

Outi Vilko

# Kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävä valmennusosaaminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (YAMK)

Kuntoutuksen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

17.11.2013

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Outi Vilko Kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävä valmennusosaaminen 71 sivua + 13 liitettä 17.11.2013
Tutkinto	Toimintaterapeutti (YAMK)
Koulutusohjelma	Kuntoutuksen koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaajat	Yliopettaja Elisa Mäkinen Lehtori Anita Näslindh-Ylispangar
<p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää Suomen ensimmäistä Unified-koripallovalmentajakoulutusta osana Koripalloliiton koulutustoimintaa vuoden 2013 aikana. Unified-koripallo on yksi Special Olympics (SO) lajeista, jossa kehitysvammaiset urheilijat ja vammattomat partneripelaajat pelaavat samassa joukkueessa. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää kehitysvammaisen urheilijan toimintakykyä koripalloharrastuksen avulla. Kehittämisprosessin tuotoksena syntyi kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta. Kehittämistyön tarve oli käytäntölähtöinen, sillä uudenlaisen valmentajakoulutuksen kehittämisen myötä pyritään saamaan toimintaan mukaan lisää valmentajia ja sitä kautta lisää joukkueita ja harrastajia. Hyötynä oli valmennusosaamisen kuvauksen siirtyminen suoraan käytäntöön osaksi Koripalloliiton järjestämää Unified-koripallovalmentajakoulutusta, joka toteutui pilottina tämän kehittämisprosessin aikana.</p> <p>Kehittämistyössä käytettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa, jossa olivat erotettavissa suunnittelu-, toiminta- ja reflektointivaiheet. Aineisto kerättiin kokeneiden SO-valmentajien ryhmähaastatteluista sekä kehittämisryhmien yhteistapaamisista. Kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jonka pohjalta syntyneet tulokset tuottivat kuvauksen valmennusosaamisesta. Kuvauksen jäsentelyn tukena käytettiin ICF-mallia, joka oli kehittämistyön teoreettisena viitekehysenä.</p> <p>ICF-luokituksen osatekijöistä nousivat tuloksissa vahvimmin esiin osallistumiseen sekä ympäristötekijöihin liittyvät valmennusosaamisen alueet. Valmentajan osaamisessa korostuivat kehitysvammaisten urheilijoiden osallistumisen tukeminen mm. kannustamisen, erilaisten oppimistapojen huomioimisen sekä vastuunantamisen kautta. Sosiaalisesti ympäristöön liittyen valmentajan kyky luoda turvallinen toimintaympäristö sekä positiivinen, voimaannuttava ja luottamuksellinen ilmapiiri joukkueessa koettiin erityisen tärkeänä. Fyysisessä ympäristössä huomioitavia asioita olivat etenkin urheilijoiden hahmottamista tukevien harjoitteluvälineiden käyttö sekä ympäristön häiriöttömyyden varmistaminen. Asenneympäristön osalta painotettiin valmentajan ennakkoluulottomuutta ja halua ymmärtää erilaisuutta sekä pyrkimystä muuttaa ihmisten asenteita positiivisemmiksi SO-toiminnan näkyvyyden kautta.</p>	
Avainsanat	kehitysvammaisen koripallopelaaja, toimintakyky, valmennusosaaminen

Author Title Number of Pages Date	Outi Vilko Coaching Know-How to Promote the Functional Ability of Basketball Player with Intellectual Disability 71 pages + 13 appendices Autumn 2013
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Specialisation option	
Instructors	Elisa Mäkinen, Principal Lecturer Anita Näslindh-Ylispangar, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Master's thesis was to develop Finland's first Unified Basketball coach education as part of The Finnish Basketball Association's educational activities during the year 2013. One of the Special Olympics (SO) sports is Unified Basketball where people with intellectual disabilities called athletes and people without intellectual disabilities called partner players play on the same team. The aim of this study was to promote the development of an intellectual disabled athlete's functional ability through basketball. Furthermore, the output of the development process was a description of the coaching know-how which promotes the functional ability of the basketball player with intellectual disabilities. There was a practical need for the development since the novel coach education aims to involve more coaches, and consequently, more teams and athletes. A description of the coaching know-how was directly implemented as a part of the education organized by Finnish Basketball Association and was completed as a pilot education during of this development process.</p> <p>The approach of this study was action research where planning, action and reflection were separable. The data were collected from interviews with experienced SO coaches and the development group meetings, and were analyzed by the content. The results of the development were structured by using the ICF model which was the theoretical framework for the study.</p> <p>The ICF-classification components most strongly reflected in the results were the coaching know-how areas related to participation and environmental factors. Supporting the participation of athletes with intellectual disabilities such as encouragement, considering different learning styles and giving responsibility were emphasized in coaching skills. Regarding the social environment, the coach's ability to create a secure environment and a positive, empowering and confidential atmosphere in the team were considered particularly important. Factors that should be taken into consideration in the physical environment were the use of training equipment to support the athletes' perception and minimize distractions of the environment. The coach's open-mindedness, willingness to understand difference and attempt to make people respond more positively to the sport through visibility of SO activity were also stressed.</p>	
Keywords	basketball player with intellectual disability, functional ability, coaching know-how

## Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky	3
2.1	Toimintakyky ICF-luokituksen kuvaamana	3
2.2	Kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaaminen liikuntaharrastuksessa ICF-luokituksen avulla	5
3	Koripallovalmennusosaaminen	13
4	Kehittämistyön toimintaympäristön kuvaus	17
4.1	Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toiminta	17
4.2	Seuratoiminta ja Unified-urheilu	18
5	Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät	21
6	Kehittämistyön toteutus ja menetelmälliset ratkaisut	22
6.1	Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa	22
6.2	Kehittämistyön eteneminen ja aikataulu	24
6.3	Täsmäryhmähaastatteluihin osallistuvien valinta ja kuvaus	26
6.4	Kehittämisryhmien muodostaminen	27
6.5	Aineiston kerääminen	28
6.6	Aineiston analysointi	31
7	Kehittämistyön tulokset	33
7.1	Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät tekijät koripalloharrastuksessa	33
7.2	Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä rajoittavat tekijät koripalloharrastuksessa	40
7.3	Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät valmennuksen osaamisalueet koripalloharrastuksessa	45
7.4	Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävän koripallovalmennuksen keskeisimmät osaamisalueet ja keinot	50
8	Kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta	53

9	Pohdinta	59
9.1	Tulosten tarkastelua	59
9.2	Kehittämistyöprosessin ja menetelmällisten ratkaisujen pohdintaa	62
9.3	Eettiset kysymykset, luotettavuus ja hyödynnettävyys	63
9.4	Loppusanat ja jatkokehittämistarpeet	65
	Lähteet	67
	Liitteet	
Liite 1.	Suostumus haastatteluun osallistumiseen	
Liite 2.	Suostumus kehittämisryhmään osallistumiseen	
Liite 3.	Tutkimushenkilötiedote valmentajille	
Liite 4.	Tutkimushenkilötiedote kehittämisryhmän jäsenille	
Liite 5.	Ennakkokyselylomake SO-koripallovalmentajille	
Liite 6.	Teemaryhmähaastattelun runko	
Liite 7.	Näyte sisällönanalyysin etenemisestä kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä tekijöistä koripalloharrastuksessa	
Liite 8.	Näyte sisällönanalyysin etenemisestä kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä rajoittavista tekijöistä koripalloharrastuksessa	
Liite 9.	Näyte laajennetun kehittämisryhmän työskentelystä	
Liite 10.	Sisällönanalyysi kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä valmennuksen osaamisalueista koripalloharrastuksessa	
Liite 11.	Suppean kehittämisryhmän yhteiskehittelyn tuotos	
Liite 12.	Sisällönanalyysi kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä keskeisimmistä koripallovalmennuksen osaamisalueista ja keinoista	
Liite 13.	Kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta ICF:n mukaan jäseneltynä	

## 1 Johdanto

Kaikilla ihmisillä on oikeus hyvään ja tasa-arvoiseen elämään, johon on mahdollisuus itse vaikuttaa. Jokaisella tulee myös olla mahdollisuus osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan osana yhteisöä. Suomessa vammaispolitiikan periaatteina ovat vammaisten henkilöiden oikeus tasavertaisiin mahdollisuuksiin, osallisuuteen ja syrjimättömyyteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin yhteiskunnassa. Vastuu kestävän vammaispolitiikan toteutumisesta on yhteiskunnan kaikilla toimijoilla, niin julkisella ja yksityisellä sektorilla kuin kansalaisyhteiskunnalla. (VAMPO 2010: 3-5, 17-19.) Kehitysvammaisen henkilön tasavertaisuus yhteiskunnassa ja osallisuuden parantaminen edellyttävät yhteiskunnalta poikkeavuuden parempaa hyväksyntää, kuntoutuksen ja tarpeellisten jokapäiväisiin toimintoihin liittyvien tukitoimien toteuttamista osana kehitysvammaisen arkea sekä monipuolisempia osallistumismahdollisuuksia. (Koivikko – Autti-Rämö 2006: 1907, 1911.) Lakisääteisen kuntoutuksen ulkopuolelle jää monia kokonaisvaltaisen kuntoutustoiminnan kannalta tärkeitä kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä ylläpitäviä ja edistäviä toimenpiteitä, kuten harrastus- ja vapaa-ajantoiminta, mikä vaatii useiden ammattialojen asiantuntijuutta ja niiden yhdessä toimimista. (Kuntoutusselonteko 2002: 3-4; Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003.)

Suomen allekirjoittama YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista tunnustaa, että vammaisilla henkilöillä on yhdenvertainen oikeus osallistua vapaa-ajantoimintaan ja urheiluun. Kaikkien sopimusosapuolien on toteutettava asianmukaiset toimet, joilla kannustetaan ja edistetään vammaisten henkilöiden mahdollisimman laajaa osallistumista kaikille suunnattuun urheilutoimintaan kaikilla tasoilla. (YK:n yleissopimus 2012: 3-4, 65-67.) Yhteiskuntamme tuottaa monipuolisia vapaa-ajan liikunta- ja urheilupalveluita, jotka ovat tarkoitettu kaikkien kansalaisten virkistykseksi ja hyödyksi sekä hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseksi. Liikuntalain mukaan valtion ja kuntien tehtävänä on luoda yleiset edellytykset liikunnalle. Kuntien tulee kehittää paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmille. Vammaisten ihmisten osallistumismahdollisuudet vapaa-ajan liikuntapalveluihin ovat parantuneet, mutta hitaasti. (VAMPO 2010: 120; Liikuntalaki 902/2009 § 2.)

Liikunta on kaikille tärkeää, mutta erityisesti niille ihmisille, joilla on jo toimintakykyyn liittyviä haasteita. Tavoitteena on, että vammaiset ihmiset osallistuvat vapaa-ajan toimintaan yhdessä muiden kanssa ja voivat harrastaa säännöllistä liikuntaa muiden tavoin. Se edellyttää asiantuntevaa liikunnanohjausta vammaisille ihmisille, joten koulutettuja liikunnanohjaajia ja valmentajia sekä tietoa erilaisten liikuntamuotojen yksilöllisestä soveltuvuudesta ja mahdollisuuksista tulee saada lisää. (VAMPO 2010: 121; Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 38.)

Monet valmentajat ovat samaa mieltä siitä, että vammaiset henkilöt ansaitsevat oikeuden osallistua urheiluun. Ongelma syntyy kuitenkin valmentajien puutteellisesta tietämyksestä ja koulutuksesta, kuinka kohdata tarkoituksenmukaisella tavalla vammaisten tarpeet. Monissa organisaatioissa ei tiedetä mistä löytää tarvittavaa tietoa ja tukea, jolloin valmentajat jäävät yksin asian kanssa. (Moran – Block 2010: 5-6.) Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n vuonna 2012 teettämän vammaisurheilun parissa toimivien valmentajien osaamisen ja osaamistarpeiden kartoituksen tulokset osoittivat, että valmentajien osaaminen perustui enemmän käytännön kokemukseen ja omakohtaiseen lajitaustaan kuin kouluttautuneisuuteen. Suomessa koulutusta kaivattiin monella eri aihealueella, joista tärkeimpinä mainittiin soveltaminen, kuntoutukselliset näkökulmat sekä vammaturtemus. (Korpi 2012: 4, 8.)

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on kehittää Suomen ensimmäistä Unified-koripallovalmentajakoulutusta osana Koripalloliiton alaista koulutustoimintaa. Unified-koripallo on yksi Special Olympics (SO) lajeista, jossa kehitysvammaiset urheilijat ja vammattomat partneripelaajat pelaavat samassa joukkueessa. Special Olympics-järjestön tehtävänä on organisoida urheilutoimintaa ja -kilpailuja kehitysvammaisille henkilöille (Special Olympics 2013). Kehittämistyön tavoitteena on edistää kehitysvammaisen urheilijan toimintakykyä koripalloharrastuksen avulla. Kehittämisprosessin tuotoksena syntyy kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta, joka sisällytetään osaksi Unified-koripallovalmentajakoulutuksen pilottia. Kehittämistyön tarve on käytäntölähtöinen, sillä valmentajakoulutuksen kehittämisen myötä pyritään saamaan toimintaan valtakunnallisesti lisää valmentajia ja sitä kautta lisää joukkueita ja harrastajia. Kehittämistyön yhteistyökumppaneina toimivat Suomen Koripalloliitto sekä VAU. Jatkossa käytetään termiä urheilija, kun puhutaan kehitysvammaisesta urheilijasta; partneri, kun puhutaan vammattomasta partneripelaajasta sekä pelaaja, kun tarkoitetaan molempia tai koripallopelaajaa yleisesti.

## 2 Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan pääasiassa hermoston kehityshäiriöstä johtuvaa tilaa, johon liittyy usein älyllisten toimintojen vajavuutta. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) määrittelee kehitysvammaisuuden laaja-alaiseksi toimintakyvyn rajoittuneisuudeksi, jolle ovat ominaisia sekä älyllisen toimintakyvyn että jokapäiväisen elämänhallinnan huomattavat rajoitukset, jotka ilmenevät adaptiivisen käyttäytymisen taidoissa. Määrittelyssä on kyse älyllisten ja adaptiivisten taitojen sekä ympäristön vaatimusten välisestä vuorovaikutuksesta. (Kaski – Manninen – Pihko 2012: 16; Seppälä 2013.)

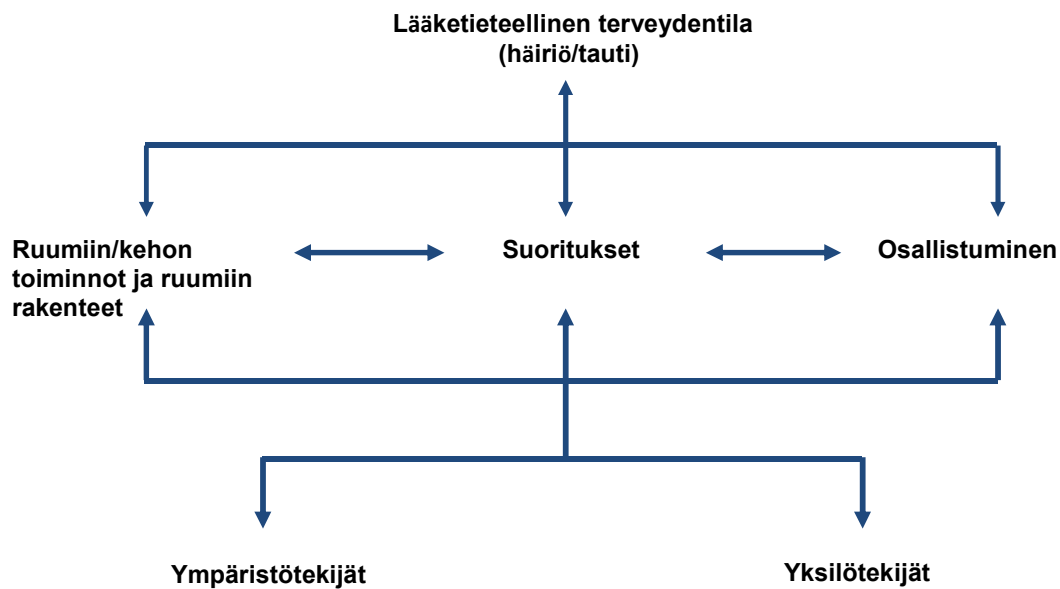
Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen (ICD-10) mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa mielen kehitys on estynyt tai epätäydellinen. Heikosti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot eli yleiseen henkiseen suorituskyykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset kyvyt. Älyllisen kehitysvammaisuuden aste luokitellaan lieväksi, keskivaikeaksi, vaikeaksi, syväksi tai määrittelemättömäksi riippuen senhetkisestä toimintakyvystä. Kehitysvammaisuuteen saattaa liittyä myös muita fyysisiä tai psyykkisiä häiriöitä. Toimintakyky muotoutuu aina jatkuvassa vuorovaikutuksessa yksilön älyllisten toimintojen ja niiden rajoitusten sekä elinympäristön kanssa. Itsenäisen toiminnan mahdollisuuksiin vaikuttavat tekijät vaihtelevat yksilöllisesti ja arjen omatoimisuustaitojen eroavaisuudet ovat suuret. Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky yleensä paranee tarkoituksenmukaisten, pitkäaikaisten ja yksilöllisten arjen tukitoimien avulla. (Kaski ym. 2012: 16-19; Seppälä 2013.) Kehityksen aikana ja elämäkokemuksen kasvaessa älylliset taidot, sosiaalinen ymmärrys ja emotionaalinen pätevyys kasvavat, mutta hyvin yksilölliseen tahtiin (Harris 2006: 373).

### 2.1 Toimintakyky ICF-luokituksen kuvaamana

Yksilön toimintakykyyn vaikuttavien tekijöiden kuvaamisessa tarvitaan aina moniulotteista lähestymistapaa, sillä se koostuu monien eri osatekijöiden yhteisvaikutuksesta (Kaski ym. 2012: 14-15). Yksi lähestymistapa toimintakyvyn kuvaamiseen on maailman terveysjärjestö WHO:n kehittämä ICF-luokitus (*International Classification of Functioning, Disability and Health*) eli toimintakyvyn,



toiminnanrajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, joka tarjoaa yhtenäisen, kansainvälisesti sovitun kielen ja viitekehyksen väestön toimintaedellytysten kuvaamiseen. (Kuvio 1.) Toimintakyky ja toimintarajoitteet voidaan jäsentää ICF:n mukaan monitahoisesti vuorovaikutteisena kehitysprosessina, jossa yksilön toimintakyky käsitetään lääketieteellisen terveydentilan ja kontekstuaalisten tekijöiden (ympäristö- ja yksilötekijät) väliseksi dynaamiseksi vuorovaikutukseksi. ICF ryhmittelee toimintakyvyn yläkäsitteeksi, joka sisältää kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet, suoritukset ja osallistumisen. Ympäristötekijät ovat vuorovaikutuksessa kaikkien toimintakykyyn ja toimintarajoitteisiin liittyvien alueiden kanssa. (Stakes 2011: 3, 8, 18.)



Kuvio 1. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (Stakes 2011: 18).

ICF:n näkökulman mukaan kuntoutuksen tulisi ulottua lapsen ja nuoren harrastuksiin ja vapaa-aikaan. Parhaimmillaan ICF voi mahdollistaa keskusteluyhteyden ja yhteistyön eri näkökulmista toimivien moniammatillisten tahojen, kuten kuntoutuksen, soveltavan liikunnan ja yleisen liikunnan ammattilaisten, kuten valmentajien, välille. (Rintala ym. 2012: 12-13; Koivikko – Sipari 2006: 116.) Tämän kehittämistyön teoreettisena viitekehyksenä käytetään ICF-mallia, jonka avulla kuvataan seuraavaksi kehitysvammaisen henkilön toimintakykyyn liittyviä tekijöitä yleisesti liikuntaharrastuksessa. Kehittämistyön tulokset jäsennellään lopuksi myös ICF-luokituksen mukaisesti.

## 2.2 Kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaaminen liikuntaharrastuksessa ICF-luokituksen avulla

Liikunta ylläpitää ja edistää olemassa olevaa toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita, joten on tärkeää edistää etenkin erityisryhmiin kuuluvien ihmisten motivaatiota liikunnan harrastamiseen ja liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan. (Rintala ym. 2012: 38.) ICF-malli mahdollistaa erilaisissa toimintaympäristöissä henkilön toimintakyvyn kuvaamisen moniulotteisesti. Seuraavaksi kuvataan ICF-luokituksen avulla kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä ja toimintarajoitteita vapaa-ajan liikuntaharrastuksen näkökulmasta.

### Lääketieteellinen terveydentila

ICF:n mukaan lääketieteellisellä terveydentilalla tarkoitetaan toimintakykyyn vaikuttavia taudin, trauman tai fyysisen ja psyykkisen vaivan aiheuttamia ongelmia (Stakes 2011: 19). Älylliseen kehitysvammaisuuteen voi liittyä myös muita kehityshäiriöitä (esim. autismi), lisävammoja (esim. aisti-, puhe- ja liikuntavammat), sairauksia (esim. epilepsia) tai mielenterveyden häiriöitä ja haastavaa käyttäytymistä. (Kaski ym. 2012: 18.) Terveysongelmat voivat olla itsessään merkittäviä esteitä liikuntaharrastukselle (Rintala ym. 2012: 43).

### Kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet

ICF:n määritelmän mukaan kehon toimintoja ovat elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot, kuten mielentoiminnot, aistitoiminnot sekä tuki- ja liikuntaelimestöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot. Ruumiin rakenteita ovat ruumiin anatomiset osat, kuten elimet ja raajat. (Stakes 2011: 33-34, 36, 47, 49, 105.) Kehitysvammaisuus sisältyy ICF:n mukaan mielentoiminnoissa älykkyystoimintojen alle ja rajoittaa henkilön toimintakykyä riippuen kehitysvammaisuuden asteesta. Mielentoimintoihin luokitellaan mm. motivaatio-, tarkaavaisuus-, muisti-, ajattelu- ja tunne-elämän toiminnot. (Stakes 2011: 49, 51, 53, 55-56.)

Kehitysvammaisten henkilöiden motiivit, eli motivaation käynnistävät tekijät, liikunnan harrastamiseen ovat pääasiassa samoja kuin muullakin väestöllä. Farrelin (2004) tutkimuksen mukaan kehitysvammaisia urheilijoita motivoivat liikuntaan autonomian ja pätevyyden kokemiseen liittyvät tekijät, kuten taitojen oppiminen ja itsensä kyvykkääksi kokeminen, ystävyysuhteet, sosiaalinen hyväksyntä, ilon kokeminen, pelaaminen,

kilpailu sekä positiivinen palaute. Ulkoiset palkinnot, kuten mitalit ja erityistapahtumat, motivoivat myös liikkumaan. Muiden ihmisten, kuten perheen ja läheisten sosiaalinen tuki motivoi myös osallistumiseen. Motivaation heikentymistä selittävät pääasiassa konfliktit valmentajan ja joukkuekavereiden kanssa sekä negatiivisen palautteen saaminen. (Farrel – Crocker – McDonough – Sedgwick 2004: 153, 162-163.) Kehitysvammaisten henkilöiden motivoituminen liikuntaan voi olla haastavaa, jos heillä on taipumusta turhautua herkästi ja minäkuva on alhainen. Onnistumisten kokemusten mahdollistaminen kannustaa tällöin jatkamaan. (Rintala ym. 2012: 89.) Osaamis- ja onnistumiselämysten saaminen liikuntaharrastuksista voi joskus jopa korvata muualla syntyneitä epäonnistumisen tunteita. Oppimisessa tunteilla on tärkeä merkitys, sillä tunteet ohjaavat tarkkaavaisuutta, joka taas säätelee mm. muistamista. Kehitysvammaisen henkilö oppii iän myötä erilaisia ajattelun tekniikoita hallitakseen omia tunnetilojaan, mutta ympäristötekijöillä on tähän suuri vaikutus. Liikuntaharrastus tarjoaa mahdollisuuden oppia omien tunteiden tunnistamista, tunteiden kokemista ja nimeämistä sekä tunteiden hallintaa. (Rintala – Ahonen – Cantel – Nissinen 2005: 28, 30, 33; Harris 2006: 374.)

ICF:n mukaan kehon toimintoihin kuuluvat myös aistitoiminnot (mm. kipuaistimus, liikaistimus) sekä tuki- ja liikuntaelimestöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot (mm. nivelten liikkuvuus-, lihas- ja liiketoiminnot). (Stakes 2011:68, 93, 95, 98.) Kehitysvammaisilla, etenkin autismin kirjon henkilöillä, saattaa esiintyä poikkeavaa reagointia aistiärsykkeisiin. Heillä voi olla yli- tai aliherkkyttä äänille, valolle, kosketukselle, kivulle ja hajuille. Systeemaattisella liikunnan harjoittelulla voidaan kuitenkin lievittää niitä ongelmia, jotka johtuvat aistimusten käsittelyn vaikeudesta. (Kaski ym. 2012: 100-101; Rintala ym. 2005: 132.)

Kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla yleinen motoriikka, havaintomotoriikka ja oman kehon hahmottaminen kehittyvät hitaammin kuin vammattomien henkilöiden. Liikkuminen voi olla kömpelöä, mikä vaikuttaa heidän motoriseen suoriutumiseensa. Motoristen taitojen oppiminen on hitaampaa johtuen enemmänkin heidän rajoittuneesta ymmärryksestään kuin fyysisistä tai motorisista rajoituksistaan. Kehitysvammaisten aikuisten on todettu olevan selvästi ikäisiään jäljessä mm. lihasvoimassa, ja kestävydessä, ketteryydessä, tasapainossa, juoksunopeudessa ja reaktioajoissa. (Rintala ym. 2012: 88.) Lihasten hypotonisuutta, nivelten yliliikkuvuutta ja ryhdin kumaruutta voi myös esiintyä. Rakenteellisina ongelmina voi esiintyä mm. raajojen koukistumia tai virheasentoja. (Kaski ym. 2012: 125.) Kehitysvammaisten henkilöiden motorinen kehitys saattaa siis olla muita vammattomia ikätovereita jäljessä, mutta eroa

voidaan kuroa kiinni tarjoamalla kehitystasoa vastaavaa liikuntaa. (Huovinen – Hämäläinen – Karjalainen 2003.) Kehitysvammaisen lapsen ja nuoren motoriikkaa vahvistava harjoittelu on parhaiten toteutettavissa lapsen toimintaedellytykset huomioivassa liikuntaharrastuksessa, mikä voi parantaa myös arjen itsenäistä selviytymistä. (Koivikko – Autti-Rämö 2006: 1910.)

### Suoritukset ja osallistuminen

ICF määrittelee suoritukset ja osallistumisen laajasti niiden elämän osa-alueiden mukaan, jotka kuvaavat toimintakykyä sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Aihealueisiin sisältyvät oppiminen ja tiedon soveltaminen, yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, kotielämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, keskeiset elämänalueet sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Suorituksella tarkoitetaan tehtävää tai toimintaa, jonka yksilö toteuttaa ja suoritusrajoitteella vaikeutta, joka yksilöllä on tehtävän tai toiminnan toteuttamisessa. Osallistuminen on taas osallisuutta oman elämän tilanteisiin ja osallistumisrajoite ongelma, joka estää osallisuutta. (Stakes 2011: 8, 14, 30, 123.)

Kehitysvammaisen henkilön suorituskykyyn ja oppimiseen vaikuttavat tiedonkäsittelyn vaikeudet, jotka voivat tulla esille havaintotoiminnoissa, tarkkaavaisuudessa, muistissa, ongelmanratkaisussa ja oman toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. Tästä seuraa, että kyky käyttää jo opittua tietoa ja motorisia taitoja uusissa tilanteissa on heikentynyt. Liikunnassa tämä voi esimerkiksi tarkoittaa sitä, että liikkeeseen valmistautumisaika voi olla pidempi ja motorinen toiminta hitaampi. (Rintala ym. 2005: 17-18.) Visuaalinen tai kinesteettinen oppimiskanava voi olla useimmille erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille auditiivista oppimiskanavaa tehokkaampi, joten ohjeet voi antaa joko mallittamisen avulla tai kädestä pitäen ohjaamalla. Kehitysvammaisen henkilön motorista oppimista ja osallistumista edistävät mm. ympäristön selkeys ja rajaaminen, ulkoisten ärsykkeiden vähentäminen ja aiemmin opitun kertaaminen. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007: 202; Huovinen ym. 2003.) Opitun tiedon käsittelyssä tapahtuu kuitenkin yleensä kehittymistä iän mukana, joten kehitysvammaisen henkilön on mahdollista oppia uusia asioita kun hän saa tarvitsemaansa tukea. (Harris 2006: 373.)

Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä kuvaaviin adaptiivisen käyttäytymisen taitoihin kuuluvat käsitteelliset, sosiaaliset sekä käytännölliset taidot. Käsitteellisistä taidoista puhuttaessa tarkoitetaan esimerkiksi puheen tuottamista ja ymmärtämistä,

joissa kehitysvammaisilla henkilöillä voi olla ongelmia. (Kari – Niskanen – Lehtonen – Arslankoski 2013: 97.) Ohjeet onkin hyvä antaa heille lyhyesti ja yksinkertaisesti sekä positiivisesti vahvistaen. Kommunikaatiota edellyttävissä tilanteissa, kuten muiden ihmisten seuraan hakeutumisessa, aloitteellisuudessa ja ryhmässä toimimisessa tai sosiaalisesti sopivan kommunikaatiotavan löytämisessä voi esiintyä vaikeutta. (Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007: 202; Koivikko – Autti-Rämö 2006: 1909.) Puhetta ja vuorovaikutusta voidaan tukea myös erilaisilla kommunikaatiomenetelmillä, kuten eleillä, ilmeillä, viittomilla tai kuvilla. Toimivan vuorovaikutuksen löytämisen avulla yksilön oma-aloitteisuus ja itsetunto kasvavat ja väärinkäsitykset arjessa vähenevät. (Kari ym. 2013: 234-235; Rintala ym. 2012: 88.)

Sosiaaliset taidot voidaan yleisesti määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi opitukseksi käyttäytymiseksi, joka luo edellytykset rakentavaan vuorovaikutukseen ihmisten ja ympäristön välillä. Tähän sisältyy esimerkiksi kyky muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita, kyky käyttäytyä tilanteen vaatimalla tavalla sekä vastuullisuus. (Kauppila 2006: 125; Kari ym. 2013: 97.) Liikuntaa on käytetty tutkitusti lasten ja nuorten ihmissuhteissaan tarvitsemien sosiaalisten taitojen tukemiseen esimerkiksi osana urheiluseurojen toimintaa. Liikunta ei kuitenkaan itsessään tue sosiaalista kehittymistä, vaan tähän tarvitaan ohjaaja tai valmentaja, jolla on riittävästi tietoa ja ymmärrystä aiheesta. (Jaakkola – Liukkonen – Sääkslahti 2013: 217, 219.) Kehitysvammaiset henkilöt saattavat toimia sosiaalisesti ja emotionaalisesti poikkeavasti, sillä heidän on vaikea oppia aikaisemmista tilanteista tai siirtää oppimaansa uusiin sosiaalisiin tilanteisiin. Esimerkiksi liikuntatilanteissa saattaa tulla esiin sopimatonta käyttäytymistä, mutta se kannattaa jättää huomiotta jos se ei kohdistu henkilöihin. (Rintala ym. 2012: 88-89.) Tärkeitä opeteltavia asioita sosiaalisiin taitoihin liittyen kehitysvammaisilla henkilöillä ovat mm. kaverisuhteiden luominen ja käytöstapojen hallitseminen (Kaski ym. 2012: 187).

Käytännöllisillä taidoilla tarkoitetaan niitä toiminnallisia taitoja, jotka liittyvät esimerkiksi itsestä huolehtimiseen (kuten hygieniasta huolehtiminen), liikkumiseen sekä vapaa-aikaan. Kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn rajoitukset vaikuttavat kykyyn selviytyä päivittäisen elämän perustoiminnoista sekä kykyyn vastata ympäristön muuttuviin vaatimuksiin. (Kari ym. 2013: 97.) Kehitysvammaisen henkilö tarvitsee laaja-alaisesti enemmän ohjausta ja tukea arjen toiminnoissaan kuin muut, esimerkiksi itsestä huolehtimisessa. Toiminnan vaikeuksien alueelta olisi hyvä tunnistaa ne alueet, joissa kehittyminen on merkityksellistä henkilölle itselleen. (Koivikko – Autti-Rämö 2006: 1907-1908.)

ICF-luokituksessa osallistumisen alle sisältyy yhteisöllinen, sosiaalinen sekä kansalaiselämä. Yhteiskunnan perusrakenteiden tulisi tukea kansalaisten sosiaalista osallisuutta, johon kuuluvat keskeisesti mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen. (Järvikoski – Härkäpää 2011: 150.) Kehitysvammaisilla henkilöillä on kuitenkin todettu olevan vain vähän sosiaalisia kontakteja perheen, koulun tai asuinympäristön ulkopuolella, joten osallistuminen järjestettyyn sosiaaliseen elämään, kuten vapaa-ajan liikuntaharrastukseen, voi olla merkittävää elämän mielekkyyden kokemisen kannalta. (Stakes 2011: 167; Kaski ym. 2012: 205.) Liikuntaharrastukseen osallistuminen mahdollistaa myös maailmankuvan laajenemisen kodin ulkopuolelle ja laajentaa elämäkokemusta (Koivikko – Autti-Rämö 2006: 1910). Käytännössä mahdollisuuksia osallistumiseen on kuitenkin todettu olevan vähäisesti ja yleensä kehitysvammaisen nuori osallistuu vapaa-ajan toimintoihin joko perheensä, työntekijöiden kanssa tai yksin eikä muiden samanikäisten kanssa. Usein he tarvitsevat osallistumisensa tueksi valmiiksi organisoituja sosiaalisia aktiviteetteja, sillä vuorovaikutussuhteet eivät välttämättä muodostu luontaisesti ikätovereiden kanssa. (Dowling – McConkey – Hassan – Menke 2010: 14; Adells – Burbidge – Minnes 2008: 91.)

Suomessa ei ole juurikaan tutkittu toimintakyvyn tai vammaisuuden yhteyksiä urheiluun osallistumiseen. Vammaisurheilussa tämän päivän haasteena onkin integraatioajatuksen syventäminen, jotta urheilu- ja liikuntaseurat avaisivat toimintaansa myös vammaisurheilijoille. Liikunnassa integraatiolla tarkoitetaan vammaisten henkilöiden ja erityisryhmien siirtämistä yleisiin liikuntapalveluihin. Tarkoituksena on, että urheilijat voivat harjoitella lajiaan samoista lähtökodista kuin vammattomat urheilijat, sillä vammaiset lapset ja nuoret haluavat osallistua ja liikkua siellä missä muutkin. Integraation prosessit tähtäävät kohti inklusiota, jonka tavoitetilana on kaikkien yhdenvertainen osallistuminen elämän kaikilla osa-alueilla. Inklusion käsitteellä tarkoitetaan suomalaisessa liikuntakulttuurissa kaikille avointa toimintaa ja kaikille avointa urheiluseuraa. (Saari 2011: 15, 23; Saari 2012; Ikonen – Krogerus 2009: 12.)

Sport England toteutti vuonna 2000 laajan tutkimuksen koskien 6-16 vuotiaiden vammaisten lasten ja nuorten osallistumista liikuntaan ja urheiluun. Tutkimuksen mukaan vammaiset lapset ja nuoret harrastavat urheilua huomattavasti vähemmän koulun ulkopuolella kuin muut samanikäiset. Tutkimuksen tulokset osoittivat myös vammaisten lasten ja nuorten osallistumisen urheiluseuroihin olevan hyvin vähäistä. (Sport England 2000: 118, 132.)

## Ympäristötekijät

ICF-luokitus jakaa kontekstuaaliset tekijät ympäristötekijöihin ja yksilötekijöihin, jotka muodostavat yksilön elämän ja elämisen koko taustan. Ympäristötekijöillä tarkoitetaan niitä sosiaalisia, fyysisiä ja asenneympäristöjä, joissa ihmiset elävät ja asuvat. Liikuntaharrastuksen ympäristötekijöihin sisältyvät: emotionaalista tai fyysistä tukea tarjoavat ihmiset kuten valmentajat, joukkuekaverit ja perhe; henkilön ulkopuolisista tekijöistä koostuvat fyysiset tuotteet ja julkiset tilat kuten urheiluvälineet ja urheilusalit; yksilölliset ja yhteisölliset asenteet esimerkiksi yhteiskunnan, urheiluseurojen ja valmentajien asenteet. Ympäristötekijöihin luokitellaan myös palvelut kuten urheilu- tai vapaaehtoisjärjestön palvelut sekä politiikan säädökset. (Stakes 2011: 16, 171, 185, 187-189.)

Kehitysvammaisten henkilöiden liikuntaharrastuksessa sosiaalista tukea tarjoavat ensisijaisesti ohjaajat tai valmentajat, joilla on tietoa liikunnan soveltamisesta ja jotka tuntevat osallistujat ja heidän tarpeensa. SO-urheilijoiden mielestä valmentajat antavat heille merkittävää sosiaalista tukea rohkaisemalla ja opettamalla heille uusia taitoja. (Rintala ym. 2012: 43; Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007: 186, 202; Farrel ym. 2004: 160.) Inklusion toteutumista liikuntaharrastuksessa edistää se, että ohjaaja tai valmentaja on koulutettu, kannustava, valmis kohtaamaan erilaisuutta sekä sosiaalisen ilmapiirin tulee olla turvallinen, salliva ja avoin. (Saari 2011: 94.) Esimerkiksi Australian inklusioprosessissa liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumisen mahdollistamiseksi on käytössä TREE-malli (*Teaching style, Rules, Equipment, Environments*), jonka pohjalta valmentaja pystyy tekemään toimintaan tarvittavia muutoksia ja sovellutuksia havainnoinnin perusteella. Ohjaajan on hyvä käyttää ryhmässä mm. sopivaa kieltä, lyhyitä ohjeita, visuaalista mallintamista sekä kaverijärjestelmää. (Australian Sports Commission 2001: 20-21; Australian Sports Commission 2013.) Liikuntaharrastukseen osallistumisen esteinä voivat olla mm. liikunnan ohjaajien vähyys ja osaamiseen liittyvät haasteet. (Saari 2011: 24; Koivikko – Sipari 2006: 116.)

Perheenjäsenet, pääasiassa vanhemmat ja sisarukset, ovat toinen sosiaalisen tuen lähde, joka tarjoaa niin logistista (esim. kuljetetaan harjoituksiin) kuin henkilökohtaista (esim. tuetaan urheilijan valintoja) tukea. (Farrel ym. 2004: 161.) Perheen voimavarat arjen järjestämiseen, sosiaaliseen tukeen ja harrastamiseen liittyen voivat kuitenkin olla myös koetuksella, jos lapsella on koulun lisäksi esimerkiksi paljon terapioiden. (Launiainen – Sipari 2011: 149.) Liikuntaan kannustamisen suhteen yhteistyö

kuntoutuksen ammattilaisten välillä on myös tärkeää, sillä vanhemmilla tai liikunnan opettajilla ei ole välttämättä tietoa soveltavan liikunnan mahdollisuuksista. (Rintala ym. 2012: 42.) Kehitysvammaiset urheilijat kokevat joukkuekaverit ja ystävyysuhteet yhtenä tärkeimpänä syynä SO-toimintaan osallistumiseen. Sosiaalisen tuen ja uusien ystävien saaminen urheilussa voi olla erityisen tärkeää kehitysvammaisille henkilöille, joilla saattaa olla muutenkin pienempi sosiaalinen ympäristö kuin henkilöillä ilman kehitysvammaa. (Farrel ym. 2004: 160, 162.)

Vammaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen fyysiseen ympäristöön liittyviä edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi tilojen ja puitteiden sopivuus. Tilojen on hyvä olla rauhalliset, innostavat ja oppimiseen kannustavat, edulliset ja turvalliset. (Saari 2011: 93.) Fyysiseen ympäristöön liittyviä mukautuksia ovat aiemmin mainitun TREE-mallin mukaan esimerkiksi pelialueen pienentäminen ja ympärillä olevien häiriötekijöiden minimoiminen. Liikunnassa voidaan käyttää välineitä, jotka esimerkiksi tuovat kontrastia pelialueeseen tai ovat helpompia käsitellä. (Australian Sports Commission 2013.)

Yhteiskunnan kielteiset asenteet voivat estää kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalista osallisuutta ja osallistumista esimerkiksi liikuntaharrastuksiin. (Järvikoski – Härkäpää 2011: 150-151.) Urheilutoiminnan kilpailullinen luonne ja vanhempien pelot voivat esimerkiksi olla estäviä tekijöitä. Vanhemmat saattavat suojella erityistä tukea tarvitsevaa lastansa liikaa, mikä voi johtaa liialliseen auttamiseen ja toimintaan puuttumiseen. Tämä voi antaa lapselle ja nuorelle tunteen siitä, ettei hän osaa eikä hänen kykyihinsä luoteta, mikä voi vaikuttaa kielteisesti esim. minäkäsitykseen. (Saari 2011: 24; Rintala ym. 2012: 31.) Kognitiivisten rajoitteiden takia kehitysvammaisten henkilöiden lähiympäristön ihmisillä on heihin suuri vaikutus ja he ovat alttiita niille asenteille, joita muilla (esimerkiksi vanhemmilla) on. Päätöksenteko ja pätevyyden tunteen kokeminen voi olla heille vaikeaa ja he saattavat tehdä päätöksiä sen mukaan, minkä he kokevat miellyttävän muita. (Harris 2006: 373, 375.)

Erityistä tukea tarvitsevat lapset kokevat liikkumisen yleensä aluksi positiivisena, mutta kun sosiaalinen ympäristö tuomitsee heidät kömpelöiksi ja epäonnistumisen kokemukset ryhmässä lisääntyvät, syntyy noidankehä, jossa heidän omat asenteensa liikuntaa kohtaan muuttuu negatiivisemmaksi ja itsetunto voi heiketä. (Zimmer 2001: 46-47.) Lähiympäristön asenteilla onkin merkitystä siihen, harrastaako erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori liikuntaa. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 33.)



Erialaisten yhteisten resurssien, kuten kuljetus- ja liikuntapalveluiden, käyttämisen mahdollisuus edistää kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalista osallisuutta yhteiskunnassa. (Järvikoski – Härkäpää 2011: 150-151.) Vammaispalvelulain mukaan kehitysvammaisille henkilöille on järjestettävä tarvittavat palvelut ja tukitoimet kuten henkilökohtainen apu tai kuljetuspalvelut vapaa-ajan toimintoja varten, mikä voi tukea tai rajoittaa heidän osallistumismahdollisuuksiaan harrastaa liikuntaa. (Ahola 2013.) Kaikille avoimien liikuntapalveluiden toteutumista edistäviä tekijöitä ovat hallinnolliset (esim. ei suljeta ketään pois toiminnasta, urheiluseuran johdolta avoin ja tunnustettu tuki) ja taloudelliset (esim. edullisuus, kaikille tasavertaisesti samat oikeudet ja velvollisuudet) tekijät. (Saari 2011: 94.)

#### Yksilötekijät

Yksilötekijät muodostavat henkilön elämän taustan, kuten esimerkiksi sukupuoli, ikä, elämäntavat, tottumukset, kasvatus, selviytymisstrategiat, sosiaalinen tausta, entiset ja nykyiset kokemukset, yleinen käyttäytymismalli sekä luonteenomaiset käytöspiirteet (Stakes 2011: 17). Liikuntaan osallistumista edistäviä yksilötekijöitä ovat lapsen oma asenne ja rohkeus, sosiaalisuus ja seurallisuus sekä halu kehittyä lajitaidoissa. Osallistumisen esteisiin vaikuttavat yksilötekijät voivat liittyä vähäiseen kokemukseen liikunnasta, syrjityksi ja kiusatuksi tulemisen pelkoon, itseluottamuksen puutteeseen, vanhempien asenteisiin urheilua kohtaan, sosiaalisten kontaktien vähäisyys, omaan käytökseen, ajan ja rahan puutteeseen sekä terveydentilaan. (Saari 2011: 24, 117.)

### 3 Koripallovalmennusosaaminen

Valmentamisen osaamisen määritelmät ovat aina aikansa kuvia ja yhteiskunnan, kasvatuksen, koulutuksen ja urheilun muutokset muokkaavat käsitystämme valmentamisesta. Kun 2000-luvulla valmentajan autoritaarisen vallan käyttö kyseenalaistettiin ja urheilija siirrettiin keskiöön, siitä seurasi luonnollisesti ymmärrys siitä, että valmentamisen ydin on vuorovaikutuksessa sekä kokonaisvaltaisessa ja ihmislähtöisessä valmennusosaamisessa. Nykyisessä suomalaisen valmennusosaamisen mallissa valmentajan osaaminen jaetaan urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin ja voimavaroihin. Urheiluosaamisen ydintä on lajiosaaminen, joka on tietoa lajin vaatimuksista, tekniikasta ja taktiikasta ja taitoa ohjata ja opettaa näitä urheilijalle. Valmentajan ihmissuhdeosaamisen keskiössä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus. Valmentaja voi vaikuttaa kenen tahansa urheilijan kasvuun ihmisenä, joka voi tarkoittaa esimerkiksi vastuuseen kasvua, itsearvostusta, ihmissuhdetaitoja ja vaikka ihan käytöstapoja. Itsensä kehittämisen taidot luovat pohjan kaikelle valmentajan osaamiselle ja oppimiselle, joita ovat esimerkiksi, itsensä tunteminen, itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedonhankinta- ja arviointitaidot sekä ajattelun taidot. Valmentajien osaamistarpeiden pohjalla ovat valmentajan omat voimavarat, jotka luovat edellytykset valmentajana kehittymiselle. (Hämäläinen – Blomqvist – Laitinen-Väänänen – Parviainen – Potinkara 2012: 5, 7, 22, 25; Valmennusosaamisen malli 2012.)

Koripallo on maailman toiseksi harrastetuin laji jalkapallon jälkeen ja Suomessa on koripallon lisenssipelaajia arviolta yli 16 000. Koripalloharrastus opettaa taitoja, joista on myöhemmin hyötyä myös muilla elämänalueilla. Kokonaisvaltaisessa koripallovalmennuksessa tuetaan pelaajan fyysis-motorisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen alueen kehittymistä. Fyysis-motorisella alueella tarkoitetaan lajitaitoon, tekniikkaan ja fyysiseen kuntoon liittyviä asioita, jonka kehittämisen osatekijät valmentajan tulee hallita. Lasten ja nuorten motorisen kehityksen kannalta olennaista on monipuolisuus ja pitkäjänteisyys, jossa valmentaja huomioi lajiharjoittelua sekä mm. tukielimiä ja lihaksia sekä hermostoa kehittävän tavoitteellisen harjoittelun. Kognitiivisella alueella tarkoitetaan valmennuksessa asioiden ymmärtämistä, tajuamista ja sisäistämistä, jonka kehittyminen ei ole mahdollista ilman kaksisuuntaista vuorovaikutusta valmentajan ja pelaajan välillä.

Valmentajan tulee hankkia tietoa pelaajan suorituksesta sekä välittää taitoja ja tietoja eri oppimismenetelmin. Useimmiten valmentaja antaa ohjeet puhumalla ja suurimpana haasteena on pitää annetut ohjeet riittävän lyhyinä ja yksinkertaisina. (Hakkarainen ym. 2009: 143-145, 339-340, 405; Forsman – Lampinen 2008: 24-25.)

Emotionaaliseen alueeseen liittyy olennaisesti ilmapiiri, joka heijastelee tunteita, joita toiminnassa mukana olevilla ihmisillä on. Osaava valmentaja pystyy motivoimaan pelaajaa luomalla kannustavan ja myönteisen ilmapiirin, jolloin pääasiallisina tunteina toiminnassa ovat ilo, tyytyväisyys, avoimuus ja kunnioitus. Hyvällä valmentajalla on tunnetietoisuutta, -osaamista ja -vastuullisuutta, jolloin hän tunnistaa itsessään, tiimistään ja valmennettavistaan koko tunteiden kirjon. (Forsman – Lampinen 2008: 25-26; Hakkarainen ym. 2009: 334-335.) Heinilän tutkimuksen mukaan koripallon merkitykselliset ominaisuudet liittyvät pelaajien kokemuksiin jännityksen, hauskuuden, tapahtumarikkauden, yllätyksellisyyden, reiluuden sekä älyllisyyden (taktinen osallistuminen) tunteista. (Heinilä – Vuolle 1998: 192-193.)

Sosiaalisella alueella edellytetään valmentajalta tarkkaa, ymmärrettävää, positiivista ja kannustavaa viestintää, jossa sanalliset ja ei-sanalliset viestit ovat tärkeitä. Valmentajalta tulee löytyä kykyä kuunnella pelaajia sekä opetella tuntemaan pelaajat henkilökohtaisesti, mikä kertoo siitä että heistä välitetään. (American sport education program 2007: 10-12; Arvaja – Haapea 2013: 41.) Valmentajan eläytyvällä kuuntelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia liikuntaryhmän jäsenille ja he ovat rohkaistuneet tuomaan esille avoimemmin omia näkökulmiaan. Hyötyinä on ollut myös motivaation ja ilmapiirin lisääntyminen. Valmennuksessa on huomioitava myös ympäristön turvallisuus, jotta pelaaja voi tuntea olonsa hyväksytyksi ja uskaltaa kertoa vapaasti mielipiteensä. Ryhmässä tulee sopia käyttäytymisen rajoista sekä yhteisistä pelisäännöistä koskien niin harjoittelua ja pelaamista kuin vuorovaikutukseen kohdistuvia sääntöjä. (Rovio – Lintunen – Salmi 2009: 175-176, 187-188.)

Osaavalla valmennuksella ja positiivisilla koripallokokemuksilla voidaan parantaa lasten ja nuorten pelaajien itseluottamusta, itsetuntoa ja itsekontrollia, mikä vahvistaa heidän selviytymistään sosiaalisissa tilanteissa tulevaisuudessa. (Buceta – Mondoni – Avakumovic – Killik 2000: 19, 22-23; Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007: 18.) Myönteisistä kokemuksista ja palautteesta rakentuu pelaajille ja koko joukkueelle turvallisuuden tunteita ja luottamusta, joka puolestaan edistää oppimista (Rovio ym. 2009: 186). Valmentajan käyttäytyminen suhteessa pelaajiin on hyvin ratkaisevaa, sillä

kielteisellä palautteella voi olla huonoja seurauksia lapsen tai nuoren elämässä ja sen on havaittu lisäävän häiritsevää käyttäytymistä ja vähentävän harjoitteluun käytettävää aikaa. Valmentajana olo tuokin suuren vastuun, jotta lapsi ja nuori saa mahdollisuuden kehittyä elämän eri alueilla. (Buceta ym. 2000: 27, 34; Jaakkola ym. 2013: 389.)

Joukkuevalmentamisessa on tärkeää sovittaa yhteen pelaajien yksilölliset tarpeet sekä joukkueen tarpeet ja tavoitteet. Yksilön perustarpeisiin kuuluvat tunteet yhteisöllisyydestä, autonomiasta ja pätevydestä, jotka valmentajan on hyvä tiedostaa. Joukkueen positiivisen ilmapiirin ja yhteisen toimintakulttuurin luomisella voidaan tehostaa oppimista ja joukkueen yhtenäisyyttä, jolloin jokainen yksilö voi olla oma aito itsensä ja tuntee olevansa osa joukkuetta. Ryhmään kuulumisella on parhaimmillaan hyvin motivoiva vaikutus pelaajiin ja ryhmässä toimiminen ja harjoittelu on tärkeää etenkin lasten ja nuorten liikuntataitojen oppimisen kannalta. (Hakkarainen ym. 2009: 334.) Pelaajan on helpompi sitoutua joukkueeseen ja sen tavoitteisiin, kun valmentaja osoittaa pelaajille arvostusta ja välittämistä. Kun valmentaja auttaa pelaajaa näkemään omat vahvuutensa sekä ottamaan vastuuta omasta kehittämisestään, pelaajan itseluottamuksen ja vastuunoton on todettu lisääntyvän ja läheisten ystävyysuhteiden joukkueovereiden kanssa kehittyvän. (Arvaja – Haapea 2013: 40-41.)

Joukkueen valmennustoiminnan tavoitteena on pelaajien ja joukkueen suoritusten kehittäminen ja parantaminen, jolloin pyrkimyksenä on myös saavuttaa kilpailullista menestystä, tuloksia ja voittoja. Lasten ja aikuisten valmennustoiminnassa menestys määritellään eri tavoin. Aikuisten koripallojoukkueessa se voi tarkoittaa esimerkiksi ottelun tai sarjan voittamista ja lasten ja nuorten joukkueissa se voi tarkoittaa myös pelaajien lajitaitojen kehittymistä. (Hakkarainen ym. 2009: 363.)

Valmennusosaamisen tarve muuttuu ratkaisevasti toimintaympäristön muuttuessa ja avainosaaminen voi olla hyvin erilaista. Avainosaamisella tarkoitetaan ”portinavaaja-osaamista”, jota ilman valmentajan muu osaaminen ei pääse kovin hyvin käyttöön. Valmennettaessa esimerkiksi suurta ryhmää lapsia, sekä tyttöjä ja poikia, eritasoisia ja eri tavoittein toiminnassa mukana olevia ja joukossa on yksi keskittymishäiriöinen lapsi. Avainosaaminen voi olla tällöin sitä, että valmentajalla on keinoja käsitellä lasta jolla on keskittymishäiriö, sillä muuten valmentajan muu osaaminen voi jäädä käyttämättä. (Hämäläinen ym. 2012: 27-28.)

Kehitysvammaiset henkilöt voivat harrastaa mitä tahansa palloilulajia, kuten koripalloa, omien edellytystensä mukaisesti. Kehitysvammaisten joukko on hyvin heterogeeninen, joten sovellusten tarve on hyvin erilainen eri henkilöillä ja ryhmillä. Usein pallopelin taktinen osaaminen on haastavampaa kuin tekniikan, joten valmennuksen on hyvä olla konkreettista ja pitkäjänteistä. (Rintala ym. 2012: 300.)

Dowlingin (2012) Special Olympics-urheiluun liittyvä tutkimus toi esiin, että yleiset valmennuksen perusteet pysyvät samoina myös kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla, vaikkakin valmennusta tulee soveltaa urheilijoiden tarpeiden ja rajoitteiden mukaan. (Dowling – Hassan – McConkey 2012: 25.) Valmentajien toimintaympäristön asettamat osaamistarpeet ovat siis erilaisia ja valmentajan kehittyminen alkaa toimintaympäristön mukaisten osaamistarpeiden tunnistamisesta, jotka tässä kehittämistyössä liittyvät Special Olympics-koripallotoimintaan. (Arvaja – Haapea 2013: 45.)

## 4 Kehittämistyön toimintaympäristön kuvaus

Kehitysvammaisten henkilöiden koripallotoiminnan kehityshistoriaan liittyvien vaiheiden kuvaaminen on tärkeää, jotta voidaan selkiyttää käsitystä aikaisemmasta ja tämänhetkisestä toimintaympäristöstä eli Special Olympics-koripallosta. (Toikko – Rantanen 2009: 137-138.) Suomessa ensimmäinen kehitysvammaisten lasten ja nuorten koripallojoukkue perustettiin vuonna 2005 vantaalaiseen urheiluseuraan. Erityisjoukkue perustettiin muutaman aktiivisen valmentajan toimesta, sillä eräs kehitysvammaisen poika halusi pelata koripalloa, mutta hänelle sopivaa joukkuetta ei seurasta löytynyt. Alkuun joukkue osallistui erityisjärjestelyin tavallisiin kansallisiin koripalloturnauksiin, kunnes ensimmäiset vertaispelit pelattiin Ruotsissa vuonna 2009. Suomeen syntyi vuosien aikana pikkuhiljaa lisää joukkueita erilaisten projektien ja näkyvyyden lisääntymisen myötä ja tällä hetkellä SO-koripalloa pelataan jo useammalla paikkakunnalla. Tämän kehittämistyön oleellisina toimintaympäristöinä toimivat organisaatiot VAU ja Koripalloliitto sekä tällä hetkellä toiminnassa mukana olevat urheiluseurat.

### 4.1 Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toiminta

VAU on urheilu- ja liikuntajärjestö, jonka tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää kaikenikäisten liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten sekä elinsiirron saaneiden henkilöiden liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia ja olosuhteita Suomessa. VAU järjestää ja koordinoi yli 30 lajin harraste- ja kilpailutoimintaa joukkue- sekä yksilölajeissa. VAU:n toimialoja ovat nuorisotoiminta, harrasteliikunta, kilpa- ja huippu-urheilu sekä järjestötoiminta. Lisäksi se järjestää käytännönläheistä ja toiminnallista koulutusta mm. eri alojen ammattilaisille, liikunnan ohjaamisesta kiinnostuneille, valmentajille sekä seuratoimijoille. (Vammaisurheilu 2013.)

VAU vastaa Suomessa Special Olympics Finland -toiminnasta ja organisoii Special Olympics-koripallon kansainvälistä toimintaa. Kansainvälisen Special Olympics-järjestön tehtävänä on järjestää ympärivuotista urheilutoimintaa kehitysvammaisille lapsille sekä aikuisille. SO-urheilu antaa heille mahdollisuuden jatkuvaan harjoitteluun, fyysiseen kehittymiseen, rohkeuden osoittamiseen sekä urheilun ilon jakamiseen ystävien, perheiden, muiden urheilijoiden ja yhteisön kanssa. SO:n järjestämiin harjoitteluohjelmiin, tapahtumiin ja kilpailuihin osallistuvia kehitysvammaisia urheilijoita

on tällä hetkellä n. 4,2 miljoonaa yli 170 eri maasta. (Vammaisurheilu 2013; Special Olympics 2013.) Syksyllä 2014 Suomesta osallistuu ensimmäistä kertaa SO-koripallojoukkue kansainvälisiin Special Olympics Euroopan kesäkisoihin, jotka pidetään Belgiassa.

SO-aatteen tavoitteena on mahdollistaa kehitysvammaisille henkilöille hyväksytyksi ja arvostetuksi yhteiskunnan jäseneksi tuleminen. SO-urheilu pyrkii muuttamaan asenteita tuomalla ihmiset yhteisen urheilun pariin riippumatta heidän vammastaan tai vammattomuudestaan. SO:n järjestämiin tapahtumiin ja kilpailuihin osallistuneiden urheilijoiden on todettu kehittyneen mm. sosiaalisissa ja adaptiivisissa taidoissa sekä heidän käsitykset itsestään ovat muuttuneet aiempaa positiivisimmiksi. (Vammaisurheilu 2013; Special Olympics 2013; Harris 2006: 353.)

Special Olympics -koripallon kehittämistyö ja -toiminta integroituivat vuonna 2011 Koripalloliittoon. Lajiliitointegraatiolla tarkoitetaan vammaisurheilulajien siirtämistä lajiliittoiin. VAU tekee yhteistyötä lajiliittojen kanssa Special Olympics lajien osalta. (Saari 2011: 48.) Koripalloliitto halusi kantaa suurempaa vastuuta suomalaisen vammaisurheilun kehittämisessä ja yhteistyö VAU:n kanssa mahdollistaa SO-koripalloilijoiden tulemisen tiiviimmäksi osaksi suomalaista koripalloperhettä. VAU toimii Koripalloliiton kumppanina kehittämissyhteistyössä, jonka yhtenä tavoitteena on mm. valmentajien koulutustoiminnan kehittäminen. (Koripalloliitto 2011.) Koripalloliitto organisoii SO-koripallon valtakunnallista sarjatoimintaa, joka toteutuu kauden aikana turnausmuotoisesti eri paikkakunnilla. Jokaisella turnauksiin osallistuvalla kehitysvammaisella pelaajalla tulee olla voimassaoleva SO-lisenssi ja turnausten tulokset ilmoitetaan Koripalloliiton omilla internet-sivuilla. Koripalloliiton alla toimii myös ohjausryhmä, jonka tehtävänä on kehittää ja tukea SO-koripallotoimintaa valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla.

#### 4.2 Seuratoiminta ja Unified-urheilu

Liikunnan ja urheilun parissa toimii tällä hetkellä suuri määrä vapaaehtoisia ohjaajia ja valmentajia, jotka kokevat toiminnan merkityksellisenä ja kiinnostavana. Vapaaehtoistyö tai tarkemmin määriteltynä kansalaistoiminta luo pohjan suomalaiselle urheiluseuratoiminnalle sekä vammaisurheilulle. Vapaaehtoisille ohjaajille ja valmentajille on samalla annettu melko iso kasvatus- ja ajankäytön vastuu etenkin

lasten ja nuorten elämässä. (Etenen julkaisuja 28, 2010: 7, 40; Itkonen – Heikkala – Ilmanen – Koski 2000: 49, 54.)

Liikunnan harrastusryhmät ja urheiluseurat ovatkin yhä tärkeämpiä liikuntakasvattajia ja sosiaalistajia lapsille ja nuorille. Niissä luodaan ystävyys-suhteita ja opitaan yhdessä elämisen pelisääntöjä. Urheiluseurat voivat tarjota tien kohti kilpailua niille nuorille, jotka siihen pystyvät sekä muille elinikäistä urheiluun osallistumista sosiaalisessa ympäristössä. Vapaaehtoiset seurat voivat olla elintärkeitä vammaisille lapsille ja nuorille, etenkin kun pyritään edistämään sosiaalista inklusiota yhteisössä. Erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille soveltuvien harrastusryhmien perustaminen on kuitenkin vaikeaa ja niiden syntyminen on kiinni perheen ohella myös monien muiden toimijoiden, kuten koulun, sosiaali- ja terveystoimen ja urheiluseurojen välisestä yhteistyöstä. (Saari 2011: 18, 22; Sport England 2000: 132.) Suomessa kehitysvammaiset koripallon harrastajat ovat integroituneet osaksi urheiluseuroja toiminnan alkamisesta asti. Tällä hetkellä yhdeksän urheiluseuraa eri paikkakunnilta ovat avanneet ovensa kehitysvammaisille koripalloilijoille Special Olympics- tai Unified-joukkueiden muodossa. Toiminnassa mukana olevat valmentajat tekevät keskenään yhteistyötä esimerkiksi säännöllisten valmentajatapaamisten kautta.

Osa Special Olympics-lajeista harrastetaan Unified-joukkueissa, joissa pelaavat yhdessä kehitysvammaiset urheilijat ja vammattomat partneripelaajat. Unified-koripallo rantautui Suomeen pysyvästi Euroopan Komission tukeman Unified-koripallon nuorisoprojektin (2010-2011) kautta, jonka myötä saatiin näkyvyyttä sekä uusia valmentajia ja joukkueita mukaan toimintaan. Ensimmäiset viralliset Unified-koripallopelit pelattiin kansallisen turnauksen yhteydessä vuonna 2011. Unified-joukkueille järjestettiin projektin aikana myös muuta yhteistä toimintaa kentän ulkopuolella. (Lönnrot 2010: 61-62; Taatila 2012: 6-7.) Joukkueet kävivät esimerkiksi yhdessä syömässä ja pelaamassa hohtogolfia.

Suomessa tehtiin vuonna 2012 ensimmäinen yliopistotasoinen tutkimus liittyen Unified-urheiluun, jossa lajina oli Unified-koripallo. Karvosen ja Silvosen (2012) tutkimuksessa todettiin kaikkien toimijoiden kokevan Unified-toiminnan mielekkäänä ja positiivisena harrastuksena. Partnereiden todettiin tuovan lisää motivaatiota ja intoa joukkueen harjoitteluun sekä mahdollisuuden urheilijoiden mallioppimiseen niin käyttäytymisessä kuin lajitaidollisesti. Urheilijoiden vuorovaikutustaidot olivat kehittyneet ja toimintaympäristö laajentunut Unified-toiminnan myötä. Partnerit kokivat Unified-urheilun



olevan heille antoisaa ja he saivat iloa yhdessä tekemisestä sekä joukkueen positiivisesta ilmapiiristä. Unified-koripalloilun koettiin yhdistävän urheilijoita ja partnereita myös koripallokentän ulkopuolella oheistoiminnan muodossa, mutta muuten urheilijat eivät viettäneet vapaa-aikaa partnereiden kanssa. Haasteena Unified-toiminnassa koettiin pelaajien suuri ikäjakauma sekä joukkueen sisällä olevat suuret taitotasoerot. (Karvonen – Silvonen 2012: 50-51, 53-54, 57-58, 74.)

Yhtenä jatkotutkimusaiheena oli Unified-koripallovalmentajien koulutuksen kehittäminen, joka lisäisi tietoa Unified-toiminnasta sekä voisi rohkaista toimintaan mukaan lisää valmentajia ja sitä kautta lisää harrastajia. (Karvonen – Silvonen 2012: 76.) Tällä kehittämistyöllä pyritään vastaamaan juuri tähän jatkotutkimusaiheeseen, jotta Unified-koripallon asema vahvistuisi Suomessa edelleen tulevaisuudessa.

Ulsterin yliopisto teki vuonna 2010 laajan tutkimuksen nuorten Unified-urheiluun liittyvistä ohjelmista Euroopassa, mikä osoitti Unified-urheilun edistävän etenkin kehitysvammaisen urheilijan sosiaalista inklusiota yhteisössä. Urheilijoiden osallisuus yhteiskuntaan ja paikallisiin yhteisöihin lisääntyi, kun he saivat mahdollisuuden edustaa esimerkiksi urheiluseuraa sekä pääsivät käyttämään yhteisiä resursseja, kuten liikuntatiloja. Unified-joukkueiden sisällä todettiin syntyneen ystävyysuhteita urheilijoiden, valmentajien sekä partnereiden välillä. Kehitysvammaiset urheilijat arvostivat erityisesti ystävyysuhteita partnereiden kanssa, mutta siteet urheilijoiden välillä olivat heille myös hyvin tärkeitä. Urheilijoiden ja partnereiden ystävyystymisen on todettu olevan todennäköisempää, jos valmentaja on aktiivisesti tukenut heitä tapaamaan toisiaan myös kentän ulkopuolella. (Dowling ym. 2010: 14, 77, 83-84, 86.)

Özerin (2011) tutkimuksessa todettiin Unified-jalkapallojoukkueohjelman jälkeen urheilijoiden sosiaalisen pätevyyden ja osaamisen kehittyneen sekä käyttäytymisongelmien vähentyneen. Unified-urheilu todettiin tehokkaaksi parantamaan vammattomien partnereiden asenteita sekä lisäämään niin partnereiden kuin heidän läheistensä positiivisia käsityksiä kehitysvammaisia urheilijoita kohtaan. (Özer ym. 2011: 236-237.) Hassanin (2012) Unified-urheilua käsitelleessä tutkimuksessa Unified-valmentajat toivat esiin harjoitteluun sitoutumisen sekä ympäristön turvalliseksi luomisen tärkeyttä, jossa urheilijat voivat nauttia ja pitää hauskaa sekä tehdä virheitä täysin hyväksyttävästi. Valmentajat kokivat toiminnassa tärkeänä johdonmukaisuuden, jotta ympäristö olisi urheilijoille turvallinen ja selkeä. (Hassan – Dowling – McConkey – Menke 2012.)

## **5 Kehittämistyön tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät**

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää Unified -koripallovalmentajakoulutusta osana Suomen Koripalloliiton koulutustoimintaa. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää kehitysvammaisen urheilijan toimintakykyä koripalloharrastuksen avulla.

Täsmennetyt kehittämistehtävät:

- 1) Selvittää kokoneiden SO-valmentajien näkökulmasta, mitkä tekijät a) edistävät, b) rajoittavat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa
- 2) Jäsentää kehittämissryhmässä, mitkä ovat tärkeimmät kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät valmentajan osaamisalueet koripalloharrastuksessa
- 3) Tuottaa kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta

Kehittämisprosessin tuotoksena syntyi kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta, mikä sisällytettiin osaksi Koripalloliiton järjestämää Unified-koripallovalmentajakoulutuspilottia syksyllä 2013.

## 6 Kehittämistyön toteutus ja menetelmälliset ratkaisut

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä käytettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa, jolle on tunnusomaista tutkimuksen ja ihmisten yhteistoiminnan kehittämisen samanaikaisuus. Kehittämisessä käytettiin tutkimuksellisia menetelmiä pääpainon ollessa toiminnan kehittämisessä, muutoksessa, uuden tiedon tuottamisessa sekä käytännön hyödyn tavoittelussa. (Toikko – Rantanen 2009: 22; Heikkinen – Rovio – Syrjälä 2008: 19.)

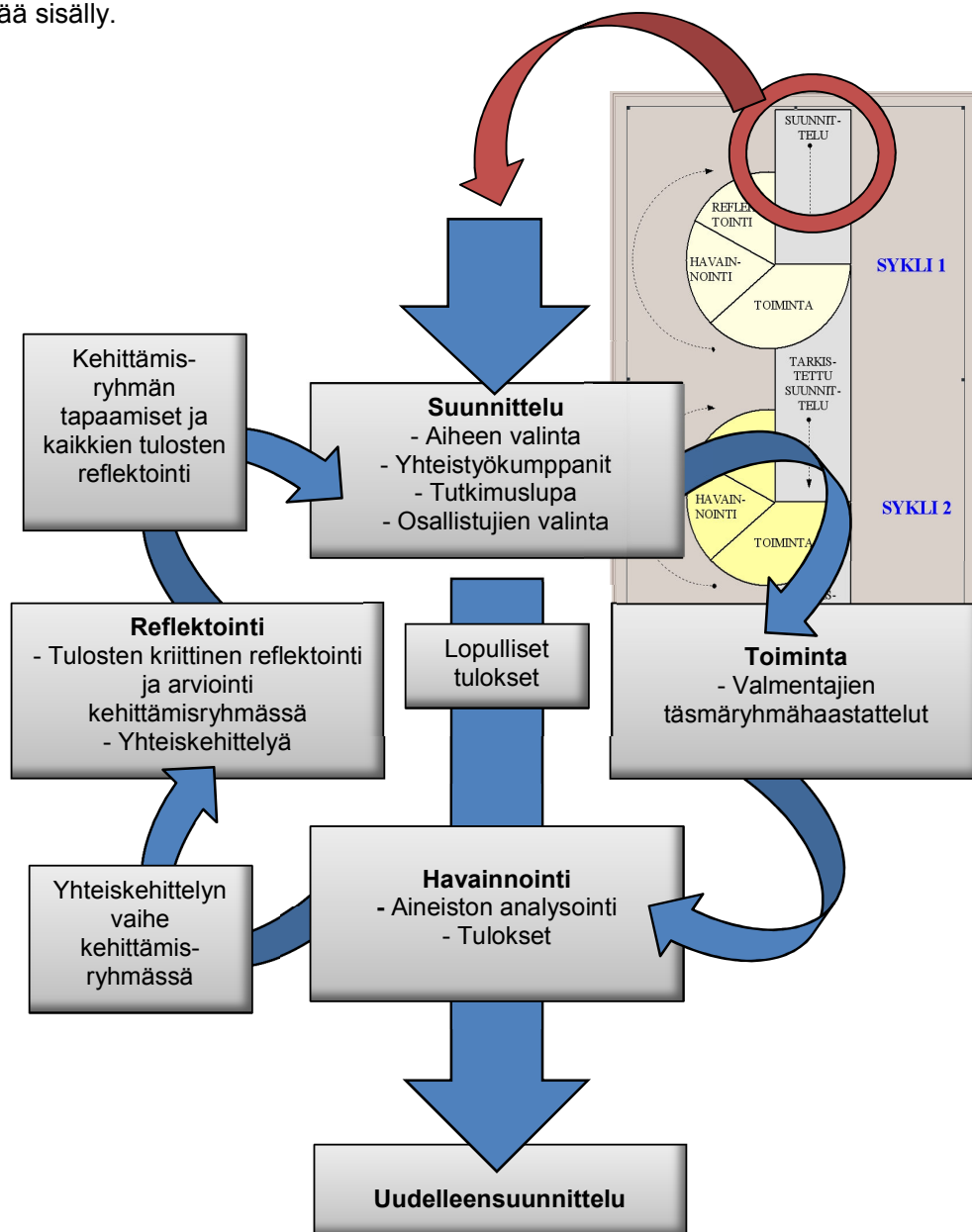
### 6.1 Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa

Kehittämisprosessi eteni toimintatutkimukselle tyypillisesti spiraalimaisesti, johon kuuluivat suunnittelu-, toiminta-, havainnointi- ja reflektointivaiheiden toteuttamisesta muodostuvat peräkkäiset syklit, jotka veivät kehittämistä eteenpäin. (Toikko – Rantanen 2009: 66.) Toimintatutkimukselle on luonteenomaista joustavuus ja mukautuvuus, sillä se sallii muutoksia kehittämisvaiheiden edetessä. Kehittämistehtävät hieman muuttuivat ja täsmentyivät kehittämisprosessin aikana tavoitteen tarkentumisen myötä. (Anttila 2006: 443.) Kehittämistyön suuntauksena oli osallistava toimintatutkimus (*participating action research*), sillä yhteisesti jaettuun tiedontuotannon prosessiin pyrittiin saamaan sellaisia henkilöitä, joita kehittäminen koskettaa ja joilla on SO-koripallotoiminnasta jo kokemusta erilaisista rooleista käsin. (Toikko – Rantanen 2009: 115; Eskola – Suoranta 2003: 127.)

Tämän kehittämisprosessin voidaan nähdä sisältyvän yhden toimintatutkimuksen syklin eli kierroksen suunnitteluvaiheeseen, johon itsessään sisältyvät suunnittelu ja toimintavaihe sekä havaintojen teko toiminnan tuloksista ja niiden pohjalta suoritettu arviointi ja reflektointi. (Kuvio 2.) Käytännössä kaikki vaiheet lomittuivat prosessin aikana, joten niitä ei voitu täysin erottaa toisistaan ja reflektiiviset vaiheet vuorottelivat läpi prosessin. Suunnitteluvaiheen sykliin liittyi myös sivukierroksia, jotka tukivat prosessin etenemistä kehittämis tehtävien mukaisesti. (Heikkinen ym. 2008: 80, 82; Anttila 2006: 444.)

Kehittämisprosessin suunnitteluvaihe sisälsi aiheen valinnan, yhteistyökumppaneiden löytämisen, tutkimusluvan allekirjoittamisen sekä kehittämistyöhön osallistujien valintaprosessin. Toimintavaiheessa tietoa kerättiin valmentajien täsmäryhmä-

haastatteluista, jonka jälkeen tehtiin havainnot aineistosta analysoinnin ja tulosten pohjalta. Analysoinnin tulokset vietiin kehittämissryhmän yhteiskehiteltäväksi, jonka tulokset edelleen analysoitiin. Reflektointivaiheessa tuloksia arvioitiin kriittisesti toisessa kehittämissryhmässä sekä jatkokehiteltiin niitä yhteiskehittelyn avulla eteenpäin. Kehittämissryhmien tapaamisissa jatkettiin kaikkien tulosten reflektointia ja arviointia, jonka kautta syntyivät lopulliset kehittämistyön tulokset, jotka siirtyivät uudelleensuunnittelun ja toiminnan vaiheeseen syklissä, johon tämä kehittämistyö ei enää sisälly.

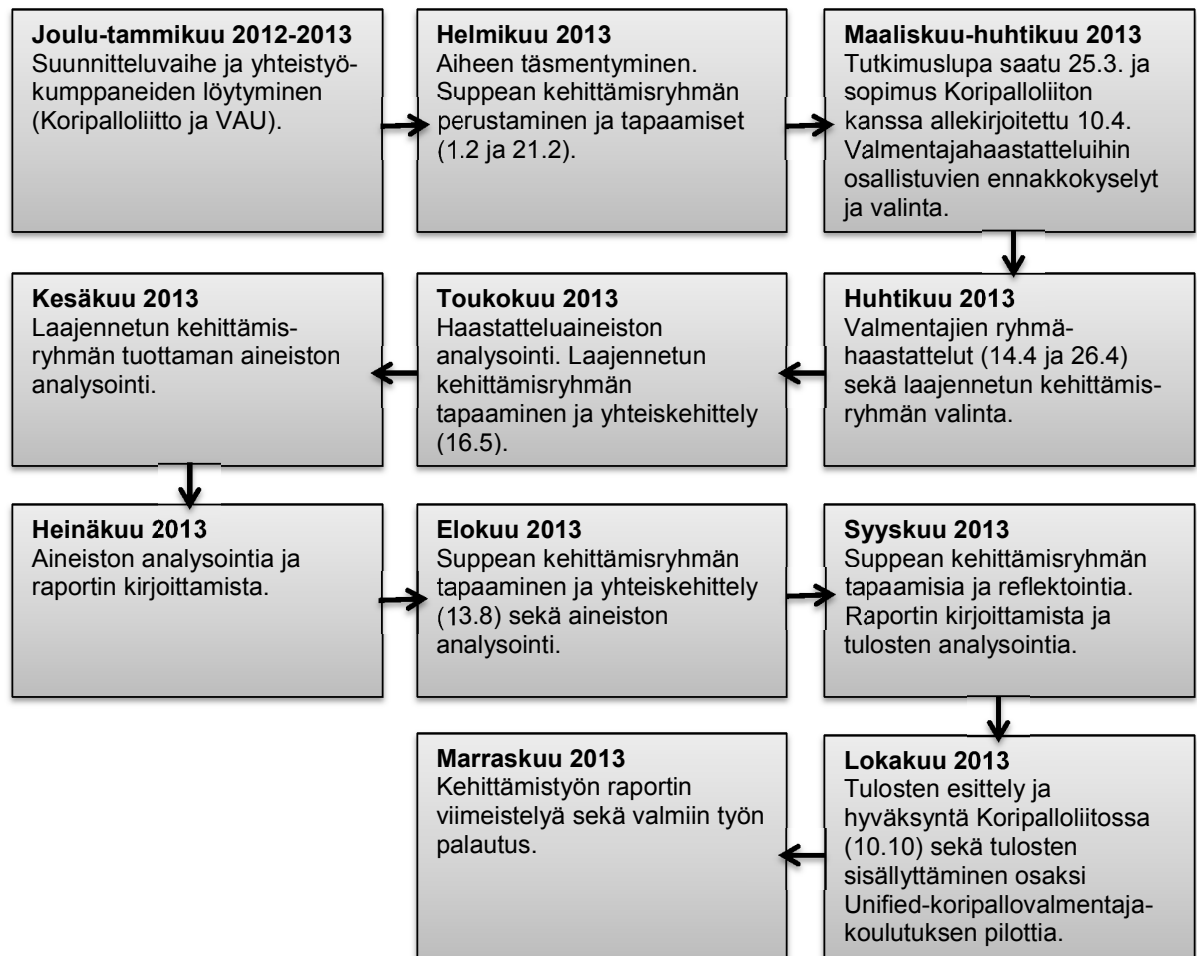


Kuvio 2. Kehittämistyön prosessin sijoittuminen toimintatutkimuksen syklin suunnittelu- vaiheeseen (Linturi 2000).

Kehittäjänä olin koko prosessin ajan aktiivisessa toimija-tutkijan roolissa, sillä minulla oli omakohtaista käytännön kokemusta SO-koripallovalmentajana toimimisesta lähes kahdeksan vuoden ajalta. Olennaista koko prosessissa oli kehittäjän ja kehittämiseen osallistujien välinen aktiivinen vuorovaikutus, reflektointi sekä sitoutuminen yhteisesti sovittuun tavoitteeseen. Kehittäjänä osallistuin osana yhteisöä kehitettävänä olevaan toimintaan ja muutosprosessiin sekä osallistuin myös aineiston tuottamiseen kehittämisryhmissä. (Heikkinen ym. 2008: 19-20, 94-95; Eskola – Suoranta 2003: 128.)

## 6.2 Kehittämistyön eteneminen ja aikataulu

Tutkimuksellisen kehittämistyön aiheen suunnittelu alkoi joulukuussa 2012, jolloin kehittäjä oli yhteydessä aiheen kannalta luonnollisiin yhteistyökumppaneihin Koripalloliittoon ja VAU:hun. Kuviossa 3 on esitetty kehittämistyöprosessin eteneminen.



Kuvio 3. Kehittämistyöprosessin eteneminen

Alkuvuodesta 2013 kehittämistyön aihe edelleen täsmentyi ja perustettiin suppea kehittämisryhmä, johon mukaan sitoutuivat kokenut SO-koripallovalmentajana sekä VAU:sta ja Koripalloliitosta koulutuksesta vastaavat henkilöt. Ensimmäiset suppean kehittämisryhmän tapaamiset toteutuivat helmikuussa. Tutkimussuunnitelma hyväksyttiin ja tutkimuslupa saatiin maaliskuussa, jonka jälkeen Koripalloliitto allekirjoitti sopimuksen opintoihin liittyvästä projektista. Maaliskuussa lähetettiin kaikille ryhmähaastatteluihin kutsuille valmentajille ennakkokyselylomake, jonka pohjalta valittiin osallistujat. Huhtikuussa valmentajien ryhmähaastattelut toteutettiin sekä valittiin laajennettuun kehittämisryhmään osallistujat. Laajennettuun kehittämisryhmään pyydettiin mukaan toiminnassa mukana olevia valmentajia, kehitysvammainen valmentaja/urheilija, kehitysvammainen urheilija, vammauton partneri sekä suppean kehittämisryhmän jäsenet.

Haastatteluihin ja kehittämisryhmiin osallistuvien asema, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen käyttötapoja ja säilyttämistä koskevat kysymykset määriteltiin kirjallisissa sopimuksissa. (Kuula 2013: 35.) Kaikilta kehittämistyöhön osallistuvilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen (Liitteet 1 ja 2) sekä heille annettiin tutkimushenkilötiedote (Liitteet 3 ja 4), josta ilmeni tarkemmin kehittämistyön tavoite ja tarkoitus.

Toukokuun aikana valmentajien ryhmähaastatteluaineisto analysoitiin ja laajennettu kehittämisryhmä kokoontui yhteiseen tapaamiseen. Kesä- ja heinäkuun aikana analysoitiin laajennetun kehittämisryhmän tuottama aineisto sekä työstettiin kehittämistyön raporttia. Suppea kehittämisryhmä kokoontui jälleen elokuussa yhteiskehittelytapaamiseen, jonka pohjalta syntynyt materiaali analysoitiin. Syyskuussa suppea kehittämisryhmä kokoontui eri kokoonpanoilla yhteisiin tapaamisiin ja arvioi sekä reflektoi tuotettua tietoa. Syys-lokakuussa kehittämistyön tulokset analysoitiin ja raportin työstäminen jatkui.

Lokakuussa valmistui kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta, joka esiteltiin Koripalloliitolle, jossa lopulliset kehittämistyön tulokset hyväksyttiin. Valmennusosaamisen alueet sisällytettiin osaksi Unified-koripallovalmentajakoulutuspilottia, joka toteutui 19.-20.10.2013. Marraskuussa kehittämistyön raportti viimeisteltiin ja palautettiin. Joulukuussa 2013 kehittämistyö julkaistiin sähköisessä muodossa ja se on kaikkien yhteistyökumppaneiden saatavissa Theseus – tietokannasta (<https://publications.theseus.fi/>).

### 6.3 Täsmäryhmähaastatteluihin osallistuvien valinta ja kuvaus

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tietoa kerätään henkilöiltä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon ja heillä on asiasta omakohtaista kokemusta. Täsmäryhmähaastattelussa tiedonantajien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa, sillä heidän mielipiteillään ja asenteillaan on vaikutusta kehittämisen kohteena olevaan valmentajakoulutukseen. Ryhmähaastatteluihin osallistuville on määriteltä yhteinen kehittämisen tavoite, vaikka heidän näkemyksissään ja käytännön toimintatavoissaan saattaakin olla eroja. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 87-88; Hirsjärvi – Hurme 2004: 62.) Kaikille ryhmähaastatteluihin kutsutuille SO-koripallovalmentajille lähetettiin ennakkokyselylomake (Liite 5.), jonka avulla kartoitettiin valmentajien henkilökohtaista kokemustietoa sekä omaan sosiaaliseen kontekstiinsa kytkettyä hiljaista tietoa, mikä tuki haastateltavien valintaan liittyvää prosessia. (Toikko – Rantanen 2009: 41.)

Kyselylomake lähetettiin sähköpostitse 14 SO-koripallovalmentajalle, joista 11 vastasi. Yhdeksän kyselyyn vastanneista osallistui ryhmähaastatteluihin. Kyselylomake sisälsi valmentajia itseään koskevia taustakysymyksiä (sukupuoli, ikä, paikkakunta) sekä 10 avointa kysymystä, jotka keräsivät tietoa valmentajien kokemuksista ja mielipiteistä SO-koripallotoiminnasta, valmentamisesta sekä koulutuksesta. Valmentajat tulivat viideltä eri paikkakunnalta ja heistä yhdeksän oli naisia ja kaksi miestä, ikäjakauman ollessa 25-48-vuotta. Yhdellä valmentajalla oli kokemusta SO-koripallon valmentamisesta 8 vuoden ajalta, muilla 1-3 vuoden ajalta. Seitsemällä valmentajalla oli aiempaa kokemusta kehitysvammaisten kanssa työskentelystä oman työnsä tai ammattinsa kautta, kolmella opiskeluidensa kautta. Lisäksi kolmella valmentajalla oli perhe/tuttavapiirissään henkilö, jolla on kehitysvamma.

Valmentajat olivat löytäneet tiensä SO-koripallovalmennuksen pariin joko perheenjäsenten, tuttujen, oman kiinnostuksen, urheiluseuran, lehti-ilmoituksen, Koripalloliiton kurssin tai VAU:ssa vierailun kautta. Valmentajista suurin osa valmentaa tai on valmentanut SO-koripallojoukkuetta 1-2 kertaa viikossa, osa kolme kertaa viikossa. Unified-joukkueissa ikäerot saattoivat olla hyvinkin suuria (jopa 5-67v.) ja osassa joukkueista pelasi sekä tyttöjä että poikia. Kahdessa seurassa oli lisäksi erityislapsille kohdennettua koripalloharrastustoimintaa.

Lähes puolet valmentajista oli osallistunut Koripalloliiton, seuran tai Suomen liikunta ja Urheilun (SLU) järjestämiin ohjaaja-, valmentaja-, ja/tai koripallokoulutuksiin. Suurin osa oli myös suorittanut vammaisurheiluun tai –liikuntaan liittyviä opintoja ammattinsa, koulutuksensa tai opiskeluidensa kautta tai osallistunut VAU:n järjestämille kursseille. Valmentajien toiveet koulutusten suhteen liittyivät mm. harjoittelun monipuolistamiseen, taitojen opettamiseen pilkotusti, kehitysvammojen piirteisiin ja niiden vaikutukseen liikuntaharjoitteluun.

Valmentamisessa koettiin palkitsevana mm. kehitysvammaisten urheilijoiden kehittyminen, ilo, innokkuus ja riemuntunteet onnistumisista ja oppimisesta sekä heidän omat oivalluksensa niin sosiaalisissa kuin lajiin liittyvissä taidoissa. Haasteellisimpina asioina koettiin mm. pelaajien yksilölliset taitoerot (vaikeuttaa suunnittelua ja ohjaamista), kontaktin saaminen urheilijoihin, psyykkiset ongelmat sekä eri tahojen välinen yhteistyö ja valmentajien ja partnereiden löytyminen toimintaan.

SO-toiminnan kehittämisen kannalta nähtiin tärkeänä, että Unified-koripallovalmentajakoulutus innostaisi uusia valmentajia mukaan toimintaan ja lisäisi toiminnan näkyvyyttä, jonka kautta saataisiin lisää harrastajia ja joukkueita eri seuroihin ja paikkakunnille. Joukkueita tulisi kannustaa osallistumaan Koripalloliiton alaiseen sarjatoimintaan ja panostaa seurojen juniorityöhön, jotta toiminnalle tulisi jatkuvuutta. Toisaalta kehityssuunnan toivottiin menevän myös kaikenikäisten kuntoliikunnan suuntaan, jotta myös liikunnallisesti passiivisia kehitysvammaisia aikuisia ja ikääntyneitä voitaisiin aktivoida liikunnan ja koripallon pariin.

#### 6.4 Kehittämisryhmien muodostaminen

Kehittämisprosessin alussa perustettiin suppea kehittämisryhmä, johon kuului SO-koripallotoiminnan perustamisesta asti valmentajana toiminut henkilö, VAU:sta koulutuskoordinaattori sekä Koripalloliitosta koulutuksen kehittämisestä vastaava henkilö, joka vaihtui kesken prosessin. Suppean kehittämisryhmän tapaamisia järjestettiin säännöllisesti eri kokoonpanoilla koko kehittämisprosessin ajan ja tapaamisia oli yhteensä kahdeksan. Yhteiset tapaamiset ja esiin nousseet kehittämistyöhön liittyvät asiat kirjattiin aina muistiinpanoihin ylös. Kehittämisryhmän jäsenet olivat lisäksi yhteydessä toisiinsa sähköpostitse sekä puhelimen välityksellä. Yhdellä tapaamiskerralla suppea kehittämisryhmä tuotti aineistoa kehittämistyön tiedonkeruuta varten. Viimeisellä tapaamiskerralla käsiteltiin kehittämistyön lopulliset



tulokset yhteistyössä Koripalloliiton kilpailupäällikön sekä valmennuskoulutuksen järjestelyistä vastaavan henkilön kanssa.

Laajennettu kehittämisryhmä koottiin SO-koripallotoiminnassa tällä hetkellä mukana olevista henkilöistä, jotka toimivat erilaisissa rooleissa. Kehittämisryhmä kokoontui kehittämisprosessin aikana kerran ja tapaamiseen osallistuivat kaksi kokenutta SO-koripallovalmentajaa, kehitysvammainen valmentaja/urheilija, vammauton partneripelaaja sekä kehitysvammainen urheilija. Kehittämisryhmään pyydettiin alunperin mukaan myös koulutuksesta vastaavat henkilöt Koripalloliitosta ja VAU:sta, mutta he eivät päässeet aikataulullisista syistä osallistumaan. Kehittämisryhmään osallistui kaksi kehitysvammaista täysi-ikäistä henkilöä, jotka kuuluvat lainsäädännöllisesti suojeltaviin erityisryhmiin. Molempien huoltajilta pyydettiin kehittämistyöhön osallistumiseen lupa, mutta lopullisen suostumuksen antoivat henkilöt itse. (Kuula 2013: 147-148.) Kaikille suppeaan ja laajennettuun kehittämisryhmään osallistuville annettiin allekirjoitettavaksi suostumus kehittämisryhmään osallistumisesta (Liite 2) sekä tutkimushenkilötiedote (Liite 4).

## 6.5 Aineiston kerääminen

Toimintatutkimuksellisessa kehittämistyössä tietoa tuotetaan kehittämisprosessin etenemisen ehdoilla, joten kaikkia aineistonkeruuta koskevia yksityiskohtaisia käytännön ratkaisuja ei voitu tehdä etukäteen, vaan ne rakentuivat prosessin aikana. Tiedonkeruu toteutui pääasiassa suunnitelman mukaisesti, mutta kehittämisryhmien työskentelymenetelmät muuttuivat hieman alkuperäisestä suunnitelmasta. Tutkimukselliset asetelmat sekä aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät pyrittiin kytkemään prosessin eri vaiheisiin kehittämistehtävien mukaisesti. (Taulukko 1.) (Toikko – Rantanen 2009: 91, 119-120; Heikkinen ym. 2008: 74.) Ryhmähaastatteluissa ja kehittämisryhmän tapaamisissa pyrittiin luomaan olosuhteet, joissa asioista voitiin puhua avoimesti ja osaamista jakaa hyvässä ja turvallisessa ympäristössä, mikä on yhteisen kehittämisen kannalta tärkeää (Koskimies – Pyhäjoki – Arnkil 2012: 9).

Taulukko 1. Aineistonkeruu- ja analysointi menetelmien kuvaus sekä kehittämisryhmien työskentelyn kulku kehittämisprosessissa.

Kehittämistehtävä	Aineistonkeruumenetelmä	Analysointimenetelmä	Tulos
1) Mitkä tekijät a) edistävät, b) rajoittavat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa kokoneiden SO-valmentajien näkökulmasta?	Valmentajien täsmäryhmähaastattelut	Laadullinen aineistolähtöinen sisällön analyysi	Kuvaus kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä ja rajoittavista tekijöistä koripalloharrastuksessa valmentajien näkökulmasta
2) Mitkä ovat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät tärkeimmät valmennuksen osaamisalueet koripalloharrastuksessa?	Ryhmäkeskustelu laajennetussa kehittämisryhmässä, yhteiskehittelyä	Laadullinen aineistolähtöinen sisällön analyysi	Kuvaus kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä valmentajan osaamisalueista koripalloharrastuksessa laajennetun kehittämisryhmän näkökulmasta
3) Mitä on kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävä valmennusosaaminen?	Ryhmäkeskustelua supeassa kehittämisryhmässä, yhteiskehittelyä, arviointia ja reflektointia	Laadullinen aineistolähtöinen sisällön analyysi	Kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta
<p>Kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta sisällytetään osaksi Koripalloliiton järjestämää Unified-koripallovalmentajien koulutuspilottia</p>			
<p>Unified-koripallovalmentajien koulutuspilottin toteuttaminen käytännössä ja jatkokehittäminen (ei sisälly enää tähän kehittämistyöhön)</p>			

1) Ensimmäisessä kehittämisvaiheessa aineisto kerättiin SO-valmentajien täsmäryhmähaastatteluilta, jotka toteutettiin kahdessa eri tapaamisessa. Ryhmähaastatteluihin osallistui yhteensä yhdeksän valmentajaa, ensimmäiseen osallistui viisi ja toiseen neljä valmentajaa. Molemmat ryhmähaastattelut kestivät noin 1,5 tuntia. Osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja jokaiselle annettiin

allekirjoitettavaksi suostumus haastatteluun osallistumisesta (Liite 1) sekä tutkimushenkilötiedote (Liite 3).

Ryhmähaastatteluiden tavoitteena oli selvittää niitä tekijöitä, jotka kokeneiden SO-valmentajien näkökulmasta a) edistävät, b) rajoittavat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa. Haastattelutilanteissa aiheeseen liittyvät teema-alueet jaettiin sekä tarkennettiin yksityiskohtaisemmilla kysymyksillä ICF-luokitusta mukaillen ja keskustelua pyrittiin syventämään kehittämistehtävän tavoitteiden edellyttämällä tavalla. Haastatteluissa käytettiin apuna teema-haastattelurunkoa (Liite 6), joka osaltaan toimi kehittäjän muistilistana haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi – Hurme 2004: 66-67.) Ryhmähaastattelut taltioitiin videoimalla sekä muistiinpanojen kautta, johon kysyttiin lupa tutkimushenkilötiedotteessa. Lisäksi tarkennettuja vastauksia saatiin valmentajilta myös jälkikäteen sähköpostin välityksellä, jotka otettiin huomioon aineiston analysoinnissa.

Valmentajien täsmäryhmähaastatteluiden tuottaman tiedon intressi oli praktista, sillä toiminnan kehittämisen yhteisenä päämääränä oli uudenlaisen tiedon kehkeytyminen ensimmäisen kehittämistehtävän mukaisesti. Kehittäjän rooli oli ohjata ja rohkaista valmentajia osallistumaan ja refleктоimaan omaa toimintaansa ja ajatuksiaan haastatteluissa yhteistyön kautta, mutta ei pyrkinyt itse vaikuttamaan tiedon tuottamiseen. (Heikkinen ym. 2008: 47.) Tiedontuotantoa rikasti ja monipuolisti se, että haastateltavina olleet valmentajat toimivat eri urheiluseuroissa ja tulivat usealta eri paikkakunnalta.

**2)** Toisessa kehittämisvaiheessa aineistoa kerättiin laajennetussa kehittämisryhmässä, jonka keskustelun ja yhteiskehittelyn pohjana käytettiin valmentajahaastatteluista noussutta tietoa niistä tekijöistä, jotka edistävät kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa. Kehittämisryhmän työskentelyyn osallistui yhteensä kuusi henkilöä (kehittäjä mukaanluettuna), jotka tunsivat toisensa entuudestaan. Laajennetun kehittämisryhmän tavoitteena oli selvittää jokaisen osallistujan omasta roolista ja näkökulmasta käsin niitä tärkeimpiä valmentajan osaamisalueita, jotka edistävät kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa. Kehittämisryhmän jäsenet työskentelivät pareittain ja kirjasivat paperille ylös tärkeinä pitämiään asioita. Lopuksi jokaisen parin tuotokset käytiin yhteiskeskustelun avulla läpi ja kaikki saivat vielä lisätä ja täsmentää omia sekä muiden parien työstämiä aihealueita, jotka kirjattiin muistiinpanoihin.

Laajennetussa kehittämisryhmässä tiedon intressi muuttui kriittis-empansipatoriseksi, sillä tiedon tulkinnan myötä syntyi syvenevää tietoisuutta yhteisvastuullisesti kehittämisryhmässä. Kehittäjän rooli oli aktiivisesti koordinoita yhteistoimintaa ja osallistujia sekä jakaa tasapuolisesti vastuu kehittämisestä yhdessä muiden kanssa. (Heikkinen ym. 2008: 46-47.)

**3)** Kolmannessa kehittämisvaiheessa aiemmin kerätty tieto tuotiin uudelleen käsiteltäväksi ja reflektoitavaksi suppeaan kehittämisryhmään. Suppean kehittämisryhmän aineistonkeruu toteutui yhdellä tapaamiskerralla, jossa mukana olivat kehittäjän lisäksi SO-koripallotoiminnassa alusta asti mukana ollut valmentaja sekä VAU:n koulutuskoordinaattori. Kehittämisryhmän tarkoituksena oli yhteistyössä reflektoida ja arvioida sekä valmentajahaastatteluista että laajennetun kehittämisryhmän työskentelyn pohjalta nousutta tietoa sekä tuottaa tämän pohjalta uutta tarkennettua ja tiivistettyä tietoa. Tavoitteena oli yhteiskehittelyn kautta pohtia mitä on kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävä koripallovalmennus. Kehittäjä osallistui aktiivisesti kehittämisprosessiin ja pyrki osallistumalla vaikuttamaan aineiston tuottamiseen. (Heikkinen ym. 2008: 95.) Kehittäjä koordinoi myös yhteistä toimintaa sekä teki tarvittavat muistiinpanot.

## 6.6 Aineiston analysointi

Kehittämistyön aineiston analysoinnissa käytettiin laadulliselle tutkimukselle tyypillistä menetelmää, sisällönanalyysia, joka toteutettiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Aineistolähtöisen analyysin pohjalta pyrittiin luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valittiin kehittämistehtävän mukaisesti. Tarkoituksena oli luoda sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä ja sisällönanalyysin avulla pyrittiin järjestämään kehittämisprosessin jokaisessa vaiheessa kerätyn aineiston sisältämä informaatio tiiviiseen ja selkeään muotoon. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 93, 97, 110.)

**1)** Ensimmäisessä kehittämisvaiheessa videoinnin kautta tallennettu haastatteluaineisto sekä muistiinpanot litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasanaisesti. Litterointia tuli yhteensä 35 sivua (fontti Arial, koko 11, riviväli 1), jonka pohjalta aineisto redusointiin eli pelkistettiin nostamalla esiin kaikki kehittämistehtävän kannalta olennaiset ilmaukset. Analyysiyksiköksi määriteltiin lauseet sekä ajatuskokonaisuudet, joiden teemat liittyivät kehittämistehtävään. Pelkistetyt ilmaukset klusteroitiin eli

ryhmiteltiin ja muodostettiin niistä ala- ja yläluokat sekä yhdistetyt luokat. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2006: 210; Tuomi – Sarajärvi 2002: 103, 110-112.) Liitteissä 7 ja 8 esitetään sisällönanalyysinäytteet kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä ja rajoittavista tekijöistä koripalloharrastuksessa.

**2)** Toisessa kehittämisvaiheessa laajennetun kehittämisryhmän työskentelyn pohjaksi annettiin valmentajahaastatteluiden sisällönanalyysien pohjalta muodostetut pelkistetyt ilmaukset sekä alaluokat niistä tekijöistä, jotka edistävät kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa. Pelkistetyt ilmaukset ja alaluokat sekä kehittämisryhmän työskentelyä varten laaditut aiheotsikot olivat esillä koko työskentelyn ajan, jotta asiat olisivat mahdollisimman konkreettisella tasolla sekä kaikille kehittämisryhmän jäsenille ymmärrettäviä. Työskentelyyn osallistuvat jäsenet alleviivasivat yhteistyössä parin kanssa valmiiksi tulostetuista teksteistä itselleen tärkeimmät asiat sekä lisäsivät paperille muita tärkeitä pitämiään asioita. Liitteessä 9 esitetään näyte laajennetun kehittämisryhmän työskentelystä.

Laajennetun kehittämisryhmän tapaamisesessa tuotettu tieto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla ja ryhmittelyn kautta muodostettiin ala- ja yläluokat sekä yhdistetyt luokat. Liitteessä 10 esitetään kokonaisuudessaan sisällönanalyysi kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä valmennuksen osaamisalueista koripalloharrastuksessa.

**3)** Kolmannessa kehittämisvaiheessa suppean kehittämisryhmän työskentelyn pohjana olivat valmentajien ryhmähaastatteluiden sekä laajennetun kehittämisryhmän työskentelyn sisällönanalyysit, joiden pohjalta refleктоitiin sekä tuotettiin uutta ja tarkentavaa tietoa siitä, mitä on kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä tukeva koripallovalmennusosaaminen. Työskentely toteutui kehittäjän laatiman taulukon avulla, johon kirjattiin post it-lapuilla kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä tukevat keskeisimmät osaamisalueet ja keinot SO-koripallovalmennuksessa yksilön ja ympäristön näkökulmasta tarkasteltuna. (Liite 11.) Keskustelun kulusta tehtiin myös muistiinpanoja ja esiin nousseet asiat liitettiin myöhemmin post it-lapuille.

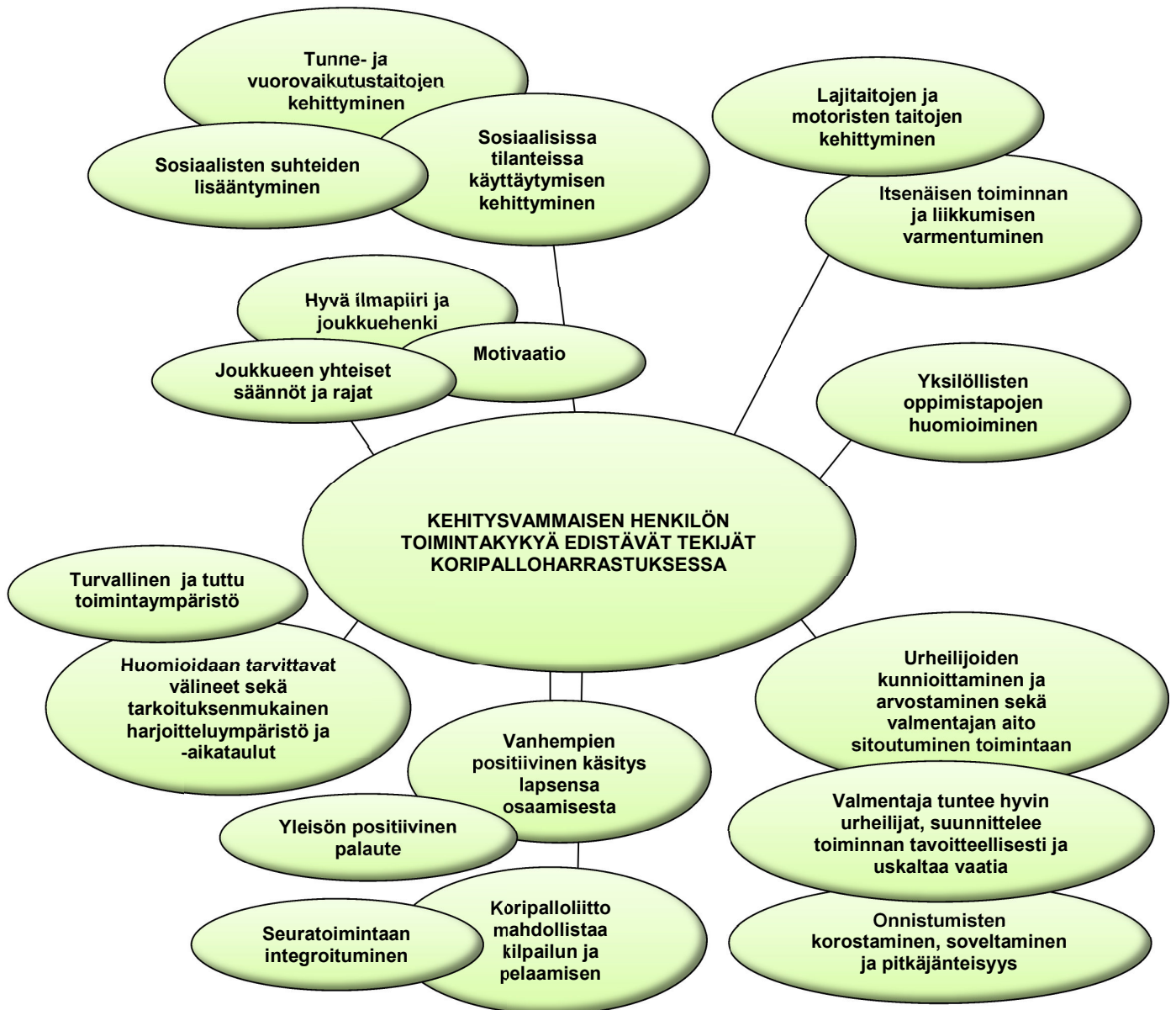
Suppean kehittämisryhmän tuottamasta aineistosta tehtiin jälleen aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa täsmentynyt ja edelleen rikastunut tieto ryhmiteltiin ja muodostettiin ala- ja yläluokat sekä yhdistetyt luokat. (Liite 12.)

## 7 Kehittämistyön tulokset

Kehittämistyön tulokset esitellään kolmessa eri osassa valmentajahaastatteluiden, laajennetun sekä suppean kehittämisryhmän tulosten mukaisesti.

### 7.1 Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät tekijät koripalloharrastuksessa

Seuraavaksi esitetään valmentajien ryhmähaastatteluista tuotetut tulokset kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä tekijöistä koripalloharrastuksessa. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät tekijät koripalloharrastuksessa

**Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen:** Valmentajat toivat haastatteluissa esiin kehitysvammaisen urheilijan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyneen koripalloharrastuksen myötä. Kuten missä tahansa urheilussa, myös koripallossa opitaan käsittelemään ja kestäämään voiton tuomia positiivisia tunteita ja häviön tuomia negatiivisia tunteita. Onnistumisen ja ilon tunteita tuovat esimerkiksi korin tekeminen ja voittaminen. Onnistumiset ja epäonnistumisista selviämiset kasvattavat urheilijoiden itseluottamusta ja -varmuutta.

*”Voittamisen ja tappioiden käsitteleminen. Ne ovat tärkeitä taitoja ihan arkielämässäkin ja urheilu on hyvä tapa harjoitella niiden käsittelemistä.”*

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen näkyy valmentajien mielestä etenkin siinä, että urheilijat oppivat ottamaan toisiaan paremmin huomioon ja joukkueessa huomioidaan myös ne hiljaisimmat pelikaverit. Urheilijat ovat oppineet kuuntelemaan toisiaan sekä kertomaan omista ajatuksistaan ja mielipiteistään muille. Joukkue on oppinut toimimaan yhdessä yhteistä tavoitetta kohti sekä kohtaamaan luontevasti erilaisia ihmisiä. Urheilijat pystyvät ajan myötä myös huomioimaan paremmin omat sekä muiden vahvuudet joukkueessa. He ovat myös oppineet ilmaisemaan itseään ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa puheen lisäksi myös ilmeiden tai eleiden avulla. Valmentajat kokivat partneripelaajien roolin joukkueessa isona, sillä heidän mallistaan urheilijat oppivat esimerkiksi sosiaalisia taitoja.

**Sosiaalisissa tilanteissa käyttäytymisen kehittyminen:** Urheilijat ovat oppineet ottamaan paremmin vastuuta sosiaalisissa tilanteissa sekä pyrkineet käyttäytymään hallitummin ja rohkeammin erilaisissa ympäristöissä. He ovat oppineet rajaamaan omaa sekä muiden käyttäytymistä tarkoituksenmukaisella tavalla.

*”Opitaan tekemään rajoja sekä omassa sosiaalisessa käyttäytymisessä ja rajamaan toisten käytöstä sellaiseksi mikä minusta sopivalta tuntuu.”*

Valmentajan tulee ymmärtää ohjata urheilijoita käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti, jotta he oppivat käyttäytymään asiallisesti myös kentän ulkopuolella.

**Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen:** Valmentajat toivat esiin kehitysvammaisten urheilijoiden sosiaalisten suhteiden lisääntyneen ja he ovat saaneet koripalloharrastuksen avulla mahdollisuuden luoda omaa kodin ulkopuolista sosiaalista verkostoaan. Urheilijat ovat ystävystyneet keskenään ja tavanneet toisiaan myös muuna vapaa-aikana sekä esimerkiksi olleet toistensa luona yökylässä.

*"Mukavinta on ollut seurata kehitysvammaisten pelaajien välillä tapahtuvaa ystävyden syntyä."*

*"Samanhenkiset pelaajat ovat löytäneet toisensa salissa ja sen ulkopuolella."*

Urheilijat ovat olleet myös hyvin vuorovaikutuksessa partneripelaajien kanssa salissa, mutta salin ulkopuolella keskinäinen vuorovaikutus on ollut vähäistä. Valmentajien näkökulmasta urheilijat kokevat partnerit kavereina, joille voidaan mennä juttelemaan muissakin ympäristöissä. Partnerit ovat urheilijoille tärkeä sosiaalinen kontakti.

**Hyvä ilmapiiri, joukkuehenki sekä motivaatio:** Valmentajat totesivat hyvän ilmapiirin, positiivisen palautteen sekä hyväntuulisuuden edistävän urheilijoiden oppimista ja halua kehittyä. Valmentajien mukaan urheilijoita motivoi koripalloharrastuksessa pelaaminen, kilpailu, korin tekeminen sekä positiivinen palaute. Valmentajat kokivat äärimmäisen tärkeänä, että urheilija kokee kuuluvansa joukkueeseen. Joukkueisiin on ajan myötä muodostunut oma joukkuehenki ja -kulttuuri, jolloin opitaan pelaamaan yhdessä joukkueena.

*"Joukkueeseen on syntynyt henki, jonka avulla pelaajat koulivat toinen toisiaan kasvamaan sosiaalisesti."*

**Joukkueen yhteiset säännöt ja rajat:** Joukkueen säännöistä ja rajoista on tärkeä sopia yhdessä ja niistä tulee jokaisen pitää kiinni. Valmentajat toivat esiin, että joukkueen säännöt ovat pikkuhiljaa muuttuneet sisäisiksi ja urheilijat ovat alkanet tottumaan niihin sekä muistutelleet toisiaankin niistä.

*"...treenihin tullut pelaaja ei jaksanut keskittyä ja piti kovaa ääntä, jolloin toiset pelaajat sanoivat, että: Voisitsä lopettaa, et sä voi käyttäytyä noin."*

Valmentajan täytyy uskaltaa tehdä rajoja sekä osata ohjata myös haasteellisia tilanteita. Urheilijoiden huonosta käyttäytymisestä voi seurata esimerkiksi harjoittelukielto.

**Lajitaitojen ja motoristen taitojen kehittyminen:** Urheilijoiden yleisen motoriikan, kehonhallinnan ja kehon puolten välisen yhteistyön sekä lajitaitojen, kuten pallonkäsittelytaitojen, todettiin kehittyneen koripalloharrastuksen myötä. Esimerkiksi urheilijoiden, joilla on hemiplegia, nähtiin kehittyneen juuri kehon puolten välisessä tasapainossa ja erään urheilijan fysioterapeutilta saatiin tästä positiivista palautetta.

*"Tänä päivänä hän ei itsekään enää huomaa kun kuljettaa heikommalla kädellä ihan täysin ja pelaa sillä."*



*”Samat kommentit on saatu fysioterapeutilta, että tasapaino on kehittynyt hirveästi ja kehon puolten välinen ero ei ole enää niin suuri kuin silloin kun aloitti koripallon harrastamisen.”*

Lajitaitojen oppimisessa korostettiin myös mallioppimisen merkitystä, jossa partnerin esimerkin näyttäminen koettiin tärkeänä urheilijoille. Valmentajat toivat vahvasti esiin, että urheilijoiden liikkumisen mahdolliset rajoitukset eivät estä täysipainoista osallistumista ja koripallon harrastamista, eikä kentällä välttämättä edes huomaa, jos esimerkiksi urheilijan toinen kehon puoli toimii heikommin.

**Itsenäisen toiminnan ja liikkumisen varmentuminen:** Valmentajat kokivat urheilijoiden itsenäisen toiminnan ja eri ympäristöissä liikkumisen lisääntyneen ja varmentuneen harrastuksen myötä. Harjoituksissa urheilijat ovat esimerkiksi oppineet tekemään itse asioita toisten joukkuekavereiden mallista.

*”Isä tuli sanomaan, että poika tarvitsee apua juomapullon avaamisessa ja kun juomatauko tuli, poika meni muiden mukana ja avasi pullon itse.”*

Urheilijat uskaltavat kokemuksen lisääntymisen myötä liikkua aiempaa rohkeammin uusissa paikoissa, kuten erilaisissa turnauspaikoissa.

*”Pelaajat saavat ihanaa elämäkokemusta kun reissataan turnauksissa eri paikkoihin.”*

Valmentajat toivat myös esiin, että urheilijat ovat oppineet liikkumaan harjoituksiin itsenäisesti julkisilla kulkuvälineillä tai taksilla ja olleet motivoituneita liikkumisen harjoitteluun. Eräs urheilija oppi esimerkiksi liikkumaan itsenäisesti bussilla harjoituksiin toisen joukkuekaverin mallista.

**Huomioidaan tarvittavat välineet sekä tarkoituksenmukainen harjoitteluympäristö ja -aikataulut:** Valmentajat korostivat käyttävänsä paljon erilaisia merkkejä, koodeja ja väriläpysköjä urheilijoiden hahmottamisen tukena harjoituksissa. Fläppitaulun käyttäminen voi myös auttaa urheilijoita hahmottamaan koripallokenttää ja sen rajoja.

*”Treenatessa käytetään aina huopamerkkejä, että pelaajat hahmottavat juostaanko keskeltä vai sivusta tai jaetaan ryhmiin värien mukaan.”*

Valmentajan tulee huomioida urheilijoiden tarvittavat henkilökohtaiset apuvälineet. Esimerkiksi kuuloyliherkkä urheilija tarvitsee osallistumisensa tueksi kuulosuojaimet tai urheilija tarvitsee liikkumisensa tueksi yksilöllisen jalkatuen. Valmentajien mukaan kaikkien harjoitteluvuorojen olisi hyvä olla samassa paikassa, jonne urheilijoiden on

helppo tulla itse tai vanhempien kyydillä. Harjoittelutilan tulisi olla tuttu, rauhallinen ja suljettavissa, jotta häiriötekijöitä olisi mahdollisimman vähän. Aikataulut, esimerkiksi turnausten osalta, tulee suunnitella etukäteen ja niissä tulee huomioida joustavuus, sillä toisilla urheilijoilla saattaa mennä esimerkiksi pukeutumiseen enemmän aikaa kuin toisilla.

**Turvallinen ja tuttu toimintaympäristö:** Valmentajat kokivat erityisen tärkeäksi toimintaympäristön turvalliseksi luomisen, jolloin urheilijoiden on turvallista epäonnistua ja kokeilla uusia asioita sekä harjoitella sosiaalisia taitoja. Urheilijoiden toimintavarmuus myös kasvaa, kun he kokevat ympäristön turvalliseksi.

*”Kun on turvallista epäonnistua joukkueessa, pelaajat eivät pelkää tehdä uusia asioita ja pelätä että epäonnistuu, sillä tärkeintä on että yrittää.”*

Tuttujen valmentajien, joukkuekavereiden ja vanhempien läsnäolo tuo urheilijoille turvallisuutta erilaisissa ympäristöissä ja etenkin vieraammassa turnauspaikoissa. Tutut rutiinit tuovat toimintaan yleisesti turvallisuutta ja ennakoitavuutta. Kokiessaan ympäristön turvalliseksi, urheilijat uskaltavat jättää esimerkiksi omat tavaransa uuteenkin paikkaan.

**Yksilöllisten oppimistapojen huomioiminen:** Oppimisen tukena valmentajan tulee hyödyntää eri aistikanavia, sillä toiset oppivat paremmin esimerkiksi visuaalisesti. Valmentajan tulee antaa ohjeet selkeästi, jotta urheilijat ymmärtävät ja ymmärtämisen tukena voidaan käyttää harjoituksissa esimerkiksi tukiviittomia tai kuvia. Valmentajan on tärkeää suunnitella missä järjestyksessä asioita käydään läpi ja missä vaiheessa uusia asioita voidaan harjoitella, jotta oppimista tapahtuu.

**Urheilijoiden kunnioittaminen ja arvostaminen sekä valmentajan aito sitoutuminen toimintaan:** Valmentajat toivat esiin, että koko toiminta lähtee siitä, että urheilijoita kunnioitetaan, arvostetaan ja hyväksytään sellaisina kuin he ovat. Valmentajalta vaaditaan avoimuutta ja valmiutta kohdata erilaisuutta avoimesti. Toimintaan pitää pystyä sitoutumaan aidosti myös tunnetasolla ja siinä tulee olla täysillä mukana ja tykätä siitä. Urheilijat aistivat valmentajien mukaan herkästi, että välitetäänkö heistä.

*”Kyllä ne sen jotenkin aistii, että onko siinä aidosti mukana ja että välittää pelaajista oikeasti vai onko se sitten vain tekemisen tasolla.”*

**Valmentaja tuntee hyvin urheilijat, suunnittelee toiminnan tavoitteellisesti ja uskaltaa vaatia:** Valmentajan on tärkeää tuntea urheilijat henkilökohtaisesti ja heidän kanssaan olisi hyvä viettää aikaa myös kentän ulkopuolella, kuten erilaisissa kauden aloitus- ja päätöstapahtumissa. Valmentajalla on hyvä olla ymmärrystä kehityshäiriöihin ja kehitysvammaisuuteen liittyvissä asioissa, jotta esimerkiksi urheilijoiden toimintatapojen ymmärtäminen olisi helpompaa. Toiminta tulee suunnitella tavoitteellisesti urheilijoiden toimintakyky huomioiden niin yksilön kuin joukkueen tasolla, jotta se edistää taitojen kehittymistä. Monipuolisuus sekä oheisharjoittelun tärkeys tulee myös huomioida harjoittelussa. Urheilijoita ei saa aliarvioida ja valmentajalla tulee olla uskallusta vaatia riittävästi, jotta kehitystä tapahtuu eri osa-alueilla.

*”Ei saa aliarvioida sitä, että kuinka paljon tämä porukka pystyy ottamaan itse vastuuta ja kuinka paljon heiltä voidaan oikeasti vaatia.”*

**Onnistumisten korostaminen, soveltaminen ja pitkäjänteisyys:** Valmentajat painottivat, että urheilijoiden onnistumisia tulee korostaa tarpeeksi. Taitoerot ovat urheilijoiden välillä suuria, joten jotkut tarvitsevat osallistumisena tueksi myös enemmän kannustusta kuin toiset. Valmentamisessa tarvitaan erityisesti pitkäjänteisyyttä, sillä etenemistaso on hitaampaa eikä valmentaja voi luovuttaa pelaajien suhteen. Valmentajalla on hyvä olla joustava luonne ja kykyä soveltaa, sillä tilanteissa voi joutua muuttamaan nopeastikin omaa toimintaansa.

**Vanhempien positiivinen käsitys lapsensa osaamisesta:** Valmentajien mukaan vanhempien asenne ja suhtautuminen lapsensa osaamiseen on muuttunut koripalloharrastuksen kautta positiivisemmaksi.

*”Vanhemmat olivat ihan vilpittömän hämmästyneitä siitä, että osaako meidän lapset tällaista, että pystyvätkö he tekemään noin ja juoksemaan noin.”*

**Yleisön positiivinen palaute:** Muiden lasten vanhemmilta ja yleisöltä on tullut valmentajille paljon positiivista palautetta ja katsojat ovat olleet hämmästyneitä esimerkiksi näkemästään näytöpelistä. Ihmiset, jotka tulivat ensimmäistä kertaa katsomaan pelejä, kokivat ne hienoina ja halusivat tulla katsomaan niitä vielä uudelleen.

*”...yleisö on kommentoinut, että vasta näitä pelejä katsoessa ymmärtää kuinka kivaa tämä koripallo oikeasti on.”*

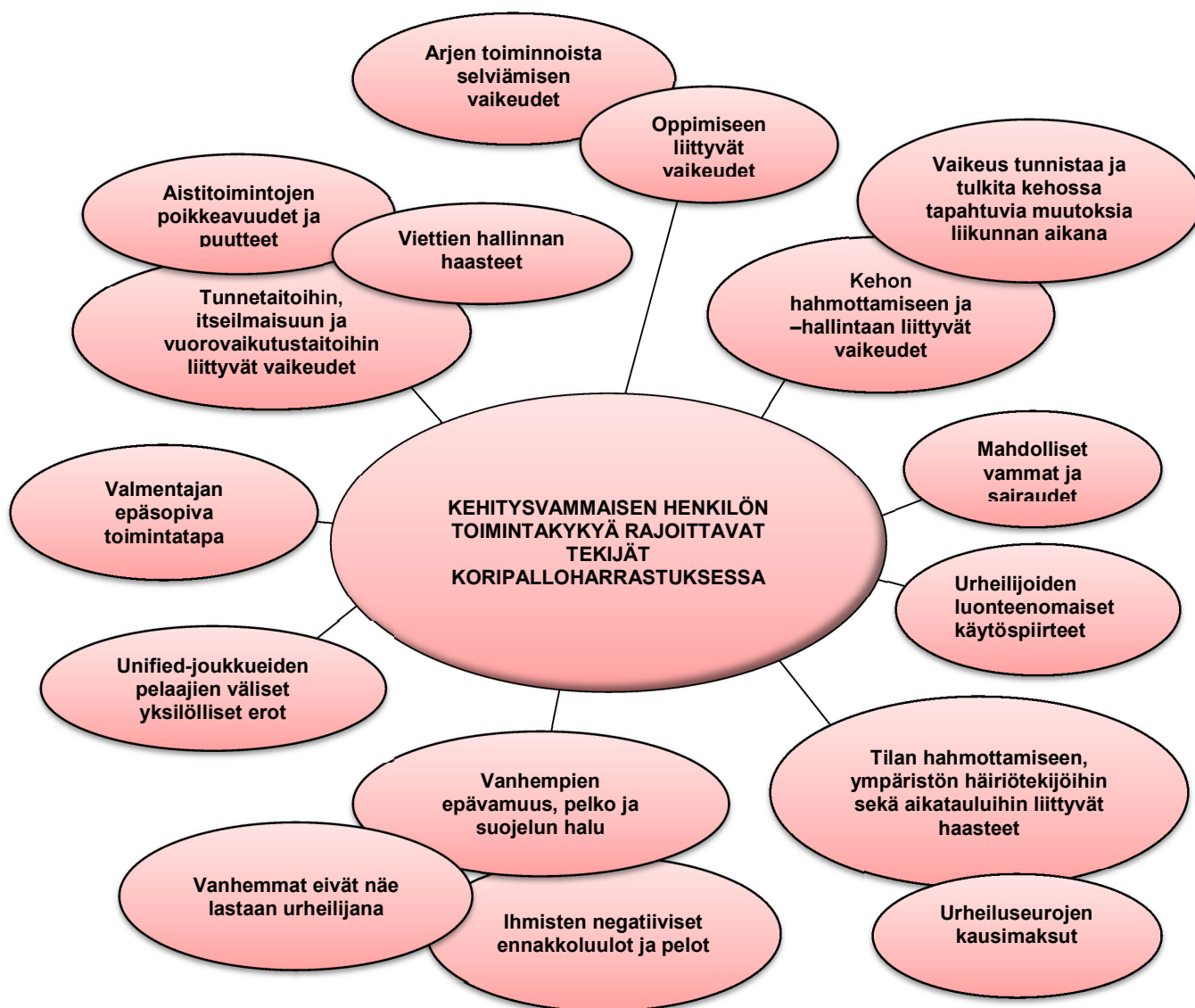
**Seuratoimintaan integroituminen:** Unified-toiminta on ollut tänä päivänä helpompi aloittaa urheiluseuroissa, kun joitain joukkueita on jo perustettu aiemmin seuroihin. Valmentajat näkevät seuratoimintaan integroitumisen hyvin tärkeänä, sillä se takaa joukkueille samanlaiset oikeudet ja velvollisuudet kuin muillekin. Unified-joukkueet koetaan tärkeänä osana seuran toimintaa. Seuran kausimaksuilla mahdollistetaan osaavat valmentajat sekä tasavertainen toiminta muihin nähden.

**Koripalloliitto mahdollistaa kilpailun ja pelaamisen:** Koripalloliiton mukaan tuleminen toimintaan koettiin tärkeänä, sillä se mahdollistaa kansallisen kilpailu- ja sarjatoiminnan, joihin osallistuminen merkitsee urheilijoille paljon.

*”Tällainen oikea urheilu ja se, että pääsee kilpailemaan ja pelaamaan sarjaa, niin onhan sillä hirveän iso merkitys pelaajille.”*

## 7.2 Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä rajoittavat tekijät koripalloharrastuksessa

Seuraavaksi esitetään valmentajien ryhmähaastatteluissa tuotetut tulokset kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä rajoittavista tekijöistä koripalloharrastuksessa. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä rajoittavat tekijät koripalloharrastuksessa

**Tunnetaitoihin, itseilmaisuuun ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät vaikeudet:**

Valmentajien mukaan monelle kehitysvammaiselle urheilijalle omien tunteiden tunnistaminen ja niistä kertominen on vaikeaa, eikä esimerkiksi kivun tuntemuksista välttämättä kerrota valmentajille.

*”Pelaajia pitää tarkkailla paljon enemmän, sillä he eivät välttämättä osaa sanoa että mulla on nyt vähän outo olo.”*

Aiemmista kokemuksista sekä omista ajatuksista ja mielipiteistä kertominen on usein urheilijoille haastavaa. Urheilijoiden välinen kommunikaatio voi olla hyvin vähäistä ja jotkut eivät puhu toisilleen juuri lainkaan. Joukkuekavereille hyvän palautteen antaminen koettiin erityisen haastavana, jota on jouduttu pitkään harjoittelemaan. Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen on ollut monessa joukkueessa etenkin alussa hankalaa. Urheilijoiden voi olla haasteellista ottaa sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla kontaktia muihin ja ylipäätään keskustella sosiaalisissa tilanteissa.

**Aistitoimintojen poikkeavuudet ja puutteet:** Joillakin urheilijoilla on poikkeavuutta aistitoimintoihin liittyen, kuten yliherkkyyttä äänille tai kosketukselle, mikä voi hankaloittaa heidän osallistumistaan koripalloharjoituksissa ja -peleissä.

*”Tuntoaisti ja ylipäätänsä koskettaminen voi olla haastavaa, joten vaikea mennä esimerkiksi näyttämään harjoituksissa jotain asentoa.”*

Toisaalta jotkut urheilijat saattavat olla enemmänkin aistihakuisia, jolloin haetaan esimerkiksi läheisyyttä halaamalla ja haistelemalla. Joillakin on aistitoiminnoissaan puutteita, kuten näönkäytön rajoitteita, joita ulkopuolisen (esimerkiksi valmentajan) on vaikea arvioida. Näönkäytön rajoitteet voivat tehdä esimerkiksi muiden ihmisten tunnistamisesta haastavaa, jolloin urheilija tunnistaa ihmisen vasta äänen perusteella.

**Viettien hallinnan haasteet:** Viettitoimintojen kontrollointi voi olla tietyssä iässä oleville urheilijoille haasteellista, etenkin jos samassa joukkueessa pelaa tyttöjä ja poikia. Kehitysvammaisen urheilija voi esimerkiksi ihastua partneripelaajaan, jolloin omaa käyttäytymistä voi olla hankala hallita.

**Oppimiseen liittyvät vaikeudet:** Lajitaitojen ja muiden taitojen oppiminen on urheilijoilla kaikenkaikkiaan hitaampaa kuin muilla ikätovereilla, joten oppiminen vaatii paljon toistoja kaikessa mitä tehdään. Annettujen ohjeiden ymmärtäminen voi myös tuottaa urheilijoille vaikeuksia.

**Arjen toiminnoista selviämisen vaikeudet:** Arjen toimintoihin liittyvät vaikeudet ovat hyvin urheilijakohtaisia, ja koripalloharrastuksessa hankaluuksia voivat valmentajien mielestä aiheuttaa esimerkiksi omista tavaroista huolehtiminen. Etenkin nuoremmat urheilijat tarvitsevat enemmän muistuttelua ja peräänkatsomista arjessa esimerkiksi suihkussa ja vessassa käymiseen. Monelle urheilijalle kengännauhojen sitominen on hyvin vaikeaa, jossa tarvitaan valmentajien fyysistä apua.

**Kehon hahmottamiseen ja –hallintaan liittyvät vaikeudet:** Valmentajien mukaan urheilijoiden on haastavaa hahmottaa omaa kehoaan, jonka vuoksi esimerkiksi venyttelemisen harjoittelu on haastavaa. Koordinaatiota vaativat harjoitukset ovat monelle vaikeita, sillä käsien ja jalkojen välinen yhteistyö on puutteellista. Joillakin urheilijoilla liikkuminen on hyvin jäykkää, mikä vaikuttaa heidän kehonhallintaansa. Kehon toisen puolen käyttäminen on erityisen vaikeaa niillä urheilijoilla, joilla on hemiplegia.

**Vaikeus tunnistaa ja tulkita kehossa tapahtuvia muutoksia liikunnan aikana:** Etenkin liikuntaharrastusta aloittaessa urheilijan voi olla vaikea tunnistaa ja tulkita esimerkiksi juoksemisen aikana kehossa tapahtuvia muutoksia. Urheilija on saattanut säikähtää kovasti hikoillessaan ensimmäistä kertaa tai pelästynyt hengästymistä luullen saavansa hengenahdistuksen.

**Luonteenomaiset käytöspiirteet sekä mahdolliset vammat ja sairaudet:** Kaikilla urheilijoilla on omat luonteenomaiset käytöspiirteensä, jotka tulevat koripalloharrastuksessa esiin. Joillakin urheilijoilla voi korostua esimerkiksi itsepäisyys, huomionhakuisuus tai rajojen hakeminen tavallista enemmän, mikä voi tuoda toimintaan haasteita ja soveltamisen tarvetta.

*"Löytyy se sellainen itsepäisyys, että siinä saa motivaattorina käyttää jotakin pientä juttua."*

Valmentajan on tärkeä tietää urheilijoiden taustoista ja mahdollisista vammoista ja sairauksista (esim. hemiplegia, epilepsia, diabetes tai sydänvika), jotta ne voidaan huomioida valmennuksessa. Vanhempien toivotaankin näistä kertovan, sillä valmentaja ei aina välttämättä tiedä, jos urheilijoilla on esimerkiksi joitain rakenteellisia rajoitteita.

**Valmentajan epäsoviva toimintatapa:** Valmentaja voi rajoittaa omalla toimintatavallaan urheilijoiden osallistumista, esimerkiksi antamalla liian epäselvät ohjeet tai toimimalla tilanteissa aina eri tavalla.

*”Jos valmentaja esimerkiksi toimii joka kerta tilanteessa ihan miten sattuu ja muuttaa monta kertaa suunnitelmaa seuraavan minuutin aikana niin eihän siitä tule mitään.”*

**Unified-joukkueiden pelaajien väliset yksilölliset erot:** Unified-joukkueissa toimintaan tuo haasteellisuutta se, että joukkueissa pelaa sekä tyttöjä että poikia. Ikäerot sekä pelaajien fyysiset kokoerot voivat olla myös suuria, mikä tuo haasteita myös valmennukseen.

**Tilan hahmottamiseen, ympäristön häiriötekijöihin sekä aikatauluihin liittyvät haasteet:** Urheilijoilla on usein vaikeuksia hahmottaa erilaisia tiloja, esimerkiksi koripallokenttää ja sen rajoja. Valmentajat toivat esiin, että urheilijoiden on haastavaa harjoitella vieraassa paikassa ja heidän on hyvin vaikea esimerkiksi vaihtaa tilaa kesken harjoitusten.

*”Että kori on erilainen ja seinä ei ole samanlainen kuin siellä missä me yleensä harjoitellaan, niin sekin vaikuttaa.”*

Ympäristön häiriötekijät, kuten melu, ylimääräiset esineet ja ihmiset tilassa, vaikuttavat urheilijoiden keskittymiseen ja voivat viedä herkästi huomion pois harjoittelusta. Joillekin urheilijoille on vielä vaikea lähteä turnauksiin mukaan, sillä turnausympäristössä on liikaa erilaisia häiriötekijöitä.

*”Joillekin on vielä mahdotonta lähteä mukaan turnauksiin, koska siellä on buffettia ja muuta, mikä vie kaiken huomion.”*

Harjoitteluajataulut voivat rajoittaa joidenkin urheilijoiden osallistumista harjoituksiin ja heidän jaksamisensa kannalta on huono, jos harjoitteluajat ovat esimerkiksi arkena liian myöhään. Harjoitteluajojen saaminen sopivaan aikaan voi olla haastavaa käytännössä.

**Urheiluseurojen kausimaksut:** Joillekin urheilijoille ja perheille urheiluseurojen kausimaksut voivat olla taloudellisesta tilanteesta riippuen haasteellisia ja estää koripalloharrastukseen osallistumista.



**Vanhempien epävarmuus, pelko ja suojelun halu:** Valmentajat kokivat, että urheilijoiden vanhemmat saattavat olla epävarmoja lapsensa pärjäämisestä harrastuksessa ja saattavat olla arkoja tekemään liikunnallisia asioita lastensa kanssa. Lapselle ei ole välttämättä annettu mahdollisuutta liikkua ja heitä on suojeltu liikunnalta.

*”Ei ole saanut tai annettu liikkua ja siinä näkyy sellainenkin että on vähän suojeltu, että älä juokse, älä mene takaperin”*

**Vanhemmat eivät näe lastaan urheilijana:** Vanhemmat eivät aina näe lastaan urheilijan roolissa, jolloin valmentajan on pitänyt perustella esimerkiksi miksi urheilijan tulee syödä terveellisesti, nukkua riittävästi ja olla hyvät varusteet. Vanhempien asenne saattaa jarruttaa harjoittelua, kun esimerkiksi kuluneiden pelitossujen tilalle ei ymmärretä hankkia uusia.

**Ihmisten negatiiviset ennakkoluulot ja pelot:** Valmentajat toivat esiin, että muilta ihmisiltä on tullut vastaan negatiivisia ennakkoluuloja ja pelkoja toimintaa kohtaan ja etenkin toiminnan alkuvaiheessa toiminnan luonnetta kyseenalaistettiin paljon urheiluseurassa.

*”Silloin ei ymmärretty, että eihän tämä ole sen kummallisempaa toimintaa, eli ihan järjettömiä ennakkoluuloja on ollut.”*

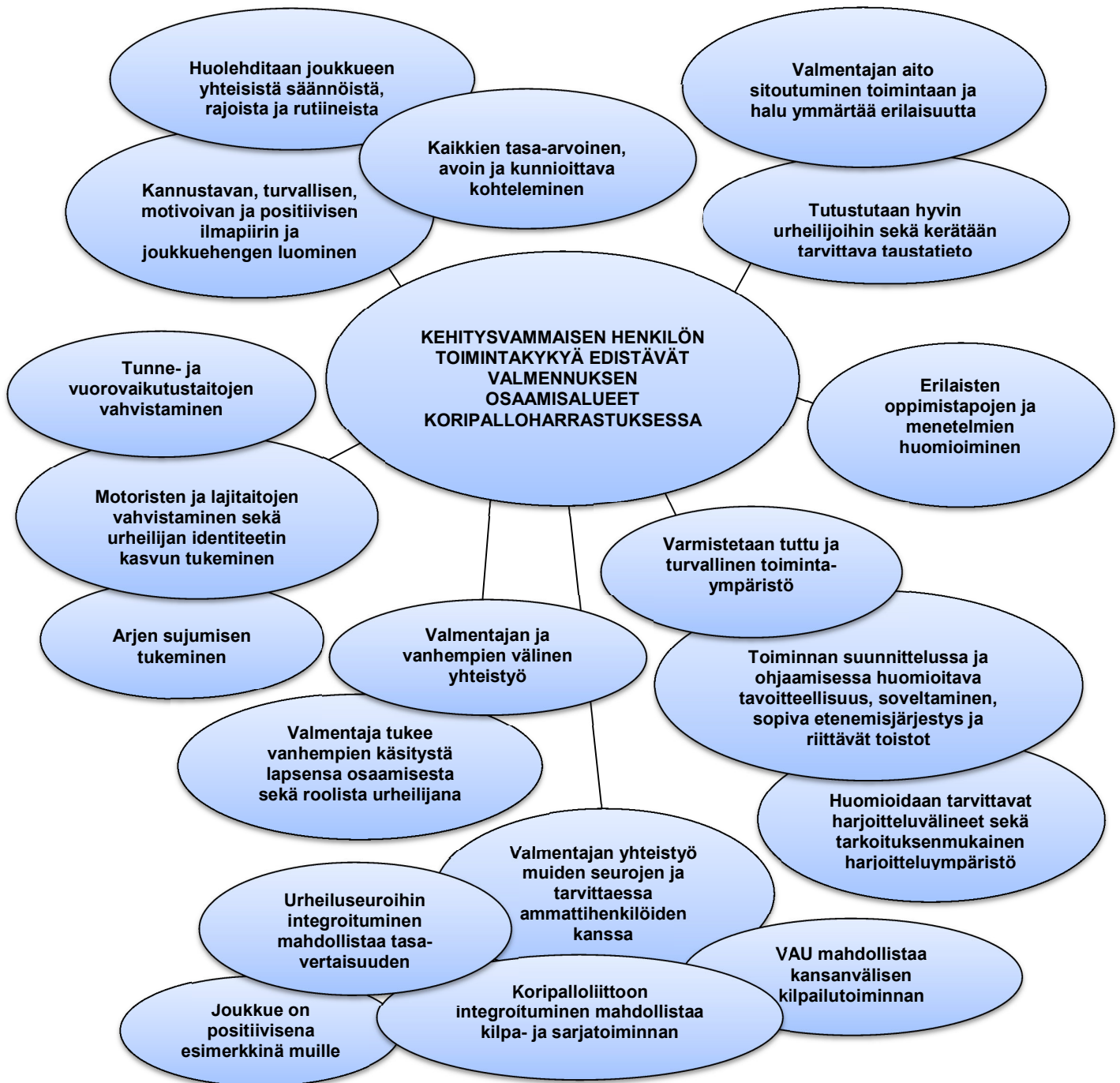
Kehitysvammaisten lasten koripallojoukkueen pelatessa ensimmäisiä turnauksiaan tavalliseen valtakunnalliseen turnaukseen integroituneena, tuli vastustajajoukkueen vanhemmilta sekä pelaajilta esiin ennakkoluuloja, pelkoa ja tietämättömyyttä kehitysvammaisuutta kohtaan.

*”Vastustajajoukkueen pelaajan vanhempi tuli sanomaan, että joudutaanko me oikeasti pelaamaan kehitysvammaisia vastaan ja nuoret vastustajat olivat ihan itku kurkussa ja pelkäsivät että tarttuuko se.”*

Eräs tavallisen koripallojoukkueen valmentaja koki, ettei säälin tunteiden vuoksi pystyisi valmentamaan kehitysvammaisia urheilijoita. Valmentajat ovat huomanneet myös, että joillekin ihmisille kehitysvammaisuuden kohtaaminen itsessään on haasteellista. Esimerkiksi joukkueen osallistuessa turnauksiin tai muihin tapahtumiin, heitä on saatettu katsoa pitkään.

### 7.3 Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät valmennuksen osaamisalueet koripalloharrastuksessa

Seuraavaksi esitetään laajennetun kehittämisryhmän tuottamat tulokset kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä valmennuksen osaamisalueista koripalloharrastuksessa. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät valmennuksen osaamisalueet koripalloharrastuksessa

Koko toiminnan lähtökohtana on, että **valmentaja kohtelee kaikkia pelaajia tasa-arvoisesti, avoimesti ja kunnioittaen**. Urheilijat hyväksytään sellaisina kuin he ovat ja valmentajalla on valmius kohdata erilaisuutta ja erilaisia ihmisiä avoimesti.

**Kannustavan, turvallisen, motivoivan ja positiivisen ilmapiirin ja joukkuehengen luominen** koettiin olennaisen tärkeäksi valmentajan osaamisalueeksi. Hyvän ilmapiirin ja joukkuehengen luominen oli pelaajien omasta mielestä erityisen tärkeää, sillä *”positiiviset fiilikset tarttuvat treeneissä”* ja joukkueen hyväntuulisuus edistää oppimista. Joukkuehengen koettiin olevan parempi, kun pelaajat tuntevat hyvin toisensa ja joukkueeseen on muodostunut omat turvalliset rutiinit esimerkiksi yhteinen alkupiiri ennen harjoittelun alkua. Oppimista edistää myös se, että pelaajien on kiva tulla treeneihin. Pelaajat kokivat saavansa lisää virtaa omaan tekemiseensä harjoituksissa valmentajan kannustamisesta ja motivoinnista. Valmentajan iloisuus ja innokkuus toiminnassa sekä pelaajien onnistumisten korostaminen koettiin myös tärkeänä.

**Joukkueen yhteisistä säännöistä, rajoista ja rutiineista huolehtiminen** on pitkälti valmentajan vastuulla ja vaatii tietynlaista osaamista. Valmentajalta vaaditaan mm. jämäkkyyttä ja uskallusta tehdä rajoja joukkueessa. Kiusaamista tai syrjintää ei sallita ja huonosta käyttäytymisestä muita kohtaan voi seurata jokin sanktio, esimerkiksi vanhemmilla urheilijoilla harjoittelukielto ja nuoremmilla jäähypenkki.

**Valmentajan on tärkeää sitoutua aidosti toimintaan** ja olla toiminnassa täysillä mukana. Urheilijat aistivat herkästi välitetäänkö heistä oikeasti, joten esimerkiksi harjoituksissa valmentajan on oltava aidosti läsnä tilanteissa. Valmentajalla ei välttämättä tarvitse olla kokemusta kehityshäiriöihin ja kehitysvammaisuuteen liittyvissä asioissa, mutta hänellä tulee olla **halukkuus ymmärtää erilaisuutta**.

**Valmentajan on oleellista tutustua hyvin urheilijoihin ja kerätä heistä tarvittava taustatieto**, jotta heidän osallistumistaan voidaan parhaiten tukea ja tiedetään miten voidaan harjoitella ja mitä heiltä voidaan vaatia. Valmentajalla tulee olla uskallusta vaatia sopivasti ja riittävästi urheilijoiden toimintakyky huomioiden, jotta kehitystä tapahtuu. Vaatimustason nostossa tulee kuitenkin olla herkkänä, ettei saada urheilijoita rikki. Urheilijoiden kykyä ottaa vastuuta ei saa aliarvioida ja valmentaja ei saa luovuttaa heidän suhteensa.

Valmentamisessa **huomioidaan erilaiset oppimistavat sekä ohjausmenetelmät**. Valmentajan on hyvä kiinnittää huomiota selkeiden ohjeiden antamiseen, mallioppimisen tärkeyteen sekä eri aistikanavien käyttämiseen opettamisessa. Esimerkiksi partneripelaaja voi näyttää urheilijalle mallia suorituksista, mutta pelaajat toivat yhdessä esille, että harjoituksissa ja peleissä mallia saadaan kaikilta. Valmentajan on tärkeää ohjata ja antaa palautetta myös partnereille.

Osaava valmentaja pystyy toiminnallaan **vahvistamaan urheilijoiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja**. Urheilijoiden itseluottamuksen ja tunteiden käsittelyn kehittymistä voidaan tukea antamalla positiivista ja rakentavaa palautetta sekä mahdollistamalla onnistumisen kokemukset. Valmentajan ohjauksesta urheilijat oppivat hillitsemään ja käsittelemään omia tunnetilojaan sekä kuuntelemaan muita ja ilmaisemaan itseään. Valmentajan on tärkeää osata ohjata urheilijoita käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti, jolloin opitaan rajaamaan sopivalla tavalla omaa sekä muiden käyttäytymistä asettamalla rajat esimerkiksi halailuun. Valmentaja rohkaisee omalla esimerkillään urheilijoita vuorovaikutukseen keskenään ja myös joukkuekavereiden mallista opitaan sosiaalisia taitoja. Valmentaja voi tukea pelaajien välistä vuorovaikutusta ja ystävyysuhteiden syntymistä esimerkiksi suunnittelemalla kentän ulkopuolista yhteistoimintaa turnausten yhteyteen. Erilaisten kommunikaatiokeinojen huomioiminen on vuorovaikutuksessa tärkeää ja valmentajan on hyvä osata käyttää esimerkiksi tukiviittomia tai kuvia urheilijoiden ymmärtämisen tukena.

Valmentajan ydinosaamiseen kuuluu urheilijoiden **motoristen ja lajitaitojen**, kuten kehon hahmottamisen ja -hallinnan, fyysisen tasapainon, koordinaation sekä pallonkäsittelytaitojen **vahvistaminen**. Urheilijoita tulee rohkaista luottamaan ja haastamaan oma kehonsa, jotta kehitystä tapahtuu. Oheisharjoittelun ja kehon huollon tärkeyttä korostettiin, jotta monipuolisuus harjoittelussa säilyy. **Urheilijan identiteetin kasvua** voidaan tukea mahdollistamalla erilaisia oheis- ja harjoittelu ympäristöjä. Fysiikkaa harjoitellessa valmentajan luovuus ja motivointikeinot ovat merkittävässä asemassa, sillä urheilijan voi olla esimerkiksi haastavaa käyttää kehon liikkeessä tarvittavia lihaksia.

Valmentajan tulee ymmärtää ja tiedostaa, että **urheilijat tarvitsevat arjen sujumisessa muiden tukea**. Urheilijoiden arjen tilanteita voidaan tukea esimerkiksi varmistelulla, muistuttelulla tai fyysisen avun tarjoamisella esimerkiksi kengännauhojen

sitomiseen. Valmentajan rohkaisemana ja kannustamana urheilijat uskaltavat ottaa enemmän vastuuta esimerkiksi liikkueissaan vieraammassa paikoissa. Urheilijat motivoivat myös toinen toistaan liikkumaan itsenäisesti esimerkiksi harjoituksiin.

Valmentajan tehtävänä on **varmistaa urheilijoille tuttu ja turvallinen toimintaympäristö**, jossa on turvallista kokeilla uusia asioita, epäonnistua sekä harjoitella sosiaalisia taitoja. Tuttujen valmentajien, joukkuekavereiden ja vanhempien läsnäolo esimerkiksi turnauksissa tuo urheilijoille turvallisuuden tunteen, kun voi tarvittaessa mennä tuttujen ihmisten luokse. Valmentaja luo turvallista ympäristöä myös sillä, että hän osaa ohjata ja ennakoita haastavia tilanteita.

Valmentajalla tulee olla toiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen liittyvää osaamista. **Toiminta suunnitellaan aina tavoitteellisesti** urheilijoiden toimintakyky ja rajoitteet huomioiden ja valmentaja on valmistautunut harjoituksiin. Aikataulut on hyvä suunnitella etukäteen, mutta niistä pitää pystyä myös joustamaan, sillä joillakin urheilijoilla voi esimerkiksi mennä pukeutumiseen pidempi aika kuin toisella. Valmentajan osaamiseen liittyy oman toiminnan nopeakin muuttaminen sekä **soveltaminen tarvittaessa**. Harjoiteltavissa asioissa on tärkeää **maltaa edetä oikeassa järjestyksessä**, ettei siirrytä liian nopeasti liian haastaviin toimintoihin. Harjoittelussa tulee mahdollistaa **tarpeeksi paljon toistoja**, jotta urheilijat kehittyvät taidoissaan, joten valmentajalta vaaditaan etenkin pitkäjänteisyyttä. Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan myös urheilijoiden väliset henkilökemiat.

**Valmentaja huomioi koripalloharrastuksessa tarvittavat harjoitteluvälineet sekä tarkoitukseen sopivan harjoitteluympäristön.** Harjoittelussa käytetään paljon etenkin erilaisia harjoitteluvälineitä ja värejä urheilijoiden hahmottamisen tukena. Harjoittelupaikan tulisi olla sijainniltaan sellainen, jonne urheilijoiden on helppo tulla. Valmentajan on hyvä pyrkiä varmistamaan harjoittelutilan häiriöttömyys ja suljettavuus, jotta urheilijat pystyvät paremmin keskittymään harjoituksissa.

**Valmentajien ja vanhempien välisen yhteistyön tulee olla avointa** ja on tärkeää saada vanhemmilta luottamus. Valmentajan tehtävänä on edesauttaa vanhempia osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan sekä ymmärtämään yhteisiä toimintatapoja, kuten poissaolojen ilmoittamisen sekä ajoissa paikalle tulemisen merkitys koko joukkueen toimintaan. **Valmentajan on suotuisaa tehdä yhteistyötä muiden joukkueiden ja seurojen kanssa** toiminnan kehittämiseksi sekä **tarvittaessa myös**

**ammattihenkilöiden** kuten fysioterapeuttien **kanssa**, sillä toiminnot tukevat toisiaan. Valmentaja on voinut esimerkiksi joutua perustelemaan, miksi urheilijan fysioterapiaa on hyvä jatkaa, sillä terapian poisjääminen on näkynyt heti harjoittelussa.

**Valmentajan on hyvä pyrkiä tukemaan vanhempien käsitystä lapsensa osaamisesta sekä roolista urheilijana.** Vanhemmat ovat yllättyneet kuullessaan ja nähdessään kuinka hyvin heidän lapsensa osaavat asioita. Vanhemmat eivät aina näe lastaan urheilijana, joten valmentajan on tärkeä tukea heitä oivaltamaan, että heidän lapsensa on urheilija, jonka arjessa ja harrastuksessa on huomioitava esimerkiksi ravinnon, levon ja tarpeenmukaisten varusteiden merkitys.

**Joukkue voi olla positiivisena esimerkkinä muille** koripalloilijoille, joukkueille ja seuroille, kun joukkueessa näytetään aito tunteiden kirjo esimerkiksi peleissä. **Urheiluseuroihin integroituminen mahdollistaa tasavertaisen toiminnan** muihin joukkueisiin nähden ja tarjoaa samat oikeudet ja velvollisuudet kuin muillekin. **Koripalloliittoon integroituminen mahdollistaa kilpailu- ja sarjatoiminnan** kansallisella tasolla. **VAU:n rooli on oleellinen kansainvälisessä toiminnassa** sekä pelaajien motivaation nostattamisessa esimerkiksi erilaisiin SO-kisoihin.

#### 7.4 Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävän koripallovalmennuksen keskeisimmät osaamisalueet ja keinot

Seuraavaksi esitetään suppean kehittämisryhmän tuottamat tulokset kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä koripallovalmennuksen keskeisimmistä osaamisalueista. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävät koripallovalmennuksen keskeisimmät osaamisalueet

Valmennusosaamisessa keskeistä on **urheilijoiden tunteminen**, jotta voidaan tukea heidän osallistumistaan mahdollisimman hyvin sekä osataan asettaa heille sopiva vaatimustaso ja antaa sopivasti vastuuta. Tarvittavan **taustatiedon kerääminen** urheilijoista on oleellista, jotta valmentaja on tietoinen esimerkiksi mahdollisista yksilöllisistä rajoituksista ja aistipoikkeavuuksista. Valmentajan ja muiden toiminnassa mukana olevien on hyvä ymmärtää, että urheilijoilla on samat **kehitysvaiheet** kuin muillakin ja heidät tulee kohdata sen mukaisesti. Olennaista on, että valmentaja on ennakkoluuloton ja **kohtaa kehitysvammaiset urheilijat ensisijaisesti ihmisinä**.

Toiminnan taustalla vaikuttavat kansainvälisesti laaditut **SO-arvot**, jotka ohjaavat yleisesti toimintaa ja sen tavoitteita myös Suomessa.

**Positiivisen, voimaannuttavan ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen** sekä valmentajan positiivisuus ja läsnäolo ovat toiminnassa tärkeitä. Joukkueeseen kuulumisen ja joukkueena harjoittelun todettiin voimaannuttavan urheilijoita, jolloin he pyrkivät ottamaan enemmän vastuuta omasta tekemisestään. Valmentaja myös huolehtii, että joukkueessa käyttäytyään hyvin. **Valmentaja tukee urheilijoiden itseluottamusta** huomioimalla jokaisen tasapuolisesti sekä antamalla positiivista palautetta, jolla on voimaannuttava merkitys urheilijoille. Epäonnistuneesta suorituksesta ei ole tarvetta antaa negatiivista palautetta. **Valmentaja tukee urheilijoiden yksilöllistä oppimista** huomioimalla erilaiset oppimistavat sekä ymmärtämällä ja hallitsemalla yksilölliset ohjausmenetelmät. Oppimisen tukena voidaan käyttää esimerkiksi kuvia, mallioppimista, mielikuvia, tilanteiden jäsentämistä ja konkretisointia.

Urheilijoiden osallistumista tuetaan soveltamisen ja kaikille oman roolin löytymisen kautta. Valmentajan on tärkeää antaa **urheilijoille sopivasti vastuuta** omasta tekemisestä erilaisissa tilanteissa. Osaava valmentaja ymmärtää tukea toiminnallaan myös urheilijoiden **arjenhallintaa, kasvua ja omatoimisuutta**. Valmentaja voi tukea urheilijan arjen sujumista esimerkiksi varmistelulla sekä joustamalla aikatauluissa ja ohjaamalla ruokailutilanteissa. Perustarpeista huolehtiminen, esimerkiksi säännölliset ruokailut turnauksissa, tukevat myös urheilijoiden jaksamista.

Koripalloharrastus vaatii tarpeenmukaiset puitteet ympärilleen, joten valmentajan tulee varmistaa **tarvittavat harjoitteluvälineet sekä sopiva harjoitteluympäristö**. Tarvittaessa tulee huomioida myös urheilijoiden tarvittavat yksilölliset apuvälineet.

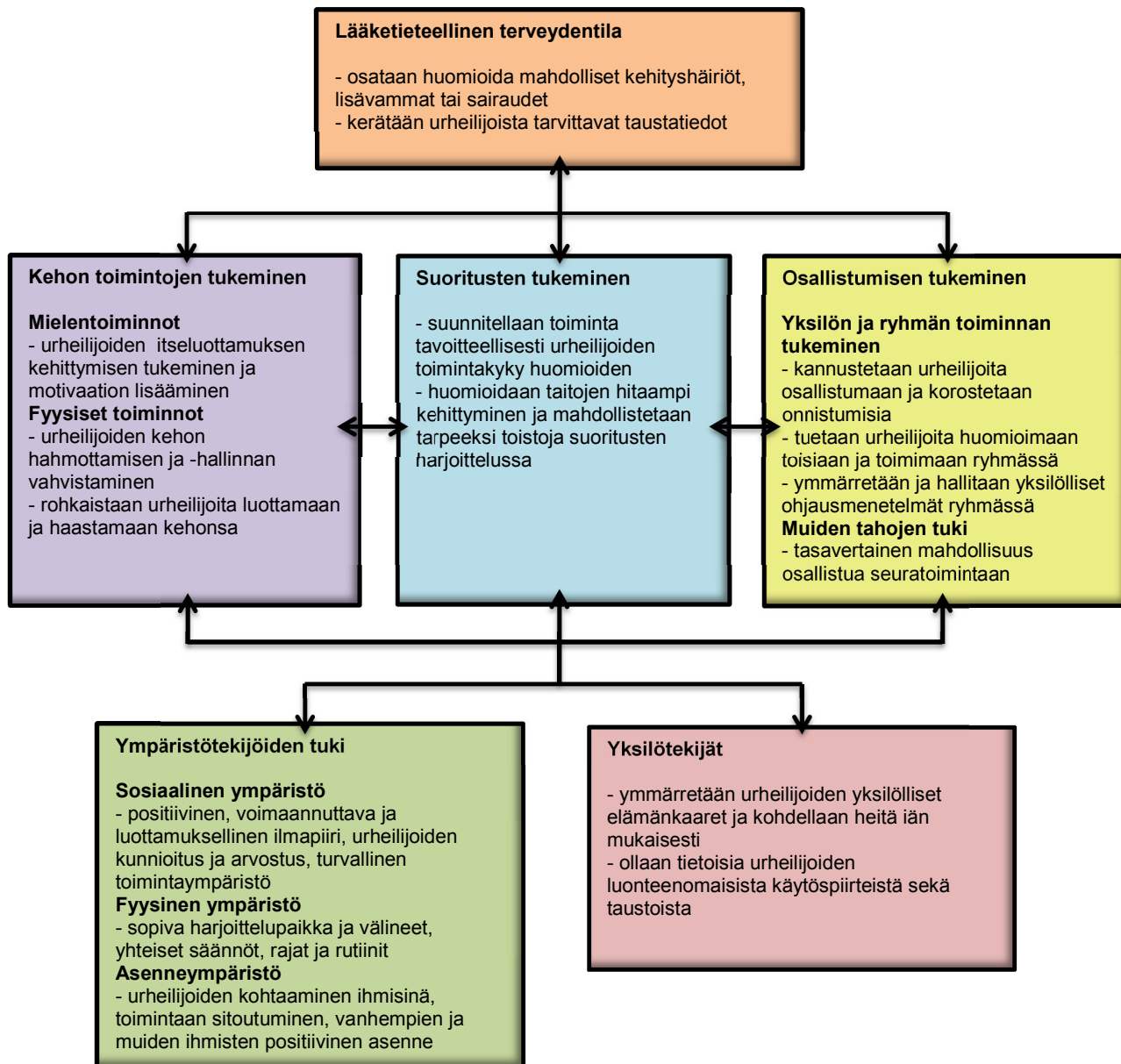
**Yhteistyö ja tiedonkulku valmentajien kesken** joukkueessa korostuu ja valmentajat tarvitsevat yhteisen ”kielen”, jotta urheilijat ymmärtävät paremmin mistä aina puhutaan. **Valmentajien ja vanhempien välinen luottamuksellinen yhteistyö** myös korostuu toiminnassa. Unified-urheilussa valmentajan on tärkeää tehdä yhteistyötä myös partneripelaajan kanssa, jotta hän ymmärtää oman roolinsa joukkueessa ja ymmärtää olevansa monella tapaa esimerkkinä kehitysvammaiselle urheilijalle.



**Urheiluseuraan integroituminen** on toiminnassa olennaista, jotta toiminta on tasavertaista muihin joukkueisiin nähden samoine oikeuksineen ja velvollisuuksineen. Valmentajan on hyvä kannustaa urheilijoita esimerkiksi seuran **yhteisiin tapahtumiin osallistumisessa**, jolloin urheilijoiden toimintakyky erilaisissa ympäristöissä vahvistuisi. Toiminnan kehittämisen kannalta erilaisista koulutusmahdollisuuksista, esimerkiksi VAU:n tarjoamista koulutuksista, olisi hyvä tiedottaa laajemmin, jotta toimintaan saataisiin mukaan **uusia valmentajia**.

## 8 Kuvaus kehitysvammaisen koripallo pelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta

Lopullinen kuvaus kehitysvammaisen koripallo pelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta syntyi kaikkien kehittämisvaiheiden tulosten sekä suppean kehittämisryhmän yhteiskeskustelujen, reflektoinnin ja arvioinnin pohjalta. Kuvauksen jäsentämisen tukena käytettiin ICF-luokitusta (Kuvio 8.) ja kuvausten sisällöt löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 13.



Kuvio 8. Kehitysvammaisen koripallo pelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta esimerkkien avulla ICF-luokituksen mukaan jäseneltynä.

## **Lääketieteellinen terveydentila**

Valmentajan tulee osata huomioida mahdolliset kehitysvammaisten urheilijoiden terveydentilaan liittyvät asiat, kuten kehityshäiriöt (esim. autismi), lisävammat (esim. aisti-, puhe- ja liikuntavammat) tai sairaudet (esim. epilepsia, diabetes). Valmentajan tulee kerätä urheilijoista tarvittava taustatieto ja tehdä luottamuksellista yhteistyötä urheilijan lähihenkilöiden kanssa tiedon saamiseksi.

## **Kehon toimintojen tukeminen**

Valmennuksessa on tärkeää osata tukea urheilijoiden mielen toimintoja, kuten itseluottamuksen kehittymistä ja motivaation lisäämistä, huomioimalla tasapuolisesti kaikkia urheilijoita sekä mahdollistamalla urheilijoille pelaaminen, kilpailu ja positiivinen palaute. Valmentaja auttaa urheilijoita ymmärtämään heidän kehossaan tapahtuvia muutoksia, kuten hengästymistä ja hikoilua, jotka saattavat aiheuttaa aluksi pelästymistä. Tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista on tärkeää osata vahvistaa valmennuksessa, jotta urheilijat oppivat käsittelemään itsessä syntyneitä positiivisia ja negatiivisia tunteita sekä ilmaisemaan omia tunnetilojaan. Valmennuksessa ymmärretään ja osataan huomioida myös urheilijoiden mahdolliset aistipoikkeavuudet, kuten yliherkkyys kosketukselle tai äänille, aistihakuisuus tai matala kipukynnys.

Valmentajan ydinosaamiseen kuuluvat urheilijoiden lajitaitojen ja fyysisten toimintojen, kuten kehon hahmottamisen ja –hallinnan, fyysisen tasapainon ja koordinaation kehittäminen ja vahvistaminen. Urheilijoita on tärkeää kannustaa ja rohkaista luottamaan ja haastamaan oma kehonsa. Toiminnan ja harjoitusten suunnittelussa tulee huomioida urheilijoiden yksilölliset taitoerot ja rakenteelliset rajoitteet, jotta kaikille mahdollistuvat onnistumisen kokemukset. Valmentajan tulee huomioida myös oheisharjoittelun ja kehonhuollon tärkeys urheilijoiden fyysisten taitojen kehittymisen tukena. Valmentajan on hyvä osata käyttää luovuutta ja erilaisia motivointikeinoja etenkin kun harjoitellaan fysiikkaa.

## **Suoritusten tukeminen**

Valmentajan tulee osata tukea urheilijoiden suorituksia suunnittelemalla toiminta tavoitteellisesti urheilijoiden toimintakyky huomioiden sekä huomioimalla heidän taitojensa hitaampi kehittyminen. Harjoittelussa mahdollistetaan tarpeeksi paljon

toistoja, jotta motorista oppimista tapahtuu. Lajitaitoihin liittyviä suorituksia, kuten pallonkäsittelytaitoja, opetetaan urheilijoille pilkotusti ja selkokieltä käyttäen. Valmentajan tulee mahdollistaa onnistuneita suorituksia sekä tukea epäonnistumisista selviytymistä, jolloin urheilijoiden itseluottamus ja -varmuus kasvavat.

### **Osallistumisen tukeminen**

Valmennusosaamisessa olennaista on kehitysvammaisten urheilijoiden osallistumisen tukeminen niin yksilön kuin ryhmän kannalta. Valmentaja osaa kannustaa urheilijoita osallistumaan ja korostaa onnistumisia harjoittelu- ja pelitilanteissa. Urheilijoiden henkilökohtaiset rajoitteet sekä keskinäiset henkilökemiat tulee huomioida valmennuksessa. Oikeanlaisella roolituksella, esimerkiksi pelitilanteissa, voidaan tukea jokaisen urheilijan osallistumista pelin kulkuun. Valmentaja pystyy tukemaan urheilijoiden osallistumista ja oppimista huomioimalla erilaiset yksilölliset oppimistavat sekä kommunikaatiokeinot (esim. tukiviittomat, kuvat, selkokieli). Valmentaja voi omalla toiminnallaan ja osaamisellaan tukea urheilijoiden vuorovaikutustaitojen ja toisten huomioonottamisen kehittymistä sekä ystävyysuhteiden syntymistä. Koripalloharrastus itsessään mahdollistaa urheilijoiden sosiaalisen verkoston laajentumisen. Valmentaja voi tukea urheilijan identiteetin syntymistä mahdollistamalla esimerkiksi erilaiset oheisharjoitteluympäristöt urheilijoille.

Valmentajan tulee ymmärtää mallioppimisen korostunut merkitys urheilijoille niin sosiaalisten kuin lajitaitojen oppimisessa, jossa myös partneripelaajalla on iso rooli. Urheilijoiden oman elämän hallinnan tukeminen on valmennuksessa tärkeää, jotta urheilija hallitsee paremmin esimerkiksi syömiseen liittyvää käyttäytymistään turnausmatkoilla. Valmentajan osaamiseen kuuluu myös urheilijoiden kannustaminen ja rohkaiseminen itsenäiseen liikkumiseen ja toimimiseen niin tutuissa kuin vieraammissakin paikoissa.

Etenkin joukkue toiminnan alussa valmentajan tulee osata kiinnittää erityisesti huomiota siihen, että urheilijat alkavat huomioimaan toisiaan sekä oppivat ylipäätään toimimaan ryhmässä. Osaava valmentaja pyrkii tukemaan urheilijan kykyä ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja auttaa urheilijaa ymmärtämään oman toiminnan vaikutus koko joukkueessa. Valmentajan on tärkeä osata ohjata urheilijoita käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Haasteellisten tilanteiden ohjaaminen ja ennakoiminen on myös tärkeää. Valmentajan tulee puuttua

heti urheilijoiden huonoon käyttäytymiseen toisia kohtaan, jotta urheilijat oppivat käyttäytymisensä seurauksia joukkueessa.

Valmennusosaamisessa korostuvat yksilöllisten ohjausmenetelmien ymmärtäminen ja hallinta ryhmässä, jotta valmentaja pystyy opettamaan asioita joukkueen jäsenille yksilölliset oppimistavat huomioiden. Hyödyllisiksi ohjausmenetelmiksi kehitysvammaisten koripallovalmennuksessa todettiin mallista oppiminen, tilanteiden jäsentäminen ja konkretisointi sekä oppiminen mielikuvien kautta. Valmentajan on tärkeää ymmärtää joukkueeseen kuulumisen voimaannuttava vaikutus urheilijoihin. Onkin suositeltavaa, että joukkueelle järjestetään yhteistä oheistoimintaa myös koripalloharjoitusten ja pelien lisäksi. Koripalloharrastustoimintaan ja erilaisiin tapahtumiin osallistumisen kautta urheilijoiden on mahdollista siirtää opittuja taitoja uusiin toimintaympäristöihin.

Valmennuksessa on ymmärrettävä muiden tahojen tuen merkitys urheilijoiden toimintaan osallistumiselle ja toiminnan kehittymiselle. Valmentajan on hyvä osata osallistaa ja sitouttaa vanhempia mukaan toimintaan, jotta urheilija pystyy konkreettisesti osallistumaan harrastukseen (esim. tulemaan paikalle harjoituksiin). Kehitysvammaisten urheilijoiden integroituminen urheiluseuraan ja sen toimintaan osallistuminen mahdollistaa tasavertaisen harrastustoiminnan muihin nähden. Koripalloliitto mahdollistaa kehitysvammaisten urheilijoiden osallistumisen kilpa- ja sarjatoimintaan lajille luonnollisessa ympäristössä ja VAU mahdollistaa kansainväliseen toimintaan osallistumisen. Special Olympics-järjestö raamittaa kansainvälisesti toiminnan arvot ja määrittelee toimintaan osallistumisen kriteerit myös Suomessa.

### **Ympäristötekijöiden tuki**

Koripalloharrastuksen sosiaalisessa ympäristössä valmentajalla on tärkeä rooli urheilijalle niin sosiaalista kuin fyysistä tukea tarjoavana ihmisenä. Valmentajan tulee kohdella kaikkia joukkueen pelaajia tasa-arvoisesti, kunnioittaen ja avoimesti. Avainosaamiseen kuuluvat positiivisen, voimaannuttavan ja luottamuksellisen ilmapiirin sekä joukkuehengen luominen. Valmentajan osaamisessa korostuu kyky kannustaa, rohkaista sekä motivoida urheilijoita. Valmentaja tukee urheilijoita myös kannustamaan ja motivoimaan joukkuekavereitaan. Palaute on tärkeää osata antaa urheilijoille aina positiiviseen sävyyn. Valmentajan tulee osata luoda urheilijoiden toimintaympäristö

turvalliseksi, jossa epäonnistuminen on myös turvallista. Rutiinien luominen tuo toimintaan myös turvallisuutta ja auttaa urheilijoita ennakoimaan tulevia asioita ja tilanteita.

Hyvän valmentajan ominaisuuksiin ja osaamiseen kuuluvat positiivisuus, aito läsnäolo ja harjoituksiin valmistautuminen. Valmentajan tulee malttaa edetä asioissa oikeassa järjestyksessä sekä mahdollistaa riittävästi toistoja, joten pitkäjänteisyys korostuu valmennuksessa. Valmentajan on osattava soveltaa ja muuttaa tarvittaessa omaa toimintaansa joustavasti urheilijoiden tarpeiden mukaan.

Valmentajan on tärkeää tutustua urheilijoihin henkilökohtaisesti, jotta pystytään tukemaan heidän osallistumistaan ja tiedetään miten voidaan harjoitella ja mitä voidaan vaatia. Valmentajalta tulee löytyä uskallusta vaatia pelaajilta riittävästi sekä antaa sopivasti vastuuta, mutta vaatimustason nostamisessa on osattava olla herkkänä. Valmentajan tulee tiedostaa ja huomioida myös urheilijoiden fyysisen tuen tarve arjessa (esimerkiksi kengännauhojen sitominen).

Unified-koripallotoiminnassa on huomioitava joukkueiden sisäiset ikä- ja sukupuolijakaumat sekä taitoerot. Valmentajien välinen yhteistyö ja tiedonkulku korostuvat toiminnassa ja valmentajien on sovittava yhteisestä kielestä, jotta urheilijoiden ymmärtämistä voidaan parhaiten tukea. Valmentajien ja vanhempien välisessä yhteistyössä luottamuksellisuus ja avoimuus korostuu, jotta uskalletaan puhua aroistakin asioista. SO-toiminnan kehittymisen kannalta valmentajan on hyvä tehdä yhteistyötä myös muiden joukkueiden ja seurojen kanssa. Joukkue voi olla oman toimintansa kautta positiivisena esimerkkinä muille ihmisille ja joukkueille esimerkiksi seuran sisällä. Valmentajien tulee tarvittaessa tehdä yhteistyötä myös kuntoutuksen ammattihenkilöstön, esimerkiksi fysioterapeuttien, kanssa.

Fyysisen ympäristön osalta valmentajan tulee huomioida harjoittelupaikan sijainti, johon urheilijoiden on helppo tulla; harjoittelupaikan pysyvyys, jotta ympäristö on urheilijoille tuttu sekä harjoittelutilan häiriöttömyys, jotta urheilijat pystyvät keskittymään. Aikataulut tulee suunnitella etukäteen ja joustavasti huomioiden urheilijoiden yksilölliset tavat toimia. Valmentajan tulee osata huolehtia yhtenäisistä säännöistä, rajoista ja rutiineista joukkueessa. Harjoituksissa valmentajan on tärkeää osata käyttää tilan ja kentän hahmottamisen tukena erilaisia harjoitteluvälineitä (esimerkiksi väriläpysköjä ja -kartioita) sekä huomioida muut tarvittavat urheilijoiden

yksilölliset apuvälineet. Valmentaja pyrkii toiminnallaan lisäämään myös vanhempien ymmärrystä joukkueen yhteisistä toimintatavoista ja säännöistä.

Asenneympäristö vaikuttaa olennaisesti kehitysvammaisten urheilijoiden mahdollisuuteen harrastaa koripalloa urheiluseurassa. Ensinnäkin valmentajan omien asenteiden tulisi olla ennakkoluulottomia, jolloin hän osaa kohdata kehitysvammaiset urheilijat ennenkaikkea ihmisinä. Aito sitoutuminen toimintaan sekä halu ymmärtää erilaisuutta ovat valmentajan toiminnassa hyvin tärkeitä. Urheilijoiden kykyä ottaa vastuuta, oppia ja kehittyä ei saa aliarvioida. Valmentajan on hyvä tuoda myös vanhemmille esiin heidän lapsensa positiivista osaamista, jolloin epävarmuus ja pelko lapsen pärjäämisestä voi vähentyä. Vanhempia on tärkeä tukea ymmärtämään, että heidän lapsensa on urheilija.

Urheiluseurojen asenteet toimintaa kohtaan ovat muuttuneet myönteisimmiksi Suomessa ja SO-toiminnan aloittaminen seuroissa on helpottunut joukkueiden lisääntymisen myötä. Valmentajan osaamiseen kuuluvat myös tietoisuuden levittäminen ja näkyvyyden lisääminen SO-toiminnasta, joka voi auttaa yleisesti kumoamaan ihmisten negatiivisia ennakkoluuloja ja pelkoja sekä muuttamaan heidän asenteitaan positiivisemmaksi kehitysvammaisia henkilöitä ja SO-urheilua kohtaan.

### **Yksilötekijät**

Valmentajan on tärkeää ymmärtää ja huomioida pelaajien yksilölliset elämäнкаaret ja osata kohdella heitä iän mukaisesti. Valmentajan on hyvä olla tietoinen myös urheilijoiden luonteenomaisista käyttäytymispiirteistä ja taustoista, jotta hän osaa paremmin toimia heidän kanssaan.

## 9 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tavoitteena on ollut edistää kehitysvammaisen urheilijan toimintakykyä koripalloharrastuksen avulla. Kehittämistyö on edennyt SO-valmentajien täsmäryhmähaastatteluista kehittämisryhmien toimintaan, joiden tulosten pohjalta syntyi kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta. Kehittämistyön taustalla kulkeneen teoreettisen viitekehyksen pohjalta jäsenneltiin lopullinen valmennusosaamisen kuvaus, joka sisällytettiin suoraan käytäntöön osaksi Koripalloliiton järjestämää valmentajakoulutusta suunnitelmien mukaisesti.

Suomen ensimmäinen Unified-koripallovalmentajakoulutus järjestettiin kehittämistyöprosessin loppuvaiheen aikana, jossa oma roolini oli kouluttajana toimiminen yhdessä tämän kehittämistyön kaikkiin vaiheisiin aktiivisesti osallistuneen valmentajakollegan kanssa. Koulutuksesta saadun palautteen mukaan kehittämistyön pohjalta nousseiden valmennusosaamisen alueiden käsittelystä olisi paljon hyötyä kaikille valmentajille, joten ne voisivat olla sovellettavissa myös muussa valmennuskoulutuksessa.

### 9.1 Tulosten tarkastelua

Kehittämistyön teoreettisena viitekehyksenä toimineen ICF-mallin mukainen tulosten luokittelu auttoi aihepiirien ryhmittelyssä ja selkeytti valmennusosaamisen kuvauksen kokonaisuutta. Kaikki ICF-luokituksen osatekijät tulivat tuloksissa esille ja ne korostivat ICF-ajatuksen mukaista yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen tärkeyttä toimintakyvyn edistäjänä. ICF-luokituksen mukaisiin kehon toimintoihin liittyviksi tärkeimmiksi valmentajan osaamisalueiksi nousivat urheilijan itseluottamuksen, tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen kehittymisen tukeminen sekä kehon hahmottamisen ja -hallinnan vahvistaminen. Suorituksiin liittyviä valmennuksen osaamistekijöitä tuli tuloksissa yllättävän vähän esille, mikä voi ehkä kertoa siitä, että lajiosaamista ja siihen liittyvää suoritusten harjoittelua saatettiin pitää itsestäänselvyytenä. Toisaalta voi myös olla, että valmennuksen ydinosaaamisalueiden koettiin olevan muualla kuin suorituksissa. Tavallisessa joukkuevalmennuksessa saatetaan usein painottaa eniten pelaajien ja joukkueen suoritusten kehittämistä ja



parantamista, mutta tämän kehittämistyön tuloksissa valmennusosaaminen painottui eniten osallistumiseen ja ympäristötekijöihin liittyviin tekijöihin. (Hakkarainen ym. 2009: 363.)

Kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävässä valmennusosaamisessa korostuivat urheilijoiden osallistumisen tukeminen muun muassa kannustamisen, erilaisten oppimistapojen huomioimisen, vuorovaikutustaitojen kehittymisen tukemisen sekä vastuunantamisen kautta. Tulokset toivat esiin joukkueeseen kuulumisen voimaannuttavaa vaikutusta urheilijoille sekä uusien ystävien saamisen tärkeyttä. Sosiaaliseen ympäristöön painottuva osaaminen liittyi etenkin valmentajan kykyyn luoda positiivinen, voimaannuttava ja luottamuksellinen ilmapiiri joukkueessa sekä turvallinen toimintaympäristö. Urheilijoihin tutustuminen sekä yhteistyön tekeminen eri tahojen kanssa nousivat myös tärkeiksi osaamisalueiksi. Fyysiseen ympäristöön liittyvä valmennusosaaminen painottui erilaisten urheilijoiden hahmottamista tukevien harjoitteluvälineiden käyttöön sekä harjoittelutilan häiriöttömyyden varmistamiseen. Asenneympäristöön liittyen korostuivat valmentajan toimintaan sitoutuminen, ennakkoluulottomuus ja halu ymmärtää erilaisuutta. Valmentajan osaamiseen liitettiin myös pyrkimys lisätä SO-toiminnan näkyvyyttä, jotta ihmisten asenteet muuttuisivat positiivisemmaksi.

Kehittämistyön tulokset vahvistivat ulkomailakin laajasti tutkittua tietoa siitä, miten SO-urheilulla on positiivisia vaikutuksia kehitysvammaisen urheilijan toimintakykyyn monella elämän osa-alueella. Tuloksissa näkyi runsaasti yhtäläisyyksiä erityisliikunnan ohjaamisessa yleisesti huomioitaviin tekijöihin, kuten siihen, että valmentajan tulee osata soveltaa, tuntea liikuntaan osallistujat ja heidän tarpeensa sekä kannustaa ja luoda turvallinen ilmapiiri. (Rintala ym. 2012: 43; Heikinaro-Johansson – Huovinen 2007: 186, 202; Saari 2011: 94.) Suomen valmennusosaamisen mallissa sekä lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa painotettuja valmennuksen osaamisalueita tuli kehittämistyön tuloksissa myös esiin, kuten valmentajan positiivisen palautteen, pitkäjänteisyyden ja monipuolisen harjoittelun tärkeys sekä pelaajien vastuuseen kasvun tukeminen ja itseluottamuksen parantaminen.

Vaikka kehittämistyön tuloksissa tuli esiin samankaltaisia asioita jo aiemmin tutkittuun tietoon liittyen, sen vahvuutena on uudenlainen lähestymistapa valmennusosaamiseen kansainvälisen ICF-mallin ja toimintakyky-käsitteen kautta. Tulokset toivat monipuolisesti esiin niitä valmennusosaamisen tekijöitä, jotka edistävät

kehitysvammaisen urheilijan toimintakykyä arjen vapaa-ajan koripalloharrastuksessa. Se mitä kehittäjänä jäin vielä kaipaamaan tuloksissa, oli organisointikykyyn liittyvä valmennusosaaminen. SO-koripallotoiminnassa mukana oleminen vaatii valmentajalta kykyä suunnitella ja järjestää esimerkiksi erilaisia oheistapahtumia ja turnauksen aikatauluja.

Kehittäjänä koen, että valmentajan rooli ei ole olla kuntoutuksen ammattilainen eikä häneltä vaadita alan koulutustunneisuutta, mutta kehittämistyön tulosten pohjalta nousseet valmennuksen osaamisalueet linkittyvät vahvasti niihin tavoitteisiin, joita kuntoutukselle on yleisesti määritelty. Kuntoutuslonteossa (2002) kuntoutus määritellään ihmisen tai ihmisen ja ympäristön väliseksi muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin edistäminen (Kuntoutuslonteko 2002: 3). Liikuntaharrastuksella on todettu olevan monia toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia kenelle tahansa ihmiselle, mutta sen kuntoutukselliset näkökulmat vaikuttavat korostuvan etenkin kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla, sillä heidän kuntoutuksensa linkittyy vahvasti nimenomaan arkeen ja sen eri toimintaympäristöihin.

Sosiaaliset tekijät ja sosiaalinen vuorovaikutus liittyvät myös olennaisena osana kuntoutukseen. Sosiaaliseen vapaa-ajan yhteisöön, kuten tavalliseen koripalloseuraan sekä sen säännölliseen toimintaan osallistuminen yhdessä muiden ikätovereiden kanssa mahdollistaa kehitysvammaiselle henkilölle osallisuuden ympäröivään yhteiskuntaan. Tasa-arvoisten toiminnallisten mahdollisuuksien takaaminen kehitysvammaisille henkilöille on mahdollista, kunhan pystytään muuttamaan yhteiskunnan ilmapiiriä avoimemmaksi. (Karjalainen – Vilkkumaa 2010: 26, 48-49.) Kehittämistyön tulosten mukaan SO-koripallo on osaltaan jo muuttanut ihmisten asenteita sekä auttanut kumoamaan negatiivisia ennakkoluuloja ja pelkoja kehitysvammaisia henkilöitä kohtaan. Unified-koripallon toimintaympäristön osalta ollaankin mielestäni menossa kohti inklusio-ajattelua, sillä kehitysvammaisten henkilöiden koripallotoimintaa on järjestetty sinnikkäästi toiminnan alusta asti tavallisissa urheiluseuroissa. Inklusio-ajattelusta kertoo sekin, että urheiluseurojen kaikkien jäsenten tarpeita on pyritty huomioimaan toimintojen ja ympäristön suunnittelussa sekä toteuttamisessa. (Ikonen – Krogerus 2009: 12.)

## 9.2 Kehittämistyöprosessin ja menetelmällisten ratkaisujen pohdintaa

Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa soveltui hyvin kehittämistyöprosessiin, sillä toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus tuli selkeästi esiin ja tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa suoraan käytännön hyödyksi. Kehittämistyössä hyödynnettiin erilaisia kehittämismenetelmiä ja materiaalien analyyseissä sekä tuloksissa pyrittiin huomioimaan kaikki käytössä oleva aineisto, joten tulokset heijastelevat kehittäjän ja kehittämistyöhön osallistuneiden yhteistoimintaa (Hirsjärvi – Hurme 2008: 189).

Kehittämistyön ensimmäisessä ja tärkeimmässä tiedonkeruun vaiheessa kokeneilta SO-valmentajilta pyrittiin saamaan ryhmähaastatteluiden kautta hiljaista tietoa, joka rakentui heidän aiempiin kokemuksiinsa, havaintoihinsa ja tunteisiinsa. Hiljaisen tiedon ulkoistaminen edellyttää tiedon ilmaisemista ja siirtämistä muille ymmärrettävään muotoon. Kaikki ryhmähaastatteluihin osallistuneet tunsivat kehittämistyön aiheen ja tiesivät millaista hiljaista tietoa kehitettävään toimintaan liittyä, joten he osasivat ottaa hyvin asioihin kantaa ja ilmaista aktiivisesti omia mielipiteitään haastatteluissa. (Anttila 2006: 217-218.) Jäi kuitenkin vaikutelma, ettei kaikkea hiljaista tietoa pystytty rajallisen ajan puitteissa tuomaan esiin, joten haastatteluajat olisivat voineet olla pidemmät. Kehittäjänä jäin myös pohtimaan, että kysymyksen asettelut valmentajahaastatteluissa olisivat voineet olla selkeämmät, sillä lähes kaikille valmentajille ICF-malli oli täysin vieras ja sen käsitteet saattoivat jäädä liian vaikeaselkoisiksi.

Ryhmähaastatteluvaiheiden aineistonkeruun laatua paransi se, että haastattelut litteroitiin säännönmukaisesti heti niiden toteutumisen jälkeen ja muutamia asioita saatiin tarkennettua jälkeinpäin haastateltavilta sähköpostitse. Laatua hieman heikensivät tekniset välineistöt sekä fyysiset tilat, sillä toinen haastatteluista toteutui kaikuvassa urheilusalin pukuhuoneessa, mikä häiritsi hieman puheen kuuluvuutta nauhalta ja toisen haastattelukerran lopussa videokamerasta loppui akku, joten viimeiset haastattelussa esiin nouseet asiat kirjattiin ylös muistiinpanoihin. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 184-185.)

Laajennetussa kehittämisryhmässä täsmennettiin haastatteluista noussutta tietoa. Kehittämisryhmän yhteiskehittelyyn eivät osallistuneet ihan kaikki ne henkilöt, joita aluksi suunniteltiin, mutta kehittäjänä koen, että tärkeintä oli saada valmentajien lisäksi kehitysvammaisten urheilijoiden sekä vammattoman partnerin ääni kuuluviin. Yhteiskehittelyvaihe tuotti uudenlaista ymmärrystä valmentajan tärkeimmistä

osaamisalueista ja sai aikaan reflektointia sekä muilta oppimista, kun jokainen kehittämisryhmän jäsen sai kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään sekä kuunnella muiden näkemyksiä. Ryhmän työskentelyssä huomioitiin erityisesti selkeä tehtävänanto, jotta työskentelyn tarkoitus oli kaikille osallistujille ymmärrettävä. Kaikki kehittämisryhmän jäsenet tunsivat toisensa hyvin ennestään, sillä he kaikki olivat saman seuran sisältä. Toisaalta tämä oli eduksi, sillä ryhmään oli saatu juuri ne ihmiset, keillä oli toiminnasta pisimpään kokemusta. Toisaalta olisi ollut hyödyllistä saada myös muiden seurojen urheilijoita ja partnereita kehittämiseen mukaan, jotta monipuolisempia näkökulmia oltaisi nostettu esiin.

Suppean kehittämisryhmän työskentely oli säännöllistä ja yhteydenpito riittävää koko kehittämisprosessin ajan. Kaikkien tapaamisten ajankohdat ja sisällöt merkittiin muistiinpanoin ylös koko prosessin ajan. Aikataululliset haasteet sekä henkilövaihdokset vaikuttivat jonkin verran ryhmän työskentelyyn ja kaikkia ryhmän jäseniä ei yrityksistä huolimatta saatu samaan aikaan yhteiseen tapaamiseen. Kehittämistyön suuntauksena oli osallistava toimintatutkimus, jonka tarkoitusta vahvisti se, että kokenut SO-valmentajakollega osallistui aktiivisesti kaikkiin kehittämisprosessin vaiheisiin sekä tulosten arviointiin ja reflektointiin (Kuula 2001: 124). Kehittäjänä koen, että oli hyvin tärkeää saada sekä Koripalloliitosta että VAU:sta jäsen kehittämisryhmään, sillä heidän tietonsa ja kokemuksensa veivät osaltaan kehittämistyöprosessia eteenpäin ja Koripalloliitto mahdollisti kehittämistyön tulosten sisällyttämisen valmentajakoulutukseen.

### 9.3 Eettiset kysymykset, luotettavuus ja hyödynnettävyys

Kehittämistyöprosessin kaikissa vaiheissa pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, joka on tutkimuksen eettisen sekä luotettavuuden ja tulosten uskottavuuden edellytys. Kehittämistyössä sovellettiin eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä ja se suunniteltiin, toteutettiin ja dokumentoitiin yksityiskohtaisesti. Kehittämistyöhön osallistuville annettiin mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua vapaaehtoisina tutkimukseen, josta heille annettiin kirjallisesti etukäteen tietoa kehittämistyön tutkimushenkilötiedotteessa. Osallistujien yksityisyyttä kunnioitettiin siten, että yksittäiset henkilöt eivät olleet raportissa tunnistettavissa. Kaikki kerätty aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja hävitettiin heti kehittämistyön valmistuttua. Ryhmähaastatteluihin sekä kehittämisryhmien työskentelyyn osallistuville annettiin myös mahdollisuus keskustella kehittäjän kanssa, jos heillä nousi jälkeensä mieleen

joitain kysymyksiä tutkimukseen liittyen. (Kuula 2013: 34-35, 61-62, 64.) Laajennettuun kehittämissryhmään osallistuneet kehitysvammaiset henkilöt kokivat osallistumisensa kehittämissryhmän työskentelyyn hyvin myönteisenä.

Toimintatutkimuksessa on yleensä ongelmallista se, miten kehittäjän toiminnasta erotetaan tutkiminen ja muu toiminta, eli osallistuminen toteutettavaan muutokseen. Tässä kehittämistyössä kaikki kehittämiseen osallistuvat henkilöt tunsivat ennestään toisensa, mikä toisaalta helpotti kehittämisen tavoitteen määrittelyä kaikille ymmärrettäväksi ja kaikki pystyivät siihen sitoutumaan. (Eskola – Suoranta 2003: 128-129.) Kehittäjänä pyrin aina määrittelemään ja kertomaan osallistujille erikseen senhetkisen roolini, joka vaihteli kehittämissprosessin eri vaiheissa. Ryhmähaastatteluissa pysyttelin enemmän ulkopuolisen haastattelijan roolissa, mutta kehittämissryhmissä roolini muuttui tasavertaiseksi osallistujaksi, jossa kaikki toimivat hyvin vuorovaikutuksessa keskenään ja pystyivät avoimesti jakamaan ajatuksiaan. (Kuula 2001: 120-123.)

Toimintatutkimuksellisesta näkökulmasta kehittämistyön validiteetin eli pätevyuden arvioimista hankaloittaa se, että kehittämistyön tulkinnat rakentavat sosiaalista todellisuutta. (Heikkinen ym. 2008: 148.) Validiteetti perustuu lähinnä kehittäjänä tekemiäni havaintojen ja kokemusten heijastamisesta kehittämiseen osallistuvien kokemuksiin ja ympäristön näkemyksiin. Kyseessä on siis kokemusperäisen tiedon validointi, joka perustuu monen erilaisen tiedon hyvään vuorovaikutukseen. (Anttila 2006: 446-447.) Kehittäjänä kuitenkin koen, että aineiston pohjalta tehdyt tulkinnat ovat oikeansuuntaisia ja luotettavia, sillä minulla on pitkältä ajalta myös subjektiivista kokemusta ja ymmärrystä kehitysvammaisten henkilöiden koripallovalmentamisesta, johon pystyin peilaamaan muiden valmentajien kokemuksia. Toisaalta jouduin kehittäjänä pohtimaan paljon omia esioletuksiani kehittämisen aiheesta, jotta ne eivät kaventaisi tulkintojani.

Toimintatutkimusta arvioidaan toimivuusperiaatteen näkökulmasta sen käytännön vaikutusten, kuten hyödyn kannalta (Heikkinen ym. 2008: 155). Tämän kehittämistyön prosessi sekä siitä syntyneet tulokset ovat hyödyllisiä omaan kontekstiinsa nähden, sillä kehitysvammaisten koripallopelaajien valmennusosaamista ei ole aiemmin selvitetty Suomessa. Kehittämissryhmän ehdottomana hyötynä oli sen tulosten siirtäminen suoraan käytäntöön Unified-valmentajakoulutukseen uudelleenarvioitavaksi ja jatkokehittettäväksi. Suomessa on vielä hyvin niukasti saatavilla tutkittua tietoa Unified-

valmentamiseen liittyen, joten kehittämistyötä voidaan hyödyntää muidenkin Unified-urheilun joukkuelajien valmentajakoulutuksissa tai niiden kehittämisessä. Kehitysvammaisten henkilöiden liikunnan ohjaajina tai valmentajina toimivat voivat myös saada hyödyllistä tietoa valmennusosaamiseen liittyvistä tekijöistä tämän kehittämistyön avulla.

#### 9.4 Loppusanat ja jatkokehittämistarpeet

YK:n yleissopimuksen tunnustukseen ja Suomen vammaispoliittisen ohjelman yhdeksi tavoitteeksi on määritelty, että vammaisilla ihmisillä tulee olla yhdenvertainen oikeus osallistua yhteiskunnassa vapaa-ajan liikunta- ja urheilupalveluihin yhdessä muiden kanssa. (VAMPO 2010: 121; YK:n yleissopimus 2012: 65-66.) Tämä vaatii kuitenkin kansalaistoiminnan tasolta sitoutuneita, innokkaita ja motivoituneita ihmisiä (esimerkiksi valmentajia ja seuratoimijoita), jotka pystyvät kehittämään kehitysvammaisten urheilutoimintaa pitkäjänteisesti eteenpäin, kuten koripallon kohdalla on Suomessa tehty. Kehittäminen on vaatinut myös rajapintojen ylityksiä ja yhteistyötä eri toimijoiden ja organisaatioiden kesken. Kehitysvammaisten henkilöiden mahdollisuus osallistua koripallon harrastamiseen urheiluseurassa alkoi vuonna 2005 yhdestä joukkueesta ja tänä päivänä Special Olympics ja Unified-joukkueita on yhteensä yhdeksässä seurassa eri paikkakunnilla. Vuonna 2012 Unified-koripalloa harrasti Suomessa 135 kehitysvammaista urheilijaa sekä 39 partneripelaajaa (Pellikka, Pirjo 2013).

Mutta miten toimintaan saataisiin lisää uusia valmentajia ja sitä kautta uusia joukkueita ja harrastajia? Tosiasia on, että lähes kaikilla tällä hetkellä SO-koripallovalmentajina toimivilla henkilöillä on kokemusta kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimimisesta joko ammattinsa tai opiskeluidensa kautta. Miten saataisiin rohkaistua ja sitoutettua mukaan myös valmentajia, joilla on vähäisempi kokemustausta? Unified-koripallovalmentajakoulutuksen kehittämisen hyötynä on juuri uusien valmentajien mukaan innostaminen, valmennusosaamistiedon levittäminen ja toiminnan näkyvyyden lisääminen. Ehkä nimenomaan myös valmentajan oma avoimuus, arvot ja halu ymmärtää erilaisuutta ja oppia ovat valmentajaksi ryhtymisen taustalla vaikuttavia asioita.

Kehittämistyön tulosten pohjalta voidaan sanoa, että kehitysvammaisten urheilijoiden valmentajina toimivilta vaaditaan laajiosaamisen lisäksi etenkin ihmissuhdetaitoihin painottuvaa osaamista, sillä kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat enemmän tukea

vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisessa käyttäytymisessään ja osallistumisessa urheiluyhteisön toimintaan. Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista selvittää ja tutkia kehitysvammaisten urheilijoiden valmentajien omia voimavaroja ja avainosaamista laajemmin SO-lajeissa Suomessa.

Kehitysvammaisten urheilijoiden valmentajille järjestetään koulutusta esimerkiksi VAU:n työpajojen kautta, jotka käsittelevät yleisesti vammaisurheilun ja -liikunnan eri teemoja. (Vammaisurheilu 2013.) Unified-joukkuelajien valmentamisesta ei ole kuitenkaan vielä koulutusta saatavilla tämän kehittämistyön aikana toteutuneen Unified-koripallovalmentajakoulutuksen pilotin lisäksi, sillä Unified-urheilu (etenkin palloilulajeissa) on vielä suhteellisen uusi ilmiö Suomessa. Unified-urheilusta ja siihen liittyvästä valmennusosaamisesta tarvitaan ehdottomasti lisää tutkittua tietoa Suomessa, jotta toimintaan saataisiin tulevaisuudessa lisää valmentajia ja harrastajia myös muissa Unified-joukkuelajeissa.

Kehitysvammaisten henkilöiden osallistumisen mahdollisuudet urheiluharrastukseen osana seurojen yhteisöä ovat vuosien varrella laajentuneet ja kehitys on menossa avoimempaan ja suvaitsevaisempaan suuntaan yhteiskunnassa. Kun ymmärretään ja arvostetaan jokaisen urheilijan ainutlaatuisuutta, voidaan luoda positiiviset mahdollisuudet urheiluun ja onnistunut osallistuminen kaikille (Moran – Block 2010: 11). Tulevaisuudessa olisikin mielenkiintoista selvittää, kuinka kehitysvammaiset urheilijat itse kokevat osallisuutensa urheiluseuroissa.

Valmentajat auttavat innostuksensa, ymmärryksensä ja osaamisensa kautta kehitysvammaisia urheilijoita löytämään omat vahvuutensa ja kykynsä, jolla on positiivinen vaikutus urheiluun sekä ennenkaikkea heidän muuhun elämäänsä. Tämä toimii myös toisinkin päin, sillä urheilijoiden positiivisuudesta, sinnikkyyydestä ja hetkessä elämisestä olisi myös valmentajilla paljon opittavaa.

## Lähteet

- Adells, Dara – Burbidge, Julia – Minnes, Patricia 2008. Involvement of Adolescents With Intellectual Disabilities in Social and Recreational Activities. *Journal on developmental disabilities (JoDD)*, 14 (2). 88-94.
- Ahola, Sanna 2013. Vammaispalvelujen käsikirja. Henkilökohtainen apu vapaa-ajan toiminnoissa. Verkkodokumentti. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/henkilokohtainen-apu/henkilokohtainen-apu-vapaa-ajan-toiminnoissa/>>. Luettu 3.3.2013.
- American sport education program 2007. Coaching youth basketball. The United States of America: Human Kinetics.
- Anttila, Pirkko 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi Oy.
- Arvaja, Markus – Haapea, Ilkka 2013. Pelaaja valmennuksen keskiössä. *Valmentaja* 2. 40-41.
- Australian Sports Commission 2001. Give it a Go. Including people with disabilities in sport and physical activity. Australia: Australian Sports Commission.
- Australian Sports Commission 2013. Adapting and Modifying for People with Disability – Part One. Verkkodokumentti. Päivitetty 13.8.2013. <[http://www.ausport.gov.au/participating/disability/resources/factsheets2/adapting\\_and\\_modifying\\_for\\_people\\_with\\_disability\\_-\\_part\\_one](http://www.ausport.gov.au/participating/disability/resources/factsheets2/adapting_and_modifying_for_people_with_disability_-_part_one)>. Luettu 17.10.2013.
- Buceta, Jose María – Mondoni, Maurizio – Avakumovic, Aleksandar – Killik, László 2000. Basketball for young players – Guidelines for coaches. Madrid, Spain: The International Basketball Federation (FIBA).
- Dowling, Sandra – Hassan, David – McConkey, Roy 2012. The 2011 Summer World Games Experience for Special Olympics Athletes and Coaches: A Longitudinal Study in Four Countries. *Special Olympics International. SOI. University of Ulster*. 1-102. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://eprints.ulster.ac.uk/25370/>>.
- Dowling, Sandra – McConkey, Roy – Hassan, David – Menke, Sabine 2010. Unified gives us a chance - An evaluation of Special Olympics Youth Unified Sports® Programme in Europe/Eurasia. *University of Ulster*. 1-96. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <[http://www.science.ulster.ac.uk/unifiedsports/public/pdf/Final\\_Report\\_Unified\\_Sports10\\_Sept\\_2010.pdf](http://www.science.ulster.ac.uk/unifiedsports/public/pdf/Final_Report_Unified_Sports10_Sept_2010.pdf)>.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Farrel, Robin J. – Crocker, Peter R.E. – McDonough, Meghan H. – Sedgwick, Whitney A. 2004. The Driving Force: Motivation in Special Olympians. *Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)*. 21 (2). 153-166.
- Forsman, Hannele – Lampinen, Kyösti 2008. Laatusuorituksen valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus.



- Hakkarainen, Harri – Jaakkola, Timo – Kalaja, Sami – Lämsä, Jari – Nikander, Antti – Riski, Jarmo 2009: Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.
- Harris, James C. 2006. Intellectual Disability. Understanding Its Development, Causes, Classification, Evaluation and Treatment. USA: Oxford University Press.
- Hassan, David – Dowling, Sandra – McConkey, Roy – Menke, Sabine 2012. The inclusion of people with intellectual disabilities in team sports: lessons from the Youth Unified Sports programme of Special Olympics. Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics. 15 (9). 1275-1290. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17430437.2012.695348>>.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki – Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Heikkinen, Hannu L.T. – Rovio, Esa – Syrjälä, Leena (toim.) 2008. Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Hansaprint Direct Oy.
- Heinilä, Kalevi – Vuolle, Pauli (toim.) 1998: Sport in Social Context. Jyväskylä: Jyväskylä university printing house.
- Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2004. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2006. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Huovinen T. – Hämäläinen H. – Karjalainen S. 2003. Keskushermoston vammat ja sairaudet. Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi-verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. Päivitetty 7.11.2003. <<http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/keskushermosto.htm>>. Luettu 20.1.2013.
- Hämäläinen, Kirsi (toim.) – Blomqvist, Minna – Laitinen-Väänänen, Sirpa – Parviainen, Antti – Potinkara, Pekka 2012. Suomalainen valmennusosaaminen. Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Ikonen, Oiva – Krogerus, Ansaliina 2009: Ainutkertainen oppija. Erilaisuuden ymmärtäminen ja kohtaaminen. Juva: WSOY.
- Itkonen, Hannu – Heikkala, Juha – Ilmanen, Kalervo – Koski, Pasi 2000. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jaakkola, Timo – Liukkonen – Jarmo – Sääkslahti, Arja (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Järvikoski, Aila – Härkäpää, Kristiina 2006: Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kari, Outi – Niskanen, Tuula – Lehtonen, Heidi – Arslankoski, Virpi 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, Vappu – Vilkkumaa, Ilpo (toim.) 2010. Kuntoutus kanssamme – Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

Karvonen, Tintti – Silvonen, Saara 2012. ”Ollaan kunnolla, heitellään ja sitten ollaan joukkue”. Tapaustudkimus Unified-koripallojoukkueen kokemuksista. Itä-Suomen Yliopisto: Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma

Kaski, Markus (toim.) – Manninen, Anja – Pihko, Helena 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppila, Reijo A. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.

Koivikko, Matti – Autti-Rämö, Ilona 2006. Mitä on kehitysvammaisen hyvä kuntoutus? Duodecim 122.1907–1912. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95906.pdf>>.

Koivikko, Matti – Sipari, Salla 2006. Lapsen ja nuoren hyvä kuntoutus. Valkeakoski: Koskiprint.

Korpi, Piia 2012. Vammaisurheilun ja –liikunnan valmentajien ja ohjaajien osaaminen ja osaamistarpeet. Helsinki: Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/vau/koulutus/lajikoulutukset/>>.

Koskimies, Mimosa – Pyhäjoki, Jukka – Arnkil, Tom Erik 2012. Hyvien käytäntöjen dialogit – Opas dialogisen kehittämisen ja kulttuurisen muutoksen tueksi. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kuula, Arja 2001. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Kuula, Arja 2013. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vantaa: Hansaprint Oy.

Launiainen, Helena – Sipari, Salla 2011: Lapsen hyvä kuntoutus käytännössä. Helsinki: Erweko Oy.

Liikuntalaki 902/2009. Annettu Helsingissä 20.11.2009.

Linturi, Hannu 2000. Toimintatutkimus. Verkkodokumentti. Päivitetty 26.07.2003. <[http://www.futunet.org/fi/materiaalit/metodit/2\\_metodit/5\\_actix?C:D](http://www.futunet.org/fi/materiaalit/metodit/2_metodit/5_actix?C:D)>. Luettu 15.10.2013.

Lönnrot, Anu 2010. Unified-uusi laji Suomen koriskentille. Kori-lehti 4. 60-62.

Moran, Thomas E – Block, Martin E 2010. Barriers to Participation of Children with Disabilities in Youth Sports. TEACHING Exceptional Children Plus 6 (3). Article 5. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ879597.pdf>>.

Pellikka, Pirjo 2013. SO-lajivalmentaja. Suullinen tiedonanto. Vantaa. 21.10.

Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu 2005. Liiku ja opi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Rintala, Pauli – Huovinen, Terhi – Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Rovio, Esa – Lintunen, Taru – Salmi, Olli (toim.) 2009: Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Saari, Aija 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirjatutkimus. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/36793>>.

Saari, Aija 2012. Vammaisurheilu eilen ja tänään. VAU-työpajat – Kouluttajan ohje. Helsinki: VAU.

Seppälä, Heikki 2013. Kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn arviointi. Kehitysvammaliitto. Verkkodokumentti. <<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineita/arviointimenetelmia/kehitysvammaisen-henkilon-toimintakyvyn-arviointi/>>. Luettu 20.2.2013.

Special Olympics 2013. Our coaches. Verkkodokumentti. <<http://www.specialolympics.org/coach.aspx>>. Luettu 11.2.2013.

Special Olympics 2013. Play Unified, Live Unified. Verkkodokumentti. <[http://www.specialolympics.org/unified\\_sports.aspx](http://www.specialolympics.org/unified_sports.aspx)>. Luettu 15.2.2013.

Special Olympics 2013. Special Olympics Mission. Verkkodokumentti <<http://www.specialolympics.org/mission.aspx>>. Luettu 21.8.2013

Sport England 2000. Disability survey 2000: survey of young people with a disability and sport. Verkkodokumentti. Päivitetty 7.5.2013. <<http://www.sportengland.org/media/39938/disabled-young-peoples-participation-in-sport-full-report.pdf>>. Luettu 21.8.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Etenen julkaisuja 2010:28. Lähimmäisvastuu Suomessa – Ketä kiinnostaa? Verkkodokumentti. <[http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=41970&name=DLFE-1001.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1001.pdf)>. Luettu 20.1.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä 497/2003. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Verkkodokumentti. <<http://www.stm.fi/tiedotteet/kuntainfot/kuntainfo/-/view/1202519>>. Luettu 20.8.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Kuntoutusselonteko 2002. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:6. Helsinki: Edita Publishing.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:4. Helsinki: Yliopistopaino.

Stakes 2011. ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Ohjeita ja luokituksia 2004:4. World Health Organization. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Suomen Koripalloliitto 2011. Verkkodokumentti.  
<[http://www.basket.fi/uutiset/liitto\\_ilmoittaa/?x127044=9998062](http://www.basket.fi/uutiset/liitto_ilmoittaa/?x127044=9998062)>. Luettu 6.12.2012.

Suomen Valmennusosaamisen malli 2012. Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön Osaamisohjelma.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2013. Verkkodokumentti.  
<<http://vammaisurheilu.fi/>>. Luettu 22.8.2013.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2013. Koripallo. Verkkodokumentti.  
<<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/lajit/koripallo/>>. Luettu 23.8.2013.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2013. Special Olympics. Verkkodokumentti. <[http://vammaisurheilu.fi/fin/vau/special\\_olympics/](http://vammaisurheilu.fi/fin/vau/special_olympics/)>. Luettu 2.6.2013.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2013. Vammaisurheilun ja -liikunnan koulutukset. Verkkodokumentti. <<http://vammaisurheilu.fi/fin/vau/koulutus/>>. Luettu 20.10.2013.

Taatila, Hippo 2012. Unified-koripallo yhdistää. Tukijalka-lehti. 1. 6-7.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Zimmer, Renate 2001: Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

YK:n yleissopimus 2012. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Helsinki: Suomen YK-liitto.

Özer, D – Baran F – Aktop, A – Nalbant, S – Aglamis, E – Hutzler, Y. 2011. Effects of a Special Olympics Unified Sports soccer program on psycho-social attributes of youth with and without intellectual disability. Research of Developmental Disabilities. 33 (1). 229-239.

**Liite 1.****Suostumus haastatteluun osallistumiseen**

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt Special Olympics -koripallovalmentajakoulutuksen kehittämistä koskevan tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä, ja minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista ja voin perustelematta keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa. Keskeytyksen ilmoitan tutkimuksellisen kehittämistyön tekijälle.

Suostun osallistumaan tutkimukselliseen kehittämistyöhön vapaaehtoisesti.

---

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus

---

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Suostumuksen vastaanottajan yhteystiedot:

Outi Vilko  
Toimintaterapeutti  
Kuntoutuksen YAMK-opiskelija  
outi.vilko@metropolia.fi

**Liite 2.****Suostumus kehittämisryhmään osallistumiseen**

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt Special Olympics -koripallovalmentajakoulutuksen kehittämistä koskevan tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä, ja minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista ja voin perustelematta keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa. Keskeytyksen ilmoitan tutkimuksellisen kehittämistyön tekijälle.

Suostun osallistumaan tutkimukselliseen kehittämistyöhön vapaaehtoisesti.

---

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus

---

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Suostumuksen vastaanottajan yhteystiedot:

Outi Vilko  
Toimintaterapeutti  
Kuntoutuksen YAMK-opiskelija  
outi.vilko@metropolia.fi

**Liite 3.****Tutkimushenkilötiedote valmentajille**

Tervetuloa mukaan kehittämään Special Olympics -koripallon valmentajakoulutusta!

Suomessa kehitetään vuoden 2013 aikana SO-koripallon valmentajakoulutusta ja sinulla, hyvä valmentajakollegani, on nyt mahdollisuus päästä kehittämiseen mukaan. Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää vapaaehtoisina toimivien valmentajien SO-koripallon valmentajakoulutusta osana Suomen Koripalloliiton alaista koulutustoimintaa sekä tuottaa kuvaus niistä SO-koripallon valmentajakoulutukseen sisällytettävistä keskeisistä osaamisalueista, jotka tukevat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa.

Kehittämistyö on toimintatutkimuksellinen prosessi, joka etenee vaiheittain. Pyydän Sinua osallistumaan valmentajien yhteiseen ryhmähaastatteluun joko 14.4.2013 tai 26.4.2013. Tapaamisen kesto on 1,5-2h. Ryhmähaastattelun tarkoituksena on selvittää kokeneiden valmentajien näkökulmasta, mitkä tekijät a) edistävät, b) rajoittavat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa.

Kehittämistyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella osallistujalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ryhmähaastattelu taltioidaan ja kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan niin, että ketään ei yksittäisenä henkilönä voida siitä tunnistaa. Tutkimusaineiston analysoinnin toteutan itse ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Valmis työ on saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus –tietokannasta.

Kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ylemmän amk-tutkinnon opintojani. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolian yliopettaja Elisa Mäkinen ja lehtori Anita Näslindh-Ylispangar, jotka ovat myöntäneet kehittämistyölle tutkimusluvan 25.3.2013.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä.

Ystävällisin yhteistyöterveisin:

Outi Vilko  
Toimintaterapeutti  
Kuntoutuksen YAMK-opiskelija  
outi.vilko@metropolia.fi

**Liite 4.****Tutkimushenkilötiedote kehittämisryhmän jäsenille**

Tervetuloa mukaan kehittämään Special Olympics -koripallon valmentajakoulutusta!

Suomessa kehitetään vuoden 2013 aikana SO-koripallon valmentajakoulutusta ja sinulla on nyt mahdollisuus osallistua sen kehittämiseen. Kehittämistyön tarkoituksena on kehittää vapaaehtoisina toimivien valmentajien SO-koripallon valmentajakoulutusta osana Suomen Koripalloliiton alaista koulutustoimintaa. Kehittämistyön tavoitteena on tukea kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksen avulla.

Kehittämistyö on toimintatutkimuksellinen prosessi, joka etenee vaiheittain. Pyydän Sinua osallistumaan kehittämisryhmän työskentelyyn 16.5.2013. Kehittämistyöryhmän tarkoituksena on selvittää yhteisen keskustelun kautta, mitkä kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä tukevat osaamisalueet on tärkeää sisällyttää osaksi SO-koripallon valmentajakoulutusta.

Kehittämistyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella osallistujalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ryhmäkeskustelu taltioidaan ja kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan niin, että ketään ei yksittäisenä henkilönä voida siitä tunnistaa. Tutkimusaineiston analysoinnin toteutan itse ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Valmis työ on saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus -tietokannasta.

Kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ylemmän amk-tutkinnon opintojani. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolian yliopettaja Elisa Mäkinen ja lehtori Anita Näslindh-Ylispangar, jotka ovat myöntäneet kehittämistyölle tutkimusluvan 25.3.2013.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä.

Ystävällisin yhteistyöterveisin:

Outi Vilko  
Toimintaterapeutti  
Kuntoutuksen YAMK-opiskelija  
outi.vilko@metropolia.fi



**Liite 5.**

**Ennakkokyselylomake SO-koripallovalmentajille**

1. Taustatiedot:  
Nimi  
Ikä  
Sukupuoli  
Paikkakunta, jolla toimit:
2. Kuinka kauan olet toiminut koripallovalmentajana ja/tai SO-valmentajana?
3. Kuinka alun perin löysit SO-koripallovalmennuksen pariin?
4. Kuinka usein valmennat SO-koripallojoukkuetta?
5. Minkä ikäisiä SO-koripallon harrastajia valmennat tällä hetkellä?
6. Onko sinulla aiempaa kokemusta kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimimisesta? Jos on, niin millaista?
7. Oletko osallistunut koripallokoulutuksiin? Jos olet, niin mihin?
8. Oletko osallistunut vammaisurheiluun ja -liikuntaan liittyviin koulutuksiin? Jos olet, niin mihin?
9. Millaisiin asioihin kaipaisit lisää koulutusta?
10. Mikä SO-joukkueen valmentamisessa on palkitsevinta? Entä haasteellisinta?
11. Miten näet SO-koripallon tulevaisuuden Suomessa/kansainvälisesti? Miten toimintaa olisi mielestäsi hyvä kehittää?

**Liite 6.****Teemaryhmähaastattelun runko**

Valmentajien ryhmähaastattelu kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä

a) edistävästä, ja b) rajoittavista tekijöistä koripalloharrastuksessa

a) Millaiset tekijät edistävät kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa (ICF:n pohjalta)?

- Kehon toiminnot ja rakenteet (mm. mielen toiminnot, aistitoiminnot, tuki- ja liikuntaelimitykseen ja liikkeisiin liittyvät toiminnot ja rakenteet)
- Suoritukset ja osallistuminen (mm. oppiminen ja tiedon soveltaminen, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä)
- Ympäristötekijät (mm. fyysiset, sosiaaliset ja asenneympäristöt sekä palvelut)
- Yksilötekijät (mm. ikä, sukupuoli, tottumukset, kokemukset, kasvatus, sosiaalinen tausta, luonne)

b) Millaiset tekijät rajoittavat kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä koripalloharrastuksessa (ICF:n pohjalta)?

- Kehon toiminnot ja rakenteet (mm. mielen toiminnot, aistitoiminnot, tuki- ja liikuntaelimitykseen ja liikkeisiin liittyvät toiminnot ja rakenteet)
- Suoritukset ja osallistuminen (mm. oppiminen ja tiedon soveltaminen, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä)
- Ympäristötekijät (mm. fyysiset, sosiaaliset ja asenneympäristöt sekä palvelut)
- Yksilötekijät (mm. ikä, sukupuoli, tottumukset, kokemukset, kasvatus, sosiaalinen tausta, luonne)

## Liite 7.

**Näyte sisällönanalyysin etenemisestä kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä tekijöistä koripalloharrastuksessa**

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistetty luokka
<p>Opitaan huomioimaan toisia ja toimimaan yhdessä yhteisen tavoitteen hyväksi</p> <p>Huomioidaan paremmin pelikaverit, myös se heikoin</p> <p>Opitaan kuuntelemaan toisia</p> <p>Urheilijat ovat alkaneet neuvomaan toisiaan</p> <p>Pystytään huomioimaan joukkueessa omat sekä muiden vahvuudet</p> <p>Taito kohdata erilaisia ihmisiä kehittyä</p>	<p>Toisten huomioiminen ja yhdessä toimiminen yhteistä päämäärää kohti</p> <p>Huomioidaan myös hiljaisemmat pelikaverit</p> <p>Toisten kuunteleminen</p> <p>Pelikaverien neuvominen</p> <p>Omien ja muiden pelikaverien vahvuuksien huomioiminen</p> <p>Osataan kohdata erilaisia ihmisiä</p>	<p>Urheilijat ovat oppineet huomioimaan ja neuvomaan toisiaan sekä toimimaan yhdessä erilaisten ihmisten kanssa</p>	<p><b>Vuorovaikutus-taitojen kehittyminen</b></p>
<p>Opitaan kertomaan omista ajatuksista ja mielipiteistä muille</p> <p>Voidaan viestittää monella eri tavalla, kuten hymyilemällä ja eleillä</p> <p>Toista voi ymmärtää myös pelkästään katseen avulla</p>	<p>Omista ajatuksista kertominen</p> <p>Urheilija voi ilmaista itseään ilmeiden ja eleiden avulla</p> <p>Urheilija tulee ymmärretyksi katseen avulla</p>	<p>Urheilijat ovat oppineet ilmaisemaan itseään puheen, ilmeiden tai eleiden avulla</p>	
<p>Unified-koripallossa partneripelaajien mallista opitaan sosiaalisia taitoja</p>	<p>Partneripelaajan mallista opitaan sosiaalisia taitoja</p>	<p>Urheilijat oppivat partnereiden mallista sosiaalisia taitoja</p>	
<p>Vastuun ottaminen sosiaalisissa tilanteissa kehittyä</p> <p>Opitaan tekemään rajoja sekä omassa sosiaalisessa käyttäytymisessä ja rajamaan toisten käytöstä sellaiseksi mikä minusta sopivalta tuntuu</p> <p>Ylipäätään käyttäytyminen muiden kanssa erilaisissa paikoissa otetaan kontrolloidusti haltuun</p> <p>Urheilijat rohkaistuvat sosiaalisissa tilanteissa muissakin ympyröissä</p>	<p>Otetaan paremmin vastuuta sosiaalisissa tilanteissa</p> <p>Opitaan rajaamaan sopivalla tavalla omaa sekä muiden käyttäytymistä</p> <p>Pyritään käyttäytymään hallitusti erilaisissa sosiaalisissa paikoissa</p> <p>Ollaan rohkeampia muissakin sosiaalisissa ympäristöissä</p>	<p>Urheilijat ovat oppineet käyttäytymään vastuullisesti ja hallitusti sosiaalisissa tilanteissa</p>	<p><b>Sosiaalisissa tilanteissa käyttäytymisen kehittyminen</b></p>
<p>Valmentajien ei tarvitse hyväksyä kaikkea, vaan urheilijoiden käytöstä tulee ymmärtää ja rajata siten, että se on yhteiskunnassa hyväksyttävää</p> <p>Käyttäytyminen tulee olla asiallista myös kentän ulkopuolella</p> <p>Ei sallita huonoa käyttäytymistä muita kohtaan</p>	<p>Valmentaja ymmärtää rajata urheilijoiden käytöstä sosiaalisti hyväksyttäväksi</p> <p>Urheilijoilta vaaditaan asiallista käytöstä</p> <p>Valmentaja ei salli urheilijoiden käyttäytyä huonosti muita kohtaan</p>	<p>Valmentaja ohjaa urheilijoiden käyttäytymistä sosiaalisten normien mukaiseksi eikä salli huonoa käytöstä</p>	

<p>Urheilijoiden välillä on tapahtunut ystävystymistä</p> <p>Urheilijat ovat löytäneet toisistaan kavereita myös salin ulkopuolelta</p> <p>Urheilijat ovat olleet yökylässä toistensa luona ja tulleet sitten yhdessä treeneihin</p>	<p>Urheilijat ovat ystävystyneet keskenään</p> <p>Urheilijat ovat tavanneet toisiaan muulla vapaa-ajalla</p> <p>Urheilijat ovat olleet toistensa luona yökylässä</p>	<p>Urheilijat ovat saaneet toisistaan uusia ystäviä</p>	<p><b>Sosiaalisten suhteiden lisääntyminen</b></p>
<p>Partneripelaajien kanssa tapahtuu kiitettävästi sosiaalista kanssakäymistä salissa, mutta salin ulkopuolella ei niinkään paljoa</p> <p>Partneripelaaja koetaan kaveriksi ja käydään juttelemassa hänen kanssaan myös muissa ympäristöissä</p> <p>Partneripelaaja on tärkeä sosiaalinen kontakti urheilijalle</p>	<p>Urheilijat ovat hyvin vuorovaikutuksessa partneripelaajien kanssa salissa, mutta muuten vuorovaikutus vähäisempää</p> <p>Urheilijat kokevat partneripelaajan kaverina</p> <p>Urheilijoille partneri-pelaajat ovat tärkeitä sosiaalisia kontakteja</p>	<p>Urheilijat ovat hyvin vuorovaikutuksessa partneripelaajien kanssa ja kokevat heidät kavereina</p>	
<p>Urheilijat luovat omaa sosiaalista verkostoaan koripallotoiminnan kautta</p>	<p>Sosiaalisen verkoston luominen koripalloharrastuksen kautta</p>	<p>Urheilijat luovat omaa sosiaalista verkostoaan</p>	
<p>Joukkueen säännöt muuttuvat sisäisiksi ja niihin totutaan, jolloin urheilijat itse muistuttavat toisiaan miten harjoituksissa käyttäytyään</p> <p>Urheilijat tietävät, että jos ei osaa käyttäytyä niin rangaistuksena joutuu olemaan seuraavista harjoituksista pois</p> <p>Valmentajan täytyy uskaltaa tehdä rajoja ja uskaltaa heittäytyä</p> <p>Valmentajan tulee olla myös sellainen jämäkkä</p> <p>Ei sallita huonoa käyttäytymistä muita kohtaan</p> <p>Valmentajan tulee osata ohjata ja valmentaa myös haasteellisia tilanteita</p>	<p>Joukkueen yhteiset säännöt muuttuvat sisäisiksi ja niistä pidetään kiinni</p> <p>Huonosta käyttäytymisestä voi seurata harjoittelukiello</p> <p>Valmentajan uskallus tehdä rajoja ja heittäytyä</p> <p>Valmentajan jämäkkyyys</p> <p>Valmentaja ei salli huonoa käyttäytymistä muita kohtaan</p> <p>Valmentaja osaa ohjata haasteellisia tilanteita</p>	<p>Valmentaja sekä urheilijat pitävät joukkueen yhteisistä säännöistä ja rajoista kiinni</p>	<p><b>Joukkueen yhteiset säännöt ja rajat</b></p>
<p>Uskalletaan kokeilla uusia asioita ympäristössä, jossa on turvallista epäonnistua</p> <p>Toimintaympäristö pitää kokea riittävän turvalliseksi, jotta toimintavarmuus kasvaa</p> <p>Turvallinen ympäristö mahdollistaa sosiaalisten taitojen harjoittelun</p>	<p>Urheilijat uskaltavat kokeilla asioita ympäristössä, jossa on turvallista epäonnistua</p> <p>Urheilijoiden toimintavarmuus kasvaa turvallisuudessa toimintaympäristössä</p> <p>Urheilija voi harjoitella sosiaalisia taitojaan turvallisessa ympäristössä</p>	<p>Turvallisessa toimintaympäristössä urheilijat uskaltavat epäonnistua, saavat tekemiseensä varmuutta sekä harjoittelevat sosiaalisia taitojaan</p>	<p><b>Tuttu ja turvallinen toimintaympäristö</b></p>
<p>Tuttujen valmentajien läsnäolo tuo turvallisuutta</p> <p>Tutut joukkuekaverit ja vanhemmat tuovat turvallisuutta turnauksiin</p> <p>Turvallisuus syntyy tietynlaisten rutiinien kautta</p> <p>Urheilija uskaltaa jättää omat tavarat ympäristöön, jonka kokee turvallisena</p>	<p>Tutut valmentajat tuovat läsnäolollaan turvallisuutta urheilijoille</p> <p>Tutut joukkuekaverit ja vanhemmat tuovat turvallisuutta turnauksissa</p> <p>Tutut rutiinit tuovat toimintaan turvallisuutta</p> <p>Omat tavarat uskalletaan jättää turvalliseen ympäristöön</p>	<p>Tutut ihmiset, rutiinit ja paikat tuovat turvallisuutta</p>	

## Liite 8.

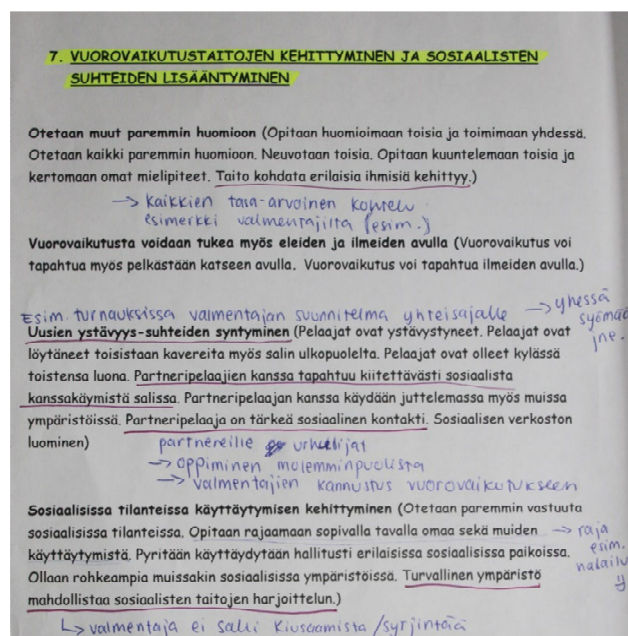
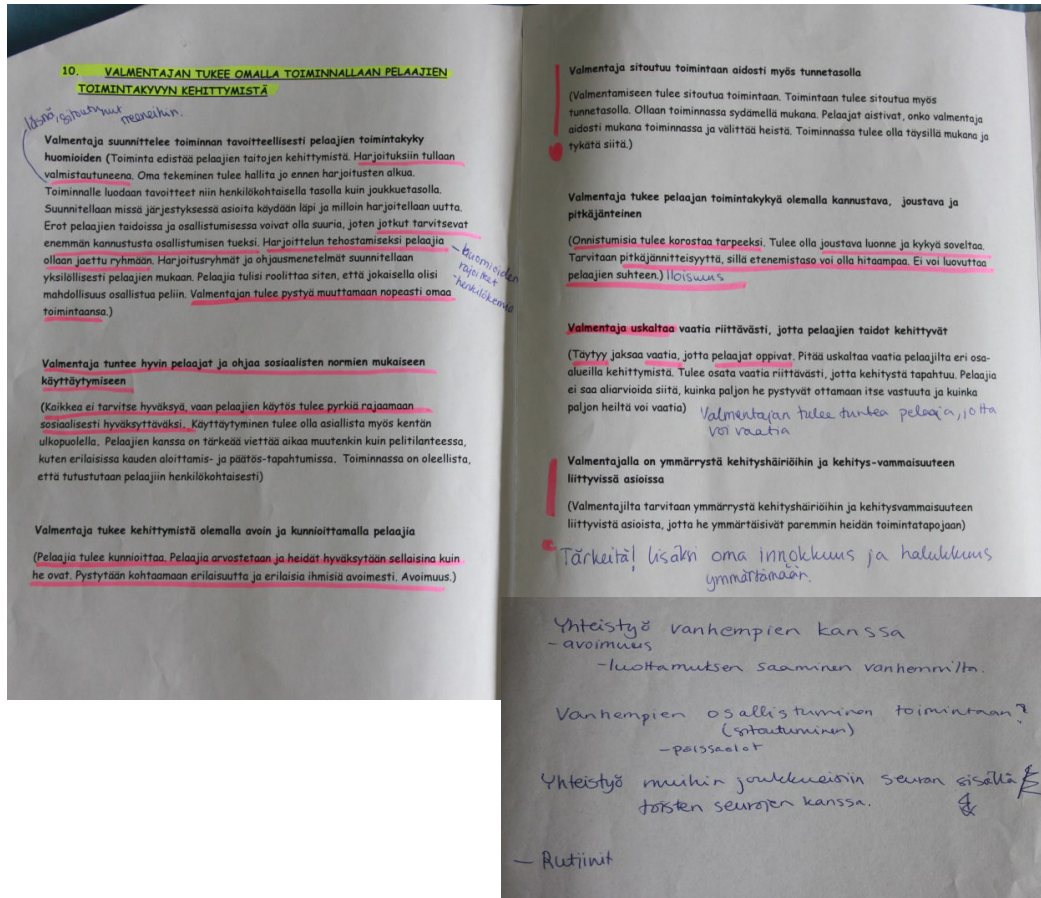
## Näyte sisällönanalyysin etenemisestä kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä rajoittavista tekijöistä koripalloharrastuksessa

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistetty luokka
Urheilijoiden välinen kommunikointi voi olla vähäistä  Jotkut urheilijat eivät välttämättä puhu lainkaan toisilleen  Sosiaalisissa tilanteissa puhuminen ja keskusteleminen voi olla haastavaa	Urheilijoiden välinen kommunikaatio on vähäistä  Sosiaalisissa tilanteissa keskustelu hankalaa	Kommunikoinnin ja palautteen antamisen vaikeus sosiaalisissa tilanteissa	<b>Vuorovaikutus-taitoihin liittyvät vaikeudet</b>
Vaatii pitkäjänteistä harjoittelua, että urheilijat kiittävät tai antavat hyvää palautetta toisilleen	Toisille joukkuekavereille positiivisen palautteen antaminen haasteellista		
Alussa oliin kokemattomia toimimaan ryhmässä  Isona haasteena oli muiden huomioiminen	Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioiminen etenkin alussa haasteellista	Ryhmässä toimimisen ja muiden huomioimisen vaikeus	
Kontaktin ottaminen ei välttämättä ole aina yhteiskunnassa hyväksyttävän tavan mukaista	Sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla kontaktin ottaminen muihin voi olla haasteellista	Sosiaalisen kontaktin ottaminen voi olla poikkeavaa	
Joillakin liikkuminen on hyvin jäykkää  Kehonhahmottamisen vaikeuksien takia venyttelemisen harjoittelu on vaikeaa  Oman kehon hahmottaminen sekä koordinaatioharjoitukset ovat haasteellisia  Käsien ja jalkojen yhteistyön vaikeus	Liikkumisen jäykkyys  Kehonhahmottaminen ja venyttelemisen vaikeaa  Koordinaatiota vaativat harjoitukset haastavia  Käsien ja jalkojen välisen yhteistyön vaikeus	Urheilijoilla on vaikeutta liikkumisessa, kehonhahmottamisessa ja –hallinnassa sekä koordinaatiossa	<b>Kehonhahmottamiseen ja –hallintaan liittyvät vaikeudet</b>
Kehon toisen puolen käyttämisen vaikeus henkilöillä, joilla hemiplegia	Kehon toisen puolen käyttäminen on vaikeaa urheilijoilla, joilla on hemiplegia		
Äänyliherkkyys voi hankaloittaa osallistumista  Kosketusyliherkkyyttä esiintyy, jolloin opettaminen kosketuksen kautta voi olla vaikeaa  Läpsyn antaminen ja koskeminen on tosi vaikeaa  Haetaan liikaa läheisyyttä halaamalla ja haistelemalla	Äänyliherkkyys  Kosketusyliherkkyys  Aistihakuisuus	Joillakin urheilijoilla on aistien toiminnassa yliherkkyyttä tai aistihakuisuutta	<b>Aistitoimintojen poikkeavuudet ja puutteet</b>
Ei tiedetä mitä urheilija todellisuudessa näkee  Näkövammaisen henkilö tunnistaa muut vasta äänen perusteella	Valmentajan vaikea arvioida mitä urheilija näkee  Näkövammaisen urheilija tunnistaa ihmiset äänen perusteella	Joillakin urheilijoilla on näönkäytössä vaikeuksia	
Lajitaitojen oppiminen vie enemmän aikaa ja vaatii toistoja  Tarvitaan paljon toistoja taitojen oppimisessa  Taidot kehittyvät hitaammin kuin muilla	Lajitaitojen oppiminen on hitaampaa  Tarvitaan runsaasti toistoja taitojen oppimiseksi  Urheilijoiden taitojen kehittyminen on hitaampaa	Urheilijoiden oppiminen on hitaampaa kuin muilla ikätovereilla ja vaatii enemmän toistoja	<b>Oppimiseen liittyvät vaikeudet</b>

Urheilija ei aina ymmärrä ohjeita siitä, mitä täytyy tehdä	Urheilija ei ymmärrä annettuja ohjeita	Ohjeiden ymmärtämisen vaikeus	
<p>Vieraassa salissa harjoittelu voi jännittää</p> <p>Harjoitteluun vaikuttaa, jos sali on erilainen kuin normaalisti</p> <p>Kentän vaihtuminen kesken harjoitusten sekoittaa pelaajat</p> <p>Koripallokentän hahmottamista vaikeuttavat monet päällekkäiset rajat</p> <p>Tilojen hahmottaminen on haasteellista näissä joukkueissa</p>	<p>Urheilijoita voi jännittää vieraassa ja erilaisessa salissa harjoittelu</p> <p>Kentän vaihtaminen kesken harjoitusten vaikeaa</p> <p>Kentän rajojen hahmottaminen on vaikeaa</p> <p>Kentän ja muiden tilojen hahmottaminen on vaikeaa</p>	<p>Vieraassa ja vaihtuvassa tilassa harjoittelu ja kentän rajojen hahmottaminen hankalaa</p> <p>Tilan hahmottamisen vaikeus</p>	<p><b>Tilan hahmottamiseen, ympäristön häiriötekijöihin sekä aikatauluihin liittyvät haasteet</b></p>
<p>Harjoitteluvuorot eivät aina sovi kaikille</p> <p>Harjoitteluajat eivät voi olla meillä yömyöhään, joten voi olla haasteellista että saadaan hyvään aikaan vuoroja</p>	<p>Harjoitteluajataulut eivät aina sovi kaikille urheilijoille</p> <p>Harjoitteluajkojen saaminen sopivaan aikaan on haasteellista</p>	<p>Harjoitteluajataulujen haasteet</p>	
<p>Salin yksityiskohtiin saatetaan kiinnittää kohtuuttoman paljon huomiota</p> <p>Tilassa näkyvät häiriötekijät kannattaa poistaa, sillä saatetaan häiriintyä ylimääräisistä esineistä tilassa</p> <p>Melu voi häiritä keskittymistä</p> <p>Joillekin on vielä vaikea lähteä turnauksiin mukaan, sillä ympäristössä on liikaa häiriötekijöitä</p>	<p>Urheilijat kiinnittävät liikaa huomiota salin yksityiskohtiin</p> <p>Urheilijat voivat häiriintyä melusta ja ylimääräisistä esineistä tilassa</p> <p>Liialliset ympäristön häiriötekijät voivat estää urheilijoiden osallistumista turnauksiin</p>	<p>Ympäristön häiriötekijät vaikeuttavat keskittymistä ja osallistumista</p>	
<p>Vanhemmat saattavat ajatella, että lapsi ei pärjää</p> <p>Vanhemmat eivät uskalla tehdä erityislapsensa kanssa liikunnallisia asioita</p> <p>Lapselle ei ole annettu mahdollisuutta liikkua ja heitä on suojeltu</p>	<p>Vanhempien epävarmuus lapsensa pärjäämisestä</p> <p>Vanhemmat pelkäävät tehdä liikunnallisia asioita lapsensa kanssa</p> <p>Vanhemmat suojelevat lastaan liikkumiselta</p>	<p>Vanhempien epävarmuus, pelko ja suojele erityislapsensa liikuntaa kohtaan</p>	<p><b>Vanhempien epävarmuus, pelko ja suojele halu</b></p>

Liite 9.

Näyte laajennetun kehittämisryhmän työskentelystä



## Liite 10.

## Sisällönanalyysi kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä valmennuksen osaamisalueista koripalloharrastuksessa

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistetty luokka
<p>Onnistumiset kasvattavat itseluottamusta</p> <p>Valmentajan ohjaus kasvattaa itseluottamusta tai auttaa sen kasvattamisessa</p>	<p>Onnistumiset ja valmentajan ohjaus kasvattavat itseluottamusta</p>	<p>Urheilijoiden itseluottamuksen kasvattaminen</p>	<p><b>Tunnetaitojen vahvistaminen</b></p>
<p>Positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsittelyn kehittyminen</p> <p>Juhlitaan voittoa</p> <p>Häviönkin jälkeen positiivinen ja rakentava palaute valmentajilta</p> <p>Ollaan oppittu, että joskus pitää vain purra hammasta vaikka ärsyttää, sillä valmentaja ei salli kiukuttelua</p>	<p>Tunteiden käsittelyn kehittyminen</p> <p>Voiton juhliminen</p> <p>Positiivinen ja rakentava palaute valmentajilta</p> <p>Opitaan hillitsemään omia tunnetiloja</p>	<p>Tunteiden hillitsemisen ja käsittelyn kehittymisen tukeminen</p>	
<p>Opitaan kuuntelemaan toisia ja kertomaan omia mielipiteitä asioista</p>	<p>Kuunnellaan toisia ja kerrotaan omista ajatuksista</p>	<p>Kuuntelemisen ja itseilmaisun kehittämisen tukeminen</p>	<p><b>Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen</b></p>
<p>Valmentaja ohjaa sosiaalisten normien mukaiseen käyttäytymiseen</p> <p>Kaikkea ei tarvitse hyväksyä, vaan urheilijoiden käytös tulee pyrkiä rajaamaan sosiaalisesti hyväksyttäväksi</p> <p>Opitaan rajaamaan sopivalla tavalla omaa sekä muiden käyttäytymistä – raja esim. halailussa</p>	<p>Ohjataan urheilijoita käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti</p> <p>Valmentaja rajaa urheilijoiden käytöstä sosiaalisesti hyväksyttäväksi</p> <p>Rajataan sopivalla tavalla omaa sekä muiden käytöstä</p>	<p>Sosiaalisten normien mukaiseen käyttäytymiseen ohjaaminen ja käyttäytymisen hallitseminen</p>	
<p>Sosiaalisen mallin avulla oppiminen</p>	<p>Opitaan mallista sosiaalisia taitoja</p>	<p>Sosiaalinen mallioppiminen</p>	
<p>Valmentajien esimerkki rohkaisee vuorovaikutukseen muiden kanssa</p> <p>Tuetaan pelaajien välistä vuorovaikutusta ja ystävyyssuhteiden syntymistä. Esim. turnauksissa valmentajan suunnitelma yhteisajalle, mennään esimerkiksi yhdessä syömään</p>	<p>Rohkaistaan vuorovaikutukseen toisten kanssa</p> <p>Tuetaan toiminnan suunnittelun avulla pelaajien vuorovaikutusta ja ystävyyssuhteiden syntymistä</p>	<p>Vuorovaikutuksen ja ystävyyssuhteiden syntymisen tukeminen</p>	
<p>Tukiviittomien ja kuvien käyttäminen ymmärtämisen tukena</p>	<p>Käytetään tukiviittomia ja kuvia kommunikaation tukena</p>	<p>Erilaisten kommunikaatio-keinojen huomioiminen</p>	
<p>Urheilijoiden on tärkeää tuntea olevansa osa joukkuetta</p> <p>Kun oppii tuntemaan paremmin joukkuekavereita niin joukkuehenkikin paranee</p> <p>Valmentaja kannustaa ja luo positiivista ilmapiiriä mikä kasvattaa joukkuehenkeä</p> <p>Hyvä ilmapiiri ja hyväntuulisuus edistää oppimista ja harjoittelua</p> <p>Positiiviset fiilikset tarttuvat treeneissä</p> <p>Onnistumisia tulee korostaa tarpeeksi</p>	<p>Pelaajat tuntevat kuuluvansa joukkueeseen</p> <p>Joukkuehenki paranee, kun opitaan tuntemaan joukkuekaverit</p> <p>Valmentaja luo positiivista ilmapiiriä ja joukkuehenkeä</p> <p>Hyvä ilmapiiri edistää oppimista</p> <p>Positiiviset tuntemukset tarttuvat harjoituksissa</p> <p>Valmentaja korostaa onnistumisia</p>	<p>Joukkueeseen kuulumisen sekä positiivisen ilmapiirin ja joukkuehengen tärkeys</p> <p>Onnistumisten korostaminen ja kannustaminen</p>	<p><b>Kannustavan, turvallisen, motivoivan ja positiivisen ilmapiirin ja joukkuehengen luominen</b></p>



Valmentajan kannuksesta saa lisää virtaa	Valmentaja kannustaa		
Iloisuus ja innokkuus valmentajan toiminnassa	Valmentajan iloisuus ja innokkuus	Iloisuus ja innokkuus	
Alkupiiri on kiva! Voidaan vitsailla ja jutella kuulumisia ennen varsinaisia treenejä	Tutut alkurutiinit tuovat hyväntuulisuutta	Rutiinit luovat hyväntuulisuutta	
Kannustaminen lisää motivaatiota	Kannustus, pelaaminen, kilpailu ja korin tekeminen lisäävät motivaatiota	Motivaation lisääminen	
Pelaaminen, kilpailu ja korin tekeminen motivoi			
Kaikkien tasa-arvoinen kohtelu, esimerkki valmentajilta	Kohdellaan kaikkia tasa-arvoisesti	Kohdellaan kaikkia tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti	<b>Kaikkien tasa-arvoinen, avoin ja kunnioittava kohtelemine</b>
Urheilijoita arvostetaan ja heidät hyväksytään sellaisina kuin he ovat	Arvostetaan ja kunnioitetaan urheilijoita		
Urheilijoita tulee kunnioittaa			
Pystytään kohtaamaan erilaisuutta ja erilaisia ihmisiä avoimesti – avoimuus tärkeää	Kohdataan avoimesti erilaisia ihmisiä	Erilaisuuden kohtaaminen avoimesti	
Valmentaja suunnittelee toiminnan tavoitteellisesti urheili-joiden toimintakyky huomioiden	Suunnitellaan toiminta tavoitteellisesti	Suunnitellaan toiminta tavoitteellisesti	<b>Toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa huomioitava tavoitteellisuus, soveltaminen, sopiva etenemisjärjestys ja riittävät toistot</b>
Tullaan harjoituksiin valmistautuneena	Ollaan valmistautuneita harjoituksiin	Suunnitellaan aikataulut huomioiden ja valmistaudutaan harjoituksiin	
Joustavuus aikatauluihin, sillä toisilla voi mennä asioihin enemmän aikaa kuin toisilla (esim. pukeutumiseen)	Joustavuus aikatauluihin		
Valmentajien tulee suunnitella aikataulut etukäteen, että urheilijat osaavat ennakoita mitä tapahtuu	Suunnitellaan aikataulut etukäteen		
Valmentaja pystyy muuttamaan omaa toimintaansa joustavasti sekä kykenee soveltamaan	Pystytään muuttamaan omaa toimintaa sekä soveltamaan	Osataan joustaa ja soveltaa	
Valmentajien pitää malttaa, ei voi harpata skriinin tekemiseen ennenkuin osaa kuljettaa	Maltetaan edetä asioissa oikeassa järjestyksessä	Sopiva etenemisjärjestys, riittävät toistot sekä pitkäjänteisyys	
On tärkeää edetä asioissa oikeassa järjestyksessä, muuten saadaan urheilijat nopeasti rikki			
Tarpeeksi toistoja ja samoja harjoitteita oppimisen mahdollistamiseksi	Riittävästi toistoja harjoittelussa, jotta oppimista tapahtuu		
Pitkäjänteisyyttä tarvitaan, sillä etenemistaso voi olla hitaampaa	Tarvitaan pitkäjänteisyyttä		
Harjoittelun tehostamiseksi urheilijoita ollaan jaettu ryhmään huomioiden henkilökohtaiset rajoitteet ja henkilökemiat	Huomioidaan harjoittelussa urheilijoiden rajoitteet sekä henkilökemiat	Suunnittelussa huomioidaan rajoitteet sekä henkilökemiat	
Vaikka unohtaisi kuunnella ohjeet niin voi katsoa muilta mallia tekemiseen	Mallista oppiminen	Opetetaan mallioppimisen, selkeiden ohjeiden ja eri aistikanavien avulla	<b>Erialaisten oppimistapojen ja menetelmien huomioiminen</b>
Partneripelaaja näyttää mallia omalla toiminnallaan - Mallia saadaan kaikilta!	Partneripelaajilta ja muilta joukkuekavereilta saadaan mallia		
Selkeiden ohjeiden tärkeys	Selkeät ohjeet		
Eri aistikanavien hyödyntäminen opettamisessa	Moniaistikanavainen opetus		
Palaute ja ohjeet partnerille tärkeää valmentajalta (etenkin alussa)	Palautteen ja ohjeiden antaminen myös partnereille	Ohjataan ja annetaan palautetta myös partnereille	

Valmentajan tulee tuntee urheilijat hyvin, jotta tiedetään miten harjoitella ja mitä voidaan vaatia	Tunnetaan urheilijat, jotta tiedetään mitä voidaan vaatia	Urheilijat tulee tuntee hyvin, jotta osataan vaatia ja antaa sopivasti vastuuta	<b>Tutustutaan hyvin urheilijoihin sekä kerätään tarvittava taustatieto</b>
Uskalletaan vaatia sopivassa määrin, jotta kehitystä tapahtuu	Uskallaus vaatia sopivasti		
Valmentajan oltava kuitenkin herkkänä vaatimustason nostossa	Vaatimustason nostossa herkkyyttä		
Urheilijoita ei saa aliarvioida siitä, kuinka paljon he pystyvät ottamaan itse vastuuta ja kuinka paljon heiltä voi vaatia	Ei aliarvioida urheilijoita vastuunotossa		
Ei voi luovuttaa urheilijoiden suhteen	Ei luovuteta urheilijoiden suhteen		
Valmentajien on tärkeää tietää urheilijoiden taustoista, kuten sairauksista, rakenteellisista rajoitteista, jotta osallistumista voidaan paremmin tukea	Valmentajan tulee tietää urheilijoista taustatiedot, jotta voidaan tukea osallistumista	Kerätään tarvittava taustatieto urheilijoista	
Oman kehon hahmottaminen ja mm. keskivartalon hallinta kehittyä	Kehonhahmottamisen ja hallinnan kehittyminen	Vahvistetaan urheilijoiden kehon hahmottamista ja – hallintaa, tasapainoa sekä koordinaatiota	<b>Motoristen ja lajitaitojen vahvistaminen sekä urheilijan identiteetin kasvun tukeminen</b>
Oman kehon hallinta tuo harjoitteluun ja lajiin turvallisuutta	Kehonhallinta tuo lajiin turvallisuutta		
Fyysisen tasapainon hakeminen kun harjoitellaan, erityisesti kontaktissa	Fyysisen tasapainon kehittyminen		
Silmän ja käden sekä käsien ja jalkojen yhteistyö kehittyä	Silmä-käsi-yhteistyön sekä käsi-jalkakoordinaation kehittyminen		
Hahmottaa ilman näköaistia oman kehonsa ja kehon liikkeet	Hahmotetaan kehon liikkeet ilman näköaistia		
Valmentajan luovuus ja motivoititaidot ovat merkittävässä asemassa kun harjoitellaan kehon hallintaa	Valmentajan motivoititaidot ja luovuus tukevat kehonhallinnan harjoittelua	Valmentajan luovuus ja motivoititaidot tukevat fyysisen harjoittelun tukena	
Oheisharjoitteet tukevat monipuolisesti kehon hahmotusta	Oheisharjoittelu ja venyttely tukevat kehonhahmotusta	Huomioidaan oheisharjoittelu ja kehon huolto	
Venyttelyn harjoittelun tärkeys			
Oheisharjoittelun erilaiset ympäristöt tukevat urheilijan identiteetin kasvamista	Oheisharjoittelu erilaisissa ympäristöissä tukee urheilijan identiteetin kasvua	Tuetaan urheilijan identiteetin kasvua tarjoamalla erilaisia harjoittelu-ympäristöjä	
Pallonkäsittelyn kehittyminen harjoittelun myötä	Pallonkäsittelytaidot kehittyvät	Vahvistetaan lajitaitojen kehittymistä	
Luottamus omaan kehoon ja sen toimintaan	Urheilija luottaa omaan kehoon	Rohkaistaan urheilijoita luottamaan ja haastamaan kehonsa	
Harjoittelun ja kokemuksen kautta urheilija uskaltaa haastaa kehonsa, kehon rajoituksista esim. hemiplegiasta huolimatta	Urheilija uskaltaa haastaa kehonsa rajoituksista huolimatta		
Urheilijat tarvitsevat varmistelua mm. tavaroista huolehtimisessa ja suihkussa käynnissä	Urheilijat tarvitsevat varmistelua ja apua arjen toiminnoissa esimerkiksi kengännauhojen sitomisessa	Huomioidaan urheilijoiden tuen ja avun tarve arjen toiminnoissa	<b>Arjen sujumisen tukeminen</b>
Kengännauhojen sitominen on monelle vaikeaa			
Urheilijat uskaltavat ottaa vastuuta liikkeessään vieraamissakin paikoissa valmentajien rohkaisemana ja kannustamana	Urheilijat liikkuvat itsenäisesti uusissa paikoissa valmentajan rohkaisemana	Rohkaistaan pelaajia itsenäiseen liikkumiseen ja vastuun ottamiseen turvallisesti	

Vastuun antaminen urheilijoille turvallisesti	Annetaan urheilijoille vastuuta turvallisesti		
Urheilijat ovat toisilleen esimerkkinä ja motivoijina itsenäisen liikkumisen aloittamisessa ja harjaannuttamisessa	Urheilijat motivoivat toisiaan itsenäisessä liikkumisessa		
Väri- ja koodien käyttöä tukee urheilijoiden hahmottamista esim. lay upin harjoittelussa	Värit ja koodit tukevat urheilijoiden hahmottamista harjoituksissa	Harjoittelussa käytetään urheilijoiden hahmottamiseksi erilaisten välineiden avulla	<b>Huomioidaan tarvittavat harjoitteluvälineet sekä tarkoituksenmukainen harjoitteluympäristö</b>
Harjoittelupaikan sijainti tulisi olla sellainen, että sinne on helppo tulla	Harjoittelupaikan helppo sijainti	Huomioidaan harjoittelupaikan sijainti sekä harjoittelutilan häiriöttömyys ja suljettavuus	
Harjoittelutilan tulisi olla suljettavissa	Harjoittelutilan suljettavuus ja häiriöttömyys		
Harjoittelutilassa ei saisi olla paljoa häiriötekijöitä			
Joukkueen yhteiset säännöt (esim. ei kiroilla)	Yhteiset säännöt	Huolehditaan, että joukkueessa on yhteiset säännöt, rutiinit, rajat sekä tarvittaessa iänmukaiset sanktiot	<b>Huolehditaan joukkueen yhteisistä säännöistä, rajoista ja rutiineista</b>
Turvallisuus syntyy rutiinien kautta	Turvalliset rutiinit		
Valmentajan täytyy uskaltaa tehdä rajoja ja olla jämäkkä	Valmentaja uskaltaa tehdä rajat, on jämäkkä eikä salli kiusaamista tai syrjintää		
Valmentaja ei salli kiusaamista tai syrjintää			
Huonosta käyttäytymisestä voi seurata vanhemmilla pelaajilla esim. harjoittelukielto, nuoremmilla esim. jäähypenkki/juttelu/täplä/pukuhuone rauhoittumisen tukena	Huonosta käyttäytymisestä voi seurata sanktio iästä riippuen		
Turvallisessa toimintaympäristössä uskalletaan kokeilla uusia asioita – turvallinen epäonnistuminen	Turvallisessa toimintaympäristössä on turvallista kokeilla uusia asioita ja epäonnistua	Varmistetaan turvallinen toimintaympäristö	<b>Varmistetaan tuttu ja turvallinen toimintaympäristö</b>
Turvallinen ympäristö mahdollistaa sosiaalisten taitojen harjoittelun	Turvallisessa ympäristössä voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja	Varmistetaan, että on tuttuja ihmisiä paikalla	
Turvallisuutta tuo tuttujen valmentajien, joukkuekavereiden ja vanhempien läsnäolo esim. turnauksissa	Tutut ihmiset tuovat turvallisuutta esimerkiksi turnauksissa		
Turnauksissa jos ujoittaa, pelottaa voi mennä tuttujen aikuisten luokse			
Valmentajan tulee osata ohjata myös haasteellisia tilanteita ja uskaltaa tarttua niihin ja varautua/ennakoida, ettei tulisi vaikeita tilanteita	Valmentaja osaa ohjata ja ennakoida haasteellisia tilanteita	Osataan turvallisesti ohjata ja ennakoida haastavia tilanteita	
Valmentaja sitoutuu toimintaan aidosti myös tunnetasolla ja on harjoituksissa läsnä	Sitoudutaan aidosti toimintaan	Valmentaja sitoutuu aidosti toimintaan ja välittää urheilijoista	<b>Valmentajan aito sitoutuminen toimintaan ja halu ymmärtää erilaisuutta</b>
Ollaan toiminnassa sydämellä mukana	Ollaan sydämellä mukana		
Toiminnassa tulee olla täysillä mukana ja tykätä siitä	Ollaan täysillä mukana		
Pelaajat ovat herkkiä aistimaan välitetäkö heistä oikeasti	Pelaajat aistivat välitetäkö heistä		
Valmentajilta tarvitaan ymmärrystä kehityshäiriöihin ja kehitysvammaisuuteen liittyvistä asioista	Valmentajan halu ymmärtää kehityshäiriöihin ja kehitysvammaisuuteen liittyviä asioita	Valmentajan halu ymmärtää erilaisuutta	
Valmentajan oma innokkuus ja halukkuus ymmärtämään			

<p>Yhteistyö vanhempien kanssa tärkeää – avoimuus, luottamuksen saaminen vanhemmilta</p> <p>Vanhempien osallistuminen ja sitoutuminen toimintaan, esim. poissaolojen ilmoittaminen</p> <p>Vanhempien toiminnan, esim. aikataulujen noudattamisen, merkitys toimintaan ja muuhun joukkueeseen</p>	<p>Yhteistyö vanhempien kanssa avointa ja vanhemmat luottavat valmentajiin</p> <p>Vanhempien osallistuminen ja sitoutuminen</p> <p>Vanhempien toiminnan merkitys muuhun joukkueeseen</p>	<p>Yhteistyö valmentajien ja vanhempien välillä avointa</p> <p>Vanhempien osallistaminen ja sitoututtaminen toimintaan sekä ymmärrys toimintatavoista</p>	<p><b>Valmentajan ja vanhempien välinen yhteistyö</b></p>
<p>Yhteistyö muihin joukkueisiin seuran sisällä ja toisten seurojen kanssa tärkeää</p> <p>Valmentajien ja esim. fysioterapeuttien yhteistyö on tärkeää, sillä toiminnot tukevat toisiaan</p> <p>Fysioterapian jääminen pois näkyy nopeasti harjoituksissa ja valmentaja joutunut perustelevaan miksi terapiaa on tärkeä jatkaa</p>	<p>Yhteistyö muihin joukkueisiin ja seuroihin on tärkeää</p> <p>Valmentajien ja fysioterapeuttien yhteistyö on tärkeää, sillä toiminnot vaikuttavat toisiinsa</p> <p>Valmentaja perustellut fysioterapian jatkoa</p>	<p>Tehdään yhteistyötä muiden joukkueiden ja seurojen kanssa</p> <p>Tehdään tarvittaessa yhteistyötä ammattihenkilöiden esim. fysioterapeuttien kanssa</p>	<p><b>Valmentajan yhteistyö muiden seurojen ja tarvittaessa ammattihenkilöiden kanssa</b></p>
<p>Vanhemmat ovat olleet positiivisesti yllättyneitä kuinka hyvin heidän lapsensa osaavat asioita</p> <p>Oivallus vanhemmilla, että lapseni on urheilija!</p> <p>Tuetaan vanhempia ymmärtämään ja oivaltamaan että heidän lapsensa on urheilija (esim. ravinnon, levon ja tarpeenmukaisten varusteiden merkitys)</p>	<p>Vanhemmat yllättyneet positiivisesti lapsensa osaamisesta</p> <p>Tavoitteena, että vanhemmat ymmärtävät oivaltavat lapsensa olevan urheilija</p>	<p>Vahvistetaan vanhempien käsitystä lapsensa osaamisesta sekä tuetaan heitä ymmärtämään lapsensa olevan urheilija</p>	<p><b>Valmentaja tukee vanhempien käsitystä lapsensa osaamisesta sekä roolista urheilijana</b></p>
<p>Joukkueessa välittömyys ja positiivisuus esillä/esimerkkinä muille koripalloilijoille/ joukkueille/seuroille</p> <p>Mahdollisuus näyttää/näytetään tunteiden kirjo</p>	<p>Joukkueen välittömyys ja positiivisuus esimerkkinä muille</p> <p>Urheilijat näyttävät peleissä tunteensa</p>	<p>Näytetään muille positiivista esimerkkiä ja tuodaan tunteita esiin</p>	<p><b>Joukkue on positiivisena esimerkkinä muille</b></p>
<p>Seuratoimintaan integroituminen tuo mukanaan samat oikeudet ja velvollisuudet</p> <p>Kausimaksuilla mahdollistetaan osaaat valmentajat sekä tasavertainen toiminta muihin nähden</p> <p>Myöhemmin mukaan tulleiden joukkueiden on ollut helpompi aloittaa toimintansa seuratasolla</p>	<p>Seuratoiminnassa kaikilla samat oikeudet ja velvollisuudet</p> <p>Seurojen kausimaksut mahdollistavat tasavertaisen toiminnan</p> <p>Seuratasolla toiminnan aloittaminen helpottunut</p>	<p>Urheiluseuroihin integroitumisen myötä tasavertainen toiminta muihin nähden</p>	<p><b>Urheilu-seuroihin integroitumisen mahdollistaa tasa-vertaisuuden</b></p>
<p>Koripalloliiton tuleminen mukaan SO-koripallotoimintaan hyvin tärkeää</p> <p>Toiminta lajin luonnollisessa ympäristössä oleellista</p> <p>Kilpaileminen ja sarjatasolla pelaaminen merkitsevät urheilijoille paljon</p>	<p>Koripalloliiton toimintaan mukaan tuleminen tärkeää</p> <p>SO-koripallon harrastaminen lajille luonnollisessa ympäristössä</p> <p>Pelaaminen ja kilpailu merkitsevät urheilijoille paljon</p>	<p>Koripalloliitto mahdollistaa kilpa- ja sarjatoiminnan lajille luonnollisessa ympäristössä</p>	<p><b>Koripallo-liittoon integroitumisen mahdollistaa kilpa- ja sarjatoiminnan</b></p>
<p>VAU:n rooli kansainvälisessä koripallotoiminnassa olennainen</p> <p>Urheilijoiden ja joukkueiden motivaatiota nostattavat kansainväliset kisat ja tapahtumat</p>	<p>VAU:n oleellinen rooli kansainvälisessä toiminnassa</p> <p>Kansainväliset tapahtumat lisäävät urheilijoiden motivaatiota</p>	<p>VAU:lla oleellinen rooli kansainvälisessä toiminnassa sekä pelaajien motivaation nostamisessa</p>	<p><b>VAU mahdollistaa kansainvälisen kilpailutoiminnan</b></p>

Liite 11.

Suppean kehittämisryhmän yhteiskehittelyn tuotos



## Liite 12.

**Sisällönanalyysi kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä edistävästä keskeisimmistä koripallovalmennuksen osaamisalueista ja keinoista**

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistetty ilmaus
<p>Valmentajalla tärkeää olla taustatietoa urheilijoista – esitietolomake sama kaikille urheiluseurassa</p> <p>Tunnetaan urheilija tarpeeksi hyvin, jolloin voidaan tukea osallistumista ja vaatia sopivasti</p> <p>Aistipoikkeavuuksien tai muiden rajoitusten ymmärtäminen ja huomiointi</p>	<p>Valmentajalla tulee olla taustatietoa urheilijoista</p> <p>Valmentaja tuntee hyvin urheilijan</p> <p>Aistipoikkeavuuksien ja rajoitusten huomiointi</p>	<p>Kerätään tarvittava taustatieto, tutustutaan hyvin urheilijoihin ja ymmärretään heidän kehitysvaiheensa</p>	<p><b>Valmentaja tuntee hyvin urheilijat, ymmärtää heidän kehitysvaiheensa ja on kerännyt heistä taustatiedot</b></p>
<p>Valmentajan ja muiden toiminnassa mukana olevien ymmärryksen lisääntyminen erilaisuuden kohtaamisesta sekä siitä, että urheilijoilla samat kehitysvaiheet kuin muillakin</p>	<p>Valmentajan ja muiden toiminnassa mukana olevien ymmärryksen lisääntyminen erilaisuudesta ja urheilijoiden kehitysvaiheista</p>		
<p>Valmentajalla tulee olla taito kohdata urheilijat ihmisinä – ei diagnoosi tai vamma edellä</p> <p>Ennakkoluulottomuus ohjaamisessa tärkeää</p>	<p>Valmentajan tulee kohdata urheilijat ensisijaisesti ihmisinä</p> <p>Valmentajan ennakkoluulottomuus</p>	<p>Valmentajan ennakkoluulottomuus ja taito kohdata urheilijat ennenkaikkea ihmisinä</p>	<p><b>Valmentaja kohtaa kehitysvammaiset urheilijat ihmisinä</b></p>
<p>Kansainväliset Special Olympics-arvot ohjaamassa toimintaa ja sen tavoitteita</p>	<p>SO-arvot ohjaavat toimintaa ja sen tavoitteita</p>	<p>SO-arvot vaikuttavat toimintaan</p>	<p><b>SO-arvot toiminnan taustalla</b></p>
<p>Luottamuksellinen ilmapiiri</p> <p>Valmentajan positiivisuus ja läsnäolo – maltetaan ohjata hymy huulilla</p> <p>Joukkueena harjoittelu voimaannuttaa – kuulutaan joukkueeseen ja pyritään ottamaan vastuu omasta tekemisestä</p> <p>Valmentaja puuttuu heti epäkohtiin, kuten urheilijoiden huonoon käyttäytymiseen toisia kohtaan</p>	<p>Joukkueessa on luottamuksellinen ilmapiiri</p> <p>Valmentaja on positiivinen ja läsnä</p> <p>Joukkueeseen kuuluminen ja joukkueena harjoittelu voimaannuttaa</p> <p>Huonoon käyttäytymiseen toisia kohtaan puututaan heti</p>	<p>Valmentaja luo positiivisen ja luottamuksellisen ilmapiirin</p> <p>Joukkueeseen kuuluminen voimaannuttaa</p> <p>Valmentaja huolehtii, että joukkueessa käyttäydytään hyvin</p>	<p><b>Luodaan positiivinen, voimaannuttava ja luottamuksellinen ilmapiiri joukkueessa</b></p>
<p>Tuetaan urheilijoiden itseluottamusta huomiomalla jokainen urheilija tasapuolisesti</p> <p>Palautteen antaminen – positiivinen palaute urheilijoille voimaannuttaa / epäonnistuneesta suorituksesta ei negatiivista palautetta</p>	<p>Urheilijoiden tasapuolinen huomiointi</p> <p>Positiivinen palaute voimaannuttaa</p> <p>Ei negatiivista palautetta epäonnistuneesta suorituksesta</p>	<p>Valmentaja huomioi urheilijat tasapuolisesti ja ymmärtää positiivisen palautteen voimaannuttavan merkityksen urheilijalle</p>	<p><b>Tuetaan urheilijoiden itseluottamusta</b></p>
<p>Huomioidaan urheilijoiden erilaiset oppimistavat</p> <p>Käytetään oppimisen tukena esimerkiksi kuvia, mallioppimista, tilanteiden jäsentämistä ja konkretisointia, mielikuvia</p>	<p>Huomioidaan erilaiset oppimistavat</p> <p>Oppimisen tukena voidaan käyttää esim. kuvia</p>	<p>Huomioidaan ja hallitaan valmennuksessa erilaiset oppimistavat ja ohjausmenetelmät</p>	<p><b>Tuetaan urheilijoiden yksilöllistä oppimista</b></p>

Yksilöllisten ohjausmenetelmien ymmärtäminen ja hallinta	Ymmärretään ja hallitaan yksilölliset ohjausmenetelmät		
Lajitaidon opettaminen pilkotusti	Opetetaan lajitaidot pilkotusti	Opetetaan lajitaitoja pilkotusti	
Soveltamisen kautta tuetaan harjoitteluun ja peleihin osallistumista sekä pyritään löytämään kaikille oma rooli	Tuetaan urheilijoiden osallistumista sovelta-misen ja kaikille sopivan roolin löytämisen kautta	Tuetaan urheilijoiden osallistumista soveltamalla ja roolittamalla	<b>Tuetaan urheilijoiden osallistumista ja vastuunottamista</b>
Osataan antaa kaikille sopivasti vastuuta omasta tekemisestä	Annetaan jokaiselle sopivasti vastuuta omasta toiminnasta	Tuetaan ottamaan vastuuta omasta toiminnasta	
Osataan tukea urheilijan oman elämän hallintaa esim. syömisen suhteen	Osataan tukea urheilijan oman elämän hallintaa arjessa	Tuetaan urheilijoiden oman elämän hallintaa ja kasvua sekä huolehditaan perustarpeista	<b>Tuetaan urheilijoiden arjenhallintaa, kasvua ja omatoimisuutta</b>
Tarvitaan hienovaraista varmistelua esim. vessassa käynteihin	Hienovaraisen varmistelun tarve arjessa		
Urheilijan arjen ja kasvun tukeminen	Tuetaan urheilijan arkea ja kasvua		
Perustarpeista huolehtiminen (esim. säännölliset ruokailut turnauksissa)	Huolehditaan perustarpeista		
Joustoa aikatauluissa, jotta voidaan tukea omatoimisuutta esim. pukeutumisessa	Aikatauluihin joustavuutta omatoimisuuden mahdollistamiseksi	Mahdollistetaan omatoimisuus aikatauluissa	
Tarvittavat harjoitteluvälineet	Harjoitteluvälineet	Sopivat harjoitteluaajat ja tarpeenmukaiset välineet	<b>Varmistetaan tarvittavat harjoitteluvälineet sekä sopiva harjoittelu-ympäristö</b>
Harjoitteluvuorot oltava sopivaan aikaan	Sopivat harjoitteluajat		
Tarvittavien yksilöllisten apuvälineiden huomiointi	Yksilölliset apuvälineet		
Valmentajien välinen yhteistyö ja tiedonkulku korostuu	Valmentajien välinen yhteistyö	Valmentajien välinen yhteistyö, tiedonkulku ja yhteinen kieli	<b>Yhteistyö ja tiedonkulku valmentajien kesken</b>
Valmentajat tarvitsevat yhteisen kielen, jota urheilijat ymmärtävät	Valmentajilla yhteinen kieli		
Valmentajien ja vanhempien välinen luottamuksellinen yhteistyö olennaista	Valmentajien ja vanhempien välinen luottamuksellinen yhteistyö	Luottamuksellinen yhteistyö vanhempien kanssa	<b>Luottamuksellinen yhteistyö valmentajien ja vanhempien kesken</b>
Valmentajan tulee ohjata partnerin roolin avaamisessa, jotta ymmärretään että ollaan urheilijoille esimerkkinä	Valmentajaa ohjaa partneria ymmärtämään oma roolinsa joukkueessa	Valmentaja tukee partneria roolissaan	<b>Valmentaja ohjaa myös partneria</b>
Urheiluseuraan kuuluminen oleellista toiminnassa	Urheiluseuraan kuuluminen	Urheiluseuraan integroituminen mahdollistaa samat oikeudet ja velvollisuudet sekä yhteiset tapahtumat	<b>Urheiluseuraan integroituminen ja yhteisiin tapahtumiin osallistuminen</b>
Samanlaiset vastuut, velvollisuudet ja edut kuin muillakin joukkueilla seurassa, jonka kausimaksut mahdollistavat	Kausimaksut mahdollistavat samat vastuut ja velvollisuudet		
Valmentajan on hyvä kannustaa osallistumaan esim. seuran yhteisiin tapahtumiin, jotta erilaisissa ympäristöissä toimiminen vahvistuisi	Kannustetaan urheilijoita osallistumaan seuran yhteisiin tapahtumiin		
Tiedon jakaminen koulutusmahdollisuuksista (VAU:n työpajat, materiaalit) kiinnostuneille valmentajille, jotta he voisivat tulla mukaan toimintaan	Jaetaan tietoa koulutusmahdollisuuksista toiminnasta kiinnostuneille valmentajille	Koulutusten kautta uusien valmentajien saaminen mukaan toimintaan	<b>Uusien valmentajien saaminen mukaan toimintaan</b>

**Liite 13.****Kuvaus kehitysvammaisen koripallopelaajan toimintakykyä edistävästä valmennusosaamisesta ICF:n mukaan jäsennehtynä****Lääketieteellinen terveydentila:**

- Kerätään tarvittavat taustatiedot urheilijoista
- Huomioidaan mahdolliset muut kehityshäiriöt (esim. autismi), lisävammat (esim. aisti-, puhe- ja liikuntavammat) tai sairaudet (esim. epilepsia, diabetes)

**Kehon toimintojen tukeminen:****Mielentoiminnot**

- Tuetaan itseluottamuksen kehittymistä huomioimalla tasapuolisesti kaikkia
- Huomioidaan motivaatiota lisäävät tekijät, kuten pelaaminen, kilpailu ja positiivinen palaute
- Tuetaan ymmärtämään liikuntaan liittyviä kehossa tapahtuvia muutoksia kuten hengästymisen ja hikoilu
- Tuetaan omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista, jolloin urheilijoiden positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsittely kehittyy
- Ymmärretään ja huomioidaan mahdolliset aistipoikkeavuudet

**Fyysiset toiminnot**

- Vahvistetaan urheilijoiden lajitaitoja, kehon hahmottamista ja –hallintaa, fyysistä tasapainoa sekä koordinaatiota
- Huomioidaan valmennuksessa ja harjoitusten suunnittelussa urheilijoiden yksilölliset taitoerot sekä rakenteelliset rajoitteet
- Rohkaistaan urheilijoita luottamaan ja haastamaan kehonsa
- Valmentajan luovuus ja motivointikeinot merkittävässä asemassa, kun harjoitellaan esim. fysiikkaa
- Huomioidaan oheisharjoittelu ja kehon huolto

**Suoritusten tukeminen**

- Suunnitellaan toiminta tavoitteellisesti urheilijoiden toimintakyky huomioiden
- Huomioidaan taitojen hitaampi kehittyminen ja mahdollistetaan tarpeeksi toistoja suoritusten harjoittelussa
- Opetetaan lajitaitoihin liittyviä suorituksia pilkotusti ja selkokielellä
- Urheilijoiden itseluottamus ja –varmuus kasvaa onnistuneiden suoritusten ja epäonnistumisista selviytymisen kautta



**Osallistumisen tukeminen:****Yksilön ja ryhmän toiminnan tukeminen**

- Kannustetaan urheilijoita osallistumaan ja korostetaan onnistumisia harjoittelu- ja pelitilanteissa
- Huomioidaan urheilijoiden rajoitteet ja henkilökemiat
- Tuetaan osallistumista oikeanlaisella urheilijoiden roolituksella
- Huomioidaan urheilijoiden erilaiset oppimistavat
- Käytetään vaihtoehtoisia kommunikaatiokeinoja
- Tuetaan vuorovaikutustaitojen ja toisten huomioonottamisen kehittymistä sekä ystävyyssuhteiden syntymistä ja sosiaalisen verkoston laajenemista
- Tuetaan urheilijan identiteetin syntymistä
- Ymmärretään mallioppimisen merkitys sosiaalisten sekä lajitaitojen oppimisessa
- Tuetaan urheilijoiden oman elämän hallintaa
- Kannustetaan urheilijoita itsenäiseen liikkumiseen ja toimintaan
  
- Tuetaan urheilijoita huomioimaan toisiaan ja toimimaan ryhmässä
- Tuetaan urheilijan kykyä ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja autetaan ymmärtämään sen vaikutus joukkueessa
- Ohjataan urheilijoita käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti
- Osataan ohjata ja ennakoida haasteellisia tilanteita
- Puututaan heti urheilijoiden huonoon käyttäytymiseen muita kohtaan
- Ymmärretään ja hallitaan yksilölliset ohjausmenetelmät ryhmässä
- Ymmärretään joukkueeseen kuulumisen voimaannuttava vaikutus urheilijoihin
- Järjestetään joukkueelle yhteistä oheistoimintaa kentän ulkopuolella
- Vahvistetaan urheilijoiden opittujen taitojen siirtymistä uusiin toimintaympäristöihin osallistumalla erilaisiin tapahtumiin

**Muiden tahojen tuki**

- Vanhempien osallistaminen ja sitouttaminen toimintaan
- Tasavertainen mahdollisuus osallistua seuratoimintaan
- Koripalloliitto mahdollistaa kilpa- ja sarjatoimintaan osallistumisen lajille luonnollisessa ympäristössä
- VAU mahdollistaa osallistumisen kansainväliseen toimintaan
- Special Olympics raamittaa SO-toiminnan arvot ja määrittelee toimintaan osallistumisen kriteerit

**Yksilötekijät:**

- Valmentaja ymmärtää urheilijoiden yksilölliset elämänkaaret ja kohtelee heitä iän mukaisesti
- Ollaan tietoisia urheilijoiden luonteenomaisista käytöspiirteistä sekä taustoista

**Ympäristötekijöiden tuki:****Sosiaalinen ympäristö**

- Kaikkien tasa-arvoinen, kunnioittava ja avoin kohtelu
- Luodaan positiivinen, voimaannuttava ja luottamuksellinen ilmapiiri joukkueessa sekä hyvä joukkuehenki
- Urheilijoiden kannustaminen, rohkaiseminen ja motivoiminen
- Palautteen antaminen positiiviseen sävyyn
- Luodaan turvallinen toimintaympäristö
- Rutiinit tuovat toimintaan turvallisuutta ja ennakoitavuutta
- Valmentajan positiivisuus ja aito läsnäolo
- Valmistaudutaan harjoituksiin ja maltetaan edetä asioissa oikeassa järjestyksessä sekä mahdollistetaan tarpeeksi toistoja
- Pitkäjänteisyys korostuu toiminnassa
- Valmentaja osaa muuttaa omaa toimintaansa sekä soveltaa tarvittaessa
- Tutustutaan urheilijoihin henkilökohtaisesti, jotta tiedetään miten urheilijan osallistumista voidaan tukea, miten voidaan harjoitella ja mitä voidaan vaatia
- Uskalletaan vaatia urheilijoilta riittävästi ja antaa sopivasti vastuuta
- Valmentajan fyysinen tuki arjen toiminnoissa esim. kengännauhojen sitomisessa
  
- Huomioidaan Unified-toiminnassa ikä- ja sukupuolijakauma sekä taitoerot
- Yhteistyö ja tiedonkulku valmentajien kesken korostuu
- Yhteistyö vanhempien kanssa luottamuksellista ja avointa
- Yhteistyö muiden joukkueiden ja seurojen kanssa
- Ollaan joukkueena positiivisena esimerkkinä muille mm. seuran sisällä
- Yhteistyö kuntoutuksen ammattihenkilöstön kanssa tarvittaessa

**Fyysinen ympäristö**

- Huomioidaan harjoittelupaikan sijainti, pysyvyys sekä harjoittelutilan häiriöttömyys
- Suunnitellaan aikataulut etukäteen ja joustavasti huomioiden yksilölliset tavat toimia
- Huolehditaan yhteisistä säännöistä, rajoista ja rutiineista
- Käytetään harjoituksissa tilan ja kentän hahmottamisen tukena erilaisia välineitä
- Huomioidaan muut tarvittavat yksilölliset apuvälineet
- Pyritään lisäämään vanhempien ymmärrystä yhteisistä toimintatavoista ja säännöistä

**Asenneympäristö**

- Kohdataan kehitysvammaiset urheilijat ensisijaisesti ihmisinä
- Ennakkoluulottomuus
- Halu ymmärtää erilaisuutta
- Sitoudutaan aidosti toimintaan
- Ei aliarvioida urheilijoiden kykyä ottaa vastuuta ja kykyä oppia ja kehittyä
- Tuetaan vanhempia saamaan positiivisempi käsitys lapsensa osaamisesta
- Tuetaan vanhempia ymmärtämään lapsensa olevan urheilija
- Urheiluseurojen asenteet muuttuneet myönteisimmiksi ja SO-toiminnan aloittaminen seuratasolla helpottunut
- Tietoisuuden ja näkyvyyden lisääminen SO-toiminnasta auttaa kumoamaan ihmisten negatiivisia ennakkoluuloja ja pelkoja