



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Liikunnan ja ryhmässä toimimisen tärkeys erityisryhmään kuuluville henkilöille**

*Markku Peltajoki*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

09 / 2017

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Markku Peltojoki	<b>Sivumäärä</b> 25 ja 4 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Liikunnan ja ryhmässä toimimisen tärkeys erityisryhmään kuuluville henkilöille	
<b>Ohjaava opettaja</b> Jari Klemola ja Anita Saaranen-Kauppinen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Kuopion vammaispalvelut, Asuntola Puuseppä, Welhojen ja KuPS:n erityisryhmä.	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyössäni osoitan, että Salibandyseura Welhojen (Welhot) ja Kuopion Palloseuran (KuPS) erityisryhmiin kuulumisen ja ryhmässä liikkuminen ovat selvästi parantaneet erityisryhmäläisten elämänlaatua. Liikunta ja ylipäätään ryhmässä toiminen ovat varsinkin erityisryhmäläisille todella tärkeitä asioita.</p> <p>Olen ollut melkein kaksi vuotta Welhojen ja KuPS:n erityisryhmien toiminnassa mukana valmentajana, ohjaajana ja nykyään myös joukkueenjohtajana. Idea opinnäytetyön tekemiseen muodostui työskennellessäni ryhmän kanssa. Opinnäytetyössäni tuon esille, kuinka hienoa työtä erityisryhmän eteen on tehty jo vuodesta 2003 lähtien. Erityisesti asuntola Puuseppän henkilökunnan on tehnyt hyvää ja arvokasta työtä. Liikunnan lisääminen ja siihen panostaminen vaikuttavat erityisryhmäläisten elämänlaatuun, ja yhdessä tekeminen luo heille pohjan solmia tärkeitä sosiaalisia kontakteja.</p> <p>Tutkimukseen tarvittava tieto kerättiin erityisryhmien pelaajilta, heidän perheiltään sekä valmentajiltaan kyselylomakkeella. Kyselyn vastauksista käy hyvin selville se, kuinka tärkeänä joukkueeseen kuuluvat pelaajat pitävät toiminnassa mukanaoloa, ja miten paljon joukkueeseen kuulumisen on tuonut heille lisää keinoja solmia sosiaalisia suhteita.</p> <p>Vaikka lakien ja pykälien mukaan erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on samat mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen kuin ns. normaaleilla ihmisillä, niin käytännössä nämä mahdollisuudet eivät valitettavasti toteudu. Varsinkin rahoitus ja liikuntapaikat suunnataan pääasiassa normaaleille liikuntaa harrastaville ihmisille, ja erityisryhmäläisten tarpeet sivuutetaan helposti, vaikka erilaisten tukien ja rahoituksen lisääminen ennaltaehkäisisi selkeästi erityisryhmäläisten syrjäytymistä ja parantaisi heidän elämänlaatuaan.</p> <p>Toivon, että oppiennäytetyölläni pystyn osaltani osoittamaan, kuinka tärkeää erityisryhmään kuuluvien ihmisten liikuntaa ja ryhmätoimintaa on tukea.</p>	
<b>Asiasanat:</b> Erityisryhmä, vammaisliikunta, erityisryhmien liikunta, yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Markku Peltojoki	<b>Number of Pages</b> 29
<b>Title</b> Importance of exercise and being a part of a team for a person in the special group	
<b>Supervisor(s)</b> Anita Saaranen-Kauppinen ja Jari Klemola	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Kuopio Handicap services, Welhot special group	
<b>Abstract</b> <p>In this thesis, I demonstrate that the special group members of floorball team Salibandyseura Welhot (Welhot) and football team Kuopion Palloseura (KuPS) have had clear advantages for being the part of the team. Their quality of life has been improved considerably as a result of the exercise and the social contacts in the team. The thesis shows clearly the importance of exercise and teamwork for a person in special group.</p> <p>I have been coaching floorball and football for a special group for almost two years. During that time in voluntary work I got an idea to make a thesis, which will show the importance of the work that many people do with very constrained resources for special groups. The Welhot special group has been playing floorball in Kuopio since 2003, mainly by the aid of the voluntary workers.</p> <p>The questionnaire was created to gather information from 20 players, 4 special group families and 3 coaches. The results showed clearly that the Welhot special group players, families and coaches think that the regular exercise and being a part of a team improves the quality of life for the special group team members by strengthening the physical condition, and adding social relationships.</p> <p>Even though the special group members should have the same rights to physical exercise as so-called normal people, in practice they unfortunately have not. For example exercise services and their funding are addressed mainly to normal people. The special groups are trying to fight for their rights and the groups are still coached mainly by voluntary workers.</p> <p>I hope that this thesis will encourage the decision-makers to support more actively this kind of physical activity to special groups in the future.</p>	
<b>Keywords</b> Special group, exercise, handicapped person, special group exercise, communality	

## **SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	5
2 TOIMINASSA MUKANA OLEVAT SEURAT	6
2.1 Kuopion Palloseura (KuPS)	6
2.2 Salibandyseura SB Welhot (Welhot)	7
3 TOIMINNAN TARKASTELU	8
4 LIIKUNNAN JA LAINSÄÄDÄNNÖN TÄRKEYS ERITYISRYHMÄLÄISILLE JA MITEN SE TOTEUTTUU	12
5 KYSELYLOMAKE	16
6 ANALYYSI	19
7 LOPPUPÄÄTELMÄT	22
LÄHTEET	25
LIITTEET	26

## 1 JOHDANTO

Erityisryhmien ja vammaisten liikuntaa on tutkittu ja harrastettu jo vuosikymmeniä ja sen tärkeys tiedetään ainakin lakien ja säädösten muodossa. Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen tutkimus, joka perehtyy vuosia toiminnassa olleen urheiluseuran erityisryhmän liikunnan ja yhdessä tekemisen tärkeyteen. Kun joukkue on ollut toiminnassa 14 vuotta ja toiminta jatkuu yhä, niin pelaajilla on varmasti käsitys, mitä joukkueeseen kuuluminen on heidän elämäänsä vaikuttanut.

Kyselyn tulokset osoittavat selvästi, että liikunta ja yhdessä toimiminen edesauttavat erityisryhmiin kuuluvien ihmisten elämänlaatua. Jos yhteiskunta osoittaisi enemmän resursseja erityisryhmien liikunnan tukemiseen, se mahdollistaisi heidän elämänlaatussa huomattavan paranemisen. Toiminnassa mukana olevat seurat Salibandyseura Welhot (SB Welhot) ja Kuopion Palloseura (KuPS) saavat toivottavasti intoa tehdä enemmän yhteistyötä erityisryhmien kanssa tämän opinnäytetyön seurauksena. Kun asiaa ajatellaan suuremmassa mittakaavassa, myös Kuopion kaupunki ja liikunnan varoja jakavat tahot politiikassa voivat osallistua erityisryhmäläisten liikunnan mahdollisuuksien parantamiseen. Itse kaksi vuotta Welhojen ja KuPS:n erityisryhmiin kuuluvana valmentajana olen nähnyt läheltä kuinka tärkeää tämän suuntainen toiminta on. Työtä tehdään pienellä marginaalilla niin rahoituksen kuin harjoittelupaikkojenkin suhteen.

Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta (VAU) on viemässä vammaisurheilua osaksi jokaisen urheiluseuran toimintaa. Heidän tarkoituksena on saada seuroihin soveltaa liikuntaa. Visiona on yhdessä ja erikseen tekeminen, jolle vertaisryhmät ovat erittäin tärkeitä. Kuka tahansa voi pistää toiminnan pystyyn ja liitolta saa tarvittaessa apua, ja VAU on myös tarvittaessa valmis kouluttamaan tekijöitä. (Savon Sanomat 16.8 2017.) Vammaisurheilijoille, kuten muillekin liikuntarajoitteisille, esteettömyys on todella tärkeää, mutta se on vielä monissa liikuntapaikoissa ongelmana. Urheilupaikoille pääseminen on monille erityisryhmäläisille vaikeaa. Matka kotoa harrastuspaikoille on pitkä ja itse kentälle pääsykin voi olla joillekin henkilöille hankalaa. Kun erityisryhmien liikuntaan saadaan toivottavasti tulevaisuudessa lisää rahoitusta, niin tähänkin vakavaan ongelmaan saadaan apua. VAU:n lisääntyneen panostuksen joh-

dosta Welhojen ja KuPS:n olisi nyt erittäin hyvä aika nostaa panostusta erityisryhmän suhteen. Puhumattakaan kuinka suuri imagollinen arvo erityisryhmien liikuntaan panostaminen olisi. Huippu-urheilun lisääntyneet doping-ongelmat toivottavasti siirtävät sponsorien kiinnostusta erityisryhmien liikuntaan.

Tutkimus vietiin läpi kyselytutkimuksena. Vastausten analysoinnilla osoitan, kuinka tärkeää liikunta ja yhdessä tekeminen ovat erityisryhmään kuuluville ihmisille.

## 2 TOIMINASSA MUKANA OLEVAT SEURAT

Erityisryhmäläiset ovat pelanneet salibandyä SB Welhojen (Welhot) erityisryhmässä 14 vuotta, ja jalkapalloa Kuopion Palloseurassa (KuPS) neljä vuotta. KuPS:n erityisryhmässä pelaa samoja pelaajia kuin Welhojen erityisryhmässä, mutta valitettavasti hieman vähemmän, noin 30 henkilöä. Suurimmaksi osaksi tämä joutuu siitä, että jalkapallo on niin paljon vaikeampaa erityisryhmäläisille, koska tarvitaan paljon enemmän pään ja jalkojen koordinaatiota. Moni pelaaja tuntee, että jalkapallo ei onnistu niin hyvin kuin salibandy; varsinkin kilpasarjan pelaajissa olen tämän huomannut.

### 2.1 Kuopion Palloseura (KuPS)

KuPS on vuonna 1923 perustettu kuopiolainen jalkapalloseura. KuPS on voittanut Suomen mestaruuden viisi kertaa, Suomen cupin kaksi kertaa ja liigacupin kerran. KuPS pelaa tällä hetkellä Veikkausliigassa, jossa se on pelannut yhtäjaksoisesti vuodesta 2008 asti. Ennen vuotta 2008 KuPS on pelannut 51 kautta Suomen ylimmällä sarjatasolla Mestaruussarjassa ja Veikkausliigassa. ([www.kups.fi](http://www.kups.fi).) KuPS on yksi Suomen pitkäaikaisimmista jalkapalloseuroista, joka on toiminnassa edelleen ja pelaa menestyksellistä jalkapalloa. Junioritoiminta on KuPS:ssa aina ollut Suomen huippua. KuPS pelaa kotiottelunsa Kuopion keskustentillä, johon seuran omistaja Ari Lahti suunnittelee mittavaa remonttia, jolla stadion saataisiin eurooppalaiselle tasolle. Seuran peliasussa paita ja sukat ovat keltaiset ja housut mustat. Erityisryhmä

on ollut KuPS:n toiminnassa mukana neljä vuotta, josta kolme vuotta oikeassa valmennuksessa.

## 2.2 Salibandyseura SB Welhot (Welhot)

Salibandy Welhot, jonka nimi oli aiemmin Kuopion Salibandyseura, on vuonna 1997 perustettu kuopiolainen salibandyn erikoisseura. Seuran tavoitteena on tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille mahdollisuus harrastaa salibandya haluamallaan tasolla. Kaudella 2015–2016 seuralla oli 850 jäsentä. Lisenssimäärällä mitattuna Welhot on Suomen neljänneksi suurin salibandyseura. Viime kauden päätteeksi Welhot voittivat divarin ja nousivat mestaruussarjaan. ([www.welhot.fi](http://www.welhot.fi)) Welhot aloittavat historiansa ensimmäisen mestaruussarjakautensa syksyllä 2017. Naisten edustusjoukkue pelaa kakkosdivisioonassa. Aikuisten joukkueita on yhteensä viisi, joista kaksi on naisten joukkueita. Juniorijoukkueita on 15, joista kolme on tyttöjen joukkueita. Erityisryhmä on vuonna 2003 perustettu joukkue kaikille, jotka tarvitsevat tukea liikkumiseen ja harrastamiseen. Pelaajia ryhmässä on tällä hetkellä noin 55 ja ryhmä on jaettu kilpa-, harraste- ja junioriryhmiin.

SB Welhojen erityisryhmä on vuonna 2003 perustettu salibandyjoukkue kaikille niille, jotka tarvitsevat tukea liikunnan harrastamiseen. Asuntola Puusepän ohjaaja Jari Keinänen ja Kari Seppänen perustivat joukkueen, jotta erityisryhmäläisiä voitaisiin auttaa liikkumaan enemmän. Tästä ideasta syntyi Welhojen erityisryhmä 14 vuotta sitten. Tällä hetkellä joukkueeseen kuuluu noin 55 erilaisen diagnoosin saanutta ihmistä, joiden ikä vaihtelee 10 - 60 vuoden välillä.

Pelaajat on jaettu kolmeen eri ryhmään: kilpasarja-, harrastesarja ja juniorijoukkue. Ryhmät elävät tällä hetkellä tietynlaista murrosta ja viimeistään syksyllä tiedämme, miten ryhmät jakautuvat ja miten harjoitellaan. Kilpasarjan pelaajista useat pelaavat omissa joukkueissaan, junioreita ei aina ole paljon mukana ja harrasteryhmä on jaettu kahteen ryhmään pelaajien runsaasta määrästä joutuen.

Kilpasarjaan osallistuvat pelaajat ovat aivan Suomen huippuihin kuuluvia pelaajia erityisryhmän sisällä. Keväällä käydyissä Erityisryhmän Special Olympia Games kilpailussa Welhojen erityisryhmästä oli mukana kolme pelaajaa ja saavutuksena oli hopeamitali. Maajoukkuetta valmentaa Kari Seppänen. Kilpasarjan pelaajista suurin osa pelaa muissa salibandyjoukkueissa aivan normaalien ilman diagnoosia olevien pelaajien kanssa.

Harrastejoukkue on aivan toisenlainen. Pelaajia on noin 45, kun kilpasarjassa on vain 10 pelaajaa. Harrastesarjan koon vuoksi se on jaettu kahteen eri ryhmään, jolloin harjoituksia on saatu tehokkaammaksi. Harrastesarjassa tasoerot ovat todella suuria ja vieläkin pienempiin ryhmiin jakautumista on mietitty.

Junioriryhmässä on tällä hetkellä vain muutama pelaaja ja he pelaavat harrasteryhmän mukana. Yksi tämän opinnäytetyön tarkoitus on saada eri organisaatioille (erityisluokat kouluissa, erilaiset palvelukodit tai asuntolat) tietoa, että tällainen joukkue on olemassa, jotta joukkueeseen saataisiin lisää varsinkin juniori-ikäisiä pelaajia.

### 3 TOIMINNAN TARKASTELU

Welhojen erityisryhmän perustajat Jari Keinänen ja Kari Seppänen ovat tehneet uskomattoman hienoa työtä aloittaessaan toiminnan vapaaehtoistyönä omien töidensä ohella. On ollut suuri ilo kohdata kyseiset miehet ja nähdä kuinka tärkeää työtä he ovat tehneet erityisryhmäläisten eteen. Ilman näiden miesten panosta Kuopiossa olisi paljon enemmän yksinäisempiä ja huonommassa kunnossa olevia erityisryhmäläisiä.

Liikunnan ja yhdessä tekemisen tärkeyttä voidaan tuskin liikaa korostaa, kun puhutaan erityisryhmäläisistä. Yksi heidän suurimmista ongelmistaan on juuri yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien solmimisen vaikeus, mikä johtaa yleensä ylensyömiseen ja masennukseen. Nämä ovat juuri niitä seikkoja, minkä vuoksi ryhmän perustaminen, sen ylläpito ja jatkuva kehittäminen ovat ensiarvoisen tärkeää toimintaa, jota on tuettava kaikin mahdollisin keinoin. Kehitysvammaisen aikuisen on usein vaikeaa ilman



tukea ja ohjausta löytää sopivia harrastuksia. Itsenäisesti tai tuettuna asuvan ihmisen vapaa-aikaan saattaa jäädä tyhjiö. (Kaski, Manninen & Pihko 2013, 207.) Juuri tämä on ollut yksi isoista syistä, miksi Welhojen erityisryhmä on yleensäkin perustettu. Tulevaisuuden suunnitelmissa on lähteä etsimään uusia erityisryhmäläisiä joukkueeseen. Hyväntekeväisyysottelu Kalevan Pallon (KalPa) liigajoukkuetta vastaan on yksi tällainen tapahtuma, mikä tuo erityisryhmälle lisää näkyvyyttä. Tarkoitus on myös lähteä kertomaan erityisryhmän olemassaolosta koulujen erityisluokille ja hoitolaitoksiin ympäri maakuntaa. Pelit ja pelaamisen seuraaminen ovat tärkeää kehitysvammaisen henkilön sosiaalisen toiminnan kehittymiseen, kuten vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa (Kaski ym. 2013 198). Näitä seikkoja huomioiden Welhojen ja KuPS:n erityisryhmä tekee todella tärkeää ja erinomaista työtä.

Suurin ongelma erityisryhmien ja erityisnuorisotyön puolella on marginaalissa työskentely. Julkisen sektorin säästöjen vuoksi toimintaa vie eteenpäin tekijöiden sitoutuneisuus kyseiseen toimintaan. (Harinen, Heikura, Lehmus & Vallista 2009, 7.) Juuri tällaisesta toiminnasta Welhojen ja KuPS:n erityisryhmissä on kysymys myös minun ja muiden toiminnassa olevien ihmisten kohdalla. Raha valitettavasti merkitsee erityisryhmien kohdalla todella paljon, ja sen merkitys on vielä korostetumpaa kuin normaalin urheilussa yleensä. Esimerkiksi sponsorien saaminen on vaikeampaa kuin normaaleille joukkueille. Onneksi siihen on tullut parannusta vammaisurheilun menestyksen ja lisääntyneen julkisuuden ansiosta. Leo Pekka Tähti ja Marjaana Heikkinen ovat siitä hyvänä esimerkkinä. Leo Pekka Tähti on 34-vuotias 100 metrin ja 200 metrin ratapyöräkelaaja, joka on voittanut lukuisia paralympialais- ja Maailman mestaruusmitaleja. Hänellä on T54-luokan 100 metrin maailmanennätys (13,76). Hän on voittanut viisi paralympiakultaa ja yhden pronssin, kolme MM-kultaa, kolme hopeaa ja kaksi pronssia, sekä lukuisia Euroopan mestaruuksia. Marjaana Heikkinen on 50 vuoden ikäinen keihäänheiton F43 luokan mitalisti. Hänellä on myös lukuisia mitaleja niin paralympialaisista kuin Maailman- ja Euroopan mestaruuskilpailuistakin.

Suurin osa erityisryhmän joukkueeseen kuuluvista henkilöistä ovat olleet erilaisten diagnoosien alaisia koko ikänsä ja heidän työhistoriansa on yleensä olematon. Onneksi tänä päivänä ainakin S-ketju ja McDonald's ovat alkaneet työllistämään erityisryhmäläisiä. Korvaus minkä he siitä saavat on todella huono (2 - 12 €/ päivä). Avo-työtoiminta on työtoimintaa jota järjestetään toimintakeskuksien ulkopuolella tavallisil-

la työpaikoilla. Henkilöt sijoitetaan erilaisiin avustaviin tehtäviin esimerkiksi keittiö- ja siivousalalle, kauppoihin ja kiinteistöhuoltoon. Avotyön sopijaosapuolena ovat työkeskus ja työtoimintapaikan tarjoaja (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry). Avotyössä mukana olevat kehitysvammaisen ihmiset tekevät työtä tavallisilla työpaikoilla, mutta he eivät ole työsuhteessa olevia työntekijöitä. He osallistuvat työhön kunnan sosiaalihuollon asiakkaana.

Erityisryhmäläiset siis voivat saada eläkkeensä lisäksi palkkaa, mutta sen osuus on todella pieni. Onneksi on olemassa ihmisiä, jotka haluavat antaa erityisryhmäläisille mahdollisuuden oikeaan työhön ja palkkaan. Welhojen erityisryhmän perustaja ja Asuntola Puusepän ohjaaja Jari Keinänen on valmistunut eräoppaaksi, ja perustanut yrityksen nimeltä E-elämymatkat, joka tarjoaa erilaisia luontoretkiä erityisryhmäläisille. Yksi yrityksen tarkoitus on palkata erityisryhmäläisiä aivan oikeaan työhön, josta myös maksetaan kohtuullista palkkaa (10 - 12 €/h). Pelaajat ovat kuitenkin yleensä täysin pienen eläkkeensä varassa, jolla he yrittävät tulla toimeen. Käytännössä heillä kaikilla on edunvalvoja, joka kontrolloi rahan käyttöä. Tähän on syynä yleensä se, että erityisryhmäläiset eivät osaa hoitaa raha asioita tai muutenkaan yleisiä elämään liittyviä perusasioita vuokran maksamisesta ruokakulujen hallitsemiseen. Edunvalvoja voi olla oma vanhempi, lähisukulainen tai kunnan työntekijä.

Ryhmään kuuluvien ihmisten diagnoosit, kunto ja ikä vaihtelevat todella paljon, ja tämän vuoksi Welhojen ja KuPS:n erityisryhmän toiminnan vetäminen on haasteellista toimintaa. Kilpasarjaan kuuluvat pelaajat ovat parhaassa iässä olevia nuoria miehiä (17 - 30) joista ei ulospäin huomaa mitään, mikä viittaisi erityisryhmään. Harrastesarjan kohdalla taas haasteet ovat aivan toisenlaiset. Vammojen moninaisuudesta johtuen erot ovat todella suuria ja sen vuoksi heidän kanssaan työskentely on haasteellisempaa. Harjoitusten suunnittelu ja toteutus on mietittävä tarkasti ja ryhmälle sopivaksi. Tämän vuoksi toinen harjoitusvuoro salibandyssä on jaettu kahteen osaan. Syksyksi on mietitty ryhmän jakamista vammojen ja kunnan mukaan niin, että kaikille saataisiin tasapuoliset harjoittelumahdollisuudet. Jotta saisimme edellä mainitut toimenpiteet toteutettua, pitäisi jostain saada tukea toimintaan. Tarkoituksena on tehdä STEA:lle hankehakemus, jonka avulla voitaisiin saada varoja osa-aikaiselle valmentajalle sekä tukea pelimatkoihin. Suunnitteilla on myös saada toimintaan lisää pelaajia. Nyt seurassa on aktiivinen porukka Varpaisjärveltä, josta kiitos kuuluu paikallis-

le taksiryittäjä Esa Taskiselle, joka on jo pitkään tehnyt työtä erityisryhmän eteen kuljettamalla erityisryhmäläisiä turnausmatkoilla kohtuulliseen hintaan. Hän on tarvittaessa osallistunut myös valmennukseen ja huollon tehtäviin pelimatkoilla.

On mietitty erilaisia keinoja erityisryhmän ja sen toiminnan julkituomista yleisölle, poliittisille päättäjille, yrityksille ja muille erityisryhmäläisille, jotka eivät tiedä tällaisesta toiminnasta Kuopion alueella. Yksi tällainen keino oli Kuopio-hallissa 3.8.2017 järjestetty hyväntekeväisyysturnaus Kalevan Pallon (KalPa) SM-liiga joukkueen kanssa. Turnaukseen osallistuivat Welhojen erityisryhmän lisäksi myös Jatkolpu ja Vuorelan Veikot. Viime syksynä Jari Keinänen ehdotti minulle, että voisiko jotain tämän suuntaista tapahtumaan miettiä ja kenties jopa toteuttaa. Minulla on aikaisemmasta työstäni suhteita KalPaan, joten oli helppoa olla sinne yhteydessä, ja alusta alkaen KalPa oli kiinnostunut asiasta. Heilläkin oli tieto siitä, että tällainen erityisryhmä on olemassa ja suurin osa Welhojen erityisryhmäläisistä kuuluu KalPan kannattajaryhmään Mustaan verkostoon. Ongelmaksi kuitenkin muodostui aikataulujen yhteensovittuvuus, koska SM-liiga oli juuri alkanut. Seuraava vaihtoehto oli keväällä, kun kausi päättyi. Silloin positiiviseksi ongelmaksi tuli KalPan hieno menestys SM-liigassa. KalPan kausi kesti niin pitkään, että pelaajien kesälomat alkoivat, ja lopulta turnaus pelattiin vasta syksyllä. Turnauksen järjestämisessä oli isompi työ kuin alun perin olin ajatellut. Ongelmia tuottivat mm. aikataulujen sopivuus, turnauspaikan varaaminen, rahoitus, toimihenkilöt, tuomarit, markkinointi ja turnauskutsut tässä joitakin asioita mainitakseni. Onneksi minulla oli apuna Asuntola Puusepässä työskentelevä Jaakko Juntunen, joka on ollut Welhojen erityisryhmän toiminnassa mukana kuusi vuotta, sekä muut erityisryhmän valmentajat ja Asunto Puusepän henkilökunta. Yksin en olisi urakasta selvinnyt.

Rahoitusta (400 €) saatiin Suomi100 juhluvuoden kunniaksi Kuopion kaupungin perustamasta rahastosta, johon tein hakemuksen keväällä. Rahoituksen avulla pystyimme hoitamaan hallivuokran, tuomareiden palkkiot ja mainoksen Savon Sanomiin. Turnaus onnistui loistavasti! Kaikille jäi hyvä mieli ja ensi vuodelle suunnitellaan jo uutta turnausta. Yksi turnauksen tavoitteista oli saada näkyvyyttä Welhojen erityisryhmän toiminnalle. Saimmekin Savon Sanomat tekemään turnauksesta kuvallisen sanomalehtijutun ja Oikean Aseman tekemään haastattelun erityisryhmän toiminnasta, joten siltä osin tavoitteeseen päästiin hienosti. Welhojen erityisryhmä sai turnauk-

sen ansiosta enemmän näkyvyyttä kuin koskaan aikaisemmin. Savon Sanomissa oli iso koko sivun valokuva meidän maalivahdista torjuntatöissä sekä hyvä artikkeli. KalPan organisaation kautta heidän Facebook sivuillaan kuvia on käynyt tykkäämässä melkein 300 ihmistä. Oikean Aseman kautta haastattelu on kuulunut, Kuopiossa, Varkaudessa ja Pieksämäellä asti.

#### 4 LIIKUNNAN JA LAINSÄÄDÄNNÖN TÄRKEYS ERITYISRYHMÄLÄISILLE JA MITEN SE TOTEUTTUU

Liikunta tuottaa iloa ja nautintoa, ja sitä on harrastettu jo antiikin Kreikan aikana. Liikunta käsitteenä sisältää kilpaurheilun, fyysiseltä rasitukseltaan ja motiiveiltaan moninaisen liikuntaharrastuksen sekä arkiliikunnan. Suomen liikuntalaissa liikunta on määritelty niin, että se ei sisällä huippu-urheilua. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia ilman intensiiviseen urheiluun liittyviä riskejä. (Liikuntalaki 390/2015.)

Terveysliikunta voidaan jakaa arkiliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Kaikki se liikkuminen, mitä ihminen päivän aikana tekee, esimerkiksi käveleminen töihin, on arkiliikuntaa. Kuntoliikuntaa tehdään vapaa-ajalla, ja sitä lähdetään yleensä erikseen harrastamaan. Erityisryhmien liikuntaa puolestaan kutsutaan erityisliikunnaksi. Liikunnan harrastamisella on merkittäviä hyötyjä, jotka vielä korostuvat, kun ollaan tekemisessä erityisryhmien kanssa. Yksi suurimmista erityisryhmään kuuluvien ihmisten ongelmista on yksinäisyys ja ylensyöminen. Näihin molempiin asioihin erityisliikunnalla pystytään ainakin jossain määrin vaikuttamaan. Lisäksi liikunta kehittää ja ylläpitää fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä sekä toimintakykyä ihmisen ikääntyessä ja edistää itsenäistä suorittamista. Liikuntavammaisen lapsen motorinen kehityksen viive lisääntyy iän myötä. (Kaski ym. 2013, 181.) Tämän olen huomannut hyvin meidänkin erityisryhmän joukkueesta näiden kahden vuoden aikana, minkä olen ollut toiminnassa mukana. Keski-ikä joukkueessa on noin 30 vuotta ja liikkuminen vaikeutuu erityisryhmäläisillä paljon nopeammin kuin muilla ihmisillä. Tämäkin asia huomioidaan ottaen, liikunta ja yhdessä tekeminen on erityisryhmäläisille todella tärkeää, pu-

humattakaan sosiaalisesta kanssakäymisestä, mitä saamme aikaan jokaisen joukkueeseen kuuluvan erityisryhmäläisten kanssa.

Kehitysvammaisella henkilöllä on mahdolluuksiensa rajoissa samat oikeudet kuin muillakin ihmisillä. Kehitysvammaisella henkilöllä on oikeus saada asianmukaista lääkintähuoltoa ja fysikaalista hoitoa sekä sellaista opetusta, valmennusta, kuntoutusta ja ohjausta, jonka avulla hän voi kehittää kykyjään ja suoritusmahdollisuuksiaan mahdollisimman pitkälle. (Kehitysvammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva julistus YK:n yleiskokous 20.12.1971.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö painottaa liikunnan merkitystä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle. Liikkumattomuuden suorat terveystenot muodostavat teollisuusmaissa 1,5 - 3,8 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. (Kolu, Vasankari & Luoto 2014, 69 885–889.) Puhutaan erittäin suurista summista, ja liikuntaan sekä varsinkin erityisryhmien liikuntaan panostaminen edes pienellä lisäyksellä, säästäisi valtion varoja huomattavasti. Ennaltaehkäisevän työn tärkeyttä ei vielä huomioida tarpeeksi, sillä sen suora vaikutus ei ole heti näkyvässä, vaan siinä tarvitaan enemmän aikaa.

Liikuntaan ja varsinkin liikuntaseurojen toimintaan kuuluu paljon vapaaehtoisten tekemää työtä. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan (2006) yli 500 000 suomalaista tekee vapaaehtoistyötä liikunnan parissa; ja minä lukeudun juuri tähän ryhmään. Liikunnan ja siihen liittyvien liikuntapaikkojen tarjoaminen on suurelta osalta kuntien vastuulla. Kuntien omistuksessa on noin 70 % maamme liikuntapaikoista, minkä vuoksi ihmiset ovat eriarvoisessa asemassa siinä, miten heillä on mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Asiaan vaikuttavat esimerkiksi asuinpaikka, varallisuus ja oma aktiivisuus sekä kiinnostus liikkumista kohtaan.

Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Se sisältää tavoitteita väestön hyvinvointia, terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoimintaa. Huippu-urheilun rehellisyyttä ja sen eettisiä periaatteita, sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Tavoitteiden toteutumisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhtei-

söllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys.

Hienoja sanoja ja toiveita, mutta kuinka ne on toteutettu ja pystyykö niitä edes toteuttamaan? Ainakin erityisryhmien kohdalla näin ei valitettavasti ole. Harrastepaikkojen ja aikataulujen suhteen erityisryhmät ovat todella huonossa asemassa. Hyvänä esimerkkinä on Welhojen erityisryhmä, joiden harjoittelupaikka on Klassillisen lukion liikuntasali normaalisti kahdesti viikossa. Kevään ja syksyn ylioppilaskirjoitusten aikana sali on varattu, ja kaupungilla ei ole osoittaa muuta harjoittelupaikkaa eikä erityisryhmällä ole varaa lähteä ostamaan salivuoroja muualta. Pitää uskoa ja toivoa, että asiat etenisivät parempaan suuntaan. Toivon, että tämän opinnäytetyön seurauksena saadaan erityisryhmien asiaa enemmän esille.

Suomessa voimassa olevan kehitysvammalain mukaan erityishuollon palveluihin on oikeutettu henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi, ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja (20.5.2016/381). Tähän ryhmään kuuluu valtaosa Welhojen erityisryhmän pelaajista, joitakin kilpasarjan pelaajia lukuun ottamatta. Käytännössä tulevat siis kyseeseen kaikki yksilön kehityksen aikana ilmaantuvat vaikeimmat vammaisuuden muodot. Vamma tarkoittaa sellaista fyysistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa pysyvästi yksilön suorituskykyä. Aina ei ole kysymys pelkästään mekaanisesta vammasta vaan diagnooseja voi olla samalla henkilöllä useampia. Erityisryhmässä monella on kehitysvamman lisäksi esimerkiksi epilepsia. Vaikka kehitysvammalain perusteella suurin osa meidän joukkueesta kuuluu juuri äskeisen mainittuun ryhmään, niin heillä ei valitettavasti ole lähelläkään ns. normaalien ihmisten mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa omilla ehdoillaan.

Jos lasketaan kaikki mahdolliset kehitysvammaisuuden diagnoosit sekä keskushermoston synnynnäiset tai kehitysiässä syntyneet hermoston sairauksien diagnoosit, niin heitä on 5 – 8 % koko väestöstä, siis noin 250 000 – 400 000 ihmistä (Kaski ym. 2013, 21). Kyse on suuresta määrästä ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea liikunnan harrastamiseen niin kuin muuhunkin elämiseen. Lakien ja asetusten mukaan heillä pitäisi olla aivan samantyyppiset oikeudet ja mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Asia ei kuitenkaan valitettavasti ole näin. Monessa asiassa erityisryhmäläiset ovat niitä,

joille tarjotaan esimerkiksi harjoitteluvuoroja viimeisenä. Myös ihmisten tietoisuus Welhojen ja KuPS:n erityisryhmän olemassaolosta on vielä vähäistä. Tämä on yksi syy miksi olen toiminnassa mukana ja teen opinnäytetyötä kyseisestä toiminnasta.

Sairauksia voidaan parhaiten ennaltaehkäistä huolehtimalla kehitysvammaisen henkilön monipuolisesta ravitsemuksesta ja päivittäisestä liikunnasta (Kaski ym. 2013, 133). Tähän Welhojen erityisryhmä pystyy vaikuttamaan. Mikäli ryhmälle annettaisiin tarpeeksi resursseja toimintaan, niin se pystyisi paremmin ennaltaehkäisevästi vaikuttamaan erityisryhmäläisten elämään. Jos erityisryhmäläiset jäävät vain paikkailleen, sairaudet iskevät paljon helpommin.

Vaikka harjoittelumahdollisuudet olisivat kunnossa, vammat ja sairaudet vaikeuttavat erityisryhmäläisen liikuntaa. Kun pelaajia on noin 60, joiden ikä vaihtelee 10 ja 60 ikävuoden välillä, myös kunnan, taidon ja diagnoosien välillä on isoja eroja. Tämä tuo isoa haastetta harjoitteluun. Kehon rakenteellinen ja toiminnallinen eheys luo pohjan erilaisille perustoiminnoille. Tekeminen johon liittyy mielekkyys, on yksilötason toimintaa. (Kaski ym. 2013, 14.) On osattava luoda sellainen harjoitteluilmapiiri, missä kaikki eri diagnoosin omaavat pelaajat pärjäävät ja tuntevat liikunnan mielekkääksi. Kehon toimintakykyä ja sen toiminnanvajavaisuus on laaja käsite. Kansainvälisen luokituksen mukaan toimintakyky on laaja yläkäsite ja tarkoittaa kaikkia kehon toimintoja, yksilötason toimintaa, mitä henkilö, jolla on jokin kehon rakenteen tai toiminnan puutos, sairaus tai toiminnan häiriö, tekee tai voi tehdä. (Kaski ym. 2013, 15.) Diagnoosit, sairaudet ja vammat vaihtelevat ryhmän sisällä paljon. Kilpasarjan pelaajat ovat aivan normaaleilta näyttäviä hyväkuntoisia nuoria miehiä. Heillä on oppimisvaikeuksia, ADHD oireita sekä lievää Aspergerin oireyhtymää. Harrastesarjalaisilla on huomattavasti vakavampia vammoja, joihin kuuluvat mm. kehitysvammaisuuden eri asteet sekä kromosomipuutteet tai -muutokset. Yhteisin taudin kuva on epilepsia, joka on yli puolella joukkueeseen kuuluvalla pelaajalla.

Erilaisten diagnoosien johdosta olemme jakaneet pelaajat kolmeen eri ryhmään: kilpasarja, harrastesarja ja juniorit. Yritämme saada harjoitteet ja pelimatkat onnistumaan niin, että kaikki joukkueen jäsenet kokisivat ne yhtä antoisiksi. Tarjoamalla vaihtelevia kokemuksia eri osatekijöistä, kuten pelaamisesta, matkustamisesta sekä voiton ja häviön tunteesta, tuetaan kehitysvammaisen yksilön todellisuuskäsityksen

muodostumista (Kaski ym. 2013, 153 ). Kun saamme jokaiselle erityisryhmän pelaajalle onnistumisen ja tärkeäksi tuntemisen kokemuksia, niin olemme onnistuneet toiminnassa hyvin. Palaute, minkä silloin saa erityisryhmäläisiltä, on yksi iso asia miksi olen toiminnassa mukana. Kehitysvammainen lapsi, mutta myös aikuisikäinen, oppii kaikissa päivittäisissä tilanteissa. Kehittyäkseen hän tarvitsee paljon vahvistusta, rohkaisua ja virikkeitä. (Kaski ym. 2013, 155.) Tämän asian huomioiminen ja muistaminen on todella tärkeää, kun valmentaa erityisryhmäläisiä ihmisiä. Palaute on annettava välittömästi suorituksen jälkeen, olkoon se sitten positiivista tai negatiivista, koska erityisryhmään kuuluva henkilö ei aina osaa hahmottaa tilannetta enää jälkeenpäin. Heille palaute on todella tärkeää kuulla ja osoittaa, että on huomannut tilanteen. Positiiviset ja negatiiviset kokemukset korostuvat paljon voimakkaammin kuin tavallisilla ihmisillä. Heitä pitää osata käsitellä enemmän yksilöinä, vaikka on kyse joukkueurheilusta. Tämä tekee valmennuksesta todella haastavaa ja joskus jopa erittäin raskasta. Pelimatkojen jälkeen on itselläkin takki tyhjä, kun on edellisen päivän katsonut pelaajien perään hotelilla ja seuraavana päivänä valmentanut parhaimmillaan tai pahimmillaan 4-5 peliä; muistaen kaikki edellä mainitut asiat. Jos on tullut tappioita, niin tehtävä on vielä haasteellisempaa.

Lait, pykälät, suositukset ovat vain sanoja päättäjiensä papereilla, mikäli ei ole ihmisiä ja resursseja toteuttamassa niitä. Valitettavasti ainakin erityisryhmäläisten kohdalla resurssit ovat todella pienet. Vapaaehtoisia toimijoita onneksi vielä löytyy, mutta yhteiskunnan on pakko tukea erityisryhmien liikuntaa enemmän. Pitemmällä aikavälillä nyt panostettu raha säästettäisiin esimerkiksi hoitokuluissa. Kaikkien lakien mukaan erityisryhmäläisillä pitäisi olla aivan samat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin normaaleillakin ihmisillä. Onko yhteiskunnalla halua antaa resursseja sen toteuttamiseksi?

## 5 KYSELYLOMAKE

Tapa, millä toteutin kyselyn joukkueen jäsenille, vanhemmille ja ohjaajille oli pitkän prosessin tulos. Joukkueen jäsenet asuvat ympäri Kuopiota, Varpaisjärvellä ja Siilin-



järvellä ja Puusepässä asuu noin puolet joukkueeseen kuuluvista henkilöistä. Mietin useita vaihtoehtoja, haastatteluista aina netissä tehtävään kyselyyn. Haastattelu nauhureineen olisi ollut monelle erityisryhmäläiselle jännittävä tilanne ja vastauksien saaminen olisi voinut olla hankalaa. Tämä olisi tehnyt myös haastattelujen analysoinnista erityisen haastavaa. Jokaiselle jaettavasta paperisesta kyselylomakkeesta luovuin yksinkertaisesti siksi, että kaikki eivät osaa lukea tai kirjoittaa.

Läheskään kaikilla erityisryhmäläisillä ei ole tietokonetta, nettiä tai ylipäätään taitoa käyttää sosiaalista mediaa, joten netissä tehtävä kysely ei tullut kysymykseen. Näin ollen ainoa järkevä tapa toteuttaa kysely oli tehdä selkeä paperinen kyselylomake, jossa itse haastattelun tavoin kyselin pelaajilta ja itse kirjaisin vastaukset ylös. Tutkimusten mukaan yksilöhaastattelut ovat olleet pitkään yhteiskuntatieteiden laadullinen valtavirtametodi. On ajateltu, että ihminen tietää parhaiten vastaukset itseä koskeviin kysymyksiin. (Ruusuvuori & Tiittula 2014, 225.)

Seuraava haaste oli löytää oikeanlaiset kysymykset. Ne eivät saisi olla liian monimutkaisia, sillä kohderyhmä on muistettava ottaa huomioon. Kaikilla ei ole resursseja ottaa tietoa vastaan, puhua selkeästi tai muodostaa ymmärrettäviä vastauksia. Tässä auttoi paljon se, että tunsin haastateltavat jo melkein kahden vuoden ajalta ja osasin suhteuttaa haastattelut aina henkilön diagnoosien mukaan. Tein kolme hieman erilaista kyselylomaketta: yhden pelaajille, toisen vanhemmille/perheenjäsenille ja kolmannen toiminnassa mukana oleville henkilöille, lähinnä valmentajille ja Puusepän ohjaajille. Kyselytutkimusten etuna pidetään yleensä sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan myös kysyä monia asioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195).

Pelaajille tehdyssä lomakkeessa oli tarkoitus saada tietoa siitä, kuinka kuuluminen Welhojen ja KuPS:n erityisryhmään on vaikuttanut heidän elämäänsä, kuinka he ovat tulleet toimintaan mukana, kuinka kauan he ovat olleet mukana ja ovatko he tyytyväisiä seurojen ja kaupungin panostukseen erityisryhmää kohtaan, ovatko he tyytyväisiä harjoitusolosuhteisiin ja -määriin, valmennukseen ja pelimatkojen järjestelyihin (kuljetukset, yöpymiset, ruokailut). Halusin myös heiltä mahdollisia parannustoiveita tai ehdotuksia siihen, kuinka toimintaa voitaisiin kehittää. Kyselyssä oli paljon kyllä tai ei kysymyksiä sekä 1 - 5 asteikko kysymyksiä siksi, että kysymyksiin vastaaminen ei

tuottaisi pelaajille liikaa vaikeuksia. Vanhempien kyselylomakkeella halusin tietoa siitä, ovatko he huomanneet muutosta lapsissaan (terveydentila, kaverit) sinä aikana, kun nämä ovat kuuluneet joukkueeseen sekä kuinka paljon vanhemmilla on ylipääntään tietoa Welhoista ja KuPS:ta. Ohjaajille ja valmentajille suunnatussa kyselyssä suurin mielenkiintoni oli, millaista muutosta tai kehitystä he ovat huomanneet pelaajissa sekä millaisia parannustoiveita tai ehdotuksia heillä olisi toimintaan liittyen.

Kyselylomake on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa ja sen perinteisin muoto on paperilla toteutettu kysely (Valli & Aaltola 2015, 84). Nykyisin myös sähköinen kysely on yleistynyt paljon, mutta kuten edellä asiaa selvensin, niin ainoa mahdollisuus suorittaa tarpeeksi kattava kysely erityisryhmälle, oli paperinen lomake, jonka kävin jokaisen kanssa erikseen läpi ja johon minun piti kirjata vastaukset. Kaikki vastanneet ovat anonyymejä, joten en käsittele vastauksia nimillä vertailua ja analyysiä tehdessäni. Kyselylomaketta on pidetty erityisenä aineistonkeruumenetelmänä 1930-luvulta alkaen. Sitä alettiin käyttää tutkimuskäytössä sen jälkeen, kun tutkimustulosten analysoiminen yleistyi 1920-luvulla. (Valli ym. 2015, 84.) Vaikka muunlaisia tapoja saada tietoa ihmisiltä on nykyään paljonkin, kyselylomakkeen käyttö on aineistonkeruussa perusteltua ja sille on oma paikkansa ja käyttötarkoituksessa. Aivan kuten tässä tapauksessa erityisryhmän kanssa, paperinen kyselylomake oli käytännössä ainoa vaihtoehto toteuttaa tutkimus. Kyselylomake voi myös olla sellainen, joka tulee ihmisille postin mukana ja he voivat vastata siihen itsenäisesti, ja palauttaa vastauskuoressa lähettäjälle. Kuten edellä olen todennut, nyt se ei ollut mahdollista kohderyhmän rajoitteiden vuoksi. Joskus tutkija on taas itse paikalla aineistonkeruussa niin kuin tässä opinnäytetyössä.

Kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa täytyy olla huolellinen, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle (Valli ym. 2015, 85). Tämä oli juuri yksi suurimmista haasteistani kyselylomaketta tehdessäni. Osaanko tehdä kysymyksistä tarpeeksi yksinkertaisia, jotta kaikki ymmärtävät ne ja osaavat niihin vastata? Uskon, että suurimmaksi osaksi onnistuin tässä. Kysymykset eivät myöskään saaneet olla liian johdattelevia, sillä erityisryhmään kuuluvia ihmisiä voi olla helppo johdattaa haluamaansa suuntaan. Kysymysten oikein ymmärtäminen on ratkaisevassa osassa siinä, kuinka luettava kyselyn lopputulos lopulta on. Tässä tapauksessa se, että itse suoritin kyselyn joukkueen pelaajille, varmisti sen, että kysymykset ymmärrettiin pa-

remmin. Pystyin selventämään asiaa, jos kysymyksen pohjalta sitä ei ymmärretty. Suurimpana yllätyksenä kyselyä tehdessä oli se, kuinka hankalaa vastausten saaminen pelaajilta oli.

Kaikki tiesivät, että tällainen kysely on tulossa, sillä olin siitä harjoituksissa ja pelimatkoilla useasti puhunut. Mutta, kun olin kyselyä tekemässä, iski melkein kaikkiin jännitys, vaikka olin jokaiselle heistä jo tuttu lähes kahden vuoden ajalta ja takana oli lukuisia harjoituksia sekä pelimatkoja ympäri Suomea. Heitä jännitti, mitä muut olivat vastanneet ja jouduin usein puuttumaan siihen, että nämä ovat jokaisen omia mielipiteitä eikä ole oikeaa tai väärää vastausta.

Monia jännitti niin paljon, että he eivät edes muistaneet kuinka kauan ovat olleet toiminnassa mukana. Asiaa jouduin jälkeempäin ohjaajilta kyselemään. Mietin, että kuinka hankalaa vastausten saaminen olisi ollut, jos kyselijä olisi ollut vieraampi ihminen tai asiasta ei olisi ollut niin paljon puhetta jo aikaisemmin. Loppujen lopuksi sain tehtyä 20 sellaista kyselyä joukkueeseen kuuluville pelaajille, jotka pystyin valitsemaan otantaan. Tein kyselyn myös kolmelle valmentajalle, jotka ovat erityisryhmän toiminnassa mukana. Perheiden saaminen kyselyyn oli hankalaa, sillä en tuntenut pelaajien vanhempia kovinkaan hyvin. Onneksi teimme kesän alussa matkan Kuresaareen, jossa oli vanhempia mukana. Näin sain heiltä kyselyn tehtyä matkan aikana. Opinnäytetyön alkuvaiheessa suunniteltiin käymistä myös joukkueen jäsenten työpaikoilla haastattelemassa heidän esimiehiään. Ajatuksesta kuitenkin luovuttiin, koska työpaikka on vaan osalla joukkueen jäsenistä ja työpaikalta oikean henkilön löytäminen tuntui vaikealta. Uskon, että sain kyselystä riittävästi tietoa mitä Welhojen ja KuPS:n erityisryhmään kuulumisen on antanut pelaajille.

## 6 ANALYYSI

Vastaajien joukosta miehiä oli 15 ja naisia viisi, ja vastaajien keski-ikä oli 35 vuotta. Pelaajat olivat kuuluneet joukkueeseen keskimäärin 6 vuotta. Tärkeimmät asiat, mitkä halusin kyselyssä saada pelaajilta selville, olivat mitä ryhmään kuulumisen on an-

tanut pelaajalle, kuinka kauan pelaaja on kuulunut joukkueeseen, miten pelaaja tuli joukkueen toimintaan mukaan, onko pelaaja itse huomannut kehitystä omassa kunnossaan, mitä ideoita pelaajalla olisi toiminnan kehittämiseen, onko ollut riittävää ja ovatko harjoittelupaikat hyviä.

Kyselylomakkeen vastauksissa korostui selkeästi sosiaalisten suhteiden tärkeys ja ystävät, joita ryhmään kuuluminen on antanut erityisryhmäläisille. Jokaisen pelaajan vastauksissa ryhmään kuuluminen oli antanut kavereita. Kaikkien pelaajien sosiaalinen verkosto oli kasvanut huomattavasti. Jokainen vastaaja oli tullut joukkueeseen kavereiden takia niin, että tunsu jonkun pelaajan joukkueesta ennestään tai halusi tutustua uusiin ihmisiin. Kaikkien kohdalla erityisryhmään kuuluminen oli lisännyt kavereiden määrää ja sosiaalista kanssakäymistä, niin erityisryhmiin kuuluviin ihmisiin kuin myös ilman diagnoosia oleviin ihmisiin. Useat pelaajat olivat tulleet joukkueen toimintaan mukaan ystävän johdosta ja valmennukseen oltiin tyytyväisiä. Erityisesti kilpasarjan pelaajat olivat huomanneet fyysisen kuntosuun kohenemista, mutta kunnon koheneminen tuli esiin myös harrastesarjan pelaajien vastauksissa.

Welhojen ja KuPS:n erityisryhmät tekevät vuoden aikana kuudesta kahdeksaan pelimatkaa ympäri Suomea sekä kilpasarjan pelaajat jopa ulkomailla asti. Näin he luovat uusia kontakteja erilaisiin ihmisiin ja paikkoihin, joita tuskin muuten heillä olisi mahdollisuuksia nähdä tai kokea. Usea pelaaja on myös huomannut fyysisen kunnon paranemista. Sen merkitystä ei voi väheksyä, sillä ilman liikunnan kokemusta joukkueen kanssa he eivät välttämättä liikkuisi ollenkaan. Toiminnan kehittämisestä useimmin mainittiin pelimatkojen kalleus ja niihin tuen saaminen. Emoseurojen (Welhot ja KuPS) toimintaan oltiin tyytyväisiä. Kyselyn suurin yllätys minulle oli, että pelaajat ovat tyytyväisiä harjoitteluolosuhteisiin, varsinkin salibandyn osalta. Esimerkiksi isompaa kenttää tai oikeanlaista pelialustaa eivät kaivanneet kuin kilpasarjan pelaajat. Asiaa enemmän ajateltuani harrastesarjan pelaajille pienempi kenttä ja kova alusta, millä pallo liikkuu paremmin, on heille helpompi paikka harjoitella. Myös harjoittelumäärät koettiin sopivina ja valmennukseen oltiin tyytyväisiä. Kysely pelaajille oli loppujen lopuksi antoisa ja kehittävä kokemus vaikka vaatikin paljon työtä sekä yllätti vastaajien jännittämisen johdosta. Tulevaisuutta ajatellen, kysely oli itselleni myös erittäin valaiseva, koska tulen olemaan erityisryhmän toiminnassa mukana myös tästä eteenpäin. Osaan jatkossa ottaa harjoituksissa ja niiden vaativuudessa paremmin

huomioon joukkueen tason ja pelaajien toiveet. Lisäksi pystyn ymmärtämään pelaajia entistäkin paremmin kyselyn johdosta.

Vanhemmille tarkoitetussa kyselyssä halusin selvittää, ovatko he huomanneet muutosta lapsessaan sinä aikana, kun tämä on kuulunut joukkueeseen. Kaikkien vastaukset olivat samansuuntaisia. Ryhmään kuuluminen oli nostanut fyysistä kuntoa, kavereita oli tullut lisää ja rohkeus tehdä asioita itsenäisesti oli parantunut. Myös uusien paikkojen näkeminen pelimatkoilla koettiin tärkeänä asiana. Toimintaan yleensä oltiin erittäin tyytyväisiä ja sen jatkumista ja kehittämistä pidettiin tärkeänä. Welhojen ja KuPS:n toiminnasta ja niiden panostuksessa erityisryhmään vanhemmilla ei ollut tietoa.

Kyselyssä oli mukana kolme valmentajaa, joilla kaikilla on erittäin pitkä kokemus erityisryhmäläisten kanssa toimimisesta, ja joista yksi on toiminut pitkään joukkueenjohtajana. Valmentajilta halusin huomioita pelaajien kehityksestä sekä kehittämisideoita tai toiveita erityisryhmän ja erityisliikunnan suhteen. Vastauksista kävi ilmi, että pelaajien fyysinen kehitys on huomattu, mutta se ei ollut kovin merkittävää johtuen pienistä harjoittelumääristä ja resursseista. Henkinen kasvu ja kehitys on puolestaan ollut sitäkin selkeämpää. Suurin toive olisi saada lisää resursseja toiminnan joka alueille. Koko- tai edes osa-aikaisen valmentajan/joukkueenjohtajan palkkaaminen toiminnan pyörittämiseen olisi huomattava parannus. Nyt toimintaa pyöritetään käytännössä vapaaehtoistyönä. Kaupungin ja emoseurojen toimintaan oltiin pääasiassa tyytyväisiä, mutta lisää harjoittelupaikkoja sekä lisärahoitusta seurojen tai kaupungin taholta kaivattiin.

Valtakunnallisella tasolla erityisryhmien liikunnan -varsinkin salibandyn ja jalkapallon osalta- toivottiin oikeita tasoryhmiä missä kilpaillaan. Nyt tasoerot saattavat olla valtavia, kun pelaajat ovat niin eritasoisia ja pelaavat väärässä sarjassa. Tämä tulee olemaan yksi tärkeimmistä asioista, mitä aion tulevaisuudessa viedä eteenpäin. Otin asian puheeksi 5.8.2017 Hämeenlinnassa pelatussa erityisryhmien jalkapallon SM-kisoissa Lassi Keski-Lopin (Suomen Palloliito) kanssa, ja hän oli kanssani samaa mieltä. Asia on tärkeä ja sitä tullaan viemään eteenpäin. Näin saadaan tasaisia pelejä ja se on kaikkien etu. Tällä hetkellä monessa turnauksessa pelaa kilpasarjaan kuuluvia pelaajia harrastesarjaan kuuluvien kanssa. Tämän johdosta pelit ovat erittäin

epätasaisia. Tällaiset pelit eivät kehitä ketään, vaan tuovat pahaa mieltä monelle erityisryhmään kuuluvalla pelaajalla. Moni saattaa lopettaa pelit tällaiseen asiaan takia, koska häviämisen kokemus on erityisryhmäläiselle valtavan negatiivinen tunne, ja he eivät pysty käsittelemään sitä niin kuin ns. normaalit ihmiset. Jos näin tapahtuu, silloin on yksi erityisryhmäläinen ilman aktiivista toimintaa. Osaksi tasoerot johtuvat siitä, kun aina ei löydy tarpeeksi pelaajia joka tasolle. Mutta olen myös huomannut, että valmentajien voittamisen halu voi valitettavasti myös olla syynä tällaiselle toiminnalle.

Analyysi kyselylomakkeen vastauksista ei yllättänyt itseäni paljonkaan. Se kaksi vuotta, jonka olen ollut erityisryhmän toiminnassa mukana, on näyttänyt minulle paljon juuri niitä asioita, mitä kyselyssä tuli esille. Raha tai paremminkin sen vähyys ja liikuntavuorojen saaminen ovat erityisryhmien suurimpia ongelmia. Liikuntaan panostaminen toisi tulevaisuudessa säästöjä ja loisi erityisryhmään kuuluville ihmisille parempaa ja elämyksellisesti rikkaampaa elämää. Toivottavasti tämä opinnäytetyö voi osaltaan edes hieman auttaa siinä asiassa.

## 7 LOPPUPÄÄTELMÄT

Kun opinnäytetyöni idea ja sen rakenne alkoivat pikkuhiljaa hahmottua päässäni, suuri kysymys oli, miten suorittaisin kyselyn tai haastattelun, tai miten ylipäänsä voisin saada haluamani tiedon ulos joukkueen pelaajista. Pitkään ajattelin, että haastattelu on oikea tapa saada kyselytutkimus vietyä läpi. Onnekseni olin paikalla kuuntelemassa edellisen vuoden yhteisöpedagogin, joka oli tehnyt omaan opinnähtytyöhönsä haastattelun, esitelmää. Hänen kokemuksistaan viisastuneena ja ohjaajan neuvon ja kuultuani hylkäsin haastattelun pois omasta opinnäytetyöstäni. Tietäen omat rajoitteeni kirjoittamisen ja varsinkin ammattikorkeakoulun vaatiman tekstin luomisen suhteeni olin aluksi pitänyt haastattelun toteuttamista helpoimpana vaihtoehtona. Kun olin kuullut kuinka työläs ja hankala prosessi haastattelun purku on, oli lopulta erittäin helppo ratkaisu hylätä se.

Kyselylomake oli tämän jälkeen selkeästi paras ratkaisu siihen, kuinka saisin haluamani tiedot pelaajilta. Seuraava haaste oli se, minkälaisen kyselylomakkeen tekisin: sähköisen vai paperisen. Ongelma onneksi selvisi pian, kun juttelin Puusepän ohjaajien kanssa. Kaikilla erityisryhmäläisillä ei ole sähköpostia, nettiyhteyksiä, eikä valitettavasti luku ja kirjoitustaitoaakaan. Näiden tietojen pohjalta oli helppo päätyä paperiseen kyselylomakkeeseen, jossa itse kyselin ja täyttäisin lomakkeen pelaajien vastausten mukaisesti.

Aina kun olin yhden asian selvittänyt, kuinka toimisin opintyöni suhteen, niin seuraava ongelma oli jo edessäni. Miten saisin kyselyn tehtyä tarpeeksi yksinkertaisena, mutta myös samalla sellaisena, että saisin siitä irti haluamiani tietoja? Vastaajien diagnooseista johtuen heidän resurssinsa ovat joidenkin kohdalla rajalliset. Huomasin sen viimeistään siinä vaiheessa, kun suoritin kyselyä. Tästä syystä jouduin jättämään muutamia kyselylomakkeita kokonaan pois lopullisesta analyysistä, koska vastaukset olivat niin epämääräisiä ja monimutkaisia tulkita. Jotkut eivät oikein ymmärtäneet mistä oli oikeasti kysymys, mutta kaikilla oli silti intoa vastaila kysymyksiin. He pitivät hyvin huolen siitä, että kysely tehtäisiin kaikille, vaikka aina ei ollut edes täyttä ymmärrystä siitä, mitä olin tekemässä.

Valinnoista tutkimusprosessin alkuvaiheessa riippuu osittain se, miten aineistoa käsitellään ja tulkitaan. Tutkimusongelmat saattavat tiukastikin ohjata menetelmien ja analyysien valintaa. Välttämättä näin ei kuitenkaan tarvitse olla. Eskola (1975,47) on todennut, että ongelma ja analyysi ovat yleensä rakenteeltaan yhteneväiset. (Hirsjärvi, Remes & Moilanen 2009, 221.) Lopputuloksen kannalta oli tärkeää, että kävin eri vaihtoehtoja läpi ja päädyin siihen, jonka koin itse parhaaksi tavaksi saada kysely tehtyä. Kaksikymmentä vastausta joukkueeseen kuuluvilta pelaajilta on mielestäni tarpeeksi kattava vastausten määrä, mistä pystyn analyysiä tekemään. Sain vastauksen myös neljältä perheeltä tai vanhemmalta, joiden lapsi pelaa ryhmässä sekä kolmelta valmentajalta, jotka ovat Welhojen ja KuPS:n erityisryhmän toiminnassa mukana.

Tutkimuksessa ja kyselylomakkeen analysoinnissa tulee selkeästi ilmi liikunnan ja yhdessä tekemisen tärkeys erityisryhmiin kuuluville ihmisille. Sosiaalisen elämän vahvistuminen fyysisen kunnon ohella on todella tärkeää heidän jokapäiväisen elä-

mänsä sujumisen kannalta. Lait ja säädökset takaavat erityisryhmiin kuuluville ihmisille samat mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen kuin normaaleille ihmisille. Valitettavasti tämä ei kuitenkaan vielä toteudu niin.

Oma vahvuuteni on siinä, että osaan kannustaa erityisryhmäläisiä juuri oikeanlaisella positiivisella otteella. Siksi pidän erityisryhmäläisten henkilöiden valmentamisesta niin paljon. Olemalla oma itseni pystyn auttamaan ja kehittämään heitä, sekä voin tuottaa jollekin heistä parempaa elämänlaatua. Olen saanut työstäni hyvää palautetta niin pelaajilta kuin heidän vanhemmiltaan sekä muilta toiminnassa mukana olevilta henkilöiltä. Se on luonut minulle uskoa, että olen oikealla alalla.

Yhteiskunta säästäisi paljon varoja tulevaisuudessa, jos erityisryhmien liikuntaan ja vapaa-aikaan sijoitettaisiin entistä enemmän resursseja. Pienet satsauksen nyt olisivat iso säästö tulevaisuudessa. Puhumattakaan kuinka paljon rikkaammaksi ja paremmaksi erityisryhmiin kuuluvien ihmisen elämä tulisi.



## LÄHTEET

- Eskola, A. 1975. Sosiologian tutkimusmenetelmät II .2.painos .Porvoo:WSOY
- Harinen P, Heikura M& Lehmus H& Vallisto M 2009. Tappelua takapenkillä. Kokeuksia kohdennetun nuorisotyön poikien pienryhmätoiminnasta. Tampere: Juvenes.
- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Nettiartikkeli [www.sport.fi](http://www.sport.fi). Nuori Suomi, SLU ry, Suomen kuntoliikunta liitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kaski M, Manninen A& Pihko H 2013. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kehitysvammaisten tukiliitto Ry
- Kehitysvammalaki 20.5.2016/381
- Kolu P, Vasankari T& Luoto R: Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset (<http://www.luustoliitto.fi/sites/default/files/liikkumattomuus.pdf>) Suomen Lääkäri-lehti 2014;69(12):885-889
- Koponen, Pekka 2017. Vammaisurheilu: VAU:n tavoite on saada soveltava liikunta mukaan yhä useampaan lajiin. Savon Sanomat (A14) 16.8.2017
- Liikuntalaki 390/2015
- Ruusuvuori J, Tiittula L (toim) 2014. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Hansaprint Oy
- Valli R, Aaltola J 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- [www.kups.fi](http://www.kups.fi) (20.8.2017)
- [www.welhot.fi](http://www.welhot.fi) (20.8.2017)

## LIITTEET

### LIITE 1

#### **Kysely Welhojen/ KuPSin erityisryhmän pelaajille**

Ikä:

Kuinka kauan ollut joukkueessa?

Miten tuli joukkueeseen?

Mitä kehitettävää?

Plussat?

Miinukset?

Mitä saanut ryhmään kuulumisesta?

Onko tapahtunut kehitystä omasta mielestä?

Minkälaista?

Sosiaaliset suhteet, kaverit

Tavoitteita?

Asteikolla 1-5 kysymyksiä, toteamuksia ja mielipiteitä. 1=täysin erimieltä, 2=jokseenkin erimieltä, 3= en osaa sanoa, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

SB Welhoista: Mitä mieltä seurasta? Ottaako erityisryhmän tarpeeksi huomioon?

- Seuran Imago hyvä?
- Haluatko kuulua seuraan jatkossa?
- Vai oma seura?

Samat kysymykset Kupsista

- Ottaako erityisryhmän huomioon?
- Seuran imago hyvä?

-Haluatko kuulua seuraan?

-Vai oma seura?

Samalla asteikolla Valmennuksesta.

- Valmentajat hyviä ja ammattitaitoisia?
- valmentajat ovat reiluja ja tasapuolisia?
- ohjaavat ja tukevat hyvin?

Pelimatkoista:

- Pelimatkat ovat kehittäneet sosiaalisia taitojani?
- Ilman niitä en olisi nähnyt näin paljon erilaisia paikkoja?
- Niitä on riittävästi?

Harjoittelu paikoista ja määrästä:

- Harjoituksia on riittävästi?
- Harjoitus paikka on hyvä? (Klassikan koulun liikuntasali)?
- Pitäisikö olla oikea alusta ja koko kentällä?
- Jalkapalloa pitäisi pystyä harjoittelemaan enemmän?

Kuljetukset pelimatkoilla ovat sujuneet hyvin?

- Autot riittävän hyviä?
- Pelimatkojen yöpymiset olleet riittävän hyviä?
- Matkoista on saanut riittävästi tietoa?
- Vaikuttaako raha tilanteesi peli matkoihin osallistumista?
- Erityisryhmälle tukea pelimatkoihin?
- Lisää harjoitusvuoroja ja paikkoja?

## LIITE 2

**KYSELY LOMAKE OHJAAJAT WELHOT/KUPS ERKKARYHMÄ**

Kuinka kauan mukana toiminnassa?

Mitä huomioita pelaajissa?

Kehitystä?

Millä tavalla?

Mitä kehittää?

Asteikolla 1-5 mitä mieltä seuraavasti kysymyksistä?

Erkkaryhmän huomioiminen seuroilta?

Kaupungilta?

Yhteistyökumppaneilta?

Mitä haluaisit muuttaa jos mahdollista koko toiminnassa?

## LIITE 3

**VANHEMPIEN/PERHEEN KYSELY LOMAKE**

Kuinka kauan ollut mukana erkkaryhmässä?

Miksi mukaan?

Mitä kehitystä tapahtunut vai onko?

Miksi?

Olisiko reissannut näin paljon ilman joukkuetta?

Minkälainen sosiaalinen elämä Kaverit, asuminen, Yleinen elämän laatu jos ei ryhmässä?

Parannus ideoita?

Asteikolla 1-5 mielipiteitä seuraavista kysymyksistä?

Welhojen erityisryhmän tukeminen?

Kupsin erityisryhmän tukeminen?

Valmennus?

Tiedottaminen?

Puuseppä?

Pelimatkat ja niiden järjestelyt?

Kaupungin osallistuminen erityisryhmän toimintaan?