



Ovet avoimiksi soveltavalle liikunnalle

Urheiluseurojen kokemuksia

Ahtee Sanna

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Joulukuu 2021

Terveys- ja hyvinvointialat

Terveyden edistäminen

Ahtee, Sanna

Ovet avoimiksi soveltavalle liikunnalle. Urheiluseurojen kokemuksia.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2021, 63 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Terveyden edistäminen. Opinnäytetyö, ylempi AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen Paralympiakomitea, jonka koordinoimaan Avoimet ovet -hankkeeseen aihe liittyi. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä soveltavan liikunnan tarjontaa urheiluseuroissa. Tavoitteena oli tutkia urheiluseurojen kokemuksia soveltavasta liikunnasta ja vammaisurheilusta omassa seurassaan. Tutkimuksessa selvitettiin seurojen kokemia edesauttavia tekijöitä soveltavan liikunnan järjestämisessä ja sen aloittamisessa sekä toiminnassa vastaan tulleita haasteita. Lisäksi kartoitettiin toimintaan saatua ja kaivattua tukea sekä ratkaisuehdotuksia soveltavan liikunnan kehittämiseksi urheiluseuroissa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin puolistrukturoitua teemahaastattelua käyttäen etäyhteydellä Microsoft Teamsin välityksellä. Kohderyhmänä toimi kymmenen urheiluseuraa Suomesta seitsemästä eri maakunnasta. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysi-menetelmää käyttäen.

Toimintaa edesauttaviksi tekijöiksi nähtiin kokemusten ja vinkkien kysyminen muilta seuroilta, joilta saatiin arvokasta tukea toimintaan. Parhaimpina markkinoinnin väylinä nähtiin puskaradiotyyppinen toiminta sekä lehtijutut. Rahallista tukea saatiin pääosin sponsoreiden kautta. Tukea kaivattiin kunnalta ja seuralta markkinointiin ja talouteen liittyvissä asioissa. Isoimmat haasteet liittyivät ohjaajien saamiseen ja pysyvyyteen, harrastajien rekrytoimiseen sekä sopivien tilojen ja vuorojen saamiseen. Ratkaisuehdotuksina nousi yleisen tietoisuuden ja näkyvyyden lisääntyminen soveltavan liikunnan ja paraurheilun saralla. Lisäksi yhteistyön lisääminen eri tahojen kanssa nähtiin tärkeänä tulevaisuudessa.

Tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa soveltavan liikunnan kehittämiseen sekä käyttää apuna urheiluseuran soveltavan toiminnan aloittamisessa.

Avainsanat (asiasanat)

Soveltava liikunta, liikuntaharrastus, urheilu- ja liikuntaseurat

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Ahtee, Sanna

Doors open for adapted physical activity. Experiences of sport clubs.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2021, 63 pages.

Health Promotion. Degree Programme in Health Care and Social Services. Master's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The commissioner of the master's thesis was the Finnish Paralympic Committee, which coordinates "Avoimet ovet" project, to which this topic relates. The purpose of the study was to increase the selection of adapted physical activity in sports clubs. The aim was to find out the experiences of sports clubs about adapted physical activity and para-sports in their own club. The study examined the contributing factors experienced by the clubs in the activity and starting the activity, the challenges they faced, support the clubs have received and what they needed, and solutions for the development of adapted physical activity in sports clubs.

The study method was a qualitative study. The data was collected using semi-structured thematic interviews remotely through Microsoft Teams. The target group was ten sports clubs from Finland from seven different provinces. The material was analyzed using theory instructed content analysis method.

Asking for experiences and tips from other clubs, which provided valuable support for the activities, was seen as contributing to the activity. The best marketing channels were seen as grapevine type methods and newspaper articles. Financial support was received mainly through sponsors. Support was needed from the municipality and the sport club in matters related to marketing and finances. The biggest challenges were getting instructors on board and keep them, recruiting enthusiasts, and getting suitable facilities and shifts. An increase in public awareness and visibility in the field of adapted physical activity and para-sports was proposed as a solution. In addition, increasing co-operation with various parties was seen as important in the future.

The results can be used in the future to develop adapted physical activity and use it in sports clubs to start the activity.

Keywords/tags (subjects)

Adapted physical activity, physical hobbies, sports clubs

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Liikunta ja toimintakyky	5
2.1	Liikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn	7
2.2	Vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn	8
2.3	Vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn	9
2.4	Liikkumisen suositukset	10
2.5	Liikuntasuosituksien toteutuminen toimintarajoitteisilla	12
3	Soveltava liikunta	14
3.1	Vammaisurheilu	15
3.2	Vammaisen henkilön osallistuminen soveltavaan liikuntaan	17
3.3	Soveltavan liikunnan järjestäminen	20
3.4	Urheiluseurojen kokemukset soveltavasta toiminnasta	23
4	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	25
5	Tutkimuksen toteutus	25
5.1	Toteutus laadullisena tutkimuksena	25
5.2	Kohderyhmä	26
5.3	Aineistonkeruu	28
5.4	Aineiston analyysi	29
6	Tutkimuksen tulokset	32
6.1	Haastateltavien tausta	32
6.2	Edesauttavat tekijät	33
6.3	Haasteet toiminnassa	37
6.4	Tuki ja verkostot	39
6.5	Ratkaisuehdotukset	40
6.6	Tulosten yhteenveto	42
7	Pohdinta	44
7.1	Tutkimuksen eettisyys	44
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	45
7.3	Tulosten pohdinta	50
7.4	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	52
	Lähteet	54
	Liitteet	62
	Liite 1. Saatekirje	62

Liite 2. Teemahaastattelurunko	63
--------------------------------------	----

Kuviot

Kuvio 1. Soveltavan liikunnan suositukset.....	11
Kuvio 2. Haastateltavien seurojen löytyminen tutkimukseen	27
Kuvio 3. Keskeisimmät tulokset	43

Taulukot

Taulukko 1. Soveltavaan liikuntaan osallistumiseen vaikuttajat tekijät	18
Taulukko 2. Eri ikäryhmillä koetut mahdollistavat ja estävät tekijät	19
Taulukko 3. Urheiluseurojen kokemat estävät tekijät soveltavan liikunnan järjestämiseen	24
Taulukko 4. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta	30
Taulukko 5. Esimerkki luokkien muodostamisesta	31
Taulukko 6. Esimerkki määrällisen tiedon hahmottamisesta analysoinnissa	31

1 Johdanto

Liikuntaa ei nähdä nykyisin pelkkänä harrastuksena vaan yksilön hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua edistävänä keinona, koska sillä on niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia monien sairauksien, vammojen ja oireyhtymien ennaltaehkäisemisessä, hoidossa, kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä, jonka vuoksi se on jokaiselle tärkeää. Koska liikunnan avulla voidaan vaikuttaa toimintakykyyn, se on erityisen tärkeää ihmisille, joilla jo on terveydentilasta tai toimintakyvystä johtuvia haasteita. (Kuusela 2008, 20; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 24–25, 38.) Liian vähäisestä liikkumisesta johtuvia fyysisiä haittoja voi olla mm. kipu, ylipaino, lihasten surkastuminen ja lihasrappemat. Mielenterveyden osalta voi esiintyä mm. masennusta ja ahdistusta, kun taas sosiaalista hyvinvointia voi huonontaa mm. eristäytyneisyys ja hylätyksi jäämisen tunne. (Richardson, Smith & Papathomas 2017, 1950.) Liikunnan harrastamisen on katsottu vähentävän terveyden huollon kustannuksia kuten myös liian vähäisestä liikkumisesta aiheutuvan vuosittain kustannuksia yhteiskunnalle (Alén & Arokoski 2015, 71).

Maailmanlaajuisesti yksi neljästä aikuisesta ja kolme neljästä nuoresta (11–17 vuotta) ei liiku WHO:n mukaisten liikuntasuosituksen mukaan riittävästi (World Health Organization 2018, 6). On myös todettu, että toimintarajoitteisten ihmisten fyysinen aktiivisuus ja urheilutoimintaan osallistuminen on vähäisempää kuin ihmisten, joilla ei ole toimintarajoitteita (Hoekstra, Roberts, van Lindert, Martin Ginis, van der Woude & McColl 2019, 1217). WHO:n mukaan useissa maissa mm. toimintarajoitteisilla ja kroonisia sairauksia sairastavilla on vähemmän mahdollisuuksia päästä edullisiin ja heille soveltuviin paikkoihin liikkumaan (World Health Organization 2018, 7). Suomen väestön osalta toimintarajoitteisista henkilöistä 70 % ei liiku riittävästi, kun vastaava luku koko väestössä on 41 % (Saari & Ala-Vähälä 2021, 31).

Ihmisiä, joilla on fyysinen, psyykkinen, aistillinen tai älyllinen vamma, on maailmanlaajuisesti noin 1,5 miljardia (Martin Ginis, van der Ploeg, Foster, Lai, McBride, Ng, Pratt, Shirazipour, Smith, Vásquez & Heath 2021, 443). Maailman terveysjärjestö WHO onkin tunnustanut vammaisuuden olevan maailmanlaajuinen kansanterveys- ja ihmisoikeuskysymys, sillä toimintarajoitteisilla ihmisillä on usein huonompi terveydentilanne sekä he kokevat syrjintää ja eriarvoisuutta (World Health Organization 2015, 1). WHO:n lanseeraama Global Action Plan pyrkii lisäämään liikuntaa

kaikilla tasoilla ja tukemaan kaikkien ihmisten säännöllistä aktiivisuutta koko elämän ajan. Näin olen WHO kehottaa jäsenmaitaan tukemaan urheilualoja vammaisten ihmisten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi, vapaa-ajan aktiivisuuden ja urheilun saatavuuden parantamiseksi sekä tukemaan fyysisen toiminnan kehittämistä ja toteuttamista epäedullisissa asemissa oleville väestöryhmille. (World Health Organization 2018, 6, 84.)

Kansainvälisen Paralympiakomitea IPC:n kesällä 2021 lanseeraamassa maailmanlaajuisessa *wethe15*-kampanjassa tavoitellaan maailmasta yhdenvertaisempaa paikkaa. Kampanja pyrkii urheilun saattamana nostamaan esille epäkohtia, jotka liittyvät vammaisten ihmisten yhteiskunnalliseen asemaan. (Jaakkola & Mäkynen 2021.) Myös Suomessa Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa (2019) tavoitellaan aktiivisuuden lisääntymistä kaikissa väestön ryhmissä ja nostetaan esiin vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuuden parantuminen. Hallitusohjelmassa on tavoitteena seuratoiminnan ja huippu-urheilun edellytyksien parantuminen, jossa nostetaan esiin tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta vammaisurheilua edistämällä. (Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 2019, 144, 176–177.)

Yhdenvertaisuus on erilaisuuden ja yksilöllisyyden kohtaamista. Siinä ei ole kyse vain vähemmistöjen tukemisesta vaan väestön totuttamisesta erilaisuuteen. Kaikki ihmiset ovat samanarvoisia vammaisuudesta, terveydentilasta tai muusta henkilöön liittyvästä tekijästä riippumatta. Kun puhutaan liikunnan yhdenvertaisuudesta, tulisi ajatella toimintaa, jossa ketään ei jätetä ulkopuolelle. Tällöin opitaan tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntaan osallistumiseen ja saadaan lähikohdaksi kaikille avoin liikunta. Huomio tulisi kohdentaa toimintaa järjestäviin tahoihin, joiden tiedot, taidot ja teot sekä asenteet ovat keskiössä. (Pyykkönen & Rikala 2018, 17–18.) Yhdenvertaisuuden toteutumiseen pyritään Suomessa vaikuttamaan lainsäädännön avulla. Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on tukea yhdenvertaisuuden parantumista ja syrjinnän ehkäisemistä niin julkisen kuin yksityisen puolen toiminnassa sekä lisäksi liikuntalain tavoitteiden lähtökohdina toimii tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. (L 1325/2014, 1§, 2§; L 390/2015, 2 §.)

Soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun tutkimuksia on vähäisesti. Martin ja muut (2021) kertovat, että vuosina 1999–2019 viidessä suurimmassa lääketieteen aikakauslehdessä julkaistuista artikkeleista noin 5 % painottui toimintarajoitteisiin ihmisiin ja näistä vain noin 7 % käsitteli liikuntaa ja terveyttä (Martin Ginis ym. 2021, 443). Comella, Hassett, Hunter, Cole ja Sherrington (2019) taas

tuovat artikkelissaan esille, että aikaisemmissa soveltavaa liikuntaa koskevissa tutkimuksissa on selvitetty enimmäkseen toimintarajoitteisten urheiluun osallistumiseen vaikuttavia estäviä ja edistäviä tekijöitä toimintarajoitteisten ja heidän läheistensä näkökulmasta, mutta ei juurikaan näitä tekijöitä urheilua järjestävien organisaatioiden näkökulmasta. Urheiluseuroilla on tärkeä rooli toimintarajoitteisten ihmisten urheilutoimintaan osallistumisen mahdollistajina sekä tiedonvälittäjinä tarjonnasta, joten juuri urheiluseurojen näkemysten selvittäminen voi parantaa toimintarajoitteisten osallistumista urheilutoimintaan. (Comella ym. 2019, 181.) Saaren (2021) mukaan Suomessa soveltavan liikunnan kysyntä on tarjontaa suurempaa ja vuoden 2020 liikkujakyselyssä käykin ilmi, että toimintarajoitteisista ihmisistä jopa 65 % haluaisi liikkua enemmän (Saari 2021b).

Näin ollen tämän opinnäytetyön tarkoituksena onkin selvittää seurojen toimijoiden ajatuksia soveltavan liikunnan järjestämisestä ja siten auttaa lisäämään soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua urheiluseuroissa.

2 Liikunta ja toimintakyky

Liikunta voidaan jaotella kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan, sen mukaan tavoitellaanko liikunnalla fyysistä kuntoa, terveyttä, elämyksiä vai kokemuksia. Kaikilla näistä on kuitenkin yhteisiä piirteitä sekä vaikutuksia. Liikunnasta puhuttaessa käytetään myös termiä liikunnan harrastaminen. (Vuori 2012, 18.) Liikunta määritellään suunnitelluksi, omaehtoiseksi, säännölliseksi ja vapaa-ajalla tapahtuvaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka päämääränä on kunnan tai terveyden ylläpysyminen tai parantaminen (Vuori 2012 18–19; Fogelholm 2011, 27).

WHO puolestaan määrittelee liikunnan fyysiseksi aktiivisuudeksi, mikä on suunniteltua, toistuvaa sekä fyysistä suorituskykyä ylläpitävää ja parantavaa. Fyysinen aktiivisuus on spontaania toimintaa, johon katsotaan kuuluvan kaikki energiankulutusta lisäävät kehon liikkeet, liikesuoritukset ja lihasten tahdonalaiset toiminnot, jotka voidaan jakaa kolmeen osaan; työstä, arjen askareista ja liikunnasta tulevaan energiankulutukseen. (Vuori 2012 18–19; Fogelholm 2011, 27; Tapio & Vilén 2020, 225.) Englannin kielestä löytyy fyysiselle aktiivisuudelle myös termi NEAT (non-exercise activity thermogenesis), jolla tarkoitetaan arkisen puuhastelun energiankulutusta (Tapio & Vilén 2020, 225). Fyysisen aktiivisuuden käsitteestä käytetään suomen kielessä myös sanaa liikkuminen, joka on terminä laajempi kuin liikunta eikä anna mielikuvaa harrastamisesta (Vuori 2012, 20).

Yleisesti liikunnan tulisi perustua omatoimiseen, mielekkääseen ja omia tavoitteita edistävään toimintaan. Omaehtoinen liikunnan harrastaminen edes auttaa hallinnan tunnetta ja mielekkyys tuo mielihyvää sekä nautintoa liikkumisesta. Elämyksiä tuova liikunta ja etenkin ulkona tapahtuva liikuminen edesauttaa hyvinvointia. Liikunnan harrastamisen avulla pystytään irtautumaan arjesta ja virkistymään. Motivaatio ja liikunnan vaihtelu vaikuttavat liikunnan harrastamisen jatkumiseen. Liikuntaan motivoi sosiaaliset kontaktit, kunnon kohottaminen, tavoitteellisuus ja vaihtelu arjen rutiineihin. (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2012, 526–527; Lesser & Nienhuis 2020, 10.)

Toimintakyky käsittää alleen fyysisen suorituskyvyn sekä selviytymisen päivittäisissä toiminnoissa. Näissä painottuu fyysinen suorituskyky ja sen osa-alueet, joita on mm. lihasvoima, lihasten kestävyys, nivelten kunto ja liikkuvuus, koordinaatio sekä tasapaino. (Taimela 2012, 171.) Liikuntaelimityn toimintakyky taas tarkoittaa kykyä tuottaa liikettä kehon eri osissa, johon tarvitaan hermo-lihasjärjestelmän toimintaa sekä energian tuottamista (Suni & Vasankari 2011, 35). WHO määrittää toimintakyvyn kansainvälisen ICF-luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan. ICF-luokitus jakautuu kahteen osaan, joita ovat toimintakyky ja toimintakyvyn rajoitteet sekä kontekstuaaliset tekijät. Toimintakyky ja toimintakyvyn rajoitteet jakautuvat luokituksessa vielä suorituksiin ja osallistumiseen sekä ruumiin rakenteisiin ja toimintoihin. Toimintakyky kattaa alleen kaikki toiminnot, suoritukset ja osallistumisen kun taas toimintakyvyn rajoitteet ovat ruumiin tai kehon vajavuuksia sekä suoritusten ja osallistumisen esteitä. Kontekstuaaliset tekijät jakautuvat ympäristötekijöihin ja yksilötekijöihin. (Taimela 2012, 171; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 7–8; Pohjolainen & Saltychev 2015, 20.)

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä kaiken ikäisillä ja kykyisillä ihmisillä (World Health Organization 2018, 6–7). Liikunta on yksi tärkeimmistä asioista, jolla voidaan parantaa kaiken ikäisten ihmisten terveyttä (U.S. Department of Health and Human Services 2018, 28). Lapsilla ja nuorilla se tukee niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kasvua sekä kehitystä antamalla myönteisiä elämyksiä, kokemuksia ja ihmissuhteita. Työikäisillä liikunta virkistää, tasapainottaa arkea, edesauttaa terveyttä ja parantaa kuntoa. Ikääntyvillä liikunta hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia kuten toimintakyvyn heikkenemistä ja myöhästyttä sairauksien ilmentymistä. (Vuori 2011, 12, 639–460.) Fielding ym. (2018) tekemän tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä vanhemmilla ihmisillä fyysinen toimintakyky parani

sekä isompien liikuntarajoitteiden ilmaantuminen väheni (Fielding, Guralnik, King, Pahor, McDermott, Tudor-Locke, Manini, Glynn, Marsh, Axtell, Hsu & Rejeski 2017, 7).

Liikunnalla on vaikutusta niin yleisterveiden ihmisten kuin kroonisia sairauksia tai toimintakyvyn rajoitteita omaavien ihmisten terveyteen. Se auttaa monien sairauksien, oireyhtymien ja oireiden hoidossa vähentäen mm. pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysongelmia. (U.S. Department of Health and Human Services 2018, 28; Vuori 2011, 12, 460; Alén & Arokoski 2015, 71; Taimela 2012, 177.)

Kanadassa tehdyn tutkimuksen mukaan kaikenlainen liikunta edistää ihmisten hyvinvointia (Lesser & Nienhuis 2020, 10). Myös Groesslin ja muiden (2019) tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella voidaan hidastaa toimintakyvyn alenemista ja näin ylläpitää ihmisten elämälaatua (Groessler, Kaplan, Rejeski, Katula, Glynn, King, Anton, Walkup, Lu, Reid, Spring & Pahor 2019, 145). Jotta liikunnasta saadaan aikaan terveysvaikutuksia, tulee sen olla säännöllistä ja jatkuvaa sekä liikkujan kuntoon ja terveyteen nähden sopivaa. Säännöllinen liikunta parantaa myös yksilön elämänlaatua. (World Health Organization 2018, 6; Vuori 2012, 19.) Hyödyt voidaan saavuttaa jo 150 minuutin fyysisellä aktiivisuudella viikossa. Tutkimuksien mukaan pienikin aktiivisuus on parempi kuin ei mitään. (Martin Ginis 2021, 443.)

2.1 Liikunnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Australialaisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus ja sen lisääminen parantaa toimintakykyä (Fielding ym. 2017, 8). Myös Heiskanen ja Mälkiän (2002) mukaan tuki- ja liikuntaelimestöä kuormittamalla voidaan ehkäistä vammojen syntyä, ylläpitää toimintakykyä, parantaa suorituskykyä ja mahdollistaa täysipainoinen elämä (Heiskanen & Mälkiä 2002, 23, 82). Alén ja Arokoski (2015) puolestaan kertovat, että liikunnalla on vaikutusta monipuolisesti kehoon, kuten lihaksiin, luihin, niveliin, jänteisiin, hermostoon, keuhkoihin, sydämeen ja verisuonistoon (Alén & Arokoski 2015, 73).

Liikunnalla voidaan edesauttaa sydämen ja verenkierron perusominaisuuksia, jolloin riskitekijät sairauksille vähenevät ja suorituskyky paranee. Säännöllinen liikunta auttaa alentamaan verenpainetta, mikä perustuu sympaattisen hermoston aktiivisuuden vähentymiseen, insuliiniherkkyyden

muutokseen sekä stressin vähentymiseen. Liikunnan kautta saadaan positiivisia vaikutuksia elimistön glukoosi- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä pystytään tehostamaan sokerin käyttöä lihaskudoksessa. Lisäksi voidaan vähentää sekä ehkäistä lihavuutta ja tukea painonhallintaa sekä vaikuttaa kehon koostumukseen mm. vähentämällä kehon rasvaa. (U.S. Department of Health and Human Services 2018, 29; Fogelhom & Kaukua 2012, 427; Heiskanen & Mälkiä 2002, 81–82; Eriksson 2012, 439–440.)

Liikunta lievittää myös kroonisia kipuja ja kipukokemusta. Lisäksi dynaamisen aerobisen liikunnan on todettu voivan ehkäistä niska- ja hartiaseudun lihasten jännityksestä johtuvia kipuja. (Richardson ym. A. 2017, 1950; Côté-Leclerc ym. 2017, 6; Comella ym. 2019, 181; Tapio & Vilén 2020, 236.) Tapio ja Vilén (2020) tuovat esiin, että tutkimusten, systemaattisen tieteellisen tiedon, mukaan fyysinen aktiivisuus auttaa kipuun, mutta tieteen näkökulmasta näyttö tähän on heikompaa (Tapio & Vilén 2020, 236).

2.2 Vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Liikunnan välitön vaikutus on usein henkinen virkistäytyminen (Alén & Arokoski 2015, 81). Väestötutkimusten mukaan säännöllinen liikunta ylläpitää ja edistää myönteistä mielialaa sekä yleisen hyvinvoinnin tunnetta (Nupponen 2011, 48). Hyvinvointia edistää myös vapaa-ajan liikunta, jolla on lisäksi vaikutusta tyytyväisyyden kokemiseen elämässä (Wiese, Kuykendall & Tay 2018, 57, 60). Liikunta edistää mielenterveyttä ehkäisemällä ja lievittämättä psyykkistä oireilua kuten masennusoireita ja ahdistuneisuuden tunteita. Lisäksi se auttaa stressinhallintaa sekä unettomuutta ja voi pidemmällä aikavälillä vähentää myös paniikkihäiriön oireita yhtä paljon kuin lääkehoito. (Partonen 2012, 509–510; Nupponen 2011, 48.) Liikkuessa huolet ja murheet unohtuvat esimerkiksi keskittyessä kehon tuntemuksiin mm. tanssiessa, joukkuelajeissa pelin lukemiseen tai maisemiin mm. pyöräillessä (Ojanen & Liukkonen 2017, 224). Kun verrattiin ihmisiin, jotka eivät harrasta urheilua, soveltavaan liikuntaan osallistuminen auttoi parantamaan positiivisempaa kuvaa terveydestä ja hyvinvoinnista (Côté-Leclerc ym. 2017, 2).

Liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia toimintarajoitteisen ihmisen psyykkiseen terveyteen. Comella ja muut (2019) kertovat, että liikunnan harrastaminen edistää toimintarajoitteisten ihmisten mielenterveyttä voimaantumisen ja itsetunnon parantumisen myötä (Comella ym.

2019, 181). Richardson ja muut (2017) ovat samaa mieltä kertoen liikunnan parantavan subjektiivista ja psyykkistä hyvinvointia vähentäen toimintarajoitteista johtuvia mielenterveydellisiä haittoja voimaantumisen ja itseluottamuksen kohentumisen kautta (Richardson ym. 2017, 1950). Myös Côté-Leclerc ja muiden (2017) tekemän tutkimuksen mukaan soveltavan liikunnan harrastaminen nostattaa toimintarajoitteisten ihmisten itsetuntoa ja lisää itsepystyvyyden ja kuuluvuuden tunnetta. Lisäksi soveltavaan liikuntaan osallistuminen helpottaa fyysisen vamman hyväksymistä kuntoutusvaiheen aikana. (Côté-Leclerc & ym. 2017, 2, 5.)

Liikunnan vaikutuksia vamman hyväksymiseen huomattiin myös lasten kohdalla, kun Moss, Lim, Prunty & Norris (2020) selvittivät tutkimuksessaan pyörätuolikoripallon harrastamisen vaikutuksia lasten arkielämään. Sosiaalisen ja fyysisen terveyden parantumisen sekä sosiaalisuuden lisääntymisen lisäksi harrastuksen koettiin edesauttavan vamman hyväksymistä sekä positiivista identiteettiä kehittymistä. (Moss, Lim, Prunty & Norris 2020, 118, 125.)

Ma, Hagquist ja Kelppang (2020) taas selvittivät tutkimuksessaan vapaa-ajan liikunnan vaikutuksia nuorten psyykkiseen terveyteen. Tutkimuksen mukaan säännöllisesti liikuntaa harrastavilla nuorilla oli pienempi todennäköisyys masentuneisuuteen. Näin ollen voidaankin ajatella, että fyysinen ja henkinen hyvinvointi kulkevat rinnakkain. (Ma, Hagquist & Kelppang 2020, 7.)

2.3 Vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Sosiaalisuus tarkoittaa ihmisen suhdetta muihin ihmisiin, ryhmiin ja yhteisöihin (Telema & Polvi 2012, 629). Shvedko, Whittaker, Thompson ja Greig tekivät kirjallisuuskatsauksen, jonka mukaan fyysinen aktiivisuus voi merkittävästi vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin (Shvedko, Whittaker, Thompson & Greig 2018, 135). Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy sosiaalisen aseman parantumisen ja eristyneisyyden vähentymisen kautta (Richardson ym. 2017, 1950; Côté-Leclerc ym. 2017, 2). Liikunnalla on sosiaalista merkitystä, sillä ihmisen halu sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa on keskeinen ihmisiä liikuttava tekijä. Lisäksi liikunta ympäristönä on useille ihmisille tärkeä sosiaalisen vuorovaikutuksen keino. (Telema & Polvi 2012, 631.) Lisäksi liikunnasta on apua sosiaalisen integraation edistämisessä (World health Organization, 7).

Esimerkiksi ryhmässä liikkuminen lisää sosiaalisia kontakteja mutta jo kotoa poistuminen ja yleisillä liikuntapaikoilla käyminen luo monia vuorovaikutustilanteita (Saari & Määttänen 2015, 473). Ohjattu ja ryhmässä tapahtuva liikunta edistää myös ryhmään kuulumisen tunnetta mutta myös yksilölajeissa saatu positiivinen palaute on tärkeä sosiaalinen tekijä. Liikunnan kautta koettu yhteisöllisyys ja ystävien löytyminen motivoivat liikkumaan ja edistävät liikuntaharrastuksen jatkumista. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224; Telema & Polvi 2012, 628; Alaranta, Kannisto & Rissanen 2012, 526–527; Rintala ym. 2012, 42.)

Lesser ja Nienhuis (2020) kertovat tutkimuksessaan, että liikuntaa harrastaneiden ihmisten ja sitä lisänneiden ihmisten sosiaalinen hyvinvointi oli paremmalla tasolla kuin inaktiivisten ihmisten (Lesser & Nienhuis 2020, 10). Liikunta antaakin monille ihmisille myös sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia sekä sen tarjoaman läheisyyden ja ryhmään kuulumisen kautta voidaan vahvistaa minäkuva ja identiteettiä. Liikuntaa pidetään myös yleisesti hyvänä sosiaalisen kasvun kannalta, koska siinä voi oppia huomioimaan muita ihmisiä, toimimaan yhteistyössä, kunnioittamaan sekä noudattamaan yhteisiä sääntöjä. (Telema & Polvi 2012, 628–629.)

2.4 Liikkumisen suositukset

WHO on julkaissut vuonna 2020 uudet liikkumisen suositukset, jotka sisältävät suositukset myös toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Uudet liikkumisen suositukset nojautuvat tutkimustietoon, jotka tukevat liikuntasuosituksien tekemistä myös vammaisille ihmisille. Liikunnan hyödyt terveydelle ovat vammaisille ihmisille isommat kuin liikunnan aiheuttamat mahdolliset riskit. Tutkimuksien tuloksissa korostuvat myös paikallaan olon rajoittamisen edut. Uudet liikuntasuosituksia ovatkin iso askel inklusion eteenpäin viemisessä. (World Health Organization 2020, 60; Carty, van der Ploeg, Biddle, Bull, Willumsen, Lee, Kamenov & Milton 2021, 1.)

UKK-instituutti on julkaissut suomen kielellä kolme soveltavan liikkumisen suositusta aikuisille. Yksi niille, joiden liikkuminen on hieman vaikeutunut, yksi apuvälinettä käyttäville (esimerkiksi kävelykeppi tai rollaattori) ja yksi pyörätuolilla liikkuville. WHO:n että UKK:n suosituksissa ohjeistetaan riittävä liikkumisen määrä viikossa terveyttä ajatellen. Lisäksi uudistetuissa suosituksessa kiinnitetään huomiota paikoillaan olon määrään sekä unen määrään. Suosituksissa reippaaksi liikkumiseksi luokitellaan jonkin verran hengästyttävä liikunta ja rasittavaksi liikkumiseksi voimakkaasti hengästyttävä liikunta. Kevyeksi liikkumiseksi katsotaan kaikki tavalliset toimet kuten kaupassa käyminen,

koiran ulkoiluttaminen ja kotiaskareet. (World Health Organization 2020, 60; Liikkumisen suositukset 2021; Soveltavat liikkumisen suositukset 2021.)



Kuvio 1. Soveltavan liikunnan suositukset (Soveltavat liikkumisen suositukset 2021.)

UKK-instituutin kuin myös WHO:n suosituksessa, aikuisten toimintarajoitteisten ihmisten suositellaan tekevän lihaskuntoa ja liikkeenhallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. WHO:n suosituksessa on mainittu erikseen vanhemmille aikuisille tehtäväksi lihaskuntoa ja tasapainoharjoittelua vähintään kolmena päivänä viikossa mm. kaatumisten ehkäisemiseksi. Molemmissa suositellaan viikoittain reipasta liikkumista aikuisille minimissään kaksi tuntia ja 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti raskainta liikkumista minimissään yksi tunti ja 15 minuuttia. Lisäksi suositellaan kevyttä liikkumista päivittäin niin paljon kuin mahdollista ja taukoja paikallaan oloon aina kuin mahdollista. UKK: suositukset huomioivat myös nukkumisen, joiden mukaan palauttavaa unta tulisi saada riittävästi. Uudistetuissa liikkumisen suosituksissa muutaman minuutin kestoiset liikkumiset riittävät, enää ei vaadita vähintään 10 minuutin kestoja. (World Health Organization 2020, 12–13; Soveltavat liikkumisen suositukset 2021.)

Lasten liikkumisen suosituksia päivitettiin vuonna 2020 vastaamaan enemmän nykyistä tarvetta uusimpaan tutkimustietoon perustuen, joiden mukaan digiajan myötä on syytä kiinnittää huomiota myös lasten paikallaan olon määrään. WHO:n liikkumisen suosituksissa lasten ja nuorten (5–

17-vuotiaat) tulisi liikkua päivittäin tunnin verran kohtalaisella tai voimakkaalla intensiteetillä. Päivittäisestä liikkumisesta isoimman osan tulisi olla aerobista liikuntaa. Viikoittain suositellaan myös tehtäväksi vähintään kolme kertaa lihaksia ja luustoa voimistavaa liikkumista. Lisäksi tulisi rajoittaa lasten paikoillaan oloa etenkin ruutuaikaa, kuten matkapuhelimet, televisio ja tietokone. (World Health Organization 2020, 10–11, 29.) UKK-instituutilla on yleiset lapsille ja nuorille (7–17-vuotiaat) suunnatut liikkumisen suositukset, jotka myötäilevät samoja linjoja WHO:n suositusten kanssa. Lisäksi suositukseen on lisätty riittävän unen saaminen. (Lasten ja nuorten liikkumissuositus 2021.) Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) kertoo julkaisussaan, että nämä uudistetut lasten ja nuorten liikkumisen suositukset ovat suunnattu kaikille lapsille, myös toimintarajoitteisille lapsille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15).

2.5 Liikuntasuosituksien toteutuminen toimintarajoitteisilla

Suomessa toimintarajoitteiset liikkuvat ja harrastavat liikuntaa muuta väestöä vähemmän. Tuoreen raportin mukaan Suomessa toimintarajoitteisista ihmisistä 70 % ei liiku liikuntasuositukseen nähden riittävästi viikossa. Vastaava luku koko väestön osalta vuonna 2017 oli 41 %. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 31.) Toimintarajoitteisista aikuisista (yli 29-vuotiaat) ulkoilua tai liikuntaa harrastaa vähintään kerran viikossa noin puolet, kun vastaava luku muulla väestöllä on kolme neljäsosaa. Ikääntyneistä, 75 vuotta täyttäneistä, naisista noin 50 % ja miehistä noin 60 % harrastaa liikuntaa. (Pyykkönen & Rikala 2018, 26.) Liikuttaako-raportin tulosten mukaan toimintarajoitteisista ihmisistä korkeintaan kahtena päivänä liikkui 35 % ja alle 1–2 tuntia viikossa liikkui 33 %. Kun katsotaan vapaa-ajan liikkumiseen käytettyä aikaa, kyselyyn vastanneista 70 % liikuntasuositukset eivät täyty. FinTerveys-tutkimuksessa vuonna 2017 vastaava määrä muulla väestöllä (25–64-vuotiaat) oli 41 %. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 30–31; Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019, 2.)

Suomessa toimintakyvyn rajoitteita omaavat lapset ja nuoret saavuttavat WHO:n liikuntasuositukset muita samanikäisiä harvemmin (Pyykkönen & Rikala 2018, 26). Ng, Sainio & Sit (2019) tutkivat suomalaisten toimintarajoitteisten nuorten (14–19-vuotiaat) liikuntasuositusten mukaista liikkumista. Toimintarajoitteisista nuorista miehistä harvempi saavutti liikuntasuositukset viikossa suhteessa vammattomiin ikätovereihinsa, kun nuorilla naisilla ero ryhmien välillä oli pienempi. Myös nuoret, joilla on kognitiivisia vaikeuksia tai kävelemisen vaikeuksia, saavuttivat suositukset harvemmin vammattomiin ikätovereihin verrattuna. (Ng, Sainio & Sit 2019, 3, 9–10.) Ng, Rintala, Saari, Leppä & Kokko (2018) taas saivat tutkimuksessaan selville, että toimintarajoitteiset nuoret

osallistuvat selkeästi vähemmän vapaa-ajallaan urheiluseuran toimintaan sekä viettivät enemmän aikaansa istuen verrattaessa vammattomiin ikätovereihin (Ng, Rintala, Saari, Leppä & Kokko 2020, 106). Tuoreessa Liikuttaako -raportissa tulee ilmi, että Suomessa toimintarajoitteisista nuorista raskainta liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa harrastaa vain 27 %. Vastaava luku LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2018 koko väestön nuorten keskuudessa oli 64 %. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 35.)

Muissakin maissa on todettu toimintarajoitteisten liikkuvan vähemmän muuhun väestöön nähden. Australiassa tehdyn urheilu- ja liikuntaosallistumiskyselyn mukaan toimintarajoitteisista aikuisista ihmisistä liikuntaan osallistuu vähintään kolme kertaa viikossa 53,2 %. Vastaava luku muulla väestöllä on 65,3 %. Toimintarajoitteisista ihmisistä 21 % ei osallistu mihinkään liikuntaan, saman luvun ollessa muulla väestöllä 8,7 %. (Participation 2021.) Myös Englannissa tehty vuosien 2020–2021 Disability Survey kertoo ihmisten osallistumisesta kuntoiluun, urheiluun tai fyysisen aktiivisuuteen. Kyselyn mukaan toimintarajoitteisista 68 % osallistui yksilö liikuntaan ja ryhmäliikuntaan 23 %. Muun väestön osalta luku yksilöliikunnasta oli 76 % ja ryhmäliikunnasta 28 %. (Horne 2021, 21.)

Fyysisestä inaktiivisuudesta puhutaan fyysisen aktiivisuuden vastakohtana. Sillä tarkoitetaan harvoin tapahtuvaa, vähäistä aktiivisuutta, joka on riittämätöntä ylläpitämään elimistön rakenteita ja toimintoja (Vuori 2012, 20). Fyysinen inaktiivisuus on yhdistetty 5,3 miljoonaan kuolemaan sekä sen aiheuttavan terveydenhuoltokustannuksia noin 53,8 biljoonaa (USD) vuodessa maailman laajuisesti. Toimintarajoitteisilla on suurempi riski inaktiivisuudesta johtuville vakaville terveysongelmille kuin vammattomilla ihmisillä. (Martin Ginis ym. 2021, 443.) Passiivisen elämäntavan onkin todettu nostavan riskiä primäärisiin ja sekundaarisiiin terveysongelmiin erityisesti vammaisilla ja pitkäaikaissairailta (Rintala ym. 2012, 38).

Martin Ginis ja muut (2021) kertovat, että liikunnan suosituksiin on hiljattain lisätty ohje paikallaan olon vähentämisestä. Fyysistä aktiivisuutta käsittelevien tutkimuksien tulokset osoittavat, että suuria terveysvaikutuksia saadaan jo sillä, että vähiten liikkuvat ihmiset lisäävät hieman fyysistä aktiivisuutta arkeensa. Juurikaan ei ole tehty tutkimuksia toimintarajoitteisten paikallaanolosta, sillä sen määrittäminen heidän kohdallaan on katsottu ongelmalliseksi. Moni toimintarajoitteinen kuitenkin on fyysisesti passiivinen, joten pienikin aktiivisuuden lisäys voi saada aikaiseksi merkittäviä positiivisia vaikutuksia tässä väestöryhmässä. (Martin Ginis ym. 2021, 446.) Everson-Hock ja

muut (2016) myös kertovat, että fyysisen aktiivisuuden määrän nostaminen fyysisesti passiivisilla ihmisillä saavan aikaan isompia parannuksia terveyteen suhteessa sen nostamiseen jo hieman aktiivisilla. Näin ollen fyysisen passiivisuuden negatiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen voidaan merkittävästi vähentää kiinnittämällä huomiota enemmän niiden ihmisten liikkumiseen, joilla jo on kroonisia psyykkisiä tai fyysisiä sairauksia. (Everson-Hock, Green, Goyder, Copeland, Till, Heller & Hart 2016, 347–348.)

3 Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on sellaisten ihmisten liikuntaa, joilla on jokin vamman, sairauden tai toimintarajoitteiden aiheuttama erityinen tarve liikunnan harrastamiseen. Sen on katsottu perinteisesti koskevan vammaisia, pitkäaikaissairaita ja ikääntyneitä. Liikunta- ja toimintarajoitteita voi aiheuttaa ikääntyminen, allergia- ja hengityssairaudet, pitkäaikaissairaudet, tuki- ja liikuntaelänsairaudet ja näkö-, liikunta-, kuulo- tai kehitysvamma. Liikuntavammaisuudella tarkoitetaan toimintakykyä, jossa sairauden tai vamman vuoksi ihminen ei pysty liikkumaan itsenäisesti ilman apuvälineitä. Heidän on myös hankalaa käyttää yleisiä liikuntapalveluja sekä heille on liikunnasta selvää terveydellistä ja kuntouttavaa hyötyä. (Rintala ym. 2012, 490; Alaranta, Kannisto & Rissanen 2012, 526; Pyykkönen & Rikala 2018, 7.; Talvela & Matero 2006, 253; Kilpelä 2013, 8–10.)

2000-luvun alussa soveltavan liikunnan määritelmää laajennettiin kattamaan kaikki henkilöt, joilla on vaikeuksia osallistua yleiseen tarjolla olevaan liikuntaan sekä henkilöt, joiden liikunnan ohjauksessa tarvitaan soveltamista tai erityisosaamista. Soveltavan liikunnan piiriin katsotaan kuuluvan vamman ja sairauden aiheuttaman toimintarajoitteiden lisäksi myös psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät. Soveltavan liikunnan käsite on vakiintunut myös englannin kieleen (Adapted Physical Activity) ja kansainvälisiin järjestöihin, kuten IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity) ja EUFAPA (European Federation of Adapted Physical Activity). (Pyykkönen & Rikala 2018, 15; Rintala ym. 2012, 10, 506.)

2000-luvulla muodostui myös käsite kaikille avoimesta liikunnasta, jolla kuvataan jokaiselle ihmiselle kuuluvaa mahdollisuutta harrastaa liikuntaa haluamallaan tavalla niin, että toiminta olisi kaikille avointa. Kaikille avoimessa liikunnassa liikuntatoiminta on järjestetty tilassa, johon on esteetön kulku ja sen toiminnassa on otettu turvallisuus huomioon. Lisäksi jokaisella harrastajalla tulee

olla mahdollisuus osallistua tarvitsemallaan tuella sekä ilmapiirin oltava kaikkien tasa-arvoa ja arvostusta osoittava. (Rintala ym. 2012, 14–15, 218.) Kaikille avoimesta toiminnasta voidaan myös käyttää käsitteitä inkluusio ja inklusiivinen (Saari 2011, 49, 65).

Liikunnasta ei löydy kaikille optimaalista muotoa vaan jokaisen yksilölliset ominaisuudet ja mielenkiinnot ovat erilaisia. Vammaisilla ihmisillä yksilöllisiä eroavaisuuksia on vielä enemmän johtuen liikunta- ja toimintakyvyn rajoitteista. Monet liikuntalajit ovat sovellettavissa laajasti vammaisille henkilöille olosuhteiden ja välineiden avulla sekä nykyisin kokeilunhalun, apuvälineiden ja asiantuntevan ohjauksen avulla mikään laji ei ole mahdoton. Vammaiset ihmiset harrastavat lähes kaikkia samoja lajeja kuin vammattomat. (Saari & Määttänen 2015, 473, 478.) Harrastustoiminnalla tässä työssä tarkoitetaan vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa, kuten liikuntaa, joka on harrastajalleen mielenkiintoista ja tapahtuu säännöllisesti mutta ei ole ammatti (Paggi, Jopp & Hertzog 2016, 450; Stebbins 2007, 4–5).

Jos otetaan huomioon vain fyysiset ja kognitiiviset toimintarajoitteet, Suomessa on arviolta noin 700 000–750 000 toimintarajoitteista ihmistä eli noin 13–14 % väestöstä. Ja jos lukuun otetaan mukaan myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, toimintarajoitteisia on noin miljoona eli noin 20 % väestöstä. Osa kuuluu useampaan ryhmään, jonka vuoksi arvio on hyvin karkea. Vuonna 2016 kaikki toimintarajoitteet huomioiden noin 15–20 % väestöstä kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. Soveltava liikunta koskettaa näin ollen noin miljoonaa suomalaista. (Pyykkönen & Rikala 2018, 14–16; Rintala ym. 2012, 489–490.) Karkeasti arvioituna soveltavan liikunnan organisoitu toiminta tavoittaa noin 250 000 ihmistä, jolloin reilu 500 000 ihmistä jää toiminnan ulkopuolelle. Todennäköistä on, että ulkopuolelle jäävät juuri ne ihmiset, joita liikunta palvelisi eniten. Kaikkien ei kuitenkaan täydy liikkua vaan oleellista olisi tavoittaa ne ihmiset, joilla on halu liikkumiseen. (Pyykkönen & Rikala 2018, 32.)

3.1 Vammaisurheilu

Vammaisurheilulla tarkoitetaan vammaisten henkilöiden liikuntaa, urheilua sekä kilpa- ja huippu-urheilua, joka on tulostavoitteellista ja tähtää kilpailumenestykseen. Vammaishuippu-urheilu on ammattimaista ja sen tavoitteena kansainvälinen arvokilpailumenestys. Vammaisten henkilöiden urheilusta käytetään vammaisurheilun lisäksi myös termiä paraurheilu. (Rintala ym. 2012, 509;

Terminologiaa n.d.) Vammaisurheilussa tähdätään menestymiseen arvokilpailuissa kuten Paralympialaisissa ja muiden lajien puolelta MM-kilpailuissa. Lisäksi muita järjestettäviä kilpailuja ovat mm. Special Olympics maailmankisat ja SM-kilpailut eri lajeissa. (Terminologiaa n.d.) Kansainvälisen olympiakomitean tunnistamia urheiluorganisaatioita toimintarajoitteisille ihmisille on Special Olympics organisaatio, kansainvälinen Paralympiakomitea sekä Deaflympics (Brittain 2016, 202; About the ICSD n.d.).

Kansainvälinen Paralympiakomitea (IPC – International Paralympic Committee), joka on toiminut vuodesta 1989, vastaa kesän ja talven paralympialaisten järjestämisestä. Suomen Paralympiakomitea on yksi sen 200 kansallisesta jäsenestä sekä Euroopan Paralympiakomitean (EPC – European Paralympic Committee) jäsen. Suomen Paralympiakomitea kehittää ja koordinoi vammaisurheilua aina harrastustoiminnasta huippu-urheiluun asti liikunta-, näkö-, ja kehitysvammaisille, elinsiirronsaaneille sekä dialyysissä oleville. Se toimii myös lajiliittoja useille lajeille, jotka eivät ole vielä siirtyneet kansallisen lajiliiton toiminnan alle sekä lajeille, joilla ei ole omaa kansallista lajiliittoa. (Kansainvälinen Paralympiakomitea n.d.; Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Paralympiakomitea ry 2021, 5; Yleisesti Paralympiakomiteasta n.d.) Paralympialaiset, niin kesä- kuin talvikisat, järjestetään Olympialaisten yhteydessä samassa kaupungissa yleensä noin kaksi-kolme viikkoa Olympialaisten päättäjäisten jälkeen. Samoin kuin kesä- ja talviolympialaiset, kesän ja talven paralympialaiset ovat joka neljäs vuosi. Paralympialaisiin on luotu luokitusjärjestelmä erilaisten vammojen arvioimisiin, jotta kisat olisivat mahdollisimman reilut ja oikeudenmukaiset. (Brittain 2016, 4, 202.)

Special Olympics toimii Suomen Paralympiakomitean alla urheilujärjestönä kehitysvammaisille ihmisille järjestäen ympärivuotista urheilu- ja liikuntatoimintaa sekä urheilukilpailuja. Sen pääorganisaatioina toimivat Special Olympics International (SOI) ja Special Olympics Europa-Eurasia (SOEE). Special Olympics kilpailuihin voi osallistua henkilö, jolla on kehitysvamma, kognitiivinen viive tai kehitysvammaa lähellä oleva muu kehitys- tai oppimishäiriö. Virallista diagnoosia ei tarvita. Suomessa Special Olympics-kilpailijoita on 20 eri lajissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Paralympiakomitea ry 2021, 5; Special Olympics n.d.) Special Olympics -kisat järjestetään myös joka neljäs vuosi. Kesäkisat järjestetään vuosi talviolympialaisten jälkeen ja talvikisat vuosi kesäolympialaisten jälkeen. (Brittain 2016, 202.)

3.2 Vammaisen henkilön osallistuminen soveltavaan liikuntaan

Côté-Leclerc ja muut (2017) kertovat artikkelissaan, että itsetunto, usko omiin kykyihin ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeitä tekijöitä yksilön elämänlaadun edistämässä. Elämänlaatua edistää myös osallistuminen mielekkääseen vapaa-ajan aktiviteettiin, jonka tiedetään saavan aikaan hyvinvoinnin tunnetta ja edesauttavan tyytyväisyyttä itseensä, itsetuntoa ja elämänhalua. (Côté-Leclerc & ym. 2017, 2.) Fielding ym. (2017) myös kertovat, että osallistuminen fyysiseen toimintaan parantaa toimintakykyä ylläpitäen elämänlaatua (Fielding ym. 2017, 7). Soveltavaan liikuntaan osallistuminen edistää toimintarajoitteisten elämänlaatua sosiaalisen osallistumisen kautta, sillä se lisää vuorovaikutusta, yhteistoimintaa, luottamusta ja yhteisöllisyyttä sekä luo merkityksellisiä ihmisiä joukkueovereihin (Côté-Leclerc & ym. 2017, 6; Vuori 2012, 640).

Liikuntaan osallistumisen kautta vammaisen ihminen elää aktiivisemmin sekä hänen kuntonsa ja terveytensä kohenevat. Lisäksi vammaisen ihmisen käyttäessä esteettömiä palveluita, saadaan tietoa ja kokemuksia ja näin pystytään kehittämään liikunnanalan ammattitaitoa ja inklusiivisia palveluja. (Rintala ym. 2012, 218.) Tämä näkyy myös Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Valttihankkeen tuloksissa, jossa tarkoituksena oli löytää lapselle tai nuorelle liikuntaharrastus. Hankkeeseen osallistui vuosina 2017, 2018 ja 2019 yhteensä 663 lasta ja nuorta, joista suurimmalla osalla oli lääkärin toteama pitkäaikaissairaus tai vamma. Palautekyselyn perusteella liikuntapalveluihin osallistuminen ja aktiivisempi elämä lisääntyi hankkeen myötä. Palautekyselyyn vastanneista vuosien 2017–2019 osallistujista 41 % oli löytänyt itselleen harrastuksen ja 44 % kohdalla liikunnan harrastaminen oli lisääntynyt. (Skantz & Manni 2020, 1, 4.) Kunnossa kaiken ikää (KKI) -hankkeessa havaittiin liikunnasta muodostuvan elämäntapa, kun mieleinen harrastus löytyy ja siitä saa positiivisia kokemuksia (Rintala ym. 2012, 48).

Osallistumisen urheilutoimintaan on todettu olevan vähäisempää toimintarajoitteisilla ihmisillä. Siihen voi osaltaan vaikuttaa, ettei toimintarajoitteisille ole laajasti liikuntamahdollisuuksia. Hollannissa tehdyn selvityksen mukaan toimintarajoitteisista ihmisistä osallistuu viikoittain urheilutoimintaan 32 % kun taas ei toimintarajoitteisista 59 %. Yhdysvalloissa toimintarajoitteisista aikuisista liikuntaa harrasti vähintään kerran viikossa 30 %, mikä on reippaasti vähemmän kuin aikuisilla, joilla ei ole toimintakyvyn rajoitteita. (Hoekstra ym. 2019, 1217; McLoughlin ym. 2017, 421–422.) Suomessa tehdyn selvityksen mukaan toimintarajoitteisista nuorista urheiluseurassa on mukana 37 % ja kaikista toimintarajoitteisista 20 %. Urheiluseuran vapaaehtoistoimintaan oli kiinnostusta

osallistua 22 %:lla 30–64-vuotiaista toimintarajoitteisista. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 27, 38.) Myös Puolassa on tehty useampia tutkimuksia, joiden mukaan vain noin 8 % aikuisista toimintarajoitteisista harrastaa liikuntaa mm. urheiluseuroissa (Biernat & Piatkowska 2017, 113).

Osallistumista edesauttaa liikunnasta saadut terveysvaikutukset ja ilo sekä sosiaaliset tekijät. Nämä ovat samanlaiset niin toimintarajoitteisille ihmisille kuin ihmisille, joilla ei ole rajoitteita. Lisäksi fyysisen ja psyykkisen terveyden kohottaminen ovat tärkeitä tekijöitä liikunnan harrastamiselle. (McLoughlin ym. 2017, 423.) Jokaista motivoi erilaiset syyt liikuntaharrastukseen, joita voi olla mm. kiinnostus lajia kohtaan, itsenäisen toimimisen ylläpitäminen kotona tai osallistuminen perheen arkeen. Pääasiallinen tavoite voi myös olla liikkuminen mutta siihen liittyy aina sosiaalinen hyöty, joka antaa hyvän mielen. Vammaisryhmien toiminnassa sosiaalinen hyöty on yleensä suurempaa vertaistuen saamisen kautta. (Heimo-Vuorimaa 2008, 119–120.)

Toimintarajoitteisten henkilöiden kokemia liikuntaan osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä on esitelty taulukossa 1. Mahdollistavia tekijöitä oli mm. tilojen esteettömyys, harrastuksen kohtuullinen hinta ja läheisiltä saatu tuki. Estävinä tekijöinä nähtiin mm. soveltuvien liikuntapaikkojen puuttuminen, avustajien saaminen ja osaavien valmentajien puute.

Taulukko 1. Soveltavaan liikuntaan osallistumiseen vaikuttajat tekijät (Rintala ym. 2012, 43–45; Pyykkönen & Rikala 2018, 29–30; Skantz & Manni 2020, 6–7; Richardson ym. 2017, 1950; Shields & Synnot 2016, 2–5; McLoughlin ym. 2017, 423; Comella ym. 2019, 181).

Mahdollistavat tekijät	Estävät tekijät
Esteettömät liikuntatilat	Esteettömien liikuntapaikkojen puuttuminen
Palvelujen saavutettavuus	Soveltuvien liikuntapaikkojen puuttuminen
Asiantunteva henkilökunta	Epäsopivat laitteet
Kohtuullinen hinta	Osaavien ohjaajien ja valmentajien puuttuminen
Joustavat maksutavat	Taloudelliset kustannukset
Läheisten tuki ja asenne	Läheisten vähäinen tuki
Aikaisemmat kokemukset	Kulkemisen/kuljetuksen haasteet
Saadut palautteet	Kaukainen sijainti
Ulkoiset kannusteet	Muiden kielteiset asenteet
Sisäiset kannusteet	Syrjintä
Oma kunto ja terveydentila	Avustajien löytyminen
Liikunnasta saadut terveysvaikutukset	Avunsaamisen haasteet
	Puutteellinen tieto mahdollisuuksista ja tarjonnasta

Eri ikäryhmillä korostuu erilaisia liikuntaan osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä (Taulukko 2). Lapsilla ja nuorilla mahdollistavina tekijöinä korostui mm. sosiaaliset kokemukset, hauskuus ja onnistumisen tuntemukset, kun taas estävistä tekijöistä mm. kaverin puuttuminen, yksinäisyyden kokeminen ja kuljetusongelmat. Aikuisilla mahdollistavia tekijöitä oli mm. sosiaalisuuden kokeminen, stressin hallinta ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Estäviä tekijöinä oli mm. kiire, vähäiset tulot ja väsymys. Erityisesti ikääntyneemmällä tavoitteettomuus tulevaisuudelle korostui.

Taulukko 2. Eri ikäryhmillä koetut mahdollistavat ja estävät tekijät (Rintala ym. 2012, 43–45; Pyykkönen & Rikala 2018, 29–30; Skantz & Manni 2020, 6–7; Richardson ym. 2017, 1950; Shields & Synnot 2016, 2–5; McLoughlin ym. 2017, 423; Comella ym. 2019, 181; Pikkupeura, Asunta, Villberg & Rintala 2020, 67).

	Mahdollistavat tekijät	Estävät tekijät
Erityisesti lapsilla ja nuorilla	Halu liikkua ja kohottaa kuntoa Hauskuuden kokeminen Onnistumisen kokemukset Sosiaaliset kokemukset Kaverin löytyminen Avustajien saatavuus Apuvälineiden saatavuus Sopivan harrastuksen löytyminen Mahdollisuus vaikuttaa harrastuksen valintaan Lähellä oleva sijainti	Kiinnostuksen puute liikuntaan Oma terveydentila tai vamma Yksinäisyyden kokeminen Kaverin puuttuminen Sosiaalisten verkostojen vähäisyys Kuljetusongelmat Itseluottamuksen puute Kokemukset ennakkoluuloista Pelko tulla kiusatuksi Ajanpuute
Erityisesti työikäisillä ja ikääntyneillä	Sosiaalisuus Mielialan kohentuminen Stressin vähentyminen Kyky liikkua liikuntapaikkoihin Toimintakyvyn ja itsenäisyyden ylläpitäminen Motivaatio	Yksinäisyys Erilaiset pelot Pitkät välimatkat Kiire Työ Väsymys Vähäiset tulot Tavoitteettomuus tulevaisuudelle

Vuonna 2021 Suomen Paralympiakomitean julkaiseman Liikuttaako -raportin mukaan jopa 70 % vastanneista koki jonkin syyn vaikeuttavan osallistumista liikuntaharrastukseen. Isoimmat ulkoiset esteet liittyvät sopivan ryhmän löytymiseen, harrastamisen hintavuuteen ja kaverin puuttumiseen. Rajoite vaikutti selkeästi koettuihin esteisiin. Mielenterveydellisen rajoitteen omaavilla vastaajilla hinta, kaverin puuttuminen ja epäsoyvät aikataulut olivat suurin este. Ymmärtämisen rajoitteen omaavilla kaverin puuttuminen nousi selkeimmin esiin. Kuljetuksen, avustajan ja saattajan puutteellisuus nousivat merkittävimpinä näkörajoitteisilla henkilöillä. Liikuntarajoitteisille taas esteet-

tömyys ja apuvälineiden ongelmat olivat isoin este. Henkilöillä, joilla oli useampia rajoitteita, esteeksi korostui sopivan ryhmän löytyminen. Nuorilla korostui sopivien harrastuspaikkojen, kaverin tai avustajan puuttuminen sekä kuljetuksen ja saattajan puuttuminen. 30–64-vuotiailla harrastamiseen liittyvät kustannukset korostuivat. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 42–44.)

Liikuttaako-raportin mukaan merkittävin liikuntaharrastukseen vaikuttava henkilökohtainen este oli kokemus oman vamman tai sairauden asettamasta rajoitteesta liikkumiseen, mikä nousi 55 % vastaajista. Toisena tuli koronan riskiryhmään kuuluminen 36 % vastaajista. Nuorilla korostui aikuisia enemmän tiedon puute itselle sopivasta liikuntamuodosta. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 44.)

Tulevaisuudessa toimintarajoitteisten ihmisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan huomattavia kulttuurillisia ja asenteellisia muutoksia, jotta esteiden poistaminen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tieltä nähtäisiin tärkeänä ja kannattavana sekä fyysisen aktiivisuuden hyödyt nähtäisiin suurempina kuin sairauksien riskit (Everson-Hock, Green, Goyder, Copeland, Till, Heller & Hart 2016, 348).

3.3 Soveltavan liikunnan järjestäminen

Suomessa toimii ns. duaalimalli, jossa osa palveluista järjestetään kaikille avoimena toimintana edistäen soveltavan liikunnan integraatiota yleisten liikuntapalvelujen yhteyteen ja osa erillisinä erityisliikunnan palveluina. Yleisesti ajatellaan, että molempia tapoja tarvitaan, jotta jokaiselle voisi löytyä sopiva muoto harrastaa liikuntaa. Integraatio on käytännössä erityisen siirtämistä yleiseen, esimerkiksi liikunnan osalta se tarkoittaa integroitua toimintaa eli erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikkumista yleisillä liikuntapaikoilla ja soveltavan liikunnan ryhmien asettamista osaksi urheiluseuran toimintaa. Inklusiolla tarkoitetaan yleisesti vammaisten henkilöiden oikeutta osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnan palveluihin erillisten palvelujärjestelmien sijaan. (Rintala ym. 2012, 216–217, 220.)

Suomessa soveltavan liikunnan järjestämisen päävastuu on kuntien liikuntatoimilla, vapaa-aikatoimilla tai muilla vastaavilla, pois lukien pienimmät kunnat, joissa toiminta perustuu hallinnonalojen, yhdistysten ja vapaaehtoisten yhteistoimintaan. Erityisliikunnan keskeisimmät järjestäjät kunnan liikuntatoimen lisäksi ovat erityisliikunnan järjestöt, kuten kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset sekä koulut. Osa yksityisistä palveluntarjoajista

sekä myös urheiluseurat ovat ottaneet toimintaansa mukaan vammaisia henkilöitä, mikä on lisääntynyt integraatio- ja inklusiiokehityksen myötä. Kunnat tukevat vammaisliikuntatoimintaa seuraavustuksin sekä liikuntatilojen käytön ja ohjaajakoulutuksien avulla. (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2012, 536; Pyykkönen & Rikala 2018, 32, 57; Rintala ym. 2012, 489–490; Saari & Määttänen 2015, 477.)

Kunnalla on ensisijainen vastuu yhteistyön kehittämisestä mutta yhteistyön käynnistämisen voi saada aikaan myös kolmas sektori tai hanke. Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt ovat loistavia yhteistyö tahoja liikuntapalvelujen kehittämisessä. Erilaiset yhdistykset tavoittavat kohderyhmän ihmisiä kunnan liikuntatoimea paremmin. (Hölsömäki 2008, 14.) Soveltavan liikunnan alueella tehdään myös kansainvälistä yhteistyötä, joka on ollut tärkeää myös suomalaisen soveltavan liikunnan sekä vammaisurheilun kehitykselle. Kansainvälisen toiminnan lähtökohta oli aikoinaan toisilta oppiminen kokemuksien kautta. (Rintala ym. 2012, 504.) Suomessa kuntien ja järjestöjen yhteistyö on tärkeää, jotta kaikilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet liikuntaan ja aktiivisen elämän toteuttamiseen (Hölsömäki 2008, 13–14).

Suomessa vammaisurheilun koordinoinnista ja kehittämisestä vastaa Suomen Paralympiakomitea. Norjassa integraatiotyön myötä luovuttiin vuonna 2007 vammaisurheilujärjestön toiminnasta ja vastuu vammaisurheilun kehittämisestä ja koordinoinnista siirrettiin lajiliitoille. Lajeille, joille ei löytynyt omaa lajiliittoa, perustettiin oma monilajiliitto. Australiassa taas perustettiin erillinen Disability Sport -yksikkö vastaamaan vammaisurheilun kehittämistyöstä. (Yleisesti Paralympiakomiteasta n.d.; Saari 2011, 44, 49.)

Lainsäädännöllä on pyritty vaikuttamaan soveltavan liikunnan järjestämiseen ja kehittämiseen Suomessa. Näitä lakeja ovat liikuntalaki, vammaispalvelulaki, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolaki, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, maankäyttö- ja rakennuslaki sekä YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, joka täydentää YK:n ihmisoikeussopimuksia.

Liikuntalain tavoitteina on edistää mm. fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, liikunnan kansalais- ja seuratoimintaa, eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkumiseen ja sen harrastamiseen kehittämällä samalla yhteistyötä paikallisesti, kuntien välisesti sekä alueellisesti. Lisäksi tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Laki sisältää maininnan

urheilutoimijoiden velvollisuudesta ottaa huomioon yhdenvertaisuus ja tasa-arvo järjestäessään toimintaansa. Näiden tavoitteiden lähtökohtina on mm. tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja terveet elämäntavat. Lain mukaan kunnalla on velvollisuus järjestää liikuntapalveluja eri kohderyhmille, tukea seuratoimintaa sekä huolehtia liikuntapaikkojen rakentamisesta ja ylläpitämisestä. (L 390/2015, 2 §, 5 §.)

Vammaispalveluin tavoitteena on edistää vammaisen henkilön, jolla on vamman tai sairauden takia hankaluuksia selviytyä arkielämän toimista, mahdollisuuksia osallistua tasavertaisena jäsenenä yhteiskunnan toimintaan. Lisäksi tavoitteena on pyrkiä ehkäisemään ja poistamaan vammaisuudesta johtuvia esteitä. Laki velvoittaa kunnan järjestämään palveluita ja tukitoimia kunnassa olevan tarpeen mukaan huomioiden jokaisen yksilöllisen tuentarpeen. Lain mukaan kunnan tulee järjestää mm. kuljetuspalvelut ja henkilökohtainen apu vammaisen henkilön tarpeen mukaan sisältäen osallistumisen harrastustoimintaan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisen. (L 380/1987, 1 §, 2 §, 3§, 8 §, 8 c §.)

Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvonlain tarkoituksena on poistaa syrjintää ja edistää etenkin naisten ja miesten välistä tasa-arvoa. Laissa puhutaan myös muista henkilöihin kohdistuvista tekijöistä, jotka saattavat vaikuttaa tämän asemaan yhteiskunnassa. Lain mukaan ketään ei ole lupa syrjiä mm. kansalaisuuden, uskonnon, kielen, poliittisen toiminnan, seksuaalisen suuntautumisen eikä terveydentilan tai vammaisuuden takia. (L 1325/2014, 1 §, 3 §, 8 §.)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista mukaan sosiaalihuollon tulee kertoa asiakkaalle tämän oikeudet (L 812/2000, 5 §). Näin ollen vammaiselle ihmiselle tulee kertoa mm. erilaisista palveluista ja tukitoimista (Rintala ym. 2012, 502–503).

Maankäyttö- ja rakennuslaki velvoittaa suunnittelemaan eri väestöryhmien, kuten vammaisten, tarpeita vastaavaa elin- ja toimintaympäristöä sekä rakentamaan julkiset rakennukset soveltuvaksi myös sellaisten ihmisten käyttöön, joilla on rajoittunut liikunta- ja toimintakyky. Rakennuksissa tulee ottaa huomioon esteettömyys ja käytettävyys mm. vammaisten ihmisten kannalta. (L 132/1999, 5 §, 117 §, 177 e §.) Lisäksi Valtionneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä määrittää rakentamisessa huomioitavat esteettömyystekijät ajatellen liikuntaesteistä henkilöä (A 241/2017).

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista täydentää YK:n ihmisoikeussopimuksia vahvistamalla ihmisoikeuksien ja perusvapauksien kuulumisen vammaisille henkilöille ilman syrjintää ja varmistaen yhdenvertaisen kohtelun. Sopimuksessa korostetaan vammaisten ihmisten osallisuutta, osallistumista ja tasa-arvoa. Osallistumista urheilutoimintaan ja muuhun vapaa-ajan toimintaan käsitellään artiklassa 30, jossa ideana on varmistaa vammaisten henkilöiden pääseminen urheilupaikkoihin, että osallistuminen urheilutoimintaan. Yleissopimusta pidetään tärkeänä tekijänä asenteiden, käsityksien ja lähestymistapojen muuttumisessa vammaisia ihmisiä ja heidän asemaansa kohtaan. (Suomen YK-liitto 2015, 4–6, 63–65.)

3.4 Urheiluseurojen kokemukset soveltavasta toiminnasta

Liikunnan ja urheilun toimijoiden tulisi avata ovensa erilaisuudelle kaikille avoimen toiminnan mahdollistumiseksi ja lisääntymiseksi (Rintala ym. 2012 216, 218). Suomessa vuosia 2013–2015 vammaisurheilun aluehankkeiden kyselyjen perusteella arviolta noin 10–15 % urheiluseuroista toteutti soveltavan liikunnan tai vammaisurheilun toimintaa. Vuonna 2013 kyselyyn vastasi 171 seuraa, joista erityisliikuntaa järjesti 35 %. Vuonna 2014 vastaajia oli 221 seuraa, jolloin prosenttiosuus 40 % ja vuonna 2015 vastaajia oli 307, joista vastaava määrä oli 49 %. Vuonna 2020 vastaajia oli 314, joista 66 % järjesti soveltavaa liikuntaa seurassaan. Vuonna 2020 kyselyyn vastasi lähes sama määrä seuroja kuin vuonna 2015, mutta nähtävissä oli kasvua soveltavaa liikuntaa järjestävien seurojen määrässä jopa 15 %. (Saari 2015, 22–23; Saari 2021a, 52, 57.)

Myös Hollannissa on huomattu kasvua soveltavaa liikuntaa järjestävien seurojen määrässä. Hollannissa tehtyjen seurakyselyjen mukaan vuonna 2018 soveltavaa toimintaa järjesti 55 % seuroista vastaavan luvun ollessa vuonna 2020 68 %. Seuroista 19 % oli soveltavan liikunnan ryhmä ja vastaajista 53 % seuroista oli toiminnassa mukana yksittäisiä toimintarajoitteisia. (Gutter, van Lindert & van Kalmthout 2021.)

Suomessa ja ulkomailla urheilu- ja liikuntaseurojen sekä vammaisjärjestöjen kokemista estävistä tekijöitä soveltavan liikunnan järjestämisessä esiin nousi erityisesti resurssipula ja harrastajien saaminen (Taulukko 3).

Taulukko 3. Seurojen kokemat estävät tekijät soveltavan liikunnan järjestämiseen Suomessa ja ulkomailla (Pyykkönen & Rikala 2018, 32; Comella ym. 2019, 184; Saari 2021a, 68; Gutter, van Lindert & van Kalmthout 2021).

Urheiluseurojen kokemat estävät tekijät
Resurssipula; ohjaajat, avustajat, vapaaehtoiset
Harrastajien saaminen
Tiedon puutteellisuus
Osaamisen puutteellisuus
Soveltavan liikunnan kokeminen jännittävänä
Vuorojen saaminen liikuntapaikoilta
Liikuntapaikkojen esteettömyysongelmat
Rajallinen rahoitus toiminnan järjestämiseen
Tiedottamisen haasteet
Organisaatioiden kommunikoinnin haasteet, yhteistyön estyminen

Comellan ja muiden (2019) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin myös ehdotuksia, kuinka estäviin tekijöihin voitaisiin vaikuttaa. Esiin nousi tiedon ja ymmärryksen lisääminen urheiluseuroissa ja koko yhteiskunnassa, rahoituksen saaminen (mm. valtiolta ja apurahat), mainonnan lisääminen sosiaalisessa mediassa, toimintarajoitteisille muiden roolien järjestäminen toimintaan kuin urheilijana, henkilökunnan lisääminen sekä tehokas yhteistyö kiinteistöpäälliköiden kanssa tilojen käytön ja niihin kulkemisen osalta. Lisäksi esiin nousi yhteistyötahojen lisääminen, joka voisi tukea rahoitusta ja tehostaa tiedottamista sekä parantaa henkilökunnan ja vapaaehtoisten valmiuksia koulutuksen kautta. (Comella ym. 2019, 184–185.) Hollannissa tehdyn seurakyselyn perusteella ratkaisuehdotukseksi nousi yhteistyö tahojen kanssa, joilla on yhteyksiä mahdollisiin harrastajiin (Gutter, van Lindert & van Kalmthout 2021).

Suomen Paralympiakomitean vuonna 2020 tekemän seurakyselyn mukaan urheiluseurat toivovat eniten tukea ohjaajien koulutukseen, talouteen sekä toimintaan osallistuvien toimijoiden (ohjaajat, valmentajat, vapaaehtoiset) rekrytointiin. Lisäksi toivottiin tukea harrastajien rekrytointiin ja toiminnan aloittamiseen sekä tietoa toimintarajoitteista, apua soveltavan liikunnan ammattilaiselta ja kokemusten vaihdon mahdollisuutta seurojen välillä. (Saari 2021a, 69.)

4 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä ymmärrystä soveltavasta liikunnasta ja siten lisätä soveltavaa liikuntaa ja vammaisurheilua urheiluseuroissa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää urheiluseurojen toimijoiden ajatuksia ja kokemuksia soveltavan liikunnan järjestämisestä omassa seurassaan. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää urheiluseuroissa ja -yhdistyksissä koko Suomen laajuudella kehitettäessä soveltavan liikunnan toimintaa.

Tutkimuskysymykset ovat

1. Millaiset tekijät ovat edesauttaneet seuroja soveltavassa toiminnassa?
2. Millaisia haasteita seurat ovat kohdanneet toiminnassa?
3. Millaista tukea seurat ovat saaneet ja tarvinneet?

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Toteutus laadullisena tutkimuksena

Opinnäytetyöprosessi alkoi kesällä 2020, kun toimeksiantajaksi saatiin Suomen Paralympiakomitea, jonka yhdys henkilön kanssa alkoi keskustelu ja suunnitteleminen opinnäytetyön aiheesta soveltavan liikunnan saralla. Opinnäytetyön aihe liittyy läheisesti Suomen Paralympiakomitean koordinoimaan Avoimet ovet-hankkeeseen. Opinnäytetyön aineistonkeruu ja analysointi toteutettiin kesäkuun ja lokakuun 2021 välisenä aikana.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, joka tutkimusmenetelmänä haluaa saada syvällistä ymmärrystä ilmiöstä. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistykseen vaan kuvaamaan, ymmärtämään ja antamaan tulkintoja. (Kananen 2017, 32–35.) Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa esiintyviä piirteitä ovat aineiston ei-numeraalisen kuvaamisen lisäksi mm. aineistonkeruu menetelmä, tutkittavien näkökulma, tutkijan asema ja tulosten esittämistyylit (Eskola & Suoranta 1998).

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerätään Kanasen (2017) mukaan vuorovaikutuksessa ja pääpaino on tutkittavien näkemyksissä (Kananen 2017, 35). Holloway ja Galvin (2017) kertovat laadullisen tutkimuksen perustuvan tulkitsevaan lähestymistapaan ihmisten kokemusten kuvaamiseksi (Holloway & Galvin 2017, 3). Hilton, Fawson, Sullivan ja DeJong (2020) puhuvat tutkittavien näkemyksien ja kokemusten painottamista käyttäen termiä subjektiivinen ymmärrys, jonka saavuttamiseksi tulee puhua tutkittavien kanssa ja pyrkiä näkemään asiat heidän näkökulmastaan. Laadullinen tutkimus on keino päästä käsiksi tutkittavien subjektiiviseen kokemukseen, mihin määrällinen tutkimus ei ylety, sillä laadullisten menetelmien kautta pystytään keräämään syvempää ja rikkaampaa tietoa aiheesta. (Hilton, Fawson, Sullivan & DeJong 2020, 258–259.) Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelut, kyselyt ja havainnointi, joiden kautta pyritään saamaan pienestä joukosta laajasti tietoa (Ojasalo ym. 2015, 105–106; Holloway & Galvin 2017, 87). Tässä tutkimuksessa on nähtävissä laadulliselle tutkimukselle olennaiset tunnuspiirteet, kun pyritään selvittämään ja ymmärtämään urheiluseurojen kokemuksia soveltavasta toiminnasta sekä heidän kokemiaan haasteita ja näkemyksiä niiden ratkaisemiseksi. Tutkimuksessa syvällistä tietoa kerätään teemahaastattelua käyttäen.

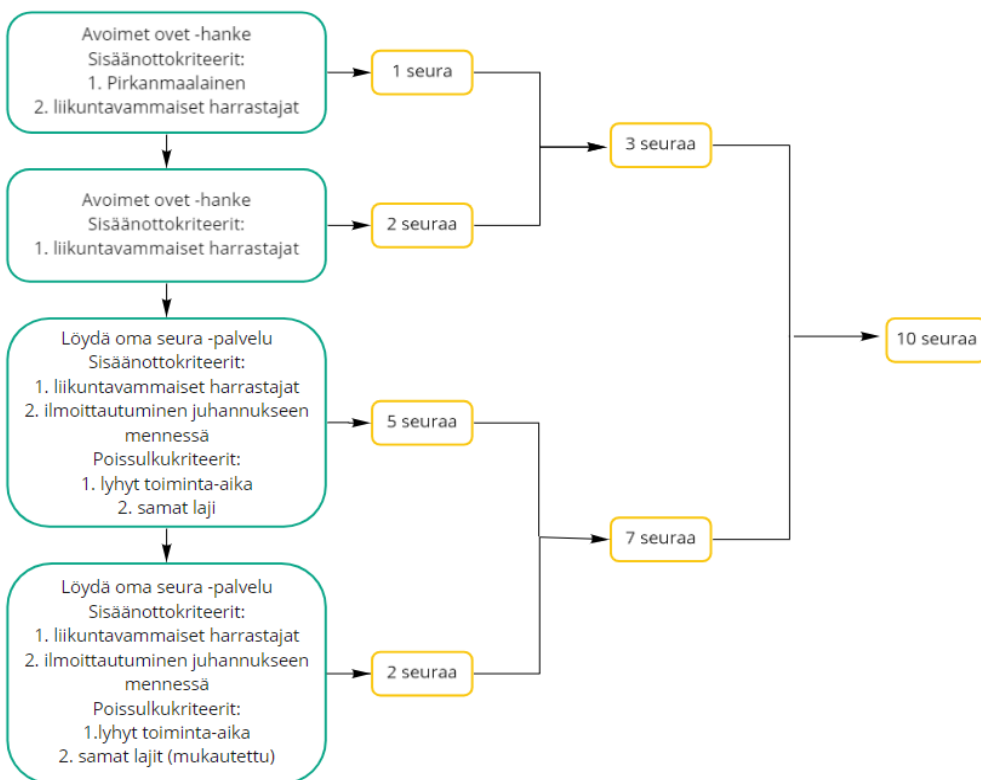
5.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli Suomessa toimivat urheiluseurat, joissa on liikuntavammaisia harrastajia. Tutkimusasetelmassa haettiin seuroja, joissa on mukana juuri liikuntavammaisia harrastajia, sillä sen arveltiin olevan haastavin ryhmä ja vaativan eniten erityisiä toimenpiteitä seuratoimintaan mukaan pääsemiseksi. Arveltiin, että esimerkiksi erilaisten liikkumiseen tarkoitettujen apuvälineiden käyttö saattaa olla hankaloittava tekijä toimijoille soveltavan liikunnan järjestämisessä. Lisäksi tutkijan oma mielenkiinto painottui liikuntavammaisten harrastajien ryhmään fysioterapeutin ammatin puolesta.

Ensin tutkimukseen haettiin osallistujia Suomen Paralympiakomitean Avoimet ovet -hankkeeseen osallistuneista seuroista, joille toimeksiantaja lähetti toukokuussa 2021 saatekirjeen (Liite 1.) sähköpostitse. Sisäänottokriteereinä oli Pirkanmaalainen urheiluseura, jossa on liikuntavammaisia harrastajia. Näillä kriteereillä saatiin yksi seura mukaan tutkimukseen, jonka vuoksi sisäänottokriteereistä poistettiin Pirkanmaalaisuus, sillä kohderyhmänä liikuntavammaiset haluttiin säilyttää. Näin saatiin kaksi seuraa lisää mukaan. Tarpeeksi ison otoksen saamiseksi tutkimukseen haettiin

vielä seuroja Suomen Paralympiakomitean ylläpitämän Löydä oma seura -palveluun rekisteröityneistä urheiluseuroista, jolle toimeksiantaja lähetti sähköpostitse saatekirjeet kesäkuussa 2021. Sisäänottokriteerinä pidettiin edelleen liikuntavammaisten harrastajien löytymistä seurasta sekä lisäksi juhannukseen mennessä tullutta ilmoitusta halukkuudesta osallistua. Tämän kautta vapaaehtoisia tuli useita. Tutkimuksesta suljettiin pois seurat, joissa soveltava toiminta oli hyvin alussa tai kyseinen laji oli jo osallistujiin valituissa seuroissa mukana. Näin tutkimukseen saatiin mukaan 5 seuraa lisää. Tavoitteena oli saada tutkimukseen mukaan 10 seuraa, joten Löydä oma seura -palvelun kautta tulleista halukkaista osallistujista mukaan otettiin vielä yleisurheiluseura sekä jalkapalloseura, vaikka näitä lajeja oli jo mukana. Yleisurheiluseura valittiin mukaan, sillä se on suosittu laji sekä pitää sisällään useita eri lajeja. Jalkapalloseura valittiin, sillä näitä ilmoittautui useita, se on suosittu laji sekä lisäksi haluttiin useampi joukkuelaji mukaan. Tässä seurassa toimintaa oli ollut pitkään.

Kuviossa 2 havainnollistetaan haastateltavien keruuta tutkimukseen. Osallistujia haettiin Suomen Paralympiakomitean koordinoimasta Avoimet ovet -hankkeesta sekä Suomen Paralympiakomitean ylläpitämän Löydä oma seura -palvelun kautta.



Kuvio 2. Haastateltavien seurojen löytyminen tutkimukseen

Tutkimukseen otettiin mukaan 10 urheiluseuraa. Lajeina oli yleisurheilu, jalkapallo, hiihto, squash, istumalentopallo, melonta, ratsastus sekä uinti. Urheiluseurat olivat ympäri Suomen seitsemästä eri maakunnasta: Keski-Suomesta, Lapin maakunnasta, Pirkanmaalta, Pohjanmaalta, Pohjois-Savosta, Uudeltamaalta ja Varsinais-Suomesta.

5.3 Aineistonkeruu

Tutkimuksessa haastateltiin kymmentä urheiluseuraa. Haastattelut toteutettiin kesä-heinäkuussa 2021 Microsoft Teams -ohjelman välityksellä ja nauhoitettiin. Haastattelut kestivät 30 minuutista 50 minuuttiin, keskimäärin 45 minuuttia. Haastattelujen ajankohdat sovittiin sähköpostitse.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua (Liite 2.), joka on strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun välimalli ja yleinen laadullisessa tutkimuksessa käytetty menetelmä. Teemahaastattelu etenee ennalta määritettyjen ja tiedettyjen aihepiirien eli teemojen ja niihin suunniteltujen tarkentavien kysymysten avulla. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 25; Tuomi & Sarajärvi 2018, 64; Holloway & Galvin 2017, 90.) Tässä tutkimuksessa teemoja oli yhteensä 7, jotka muodostuivat tutkimuskysymyksiä ja teoriataustan pohjalta. Haastattelun teemat olivat haastateltavan tausta, soveltavan liikunnan toiminta seurassa, oman toiminnan soveltaminen ja apuvälineet, toiminnan aloittaminen, haasteet, tuki ja verkostot sekä ratkaisuehdotukset.

Teemahaastattelussa kaikki teemat tulee sisällyttää jokaiseen haastatteluun mutta niiden järjestyksen ja laajuuden ei tarvitse olla samoja. Tarkentavat kysymykset eivät sisällä vastausvaihtoehtoja, niiden järjestys ja sanamuodot voivat vaihdella haastattelun kulun mukaan ja kysymyksiä voi jättää esittämättä, jos ne eivät sovellu haastattelutilanteeseen. Myös haastattelun aikana voidaan kysyä mieleen tulevia uusia kysymyksiä ja tulevia haastatteluita voidaan muokata aikaisempien perusteella. Teemahaastattelussa ei myöskään määritellä haastattelujen syvyyttä. (Ojasalo ym. 2015, 41, 108; Hirsjärvi & Hurme 2015, 47–48; Tuomi & Sarajärvi 2018, 64; Eskola ym. 2018, 25.) Näin teemahaastattelun strukturoimaton piirre antaa tutkijalle mahdollisuuden edetä haastattelussa tutkittavan ajatusten mukaan joustavasti. Haastattelurunko kuitenkin varmistaa, että tutkija saa samanlaista tietoa jokaiselta tutkittavalta. Lisäksi se säästää aikaa ja tuottaa vähemmän ns. ylimääräistä, tutkittavasta ilmiöstä sivuavaa, aineistoa täysin strukturoimattomaan haastatteluun verrattuna. (Holloway & Galvin 2017, 90.)

5.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksessa aineiston analyysi toteutettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia hyödyntäen. Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysi on usein käytetty analyysimenetelmä, jolla voidaan analysoida tekstiä sanallisesti mm. kirjalliseen muotoon muunnettuja haastatteluja. Sisällönanalyysin avulla laadullisesta tutkimuksesta saadusta usein hajanaisesta aineistosta saadaan selkeämpi haastattamalla se ensin osiin, ryhmittelemällä ja kokoamalla uudelleen kadottamatta kuitenkaan sanoja sen sisällä. Näin aineisto saadaan järjestelmällisempään muotoon johtopäätösten tekemistä varten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 122, 127.)

Tutkimuksen aineistot valmisteltiin analyysia varten kuuntelemalla nauhoitetut haastattelut läpi ja litteroimalla ne sanatarkasti auki. Litteroitua aineistoa kertyi 32 sivua fontilla Calibri 11 ja rivivälillä 1. Ojasalon ym. muiden (2015) mukaan valmisteluvaiheessa aineistosta pyritään saamaan selkeä analysointia varten muuttamalla se digitaaliseen muotoon litteroimalla eli kirjoittamalla nauhoitettu aineisto auki. Jos sanavalinnoilla on merkitystä mm. raportoinnin elävöittämisessä, litterointi tehdään sanatarkasti. (Ojasalo ym. 2015, 110, 138.)

Aineiston valmistelun jälkeen aloitettiin varsinainen analysointiprosessi. Teoriaohjaava sisällönanalyysi aloitetaan muodostamalla analyysirunko, jonka pohjana toimii olemassa oleva käsitejärjestelmä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Tässä vaiheessa aineistoa luettiin useaan kertaan läpi merkiten samaa ilmiötä kuvaavat ilmaisut, joiden etsinnässä käytettiin pohjana teemahaastattelun runkoa. Seuraavana vaiheena on aineiston redusointi eli pelkistäminen, joka Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineiston tiivistämistä ja pilkkomista osiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123, 127). Tässä vaiheessa samaa ilmiötä kuvaavat ilmaisut eriteltiin ryhmiin teemahaastattelun rungon mukaisesti sekä samalla karsittiin ylimääräinen pois ja muokattiin ilmaisut yleiskielen muotoon.

Aineiston klusterointi eli ryhmittely tapahtuu aineiston pelkistämisen jälkeen, jolloin ilmaisut ryhmitellään samankaltaisuuksien mukaan yhdistäen ne luokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125). Hollowayn ja Galvinin (2017) mukaan aineistosta muodostetut luokat nimetään (Holloway & Galvin 2017, 185). Tässä vaiheessa aineisto klusteroitiin keräämällä pelkistetyt ilmaisut allekkain ja muodostettiin alaluokat, jotka nimettiin ilmiötä kuvaavasti (Taulukko 4).

Taulukko 4. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta

Autenttinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Kun kertoo, että on paraurheilijoita, että soveltavaa liikuntaa mukana, tulee ettei osaa	Ohjaajien saaminen	Ohjaajahaasteet
Avustajien löytäminen oli alkuun haastavaa, ei ollut mitään palkkioita	Ohjaajien löytyminen	
Haasteena on ohjaajat ja niiden pysyvyys	Ohjaajien pysyvyys	

Hollowayn ja Galvinin (2017) mukaan luokittelussa edetään suurempiin luokkiin, jotka muodostuvat alaluokista. Lopuksi tulisi vielä muodostaa ydinluokka, joka yhdistää kaikki muut luokat. Tämä luokka punoo koko tutkimuksen ja paljastaa tutkimuksen ytimen yhdistämällä kaikki analyysistä syntyvät elementit. (Holloway & Galvin 2017, 186–188.) Tässä tutkimuksessa luokittelua jatkettiin yhdistämällä alaluokkia yläluokiksi ja edelleen pääluokiksi. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan yläluokista muodostetaan joko pääluokkia tai edelleen yhdistäviä luokkia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin (Tuomi & sarajärvi 2018, 125). Tässä tutkimuksessa luokittelu lopetettiin pääluokkiin, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Lisäksi muodostettiin yksi pääluokka tutkimuskysymysten ulkopuolelle.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan klusterointi on osa abstrahointia eli aineiston käsitteellistämistä, jossa alkuperäisestä aineistosta edetään johtopäätöksiin teoreettisten käsitteiden muodostamisen kautta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Aineistosta muodostettiin kolme eri luokkaa; alaluokka, yläluokka ja pääluokka (Taulukko 5). Pääluokat toimivat tulokset osion pohjarakenteena.

Taulukko 5. Esimerkki luokkien muodostamisesta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Ohjaajahaasteet	Haasteet	Toiminnassa kohdatut haasteet
Tilan haasteet		
Harrastajiin liittyvät haasteet		
Ohjaajien rekrytointi	Soveltavan toiminnan ohjaajat	Edesauttaneet tekijät soveltavassa toiminnassa
Ohjaajien koulutus		
Koordinoitu markkinointi	Markkinoinnin väylät ja harrastajien löytyminen	
Puskardiotyyppinen markkinointi		
Muut tavat		

Aineistosta kerättiin määrällistä tietoa haastateltavien taustoista pohjatiedoksi, mikä on esiteltyä tulokset osan alussa. Esimerkki määrällisen tiedon keräämisestä on esitetty taulukossa 6. Seppäsen (2005) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullisessa sisällönanalyysissä voidaan hyödyntää myös määrällisen tiedon hahmottamista (Seppänen 2005, 146; Tuomi & Sarajärvi 2018, 88).

Taulukko 6. Esimerkki määrällisen tiedon hahmottamisesta analysoinnissa

Soveltavan liikunnan harrastajat - diagnoosit	
Kehitysvamma, liikuntavamma, näkövamma	10/10 liikuntavamma, 8/10 kehitysvamma, 4/10 näkövamma, 2/10 autismikirjo
Kehitysvamma, liikuntavamma, näkövamma	
Kehitysvamma, liikuntavamma, puheenkehityksen viivästymä	
Kehitysvamma, liikuntavamma, autismikirjo	
Liikuntavamma	
Liikuntavamma	
Kehitysvamma, liikuntavamma	
Kehitysvamma, liikuntavamma, näkövamma, adhd, sydänlapsi	
Kehitysvamma, liikuntavamma	
Kehitysvamma, liikuntavamma, ms-tauti, sokea, autismikirjo	

6 Tutkimuksen tulokset

6.1 Haastateltavien tausta

Haastateltavista (yht. 11) osalla oli seurassa useampia rooleja, mutta kaikki olivat osaltaan mukana urheiluseuran soveltavassa toiminnassa. Heistä kahdeksan toimi ohjaajan/valmentajan rooleissa, yksi seuran puheenjohtajana, yksi vastuuhenkilönä ja yksi seuran aktiivijäsenenä. Seitsemällä oli omasta lajista lajitaustaa. Neljällä oli joko valmennus- tai ohjaajakoulutusta tai soveltavan liikunnan koulutusta. Kuudella oli osaamista oman ammatin puolesta (fysioterapeutti, hoitoala, liikunta-neuvoja, lähihoitaja, toimintaterapeutti).

Haastateltavissa seuroissa soveltavan liikunnan toimintaa oli järjestetty puolesta vuodesta 30 vuoteen. Seuroissa soveltavan liikunnan ryhmiä ei ollut rajattu minkään diagnoosin tai vamman mukaan, vaan ne olivat kaikille mahdollisia erityistarpeesta riippumatta. Kaikissa seuroissa oli mukana liikuntavammaisia harrastajia. Kahdeksassa oli myös kehitysvammaisia, neljässä näkövammaisia ja kahdessa autismin kirjoa. Lisäksi seuroissa oli mukana yksittäisiä muita diagnoosiryhmiä kuten ADHD, ms-tauti, sydänvika ja puheen kehityksen viivästyminen. Seuroissa harrastajia oli 4 ikävuodesta 70 ikävuoteen. Seitsemässä seurassa oli lapsia sekä aikuisia, kahdessa seurassa ainoastaan lapsia ja yhdessä seurassa lapsia sekä nuoria (Lapset 0-14 v, nuoret 15-24 v, aikuiset 24 v <).

Opinnäytetyössä keskitytään harrastustoimintaan mutta haastatteluissa kartoitettiin myös seurojen kilpaurheilutoimintaa. Kaikissa seuroissa on harrastetoimintaa, joista neljä seuraa kertoi toteuttavansa tällä hetkellä ainoastaan harrastetoimintaa. Kuudessa seurassa oli mukana kilpailutoimintaa, näistä yksi osallistui vain seuran kotikisoissa kilpailutoimintaan ja viidessä oli mukana huippu-urheilua. Näiden seurojen yksittäisiä tai useampia jäseniä oli mukana maajoukkueessa tai kilpailivat SM-, EM- ja MM-tasolla omissa lajeissaan. Seuroista kahdella oli integroitua toimintaa.

Haastateltavissa seuroissa soveltava toiminta on saanut alkunsa erilaisilla tavoilla. Yhdessä seurassa toiminta lähti liikkeelle potentiaalisen harrastajan ottaessa yhteyttä. Yhdessä seuroista järjestettiin aikanaan vammaisten tukiliiton kesäleiri, jonka myötä toiminta on jatkunut harrastustoimintana. Yhdessä seurassa soveltavan liikunnan ryhmä perustettiin Avoimet Ovet-hankkeeseen pääsemisen kautta. Yksi seuroista on perustettu toisesta seurasta irtaantumisen myötä, jotta he saisivat paremmin toimivan seuran juuri soveltavaa toimintaa ajatellen. Kolmessa seurassa ajatus

soveltavasta toiminnasta lähti liikkeelle läheisen tarpeen kautta. Neljässä seurassa toiminnan alkamiseen vaikutti seuran oma mielenkiinto tarjota toimintaa laajemmin kaikille.

Itse olen sitä mieltä, että seurojen tulisi tarjota soveltavan liikunnan toimintaa...Oli lapsia ja nuoria, jotka kaipasivat omaa harrastusta ja ajattelen, että on hirmu tärkeää, että kuuluu johonkin. Seurasta pitäisi löytyä aktiivinen ihminen, joka lähtee viemään asiaa eteenpäin --. (H8)

6.2 Edesauttavat tekijät

Toiminnan aloittaminen

Hyödyllinen tekijä toiminnan aloittamisessa on erilaiset verkostot, joista merkittävin on muut seuramat ja valmentajat, jotka jo järjestävät soveltavaa liikuntaa. Näiden kautta saadaan vinkkejä ja tietoa toiminnasta. Muita hyödyllisiä verkostoja on Suomen Paralympiakomitea, lajiliitot sekä oman lapsen terapeutit. Eräällä haastateltavalla hyödyllinen verkosto on myös kunnan liikuntatoimi.

Soveltavan liikunnan ryhmää aloittaessa tärkeänä pidetään, ettei osallistuvien harrastajien ikää rajata aluksi. Näin saa enemmän harrastajia, sana leviää laajemmalle ja toiminnan saa helpommin käyntiin. Vanhemmat voidaan pyytää osallistumaan mukaan, jolloin saadaan enemmän harrastajia sekä apua harrastajien ohjaamisessa. Harrastajia tullessa enemmän toimintaan mukaan voi ryhmät jaotella ikäryhmittäin tai toimintakyvyn mukaan, sillä samassa ikäryhmässä toimintakyvyt voivat vaihdella suurestikin.

Markkinointi/harrastajien löytyminen

Isoimpana markkinoinnin väylänä ja parhaana tapana harrastajien löytymisessä pidetään puskaradiota, joka toimii harrastajien, heidän vanhempiensa ja ohjaajien itsensä kautta. Lisäksi seuran menestys paraurheilussa lisää kiinnostusta.

Paras väylä on pelaajien läheisten kautta. Ne tuntevat ihmiset, jotka voisivat olla kiinnostuneita. Erityisihmiset eivät välttämättä ole tavoitettavissa tapahtumissa. -- luokassa ja päivätoiminnassa kertoo, jolloin tulee yhteydenottoja vanhemmilta ja asuntoloista. (H7)

Riittää, kun menevät pelipaita päällä kouluun, niin keskustelu herää. (H1)

Puskaradion kautta mutta myös koordinoitusti mainostamista asumisyksiköihin, erityisoppilaitoksiin, päivätoimintakeskuksiin, vanhempien vertaisryhmiin ja kouluihin pidetään toimivana. Näistä saa suoran yhteyden potentiaaliin harrastajiin sekä pääsee käsiksi kohderyhmän verkostoon.

Lähetin mainoksia pienluokille ja erityisopettajille, jota kautta tuli kiinnostusta. (H8)

-- vanhempien vertaisryhmään, saatiin tietoa sinne --. -- koulujen wilman kautta tietoa lapsille, jotka voisivat hyötyä tästä. (H3)

Markkinointia toteutetaan myös erilaisten medioiden kautta: sosiaalisessa mediassa, seuran internet-sivuilla ja lehtijuttuina paikallislehdessä. Lehtijuttujen kautta saadaan näkyvyyttä, toimintaa yleiseen tietoisuuteen ja uusia harrastajia.

Oon huomannut, että on medioita, jotka ovat kiinnostuneita erityisryhmien liikunnasta -- koittaa löytää ne, jotka ovat kiinnostuneita ja saada heidän kauttaan juttu lehteen tai someen. (H9)

Ollaan saatu näkyvyyttä hyvin, kun meitä on haastateltu lehteen --. Ilmaista mainosta ja julkisuutta. (H3)

Markkinointikeinoja on myös tapahtumiin osallistuminen sekä Suomen Paralympiakomitean koordinoima löydä oma seurapalvelu ja valttitoiminta, joista saadaan näkyvyyttä toiminnalle.

Soveltavan toiminnan ohjaajat

Ohjaajia toimintaan haetaan fysioterapia- ja liikuntaneuvojaopiskelijoista sekä nuoriso-ohjaaja opiskelijoista kouluihin yhteyttä ottamalla. Näistä löytyy ihmisiä, joilla on mahdollisesti valmiuksia ohjaamiseen, tietoa erilaisista toimintakyvyistä sekä mielenkiintoa toimintaa kohtaan. Ohjaajia etsitään myös lähipiiristä ja oman seuran sisältä: toimihenkilöitä, ohjaajia ja muita seuran vanhempia harrastaja- ja aktiivijäseniä. Eräs haastateltava saa kunnan liikuntakoordinaattorin kautta toimintaan ohjaajia mukaan.

Olen huomannut, että ne, joilla ei ole kokemusta pelkäävät olla kehitysvammaisten kanssa. (H9)

Ohjaajia ei olla erityisesti koulutettu tehtäviin vaan he oppivat kokemuksen ja toiminnan kautta. Avustajat ja ohjaajat toimivat pääasiallisesti vapaaehtois pohjalta tai saavat pientä korvausta. Eräässä seurassa avustajat saavat seuran puolesta ilmaisen harrastustunnin aina, kun ovat olleet kaksi kertaa avustajana. Pieni korvaus tavalla tai toisella on vaikuttava tekijä avustajien löytymiselle ja pysyvyydelle. Avustajien pysyvyys on tärkeää soveltavan liikunnan ryhmien toiminnassa, sillä harrastajien sosiaaliset taidot ovat erilaisia, he sietävät vähemmän muutoksia ja heihin tutustumisen sekä luottamuksen saaminen voi viedä pidemmän aikaa.

Avustajien löytäminen oli alkuun haastavaa --. Heille on pieni korvaus -- auttoi. (H10)

Itse ajattelen, että tuo ohjaajien pysyvyys on erityisihmisten kanssa tosi tärkeä asia, koska se luottamus syntyy vähän erilailla --. Heidän tavat ja käyttäytymiset ja sosiaaliset taidot ja muut sairastamisasiat täytyy olla tiedossa. (H1)

Toiminnan soveltaminen

Lajin soveltaminen koetaan helpoksi, mielekkääksi ja palkitsevaksi. Auttavia tekijöitä toiminnan soveltamisessa on lajin tunteminen sekä erilaisten vammojen ja toimintakyvyn rajoitteiden tunteminen. Mukautumiskyky muutoksiin, ns. pelisilmän omaaminen, on tärkeää, sillä harrastajien tunteukset vaihtelevat päivästä toiseen. Lisäksi kaikki suunnitelmia joutuu muuttamaan lennosta, jolloin liian tiukan struktuurin omainen toiminta ei ole hyväksi. Aikataulun ei tule kuitenkaan olla liian joustava muttei myöskään liian napakka. Siirtymisiin on hyvä varata muutama minuutti enemmän aikaa kuin normaalisti, sillä toiminta on lähtökohtaisesti hitaampaa. Ohjauksen on hyvä olla rauhallista sekä puhumisen selkokielistä.

Pitää muistaa, että he ovat siellä vapaaehtoisesti --. Päivät on erilaisia, ei voi pakottaa. Joskus joku makaa nurkassa ja se on hänen valintansa. Koitetaan houkutella mukaan, joskus onnistuu -- mutta tällaiset tulee kuitenkin taas seuraavalla kerralla. Pitää olla erilaista pelisilmää --. (H4)

Viikkosuunnitelman tekeminen auttaa harrastajia orientoitumaan; esimerkiksi yhdellä kerralla tekniikkaharjoituksia, toisella pelikerta ja taas seuraavalla leikkikerta, jossa yhdistyy motoriikkaharjoitukset. Orientoitumiseen auttaa myös selkeän ohjelman tekeminen sisältäen aloituksen, keskiosan ja lopetuksen. Alku- ja lopputoiminnan ollessa aina samantyylliset saadaan luotua rutiinia. Keski-osassa voidaan ottaa uuden taidon opettelua. Saman treenisisällön käyttäminen kahdella peräkkäisellä kerralla on myös hyvä tapa, jolloin harrastajat saavat kertausta ja toistoja. Toiminnassa auttaa mm. struktuuritaulun käyttö, joka vähentää levottomuutta, kun harrastajat ymmärtävät ja hahmottavat tapahtumien kulun.

Struktuuritaulu käytössä -- treenin kulku ylös --. Levottomuutta vähemmän--. Sitten kun on tuttu treeni ja toistoja enempi niin sitten sujuu helpommin -- (H1)

Ensimmäisen kerran jälkeen nähdään ja ymmärretään paremmin harrastajien toimintakyky, jonka jälkeen on selkeämpää lähteä suunnittelemaan harjoituksia. Harjoitusten sisällön suunnittelu tapahtuu samoin kuin tavallisesti ja soveltavan ryhmän harrastajien tekevän samanlaisia harjoitteita kuin muidenkin. Harjoitteita tulee muokata helpommiksi, kuten vähentää tehoja, lyhentää matkoja ja yleisesti madaltaa vaatimustasoja. Harjoitteiden pilkkominen osiin, liikkeiden hidas mallintaminen sekä fyysinen, kädestä pitäen, ohjaaminen on toimivaa.

Turha lähteä liikaa ajattelemaan soveltamista. Normi ohjelma ja siitä -- määriä täytyy laskea, matkoja lyhentää, -- näkövammaisilla hypyt aitojen vieressä, -- kelaajat eivät tietenkään hypi vaan sitten kelataan. (H2)

Se on oikeastaan aika helppoa. Pallo samanlailla pyörii kaikille. Vaatimustasot on erilaiset --. (H4)

Tärkeää on ymmärtää, että jokainen tulee omalla tavallaan mukana eikä tekniikoita välttämättä pysty opettamaan yhtä tarkasti kuin normaalisti.

Hän tulee siinä perässä mutta omalla tyylillensä. (H9)

-- jotkut ovat kävelleet 20 vuotta, eikä muuta tarvitsekaan, kun se on harrastus. (H10)

Apuvälineet

Tarvittavia apuvälineitä ovat erilaiset rampit ja kahvat. Muina välineinä käytetään erillisiä tukia kuten vaahtomuovia ja sovellettuja välineinä, joihin on lisätty kahva tai värikoodeja. Harvoin alkuun seuran tai harrastajien tarvitsee hankkia omia erityisiä välineitä lajia varten. Monesti apuvälineet ovat samoja, mitä tavallisesti lajin aloittajilla hyödynnetään. Voidaan tarvita mm. juoksuvyötä tai lautaa uinnissa ja taas hitaampaa tai pomppivampaa palloa pallopeleissä. Kilpatasolle mentäessä kyseeseen voi tulla esimerkiksi erillisten lajiin sopivien pyörätuolien hankkiminen.

Kommunikaation tukena käytetään apuvälineinä kuvia, kuvitettuja kirjaimia ja kuvakommunikaatiokortteja sekä lisäksi viittomia ja tulkkia. Hahmottamisen helpottamiseksi apuvälineinä käytetään värejä mm. värikoodeja, värillisiä tötsiä/hanskoja ja värikkäämpää palloa valkoisen pallon sijaan.

Käytän värejä paljon. -- Ei auta, että nostaa oikean käden ylös -- nostan sen käden ylös missä punainen tötsä, niin tulee syöttää -- nostan sen käden, missä sininen tötsä, niin lähtee juoksemaan -- (H1)

Käytössä paljon korvaavia kommunikointivälineitä; kuvia ja itse viiton -- kolmella kielellä näin tulkattuna -- (H7)

-- saattaa olla värikoodit, että ota punaisesta kiinni. -- hanskoja esim. vasempaan käteen valkoinen hanska, niin tietävät, että kääntyy vasemmalle -- (H10)

6.3 Haasteet toiminnassa

Tuen saamiseen liittyvät haasteet

Haasteena on seuran negatiivinen asenne soveltavaa liikuntaa kohtaan sekä seuralta ja kunnalta saatu puutteellinen tuki markkinointiin ja talouteen liittyvissä asioissa. Rahoitukseen liittyvät haasteet näkyvät toiminnassa etenkin ohjaajien ja tilojen suhteen. Toiminta halutaan pitää matalan kynnyksen toimintana, jolloin osallistumismaksut pyritään pitämään pieninä. Ohjaajien resurssit eivät aina riitä markkinointiin eikä tiedetä minne voisi mainoksia laittaa, että tavoittaisi kohderyhmän laajemmalla.

Paljon on konkreettisia haasteita --. Suurin haaste on ymmärryksen ja osaamisen puuttuminen seuratasolla -- (H7)

Ohjaajahaasteet

Haasteena on ohjaajien saaminen ja pysyvyys. Seuroissa toiminta tapahtuu vapaaehtois pohjalta, joka tekee avustajien ja ohjaajien löytymisestä haastavampaa. Haasteena on myös seuran ymmärtämättömyys ohjaajien määrälle.

-- kyllä ne pelkää sitä. Heti, kun kertoo, että on paraurheilijoita että soveltavaa liikuntaa, niin tulee ettei osaa --. Yritän kovasti, ettei sun tarvikaan, sovelletaan sitä mukaan, kun tarvii --. Ei vaan uskalla. (H2)

-- loputtomiin ei löydy ihmisiä, jotka haluavat vapaa-aikansa tälle omistaa -- (H7)

Harrastajien lisääntyessä, etenkin erilaisuuden lisääntyessä, useampi ohjaaja on tarpeen. Ryhmässä, joka koostuu eri ikäisistä tai toimintakyvyltään eri tasoista liikkujista, vähintään kaksi ohjaajaa on hyvä määrä. Ylivilkkaus, keskittymisenvaikeudet ja epilepsiaa sairastava harrastaja tuovat tarpeen useammalle ohjaajalle. Ohjaajien määrään vaikuttaa myös, kuinka monella harrastajalla on mukana oma henkilökohtainen avustaja, tulkki tai omainen.

Ehkä juuri se, että on eri ikäisiä -- muuten voisi mennä yhdellä ohjaajalla kyllä. (H3)

-- ylivilkkaita, saattavat kesken kaiken hypätä kyydistä. (H10)

Tilan aiheuttamat haasteet

Tilojen suhteen haasteena on vuorojen löytäminen, että saaminen, vuorojen kellonajat sekä tasa-arvoisen kohtelun puutteellisuus. Kunnalla/kaupungilla on käytössä rajoitettu määrä harjoituspaikkoja ja kysyntää on paljon.

Kerran päästiin kunnan saliin--. Vuorot salista ovat lauantai aamu 8–9 -- keskiviikko ilta 21–22, ei voida ottaa erityisryhmien kanssa vastaan sellaisia vuoroja. (H1)

Kyllä parhaat vuorot menee niille, ketkä maksaa eniten --. Ymmärrän sen -- mutta kaikilla ei ole sitä mahdollisuutta, ei tuu sitä yhdenvertaista palkkaa -- että olisi mahdollisuus maksaa enemmän --. Ei se ole tasa-arvoa, vaikka toiset olisi vähemmän tuottavia --. (H7)

Ulkoiset haasteet

Harrastajien löytymisen haasteena on välineiden puuttuminen ja kuljetuksen saaminen. Harrastajat eivät omista tarvittavia välineitä kuten suksia tai heillä ei ole varaa hankkia näitä. Harrastuspaikkoihin ei ole julkisia kulkuyhteyksiä tai niitä ei pystytä käyttämään. Aina vanhemmat eivät ole valmiita kuljettamaan lapsia ja taksikydyt eivät välttämättä riitä kattamaan harrastusmenoja tai niitä ei saa kuntarajan ulkopuolelle, jossa harrastus mahdollisesti sijaitsee.

Hehän kuitenkin joutuu käyttämään palveluja liikkumisen kanssa, niin sitten tulee ongelma, jos hän onkin toisen kunnan alueelta, niin miten taksipalvelut toimii. (H3)

6.4 Tuki ja verkostot

Saatu tuki

Toiminnan aikana tukea saadaan samoilta tahoilta, kuin toiminnan alkaessa. Sponsorit olivat suurin taloudellinen tuki. Välinelahjoituksia saadaan erilaisilta tahoilta sekä lajiliitoilta. Rahallista tukea hankitaan itsenäisesti myös mm. arpajaisilla ja talkootoimilla. Eräs seura kertoo olleensa hyväntekeväisyys kohteena erillisessä tapahtumassa, jonka kautta saaneensa rahallista tukea. Eräs haasteltava saa tukea kunnan liikuntatoimelta sekä kunnan tukea rahallisesti toiminnan järjestämiseen.

Kaivattu tuki

Apua tarvitaan tekniikoiden opastamiseen paraurheilijalle. Lisäksi kaivataan paraurheilun valmentajan tuomaa tietoa paraurheilun valmennuksesta sekä kilpatasolle mentäessä tietoa apuvälineiden, paraurheilun kilpailulisenssien sekä vammaluokkien määrittämisen osalta.

--ehkä juuri ammattihenkilöltä apua, jolla on kokemusta -- on paljon annettavaa alan asiantuntijana mutta lajin asiantuntijaa en tarvitsisi. (H7)

Kaipaisi sellaisia vinkkejä siitä, että näkisi mitenkä jotkut, jotka oikeasti valmentavat paraurheilijoita, neuvoo tietyt asiat esim. näkövammaiselle. (H8)

Markkinoinnissa kaivataan niin kunnan kuin seurankin apua. Kunnalta kaivataan eniten apua markkinointiin ja potentiaalisten harrastajien tavoittamiseen sekä liikuntapaikkojen esteettömyystekijöiden korjauksiin.

-- kaupungin kautta saisi mainosta ja se menisi juuri näille oikeille tahoille, joista tiedon saisi potentiaalisille harrastajille. Raha ei ole kaiken a ja o. (H2)

Meille olisi luontevaa, jos kaupungin kautta ohjautuisi sellaisia henkilöitä, jotka olisivat kiinnostuneita -- (H6)

Rahallista tukea kaivataan yhteiskunnalta, kunnalta sekä seuran puolelta. Kokemuksena on, että kunnat/kaupungit tukevat helpommin joukkuelajeja kuin yksilölajeja. Seuratasolta kaivataan lisäksi ymmärryksen kasvamista ja asenteiden parantamista soveltavaa toimintaa kohtaan.

Vähävaraiset saavat tukea harrastuksiin, ei ajatella, että erityisryhmät ovat myös vähävaraisia... erilaiset mahdollisuudet esim. työllisyyden kannalta, jolloin myös erilainen mahdollisuus harrastaa. (H7)

Eläminen asuntoloissa maksaa paljon... heidän harrastustaan voisi kunnat tukea. (H10)

Tarpeena nähdään selkeä ohjepaketti, joka sisältää toimintaan liittyviä perusasioita, kuten mistä saadaan ohjaajia, harrastajia, apua toimintaan ja tietoa soveltavasta liikunnasta. Muiden seurojen kanssa tehtävän yhteistyön lisääminen on toivottu tuki. Kokemusten vaihtaminen ja ideoiden jakaminen muiden samaa tekevien kanssa antaa omaan toimintaan paljon lisää sekä toimintaa pyörittäville vertaistukea soveltavalla kentällä.

6.5 Ratkaisuehdotukset

Markkinointi

Markkinointia voi parantaa oman aktiivisuuden ja organisoidumman toiminnan lisäämisellä sekä ottamalla soveltava liikunta mukaan seuran suunnitelmaan ja seuran toimesta esitellä ryhmää

osana seuran muuta toimintaa. Markkinointi tulee laajentaa ympäristökuntiin laajemman kohde-ryhmän tavoittamiseksi, sillä harrastajia löytyy paljon mutta jokaisella kunnalla ei ole tarjota kaikkia lajeja eikä jokaiseen riitä osallistujia yhdestä kunnasta.

-- markkinoida muihin naapurikuntiin -- ei tietääkseni ole muita tällaisia ryhmiä tällä alueella. (H3)

Näkyvyyden ja tietoisuuden lisääminen

Paraurheilun tulee saada entistä enemmän huomiota mediassa, jolloin tarjotaan samaistumisen kohteita muille sekä näkyvyyttä soveltavalle liikunnalle. Näkyvyyttä seuratasolla saavutetaan integraatiolla eli ottamalla erityisryhmät mukaan samoihin turnauksiin muiden harrastajien kanssa sekä esiintymään tasavertaisesti seuran juhlissa ja muissa tilaisuuksissa. Myös tapahtumien järjestäminen, jossa on mukana paraurheilijoita lisää näkyvyyttä ja antaa esikuvia.

Näkyvyyttä tällaisille asioille tarvitaan. Paraurheilu on nostanut päätänsä selkeästi mutta vielä tukea tarvitaan. (H10)

Näkyvyyden lisääminen on vahvasti yhteydessä tietoisuuden lisäämiseen. Näkyvyyden kautta saadaan myös nostettua tietoisuutta soveltavasta liikunnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Ihmiset eivät tunne kaikkia mahdollisuuksia eivätkä tiedä mitä kaikkea on tarjolla, saati mikä on mahdollista. Saatetaan ajatella, että laji ei sovi erityisryhmille eikä osata hakeutua lajin pariin.

Välttämättä soveltavassa liikunnassa ei osata hakeutua lajin pariin. Normaalissa liikunnassa tiedetään, että on jalkapallo ja jääkiekko ym. Soveltavan puolella ei tiedetä mitä voisi hakea ja mitä voisi olla. (H5)

Kansallisella tasolla tulee korostaa ymmärrystä erityisryhmien liikuttamisen tärkeydestä yhteiskunnan kannalta.

Elämän ilo ja kunto kohenee koko ajan ja sosiaalista kanssa käymistä tulee paljon. Olen saanut palautetta, että lapsi tai aikuisurheilija on henkisesti ja fyysisesti paremmassa kunnossa sen jälkeen, kun on aloittanut harrastuksen. (H2)

Arvostus ja asenteet

Arvostuksen ja asenteiden muuttuminen soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua kohtaan on tärkeää. Niiden lisääntyminen on yhteydessä isompaan näkyvyyteen ja tietoisuuden kasvamiseen. Avointa puhumista soveltavasta liikunnasta tulee edistää.

Asenne on tärkein. Rasismille ei -- tämä on sama asia. -- Asenne vamma on paljon pahempi kuin se fyysinen vamma. Tämä on valitettava asia mutta se toivon mukaan muuttuu vuosien aikana. (H1)

-- se arvostus -- väillä tuntuu, ettei se ole niin hyvällä tolalla, kun pitäisi. Kauniita sanoja paperilla mutta, kun puhutaan toiminnasta, se ei olekaan oikeaa urheilua. (H4)

Se olisi nimenomaan käsitys, mitä tällä tiedon lisäämisellä ja muulla voitaisiin korjata. Erityisihmisetkin ovat samanarvoisia kuin kaikki muutkin. (H7)

Eri tahot ja niiden aktiivisuus

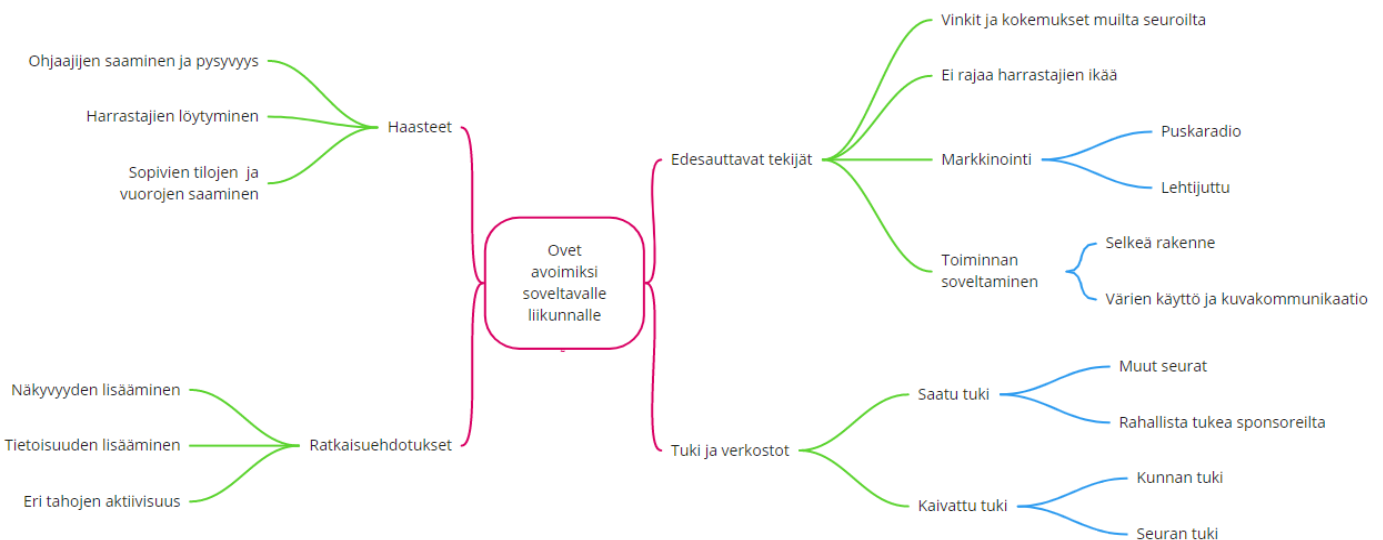
Aktiivisuuden lisääntyminen eri tahojen puolelta nähdään tärkeänä. Suomen paralympiakomitea ja special olympics voi lähestyä seuroja soveltavan toiminnan aloitukseen liittyen muullakin tavalla kuin sähköpostilla pelkän kysymyksen muodossa. Tässä konkreettisempi yhteydenotto voi toimia paremmin, kuten esimerkiksi valmiin ohjepaketin lähettäminen. Vammaisurheilun puolelta voi tulla ns. ruohonjuuritasolle eli matalan kynnyksen seuratoiminnan puolelle antamaan vinkkejä sekä ehdotelmia seuroihin toiminnan käynnistämisestä. Kunnan mielenkiinto tulee saada kasvamaan seuroja kohtaan, joilla on soveltavaa toimintaa ja näin kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyön lisääntyminen soveltavan liikunnan tarjonnan kehittämiseksi.

Nämä lapset ja nuoret, jotka meillä on, ovat tulevaisuudessa niitä kilpaurheilijoita ehkä. Sieltä voitaisiin olla meihin yhteydessä, jotka järjestää toimintaa -- meitä ei kuitenkaan ihan hillittömästi ole täällä Suomessa. (H8)

6.6 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksen keskeiset tulokset ovat esiteltynä kuviossa 3. Edesauttavina tekijöinä soveltavan toiminnan aloittamisessa katsottiin olevan yhteydenotto muihin seuroihin ja valmentajiin, joilta saa

kokemuksia ja vinkkejä toimintaan. Harrastajien saamisessa pidettiin alkuun tärkeänä, ettei harrastajien ikää rajattaisi heti. Harrastajien määrän lisääntyessä koettiin rajaamisen toimintakyvyn mukaan olevan luontevampaa kuin iän. Markkinoinnissa parhaaksi väyläksi katsottiin puskaradiotyypinen mainostaminen ja lisäksi lehtijuttuja pidettiin toimivina toiminnan käynnistyttyä. Soveltava toiminta miellettiin yleisesti helpoksi ja mielekkääksi. Lajin soveltamista ei nähty haasteellisena vaan suhteellisen yksinkertaisena. Huomiota tuli kiinnittää erityisesti selkeään rakenteeseen sekä antaa jokaisen harrastajan tehdä mukana omalla tavallaan. Erityisiä apuvälineitä ei juurikaan tarvittu. Värien käyttö hahmottamisen sekä kuvat kommunikoinnin apuna nähtiin hyödyllisinä.



Kuvio 3. Keskeisimmät tulokset

Tärkeää tukea saatiin muilta seuroilta ja valmentajilta. Rahallista tukea oli luontevinta saada sponsoreita etsimällä. Lajin soveltamiseen ei kaivattu tukea. Kunnalta kaivattiin tukea eniten markkinointiin mutta myös taloudellista tukea. Seurojen osalta kaivattiin tukea niin markkinointiin kuin taloudelliseen puoleen erityisesti ohjaajien saamiseksi sekä ymmärrystä että hyväksymistä soveltavaa toimintaa kohtaan.

Soveltavan toiminnan järjestämisen ja toiminnan isoimmat haasteet liittyivät ohjaajien löytymiseen, sopivien tilojen ja vuorojen saamiseen sekä harrastajien löytymiseen. Raha nähtiin myös ongelmana, erityisesti liittyen ohjaajien saamiseen.

Ratkaisuehdotuksiksi nousi näkyvimmin esiin soveltavan liikunnan ja paraurheilun näkyvyyden ja tietoisuuden lisääminen, joiden kautta saataisiin yleisesti yhteiskunnan arvotusta ja asennetta paremmaksi toimintaa kohtaan. Lisäksi näiden nähtiin olevan yhteydessä harrastajien löytymiseen. Eri tahojen aktiivisuus nähtiin tärkeänä tiedon välittämisessä.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta suunniteltaessa tutkija tutustui tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvään tieteelliseen käytäntöön sekä opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7; Arene ry 2019, 4). Lisäksi tutkija tutustui Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeeseen, jossa käsitellään ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Koko tutkimuksen ajan on noudatettu hyvää tieteellistä ja eettistä käytäntöä.

Tutkittavien riittävä informointi on tärkeä osa tietosuojalainsäädäntöä ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Heitä tulee informoida tutkimuksen perustiedoista, aineistojen käyttötarkoituksesta, käsittelystä, säilytyksestä sekä hävittämisestä. Tutkittavien tulee saada kirjallinen informointi silloin, kun aineisto kerätään heiltä suoraan ja tallennetaan. (Kuula 2001, 45, 71, 82.) Tutkittaville lähetettiin saatekirje sähköpostitse (Liite 1) toimeksiantajan toimesta, jossa heitä informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta, menetelmistä ja toteutuksesta sekä aineiston käsittelystä. Haastateltaville kerrottiin myös opinnäytetyön toteutuksesta yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa liittyen heidän koordinoimaan Avoimet ovet -hankkeeseen. Jokaisen haastattelun alussa käytiin nämä vielä asiat uudelleen läpi.

Tutkimuksessa ei kerätty arkaluonteista tietoa, joita on Kuulan (2011) mukaan mm. tiedot rikokista, terveydentilasta, uskonnollisuudesta tai seksuaalisesti suuntautumisesta (Kuula 2011, 91). Tutkimuksesta tullutta aineistoa käytettiin ainoastaan tähän opinnäytetyöhön eikä aineistoa luovuteta eteenpäin muihin tarkoituksiin. Näin ollen haastateltavilta ei tarvittu allekirjoitettua tutkimuslupaa. Koko aineisto säilytetään, kunnes opinnäytetyö on virallisesti hyväksytty. Tämän jälkeen koko aineisto tuhoetaan, mikä pitää sisällään haastatteluiden tallenteet, litteroidut tekstiaineistot sekä tulostetun paperiaineiston litteroidusta tekstistä. Kun aineisto kerätään suoraan tutkittavilta

ja se tallennetaan, tulee tutkittavien antaa vapaaehtoinen suostumus, jolla myös kunnioitetaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta (Kuula 2001, 45, 82; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Haastateltavat vastasivat saatekirjeeseen sähköpostilla toimeksiantajalle sekä osa myös tutkijalle, jolloin heiltä saatiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimusetiikassa eniten huomioitu asia on tutkittavien suoja. Heille ei tule koitua harmia tutkimuksesta sekä heidän tietojaan tulee käsitellä luottamuksellisesti ja tutkittavien tulee jäädä nimettömiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 115.) Tutkimukseen osallistui ainoistaan aikuisia ihmisiä, ei lapsia eikä vajaakykyisiä henkilöitä. Haastattelut olivat pääosin yksilöhaastatteluja, joissa paikalla oli tutkija ja haastateltava. Yhdessä haastattelussa mukana oli tutkijan lisäksi kaksi haastateltavaa samasta seurasta. Haastateltaville kerrottiin vielä haastattelun alussa, että heidän tiedoistaan tallennetaan nimi, sähköpostiosoite, seuran nimi ja paikkakunta tutkijan OneDriveen sekä informoitiin, ja että tutkimuksen aineisto kuitenkin käsitellään anonymisti. Haastattelun tallenteita eikä muuta aineistoa näe kukaan muu tutkijan lisäksi sekä kaikki aineisto poistetaan, kun opinnäytetyö on hyväksytty. Näin varmistettiin täysi ymmärrys tutkimukseen osallistumisesta. Tietoon pohjautuva suostumus tutkimukseen osallistumisesta on yksi tärkeimmistä eettisistä periaatteista, kun kyseessä on ihmiseen kohdistuva tutkimus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8).

Kuulan (2011) mukaan laadullisessa tutkimuksessa anonymisoinnin voi toteuttaa mm. erisnimien muuttamisella peitenimiksi eli pseudonyymeiksi (Kuula 2011, 49). Aineiston anonymisoinnissa haastateltavien nimet, seurojen nimet ja paikkakunnat päätettiin pseudonymisoida jo litterointivaiheessa. Aineisto säilytettiin erillään haastateltavien tunnistamistiedoista tutkijan OneDrivessä tietoturvallisesti. Opinnäytetyöstä on tehty aineistonhallintasuunnitelma sekä tietosuojaseloste.

Raportoinnissa tulee huomioida, ettei tutkittavia tunnisteta (Kuula 2011, 45). Tutkimuksen tulosten raportoinnissa on käytetty termejä ”eräs haastateltava” ja ”yksi haastateltavista”. Suorien lainauksien yhteydessä käytettiin peitenimiä, jolla pyrittiin myös tutkimuksen läpinäkyvyyteen.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteereinä pidetään tutkimuksen uskottavuutta, autenttisuutta, siirrettävyyttä ja vahvistettavuutta (Holloway & Galvin 2017, 309–310). Laadullisessa tutkimuksessa koko tutkimusprosessin tarkka kuvaaminen sekä perusteleminen on tärkeää, sillä

niiden kautta saadaan tietoa luotettavuudesta (Ojasalo ym. 2015, 105). Tässä opinnäytetyssä tutkimuksen luotettavuutta lisää, että jokainen tutkimuksen vaihe on pyritty raportoimaan selkeästi, läpinäkyvästi ja toteutukseen liittyvät valinnat perustelemaan ymmärrettävästi.

Uskottavuutta arvioidessa tulee kiinnittää huomiota, että tutkijan löydökset ovat yhteensopivia tutkittavien käsityksien kanssa (Holloway & Galvin 2017, 309). Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen tutkimus- ja aineistonkeruuväline on tutkija itse, jolloin puhutaan inhimillisestä välineestä (Kiviniemi 2018, 62, 65). Näin ollen aineiston analyysissä korostuu tyypillisesti tutkijan rooli. Tämän tutkimuksen aineiston analyysissä päättelyä tehtäessä onkin pyritty ymmärtämään teemoja haastateltavien näkökulmista sekä välttämään tulkintojen tekemistä tutkijan omista lähtökohdista. Ryhmittely ja luokittelu aineiston analyysissä tehtiin tekstinkäsittelyohjelmalla, jolloin voitiin kopioida ja liittää haluttu lausuma suoraan, jolloin vältettiin inhimillisiä virheitä, kuten sanojen putoamista pois ja näin lausuman merkityksen muuttumista. Tutkimuksessa autenttisuutta on pyritty tuomaan esiin havainnollistamalla luokittelua sekä autenttisten lainauksien kautta ja näin osoittamaan aineiston ja tulosten välinen yhteys.

Siirrettävyydestä puhuttaessa ajatellaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä toiseen samantapaiseen kontekstiin (Holloway & Galvin 2017, 309). Tämän tutkimuksen tuloksissa oli yhtäläisyyksiä aikaisempiin tutkimuksiin nähden. Tulosten yleistäminen ja siirrettävyys voi kuitenkin olla hankalaa. Tähän on saattanut vaikuttaa haastateltavien erilaiset taustat, kuinka pitkään toimintaa oli ollut ja lajityypit sekä paikkakunta, esimerkiksi kunnalta saatu tuki vaihteli kuntakohtaisesti. Tutkimusasetelma on toistettavissa mutta samojen tuloksien saamista on haastavaa arvioida, jos vastaajina on eri urheiluseurojen toimihenkilöitä. Aineistoon vaikuttaa edellä mainittujen tekijöiden lisäksi mm. yksilöiden luonne sekä tapa katsoa ja käsitellä asioita.

Tutkimuksen vahvistettavuuteen vaikuttaa tutkijan objektiivisuus sekä polku, mitä pitkin tuloksiin on päästy (Holloway & Galvin 2017, 309–310). Tutkimukseen tekoon suhtauduttiin avoimin mielen ja tiedostamalla, että haastateltavilla on omakohtaista kokemusta aiheesta ja tietävät siitä enemmän. Tutkimuksen vahvistettavuutta pyrittiin tuomaan esiin raportoimalla saadut tulokset tarkasti ja esittämällä, kuinka niihin on päästy sisällönanalyysissä tapahtunutta luokittelua havainnollistamalla. Tutkimuksen tulosten luotettavuuteen voi vaikuttaa osan vastauksista perustuminen muihin, sillä osa kysytyistä asioista oli saattanut tapahtua useita vuosia aikaisemmin. Näin tunteet

ja kokemukset ovat saattaneet vääristyä. Osa kysytyistä asioista oli saattanut tapahtua ennen haastateltavan aloittamista toiminnassa, eikä aloittanut henkilö ollut enää toiminnassa mukana.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuudessa huomioidaan kokonaisuuden johdonmukaisuus eli koherenssi (Tuomi & Sarajärvi 121). Tutkimuksen kokonaisuuden johdonmukaisuutta on pyritty pitämään yllä lukien jokaisessa vaiheessa tutkimusta läpi kokonaisuutena. Analysoinnin päätteeksi myös tutkimuskysymykset tarkistettiin, katsoen saadaanko niihin aineistosta vastaukset. Ensimmäistä tutkimuskysymystä muutettiin vastaamaan paremmin aineistosta nousutta kokonaisuutta. Tutkimuskysymyksiä ei lisätty.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusvaatimuksena on, että tutkijalla on riittävästi aikaa tutkimuksen toteuttamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124). Tutkimuksen aikataulu pyrittiin tekemään väljäksi antaen tilaa muuttujille, kuten haastateltavien löytymiselle sekä Covid19-pandemian aiheuttamille muutoksille muussa elämässä. Lisäksi aineiston analyysivaiheeseen varattiin reilusti aikaa, sillä tämä oli tutkijalle ensimmäinen laadullinen tutkimus, jossa käytetään sisälönanalyysimenetelmää. Aikataulu suunniteltiin väljäksi myös muiden tutkintoon liittyvien kurssien suorittamiseksi loppuun. Aikataulu oli sopiva ja aikaa jäi myös loppuhiomiselle. Tutkimuksessa tutkijan kokemattomuus tutkimuksen tekemisessä saattoi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tämän vuoksi haettiin ohjausta tutkimuksen edetessä, mikä on auttanut selkeyttämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä.

Tutkimustietoa teoriataustaa varten haettiin Melinda, EBSCOhost, Cinahl ja Google scholar, joista EBSCOhost, Pubmed- tietokannoista saatiin parhaiten aineistoa. Hakusanoina käytettiin mm. adapted physical activity, physical disabilities or disability or disabled, leisure activity, leisure participation ja sport organization or sport club, equality, hobbies sekä näistä muodostettuja lausekkeita. Kansainvälisten artikkeleiden hyväksymisessä mukaan teoriataustaan pidettiin kriteereinä vertaisarviointia, koko tekstin saatavuutta ja viiden vuoden aikarajaa. Lisäksi aineistoon otettiin mukaan mm. kansainvälisiä terveystutkimuksia ja kehittämisohjelmia kuvaavia julkaisuja.

Muuta kirjallisuutta sekä kirjallisuutta tutkimusmenetelmistä ja aineistonanalyysistä haettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston Janet finna -hakupalvelusta sekä Tampereen yliopiston kir-

jaston Andor -hakupalvelusta. Tutkimusmenetelmiä haettiin hakusanoilla laadullinen tutkimus, sisällönanalyysi ja kehittämistyö sekä muuta kirjallisuutta mm. hakusanoilla liikunta, erityisliikunta, soveltava liikunta sekä liikunnan vaikutukset. Aineistoon pyrittiin hakemaan teoriaa 10 vuoden aikarajalla. Muutama vanhempi teos otettiin mukaan koskien tutkimusmetodeja sekä erityisliikuntaa, josta ei ollut uudempaa saatavilla.

Valitut tutkimusmenetelmät soveltuivat hyvin tutkimukseen. Haastattelu menetelmänä valittiin, jotta saataisiin syvällisempää tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Haastattelun hyvänä puolena onkin sen joustavuus, sillä siinä voidaan tarkentaa kysymysten muotoja ja oikaista väärinymmärryksiä. Kysymyksiä voidaan myös toistaa ja ne voidaan esittää vaihtelevassa järjestyksessä tilanteen mukaan. (Ojasalo ym. 2015, 105–106; Tuomi & Sarajärvi 2018, 83, 85.) Teemahaastatteluiden kautta saatiin tietoa haastateltavien kokemuksista suhteessa tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Tutkimuksen haastatteluissa käytiin aina kaikki teemat läpi mutta kysymyksiä ei kysytty aina samassa järjestyksessä eikä jokaista etukäteen laadittua kysymystä välttämättä kysytty ollenkaan. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin tilanteen mukaan.

Esihaastattelun tavoitteena on testata niin haastattelurunko, aihepiirien järjestys ja kysymysten muotoilu sekä lisäksi haastatteluiden keskimääräinen kesto (Hirsijärvi & Hurme 2015, 72). Haastattelun runko esitettiin henkilöllä, joka oli toimeksiantajan toimesta katsottu sopivaksi. Samalla testattiin etäyhteyden ja ohjelman toimivuutta sekä haastattelun tallentamista. Testaushenkilöä informoitiin haastattelun tarkoituksesta ja ettei haastattelua käytetä tutkimuksessa ja tallenne poistetaan välittömästi haastattelun jälkeen. Esitestauksen kautta haastatteluun lisättiin yksi teema sekä järjesteltiin kolme tarkentavaa kysymystä loogisemmin teemojen alle.

Eskola, Lätti ja Vastamäki (2018) kertovat, että tutkijan tulee huomioida haastatteluiden tilanteisuus ja vuorovaikutus eri näkökulmista aineistonkeruussa (Eskola ym. 2018, 25). Haastattelujen toteuttaminen etänä Covid19-pandemian sekä välimatkojen vuoksi mietitytti haastattelujen luontevuuden kannalta. Etänä toteutetut haastattelut kuitenkin sujuivat luontevasti. Haastateltavat olivat usein haastatteluiden aikana omassa kodissaan, tutussa ja turvallisessa ympäristössä, mikä saattoi osaltaan vaikuttaa heidän oloonsa positiivisesti haastatteluiden aikana, vaikka haastattelun sisältö ei käsitellyt arkoja aiheita. Eskola ja muut (2018) myös kertovat, että haastattelutilanteesta

saa luotua luontevamman ja haastateltavalle miellyttävämmän, jos tutkija reagoi vastauksiin nyök-käämällä (Eskola ym. 2018, 24). Haastattelun aikana tätä pyrittiin toteuttamaan aktiivisesti, varsinkin siksi, että haastattelut toteutuivat etänä.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan haastattelussa halutaan paljon tietoa aiheesta, jolloin voidaan katsoa haastattelun onnistumisen kannalta perustelluksi kertoa haastatteluun tulijoille aiheet tai kysymykset etukäteen. Tällöin he voivat orientoitua näihin ennalta ja päättää osallistumisensa sen mukaan, tietävätkö aiheesta tarpeeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86.) Myöhemmin ajateltuna saatekirjeessä olisi voitu kertoa seuroille enemmän kysymysten luonteesta, jotta haastateltavat olisivat osanneet arvioida paremmin sopivatko he mukaan tutkimukseen. Esimerkiksi yhdessä seurassa ei ollut ryhmämuotoista, ohjattua toimintaa ollenkaan sekä yksi toimi kunnan palkkalistalla, joten kokemus kunnan tuesta poikkesi selvästi muista. Nämä seikat saattoivat vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen sekä tulosten yleistettävyyteen. Näitä asioita ei tutkija osannut etukäteen huomioida tutkittavia etsiessä ja toisaalta liian tarkka tutkittavien rajaaminen olisi voinut vaarantaa osallistujien saamisen. Lisäksi tutkimusasetelmassa rajasin haastateltavat seuroihin, joiden toiminnassa on mukana liikuntavammaisia harrastajia. Seurat ei välttämättä kysy harrastajien diagnooseja, sillä harrastustoiminnassa nämä eivät ole niinkään olennaisia. Mikäli seurat eivät tietäneet/tunteneet diagnooseja, he eivät välttämättä osanneet arvioida, voivatko osallistua tutkimukseen.

Yleisesti mietitään, kuinka monta haastateltavaa eli kuinka iso otanta tutkimuksen tiedon yleistettävyyden kannalta olisi hyvä. Opinnäytetyöstä, oppilaan harjoitustyöstä, puhuttaessa 6–8 haastateltavaa voitaisiin pitää sopivana määränä, jolloin työmäärä pysyy kohtuullisena. Saturaatio eli kyläntyminen on keino määritellä aineiston, haastateltavien määrän, riittävyttä. Saturaation katsotaan tapahtuvan, kun haastattelut alkavat toistaa itseään ja tiedonantajat eivät enää tuota tutkimuskysymysten valossa uutta tietoa aiheesta. Tosin saturaation saavuttaminen käsitetään laadullisissa tutkimuksissa vaihtelevasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99.) Tässä tutkimuksessa katsotaan saturaation toteutuneen sopivasti tutkimuksen tarkoitukseen nähden kymmenen haastattelun jälkeen eikä katsottu tarvittavan enempää osallistujia. Teemahaastatteluiden osioissa alkoi näkyä toistoa seurojen kokemuksissa tutkimuskysymysten valossa huomioon ottaen haastateltavien erilaiset taustat ja lajit.

7.3 Tulosten pohdinta

Niin kuin aikaisemmin teoriassa on käynyt ilmi, toimintarajoitteisten ihmisten liikuttaminen on tärkeää terveysvaikutuksien kautta sekä yhteiskunnan mm. terveydenhuollon kustannusten kannalta. Lisäksi soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun kehittäminen edesauttaa yhdenvertaisuuden parantamista yhteiskunnassa. Martin Ginis ja muut (2021) tuovat esille, että toimintarajoitteisiin ihmisiin kohdistuu hyvin vähän tutkimuksia suurimmissa lääketieteen aikakauslehdissä (Martin Ginis ym. 2021, 43). Comella ja muut (2019) kertovat, että urheiluseurojen näkemysten selvittäminen on oleellinen tekijä toimintarajoitteisten ihmisten liikuntaan osallistumisen lisäämisessä (Comella ym. 2019, 181). Tämä tutkimus tarkasteli urheiluseurojen kokemuksia soveltavan liikunnan toiminnasta ja siinä kohdatuista haasteista. Tulokset kerättiin kymmeneltä seuralta laajalti ympäri Suomen, joten tietoa saatiin useammalta paikkakunnalta, mutta seurojen soveltavan liikunnan järjestämisen kokemusvuodet vaihtelivat suurestikin. Lisäksi osa tuloksista perustuu haastateltavien muisteluun.

Suomen Paralympiakomitea on seurakyselyjen avulla kartoittanut soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun tilannetta urheiluseuroissa Suomessa ja vuonna 2020 tehdyssä seurakyselyssä isoimmaksi haasteeksi soveltavalle toiminnalle nähtiin ohjaajien ja vapaaehtoisten puuttuminen. Kyselyyn vastanneista myös noin joka viides kertoi ongelmiksi liikuntatiloihin, harrastajien rekrytointiin ja talouteen liittyvät tekijät. Monet seurukset ilmoittivat myös tilaongelmista. (Saari 2021a, 68.) Tässä tutkimuksessa urheiluseurojen kokemat haasteet toiminnalle olivat yhtenäiset. Isoimmiksi haasteiksi koettiin ohjaajien sekä harrastajien löytyminen sekä lisäksi haasteita toi sopivien tilojen ja vuorojen saaminen sekä rahan puuttuminen.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan tiedon lisääminen soveltavasta liikunnasta ja sen tarjonnasta auttaisi seuroja harrastajien tavoittamisessa, sillä potentiaaliset harrastajat eivät välttämättä tiedä mikä on mahdollista ja mitä kaikkea on tarjolla. Tämä on yhdenmukainen harrastajien kokemuksiin estäviin tekijöihin, joita ovat mm. puutteellinen tieto sopivista harrastuksista ja niiden tarjonnasta (Pyykkönen & Rikola 2018, 29). Suomessa julkaistun Liikuttaako -raportin mukaan yksi isoimmista estävistä tekijöistä toimintarajoitteisen liikuntaharrastukseen osallistumiselle oli sopivan ryhmän löytyminen. Lisäksi estävinä tekijöinä mainittiin epäsoyvät aikataulut sekä kuljetuksen haasteet. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 42–44.) Nämä ovat myös yhdenmukaisia tämän tutkimuksen

tuloksiin, jossa ilmeni kuljetuksen järjestymisen ongelmat liikuntapaikkoihin sekä sopivien vuorojen saaminen. Myös Shields & Synnot (2016) sekä McLoughlin ja muut (2017) kertoivat kuljetuksen ongelmien ja Comella ja muut (2021) epäsovivien vuorojen vaikuttavan toimintarajoitteisten harrastukseen osallistumiseen muissa maissa (Shields & Synnot 2016, 2; McLoughlin ym. 2017, 423; Comella ym. 2021, 184).

Comella ja muut (2019) kertoivat Australiassa urheiluseurojen rahoituksen saamisen soveltavaan toimintaan olevan kaivattua (Comella ym. 2019, 184). Tässäkin tutkimuksessa kaivattiin tukea talouteen kunnalta sekä seuralta. Seuralta taloudellista tukea toivottiin erityisesti ohjaajien saamiseen. Tuloksissa oli nähtävissä yhtäläisyyttä myös Suomessa tehdyn seurakyselyn tuloksiin, joissa yli 40 % vastanneista toivoi tukea valmentajien ja ohjaajien rekrytointiin sekä talouteen (Saari 2021a, 69).

Australiassa tehdyssä tutkimuksen tuloksissa yhteistyötahojen lisääminen nähtiin tärkeänä niin talouden kuin tiedottamisen näkökulmasta (Comella ym. 2019, 184). Hollannissa tehdyn seurakyselyn mukaan eri tahojen kanssa tehty yhteistyö harrastajien saamiseksi oli toivottua (Gutter ym. 2021). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan tukea eri tahoilta mm. kunnalta ja seuroilta kaivattiin myös markkinointiin ja ratkaisuehdotuksissa nousi esiin yhteistyön lisääminen mm. kunnan kanssa tiedon välittämisessä harrastajien saamiseksi. Yhteistyötahoista nousi uutena esiin vertaistuellisen yhteistyön lisääminen seurojen välillä. Lisäksi kaivattiin selkeää ohjetta soveltavaan toimintaan. Seurakyselyssä kävi myös ilmi, että käynnistysvaiheeseen toivottiin soveltavasta toiminnasta perustietoa sisältävää opasta (Saari 2021a, 68).

Merkittävimminä ratkaisuehdotuksina tulosten mukaan oli myös soveltavan liikunnan ja paraurheilun näkyvyyden ja tietoisuuden lisääminen ja näin yhteiskunnan arvotuksen ja asenteen parantaminen näitä kohtaan. Comella ja muut (2019) Australiassa raportoivat tuloksissaan samansuuntaisia ratkaisuehdotuksia urheiluseurojen kokemiin estäviin tekijöihin, joissa nousi ymmärryksen ja tiedon lisääminen urheiluseuroissa sekä koko yhteiskunnassa (Comella ym. 2019, 184). Näkyvyyden ja tietoisuuden lisääntymisen vaikutuksista puhuu myös Buckley (2015), jonka mukaan vuoden 2012 Paralympialaisten jälkeen etsittiin 400 % enemmän itselle sopivia urheiluseuroja sekä 700 % enemmän hyödynnettiin internetin työkalua omalle vammalle sopivan lajin löytämiseksi (Buckley 2015, 89).

Haastatteluiden mukaan urheiluseurat eivät kaivanneet niinkään ohjaajakoulutusta vaan heidän katsottiin oppivan parhaiten soveltavasta toiminnasta kokemuksen myötä. Tämä erosi Suomessa tehdyn seurakyselyn tuloksista, joiden mukaan 56 % vastanneista toivoi ohjaajakoulutusta (Saari 2021a, 69). Myös Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan urheiluseurat pitivät koulutuksen saamista ohjaajille tärkeänä tulevaisuudessa (Comella ym. 2019, 185).

7.4 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta soveltavan toiminnan aloittamisen urheiluseurassa olevan yhteydessä sisäisiin motivaatiotekijöihin ja näin lähtevän liikkeelle oma-aloitteisen ja aktiivisen ihmisen kautta, joka ottaa yhteyttä tahoihin, joilla on tietoa ja kokemusta soveltavasta toiminnasta. Verkostojen luominen alussa kantaa myös pidemmällä. Toiminnan aloittamisessa, saati sen jatkuessa ei saada juurikaan seuralta tukea vaan voisi jopa todeta, että asian kanssa ollaan harrillisen yksin ja seuralle tulee jopa myydä ajatusta soveltavasta liikunnasta. Isoimpina haasteina koetaan ohjaajien löytäminen, sopivien vuorojen saaminen ja harrastajien rekrytoiminen. Taloudelliset haasteet heijastuvat lähestulkoon kaikkien näiden ongelmien taustalla. Tukea ja apua tarvitaan seuratasolta ja kunnalta niin talouteen kuin soveltavan liikunnan markkinointiin ja kehittämiseen.

Tulevaisuudessa soveltavan liikunnan ja paraurheilun näkyvyyttä ja tietoisuutta lisäämällä saataisiin parannettua ihmisten ja yhteiskunnan asenteita aihetta kohtaan sekä tasa-arvon toteutumista. Lisäksi tavoitettaisiin harrastajia, pystyttäisiin näyttämään mitä kaikkea voi tehdä toimintakyvyn rajoitteesta huolimatta ja pystyttäisiin vaikuttamaan positiivisesti erityisryhmien hyvinvointiin monella tasolla. Tähän kuitenkin tarvitaan vahvasti yhteiskunnan tukea päättäjien tasolta asti. Myös yhteistyön lisääminen paraurheilun ja soveltavan liikunnan harrastajatason välillä sekä kunnan yhteistyön yksityisen ja kolmannen sektorin välillä antaisi paljon toiminnan kehittymiselle.

Tutkimuksen tulokset johtavat seuraaviin jatkokehittämisen- ja tutkimusehdotuksiin:

- Konkreettisen oppaan tekeminen urheiluseuroille sähköisesti jaettavaksi, jossa listataan mm. asioita, joista lähteä liikkeelle soveltavan toiminnan alussa, mitä tulisi alkuun tehdä sekä millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon soveltavan toiminnan ohjauksessa. Lisäksi ohjeessa voisi olla tietoa yleisimmistä liikunta- ja kehitysvammoista sekä liikkumisen apuvälineistä. Opas voisi sopia tehtäväksi esimerkiksi opinnäytetyönä.

- Kunnan, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyön lisääminen. Esimerkiksi opinnäytetyönä voisi tutkia haastatteluiden muodossa, miten tätä yhteistyötä voitaisiin kehittää tai toteuttamalla pieni käytännön kokeilu yhteistyöstä tahojen välillä mm. markkinoinnin tehostamiseksi ja harrastajien löytymiseksi
- Jatkotutkimusehdotuksena soveltavan liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa ja sen yhteys koettuun elämänlaatuun sekä yksilön terveyteen

Lähteet

A 241/2017. Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä. Viitattu 21.8.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170241#Pidp446075008>.

About the ICSD. N.d. Julkaisu Deaflympics:n www-sivuilla. Viitattu 30.10.2021.

<https://www.deaflympics.com/icsd>.

Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2012. Vammaisuus ja liikunta. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 525–537.

Alén, M. & Arokoski, J. 2015. Liikunnan ja harjoittelun fysiologiset perusteet. Julkaisussa Fysiatría. Toim. J. Arokoski, M. Mikkelsen, T. Pohjolainen & E. Viikari-Juntura. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 71-89.

Alen, M. & Mäkinen, T. 2012. Neurologiset oireet ja sairaudet. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 268-285.

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Julkaisu Arene ry:n www-sivuilla. Viitattu 30.10.2021. <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>.

Biernat, E. & Piatkowska, M. 2017. Physical activity of disabled individuals in the context of meeting WHO recommendations and support of local authorities. Turk J Phys Med Rehabil, 63, 2, 107–116. Viitattu 17.10.2021. <http://dx.doi.org/10.5606/tftrd.2017.64188>.

Brittain, I. 2016. The Paralympic games explained. London: Routledge.

Buckely, J. 2015. Physical Activity and Exercise as Medicine. Julkaisussa ABC of Sports and Exercise Medicine. Toim. G.P. Whyte, M. Loosemore & C, Williams. Oxford: John Wiley & Sons, Incorporated.

Carty, C., van der Ploeg, HP., Biddle, SJH., Bull, F., Willumsen, J., Lee, L., Kamenov, K. & Milton, K. 2021. The First Global Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines for People Living With Disability. J Phys Act Health 18, 1, 86-93. Viitattu 24.9.2021. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0629>.

Comella, A., Hassett, L., Hunter, K., Cole, J. & Sherrington, C. 2019. Sporting opportunities for people with physical disabilities: Mixed methods study of web-based searches and sport provider interviews. Australian Health Promotion Association, 30, 2, 180–188. Viitattu 28.1.2021. <https://doi.org/10.1002/hpja.31>.

Côté-Leclerc, F., Duchesne, G., Bolduc, P., Gélinas-Lafrenière, A., Santerre, C., Desrosiers, J. & Levasseur, M. 2017. How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. Health and Quality of Life Outcomes, 15, 22. Viitattu 7.2.2021. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0597-9>.

Eriksson, G. J. 2012. Diabetes. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 438-451.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: PK-kustannus, 24-46. Viitattu 2.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Viitattu 21.11.2021. <https://andor.tuni.fi>, Ellibs.

Everson-Hock, E. S., Green, M. A., Goyder, E. C., Copeland, R. J., Till, S. H., Heller, B. & Hart, O. 2016. Reducing the impact of physical inactivity: evidence to support the case for targeting people with chronic mental and physical conditions. *Journal of Public Health*, 38, 2, 343-351. Viitattu 5.9.2021. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv036>.

Fielding, R.A., Guralnik, J.M., King, A.C., Pahor, M., McDermott, M.M., Tudor-Locke, C., Manini, T.M., Glynn, N.W., Marsh, A.P., Axtell, R.S., Hsu, F.C. & Rejeski, W.J. 2017. Dose of physical activity, physical functioning and disability risk in mobility-limited older adults: Results from the LIFE study randomized trial. *Plos One*, 18, 12. Viitattu 20.11.2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182155>.

Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Julkaisussa Terveysliikunta. Toim. M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 20-31.

Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2012. Lihavuus. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 423-237.

Groessl, E.J., Kaplan, R.M., Rejeski, W.J., Katula, J.A., Glynn, N.W., King, A.C., Anton, S.D., Walkup, M., Lu, C.J., Reid, K., Spring, B., Pahor, M. 2019. Physical Activity and Performance Impact Long-term Quality of Life in Older Adults at Risk for Major Mobility Disability. *Am J Prev Med*, 56, 1, 141-146. Viitattu 20.11.2021. <https://doi-org.ezproxy.jamk.fi:2443/10.1016/j.amepre.2018.09.006>.

Gutter, K., Lindert, C. van., & Kalmthout, J. van. 2021. Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: aanbod van verenigingen. Factsheet 2021/2. Utrecht: Mulier Instituut. Viitattu 25.9.2021. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25793/sporten-en-bewegen-voor-mensen-met-een-beperking-aanbod-van-verenigingen/>.

Heimo-Vuorimaa, L. 2008. Vertaisryhmässä on poweria. Julkaisussa Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnan liikunnan kumppaneina. Toim. H. Hölsömäki. Helsinki: Edita Prima, 116-146.

Heiskanen, J. & Mälkiä, E. 2002. Tuki- ja liikuntaelämisen sairaudet. Julkaisussa Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Toim. E. Mälkiä & P. Rintala. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154, 14-31.

Heiskanen, J. & Mälkiä, E. 2002. Veri ja verenkiertoelämisen sairaudet. Julkaisussa Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Toim. E. Mälkiä & P. Rintala. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154, 71-87.

Hilton, T., Fawson, P., Sullivan, T. & DeJong, C. 2020. Applied social research: A tool for the human services. Tenth edition. New York: Springer Publishing Company. Viitattu 21.11.2021. <https://janet.finna.fi>, Ebook Central.

- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistokustannus. Viitattu 3.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Hoekstra, F., Roberts, L., van Lindert, C., Martin Ginis K.A., van der Woude, L.H.V. & McColl, M.A. 2019. National approaches to promote sports and physical activity in adults with disabilities: examples from the Netherlands and Canada. *Disability and rehabilitation*, 41, 10, 1217–1226. Viitattu 29.1.2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1423402>.
- Holloway, I. & Galvin, K. 2017. *Qualitative Research in Nursing and Healthcare*. Iowa: John Wiley & Sons inc. Viitattu 24.10.2021. <https://andor.tuni.fi>, Ebook Central.
- Horne, B. 2021. Annual Disability and Activity Survey 2020-21. Summary report. Julkaisu Activity Alliance:n www-sivuilla. Viitattu 3.10.2021. https://www.activityalliance.org.uk/assets/000/003/730/ADAS_2020-21_Summary_report_original.pdf?1612187023.
- Hölsömäki, H. 2008. Johdanto. Julkaisussa Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnan liikunnan kumppaneina. Toim. H, Hölsömäki. Helsinki: Edita Prima, 12-19.
- Jaakkola, L. & Mäkynen, T. 2021. Wethe15. Julkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 22.9.2021. <https://www.paralympia.fi/wethe15>.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino. Viitattu 10.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Booky.
- Kansainvälinen Paralympiakomitea. N.d. Julkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 12.9.2021. <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yhteistyoverkostot/kansainvalinen-paralympiakomitea>.
- Kilpelä, N. 2013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntapaikkajulkaisu 106. Helsinki: Suomen Rakennustieto.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PK-kustannus, 62-74. Viitattu 2.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino. Viitattu 30.12.2020. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Kuusela, K. 2008. Soveltava liikunta muuttuvissa kunnissa. Julkaisussa Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnan liikunnan kumppaneina. Toim. H, Hölsömäki. Helsinki: Edita Prima, 20-27.
- L 132/1999. Maankäyttö- ja rakennuslaki. Säädetty 5.2.1999. Viitattu 21.8.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>.
- L 380/1987. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Viitattu 21.8.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>.
- L 390/2015. Liikuntalaki. Annettu 10.4.2015. Viitattu 21.8.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.

- L 812/2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 21.8.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>.
- L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki. Viitattu 24.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>.
- Lasten ja nuorten liikkumissuositus. 2021. Julkaisu UKK-instituutin www-sivuilla 9.4.2021. Viitattu 10.4.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>.
- Lesser, I. A. & Nienhuis, C. P. 2020. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *Int J Environ Res Public Health* 31, 17, 11. Viitattu 20.11.2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>.
- Liikkumisen suositukset. 2021. Julkaisu UKK-instituutin www-sivuilla 19.3.2021. Viitattu 5.9.2021. <https://ukkinstituutti.fi/palvelut/jarjestoportaaali/liikkumisen-suositukset/>.
- Ma, L., Hagquist, C. & Kleppang, A.L. 2020. Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, 20, 997. Viitattu 9.2.2021. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09022-8>.
- Martin Ginis, K.A., van der Ploeg, H.P., Foster, C., Lai, B., McBride, C.B., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C.H., Smith, B., Vásquez, P.M. & Heath, G.W. 2021. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 398, 443–455. Viitattu 5.9.2021. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01164-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164-8).
- McLoughlin, G., Weisman Fecske, C., Castaneda, Y., Gwin, C. & Graber, K. 2017. Sport Participation for Elite Athletes With Physical Disabilities: Motivations, Barriers, and Facilitators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34, 4, 421–441. Viitattu 10.4.2021. <https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0127>.
- Moilanen, P. & Rähkä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PK-kustannus, 43–61. Viitattu 2.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Morin, A. J. S., Maïano, C., Tracey, D. & Craven, R. G. 2017. Inclusive Physical Activities: International Perspectives. A Volume in *International Advances in Education: Global initiatives for Equity and Social Justice*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Moss, P., Lim, K. H., Prunty, M., & Norris, M. 2020. Children and young people's perspectives and experiences of a community wheelchair basketball club and its impact on daily life. *British Journal of Occupational Therapy*, 83, 2, 118–128. Viitattu 17.10.2021. <https://doi.org/10.1177%2F0308022619879333>.
- Ng, K., Sainio, P. & Sit, C. 2019. Physical Activity of Adolescents with and without Disabilities from a Complete Enumeration Study (n = 128,803): School Health Promotion Study 2017. *Int J Environ Res Public Health* 16, 17, 3156. Viitattu 11.9.2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173156>.
- Ng, K., Rintala, P., Saari, A., Leppä, N. & Kokko, S. 2018. Toimintarajoitteita kokevien nuorten liikunta- ja urheiluseura-aktiivisuus sekä istumisen määrä. *Liikunta & Tiede* 55, 6, 103–110. Viitattu

- 24.9.2021. https://fl-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t_6-18_tutkimusartikkelit_103-110_lowres-f2518df0-5352-4809-acda-26875cc6844c.pdf.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Julkaisussa terveystuokunta. Toim. M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 43-56.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Julkaisussa Liikuntapedagogiikka 2. uudistettu painos. Toim. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. Juva: PK-kustannus, 215-233.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro. Viitattu 2.1.2021. <https://janet.finna.fi>, Ellibs.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 23.9.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Paralympiakomitea ry. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Suomen Paralympiakomitea ry:n tavoiteasiakirja 2021-2024. Viitattu 31.10.2021. <https://www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/paralympiakomitean-dokumentit>.
- Paggi M.E., Jopp, D. & Hertzog, C. 2016. The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*, 62, 4, 450–458. Viitattu 7.2.2021. <https://doi.org/10.1159/000444415>.
- Participation. 2021. Artikkel Clearinghouse of Sport www-sivustolla. Viitattu 3.10.2021. <https://www.clearinghouseforsport.gov.au/kb/persons-with-disability-and-sport/participation-statistics>.
- Partonen, T. 2012. Mielenterveyden häiriöt. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 508-512.
- Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. *Liikunta ja tiede*, 57, 1, 62-69. Viitattu 5.9.2021. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2020/lt_1_2020_s62-69.pdf.
- Pohjolainen, T. & Saltychev, M. 2015. Toimintakyky. Julkaisussa *Fysiatrია*. Toim. J. Arokoski, M. Mikkelsen, T. Pohjolainen & E. Viikari-Juntura. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 29-27.
- Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtion soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2. Viitattu 27.3.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/valtio-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-edistajana/>.
- Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma. 2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoksen julkaisuja 2019:13. Viitattu 19.1.2021. <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma>.

- Richardson, E.V., Smith, B. & Papathomas, A. 2017. Disability and the gym: experiences, barriers and facilitators of gym use for individuals with physical disabilities. *Disability and rehabilitation*, 39, 19, 1950–1957. Viitattu 29.1.2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1213893>.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tampere: Tammerprint.
- Saari, A. 2011. Inklusion nostet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka. Viitattu 3.10.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4433-9>.
- Saari, A. 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:1. Viitattu 17.1.2021. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/vammaisurheilu-ja-erityisliikunta-lajiliitoissa/>.
- Saari, A. 2021a. Seurakysely. Julkaisussa *Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti*. Toim. A. Saari. Verkkojulkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 22.9.2021. https://www.lts.fi/media/liikuttaako_raportti.pdf.
- Saari, A. 2021b. Tahtoa on, mutta kysyntä ja tarjonta eivät täysin kohtaa – raportti toimintarajoitteisille henkilöille ja urheiluseuroille suunnatuista kyselyistä julkaistu. *Uutinen Suomen Paralympian* www-sivuilla 1.3.2021. Viitattu 23.9.2021. <https://www.paralympia.fi/uutinen/8753-tahtoa-on-mutta-kysyntae-ja-tarjonta-eivaet-taeysin-kohtaa-raportti-toimintarajoitteisille-henkiloelle-ja-urheiluseuroille-suunnatuista-kyselyista-julkaistu>.
- Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. Julkaisussa *Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti*. Toim. A. Saari. Verkkojulkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 22.9.2021. https://www.lts.fi/media/liikuttaako_raportti.pdf.
- Saari, A. & Määttänen, M. 2015. *Vammaisuus ja liikunta*. Julkaisussa *Fysiatría*. Toim. J. Arokoski, M. Mikkelsen, T. Pohjolainen & E. Viikari-Juntura. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 471-479.
- Seppänen, J. 2005. *Visuaalinen kulttuuri. Teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsijalle*. Tampere: Vastapaino.
- Shields, N. & Synnot, A. 2016. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 9. Viitattu 28.1.2021. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>.
- Shvedko, A, Whittaker, A.C., Thompson, J. L. & Greig, C. A. 2018. Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 128-137. Viitattu 20.11.2021. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.003>
- Sknantz, M. & Manni, T. 2020. *Valtti palautekyselyjen yhteenveto 2017-2019*. Julkaisu Suomen Paralympian www-sivuilla. Viitattu 24.9.2021. <https://www.paralympia.fi/liikunta/lapset-ja-nuoret/valtti>.

Soveltavat liikkumisen suositukset. 2021. Julkaisu UKK-instituutin www-sivuilla 11.3.2021. Viitattu 10.4.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>.

Special Olympics. N.d. Julkaisu Suomen paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 12.9.2021. <https://www.paralympia.fi/special-olympics/mika-on-special-olympics>.

Stebbins, R. 2007. A perspective of our time. Serious leisure. New Brunswick & London: Transaction Publishers. Viitattu 7.2.2021. https://www.researchgate.net/publication/279449202_Serious_Leisure_A_Perspective_for_Our_Time_paperback_edition.

Suni, J. & Vasankari, A. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Julkaisussa Terveysliikunta. Toim. M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. Helsinki: : Kustannus Oy Duodecim, 32-42.

Suomen YK-liitto. 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Suomen YK-liiton julkaisuja. Somero: Sälekarin Kirjapaino. Viitattu 21.8.2021. https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf.

Taimela, S. 2012. Työikäisten liikunta. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 171-177.

Talvela, E-L. & Matero, M. 2006. Liikuntavammaisuus. Julkaisussa M, Malm. & M, Matero. & M, Repo. & E-L, Talvela. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Porvoo: WSOY, 244–292.

Tapio, J. & Vilén, V. 2020. Fysioterapia 2.0 – kuntoutuksen tiede ja taide. Lahti: VK-Kustannus.

Telama, R. & Polvi, S. 2012. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 628-638.

Terminologiaa. N.d. Julkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 12.9.2021. <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/medialle/terminologiaa>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019 TENK:n www-sivuilla. Viitattu 30.10.2021. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](https://tenk.fi/ihmiseen_kohdistuvan_tutkimuksen_eettiset_periaatteet_ja_ihmistieteiden_eettinen_ennakoarviointi_suomessa).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunna ohje TENK:n www-sivuilla. Viitattu 30.10.2021. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>.

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd edition. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 20.11.2021. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines>.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Julkaisussa Terveysliikunta. Toim. M. Fogelhom, I. Vuori & T. Vasankari. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12-19.

Vuori, I. 2012. Liikunta, kunto ja terveys. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16-29.

Vuori, I. 2012. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Julkaisussa Liikuntalääketiede. Toim. I. Vuori, S. Taimela. & U. Kujala. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 639-645.

Wennman H, Borodulin K, Jousilahti P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Julkaisu STM:n hallinnonalan avoimessa julkaisuarkistossa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-381-6>.

Wiese, C.W., Kuykendall, L. & Tay, L. 2018. Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. The Journal of Positive Psychology, 13,1, 57–66. Viitattu 30.1.2021. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>.

World Health Organization. 2015. WHO Global Disability Action Plan 2014-2021: better health for all people with disability. Geneva: World Health Organization. Julkaisu WHO:n www-sivuilla. Viitattu 7.2.2021. <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-disability-action-plan-2014-2021> .

World Health Organization. 2018. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. Julkaisu WHO:n www-sivuilla. Viitattu 24.1.2021. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>.

World Health Organization. 2020. Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Julkaisu WHO:n www-sivuilla. Viitattu 23.9.2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Yleisesti Paralympiakomiteasta. N.d. Julkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. Viitattu 12.9.2021. <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei,

Olen fysioterapeutti Tampereelta. Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulun tutkintoa. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa osana Avoimet ovet -hanketta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä soveltavan liikunnan tarjontaa urheiluseuroissa. Opinnäytetyössä selvitän urheiluseurojen kokemuksia soveltavan liikunnan toiminnasta omassa seurassaan (mm. mikä on ollut hyödyllistä, haasteet, tuki).

Opinnäytetyön aineistonkeruun menetelmänä on teemahaastattelu. Haastateltaviksi pyydän urheiluseuroja, joilla on toiminnassa mukana liikuntavammaisia harrastajia. Haastattelu kestää arviolta noin tunnin ja se äänitetään. Haastattelu voidaan toteuttaa mm. teidän seuranne tiloissa. Koronaviruksen aiheuttaman pandemian vuoksi on mahdollisuus myös etähaastatteluun Microsoft Teamsin välityksellä, jolloin haastatteluvideo nauhoitetaan. Opinnäytetyöhön kerättävää aineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyöhön. Aineisto säilytetään tietoturvallisesti minun salasanojeni takana, jonne muilla ei ole pääsyä sekä aineisto käsitellään anonymisti. Haastateltavien nimiä/seuroja ei tallenneta. Aineisto tuhoetaan, kun opinnäytetyö on hyväksytty.

Pyytäisin vähintään yhtä seuranne toimijoista, joka on soveltavan liikunnan toiminnassa mukana, osallistumaan haastatteluun opinnäytetyötä varten. Useampikin henkilö seurastanne voi osallistua yhdessä haastatteluun. Osallistumisen voi peruuttaa missä kohtaa tutkimusta tahansa.

Ystävällisin terveisin, Sanna Ahtee, YAMK-opiskelija

Liite 2. Teemahaastattelurunko

1. Tausta
 - a. oma toimi seurassa?
 - b. oma tausta lajissa?

2. Soveltavan liikunnan toiminta seurassa
 - a. Kuinka pitkään toimintaa on ollut?
 - b. Kuinka monta soveltavan liikunnan harrastaa teillä on? Aikuisia/lapsia? ikä?
 - c. Näkö-/kehitys-/liikuntavammaa? Muita?
 - d. Onko kilpaurheilua?
 - e. Kuinka monta harrastajaa/ryhmän koko ja monta ohjaajaa näissä?
 - f. Kuinka monta soveltavan toiminnan ohjaajaa on seurassa?

3. Oman toiminnan soveltaminen ja apuvälineet
 - a. Miltä oman lajin soveltaminen on tuntunut?
 - b. Tarvitaanko lajinne soveltamisessa apuvälineitä?
 - c. Kuinka nämä ovat löytäneet?
 - d. Koetteko tarvitsevanne apua lajin soveltamisessa / apuvälineissä?

4. Toiminnan aloittaminen
 - a. Miten toiminta sai alkunsa?
 - b. Mistä saitte apua toiminnan aloittamiseen (kunta/lajiliitto/muut tahot)?
 - c. Saitteko rahallista tukea ulkopuolelta?
 - d. Kuinka ohjaajat löytyivät?
 - e. Onko ohjaajia koulutettu soveltavaa liikuntaa varten?
 - f. Kuinka harrastajia löytyi/Kuinka markkinoitiin?
 - g. Miten suunnittelitte sisällön?

5. Haasteet
 - a. Millaisia haasteita toiminnan aloittamisessa tuli vastaan?
 - b. Millaisia haasteista harrastajien rekrytoinnissa on ilmennyt?
 - c. Minkälaisia haasteita toiminnan aikana/sen jatkuessa on tullut vastaan?
 - d. Millaisia haasteita ohjaajien löytymisessä/kouluttamisessa?

6. Tuki ja verkostot
 - a. Millaista tukea olette saaneet?
 - b. Millainen tuki on ollut tarpeellista?
 - c. Millaista tukea olisitte kaivanneet? Mihin?
 - d. Millaisia verkostoja/yhteistyötahoja teillä on?

7. Ratkaisuehdotukset
 - a. Mitä seurassanne voitaisiin tehdä soveltavan liikunnan tarjonnan parantamiseksi?
 - b. Mitä Suomessa voitaisiin tehdä soveltavan liikunnan tarjonnan parantamiseksi?
 - c. Mitä muut tahot (liitto, kaupunki ym.) voisi tehdä?
 - d. Millaisia verkostoja olisi mielestänne hyvä hyödyntää?
 - e. Millaisia ratkaisuja ohjaajien/harrastajien löytymiseen