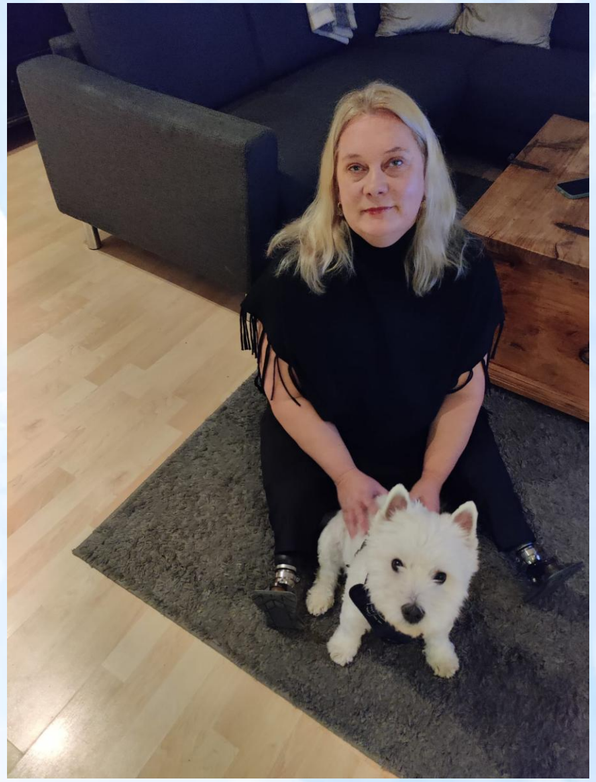
LiikU

Rajattomasti Liikuntaa

Soveltavan liikunnan seurakysely tulosten esittely TJ-klubille 10.11.2026

OMA ESITTELY



Sanna Koivusalo, LiikUssa työni on Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkostossa Soveltavan liikunnan kokemusasiantuntija

Minulle soveltavan liikunnan harrastukset ja harrastamisen apuvälineet ovat mahdollistaneet itsenäisen liikunnan, joukkuelajin harrastamisen, lisänneet sosiaalisia suhteita, olen löytänyt vertaistukea, ryhmähenkeä, mutta myös tavan harrastaa, ei vain kuntoutua

Uskon kuntoutuneeni liikuntaharrastusten avulla paraurheilijaksi, proteesikävelijäksi, osallistuvaksi kuntalaiseksi ja osatyökykyiseksi kokemustoimijaksi.

Työssäni tarjoan apua

Seuroille: Opastusta ja apua soveltavan liikunnan aloitukseen ja kehittämiseen.

Liikuntarajoitteisille: Neuvoja harrastuksen ja oman lajin etsimiseen, saatavuuteen ja löytämiseen.

“Jaan kokemuksia omista harrastuksistani, rohkaisen kokeilemaan uutta, autan löytämään liikkumisen ilon ja näkemään sen hyödyt.”

OTA YHTEYTTÄ!

sanna.koivusalo@liiku.fi
040 9000 839

LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMINEN SEUROISSA

Lounais-Suomessa toteutettiin LiikUn Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostossa kartoitus siitä, miten alueen urheiluseuroissa järjestetään soveltavaa liikuntaa ja paraurheilua.

Selvityksen tavoitteena oli tunnistaa toimivia käytäntöjä, onnistumisia ja haasteita, jotka voivat auttaa muita seuroja käynnistämään tai vahvistamaan omaa toimintaansa.

Kartoitus osoittaa, että soveltavan liikunnan kehittäminen on ennen kaikkea arvovalinta: yhdenvertaisuuden ja vastuullisuuden edistämistä käytännön tasolla.

Kartoitukseen valittiin Lounais-Suomen alueelta rajattu määrä seuroja. Yhteensä Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa kontaktoitiin 26 seuraa, jotka jo järjestävät paraurheilua tai soveltavaa liikuntaa.

Näistä 14 saatiin mukaan haastatteluun.
Mukana oli sekä yksilö- että joukkuelajeja, kuten pesäpallo, jalkapallo, lentopallo, uinti, voimistelu, judo ja laskettelu.

Yksilölajeissa toiminta tavoitti kaikenikäisiä ilman ikärajoja, kun taas joukkuelajeissa kohderyhmät painottuivat kouluikäisistä aikuisiin.

LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

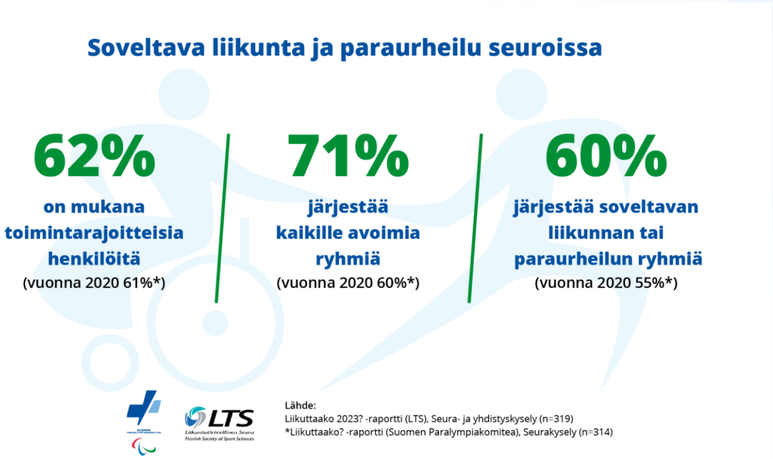
SOVELTAVAN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN SEUROISSA

Vaikka paraurheilua ja soveltavaa liikuntaa jo järjestäviltä seuroilta saatiin myönteistä palautetta, on hyvä muistaa, että nämä toiminnat muodostavat edelleen melko pienen osan koko seurakenttäkokonaisuudesta.

Tietoisuuden lisääminen on kuitenkin tärkeää, koska soveltavan liikunnan tarvitsijoiden kohderyhmä on suhteellisen iso osa koko väestöstä.
Seuroja on tarpeen tukea toiminnan järjestämisessä, jotta vastuu ei muodostu heille liian raskaaksi. Kuten muunkaan seuratoiminnan, ei myöskään paraurheilun tai soveltavan liikunnan tarvitse olla maksutonta.

Seurojen ja kuntien yhteistyöllä tulee etsiä ratkaisuja, jotka ovat taloudellisesti ja toiminnallisesti kestäviä kaikille osapuolille.





LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

SEUROJEN KOKEMAT ONNISTUMISET

Erityisryhmäläiset kokevat onnistumisia, kehittymistä lajissa.
"Erityislasten liikunnan riemu on käsinkoskeltavaa"

Sosiaalisten taitojen oppiminen. Liikunta ja ryhmässä toimiminen ovat vahvistaneet taitoja muissakin ympäristöissä
Seura ja harrastajat näkevät integroitumisen kaikkien harrastajien kesken suurena vahvuutena ja tärkeänä asiana

Ohjaajat kokevat tekevänsä merkityksellistä työtä, olevansa tärkeitä harrastajien elämässä.
"Jos haluat tehdä äärimmäisen merkityksellistä työtä ja olla todella tärkeä harrastajille, niin tässä kokee sen"

Saatu toiminta jatkumaan, samat harrastajat tulevat vuosi vuodelta.
Vastuullisuus ja yhdenvertaisuus -arvot ovat tärkeitä seuralle.
Vahva halu aloittaa ja viedä eteenpäin soveltavan liikunnan mahdollisuutta.
Seura haluaa kannustaa muita seuroja lähtemään rohkeasti mukaan soveltavan liikunnan tarjontaan.

Toiminta on kasvanut, perustettu uusia ryhmiä.
Avoin ryhmä, toimintaa sovelletaan harrastajien mukaan.

Yhteisöllisyys ryhmissä, Kaikilla on mukavaa
Onnistumisena koetaan että harrastajilla on hyvä olla ryhmässä. Hyvä ryhmähenki ja yhteisöllisyys

Erilaisuuden hyväksyminen on helpompaa
Seurassa on avoin keskusteleva ilmapiiri harrastajien, vanhempien ja valmentajien välillä.

LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

SEUROJEN KOKEMAT HAASTEET

Tavoittaa harrastajia.
Viestintä oikeille kohderyhmille ja oikealla tavalla
”Haasteena, markkinointi, oikeiden kohderyhmien tavoittaminen, pitää päästä kertomaan mahdollisuudesta suoraan erityisryhmille, normaalit markkinointikeinot eivät toimi”

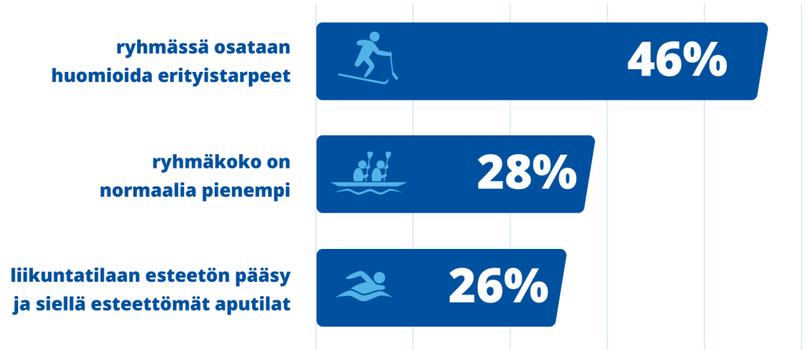
Taloudelliset haasteet, ryhmäkoot usein pienempiä ja maksut vähäisiä, avustukset mahdollistaneet toimintaa
”Budjetoinnissa huomioidaan hitaammin käynnistyvän ryhmän taloudellinen kehitys, alussa toiminta ei ole kannattavaa ennemmin tappiollista, mutta kun ryhmä on täynnä, se kattaa ryhmän kulut”

Löytää ammattitaitoisia, innostuneita ohjaajia /vetäjiä ryhmiin
”Ohjaajalla ei tarvitse olla erityiskoulutusta tai taitoja, tärkeämpää on rohkeus tai kokemus erityislapsista ja nuorista.”
”Samalla laadulla ja lämmöllä ohjataan erityislapsia, kuin muitakin valmennettavia”
”Mennään laji edellä, ei kannata pelätä erityislasten ohjaamista.”

Vanhemmat eivät kerro erityislasten tarpeista

Salivuorojen, esteettömien tilojen saaminen
”Turvallinen ympäristö soveltavan ryhmissä”

Toimintarajoitteisten henkilöiden toiveet urheiluseurassa harrastamiselle



Lähde: Liikuttaako-raportti (2021), toimintarajoitteisille henkilöille suunnattu liikkujakysely, n=1203

LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

SEUROJEN SUUNNITELMAT TULEVAISUUDESSA

Pyritään säilyttämään toiminta, vaikka pieni kannatttamaton toiminta, mutta vastuullisuus on tärkeä arvo.
Motiivit toiminnalle vahvasti arvopohjaisia, vastuullisuus ja yhdenvertaisuus korostuu

Soveltavan liikunnan ohjaajien /valmentajien kouluttaminen.
Soveltavassa liikunnassa korostuu valmentajan/ ohjaajan innostunut asenne, vahva halu saada harrastus toiminta onnistumaan.
Paravalmentajien verkostoituminen ja koulutus.
Palkataan soveltavan liikunnan koordinaattori.

Kummipelaajat, Partneripelaajat muista ryhmistä.

Nousu takaisin sarjatasolle pelaamaan

Yksilölajeissa integrointi ryhmään helpompaa ja toivotumpaa

Joukkuelajeissa ryhmädynamiikan merkitys korostuu, ei voi huomioida niin paljon yksilön haasteita, toisaalta harrastajien kokema yhteisöllisyys on vahvaa.
Joukkuelajeissa vahva tuki seuran puolelta toimintaan ja yhteistoimintaa muiden joukkueiden välillä



LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

SOVELTAVAN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN LIIKUSSA

LiikU – Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkosto edistää liikkumisen yhdenvertaisuutta yhteistyössä kuntien kanssa

LiikU on Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkoston kautta mukana Suomen Paralympiakomitean Liikkeellä kuntoon –hankkeessa, jonka tärkein tavoite on edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikuntaan ja urheiluun. Alueellista tarjontaa lisätään, olemassa olevien palveluiden ja mahdollisuuksien saavutettavuutta parannetaan ja paikallisesta toiminnasta sekä asiantuntijoiden palveluista viestitään näkyvämmin.

Satakunnan esteettömyyshanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama, LiikUn (Rajattomasti liikuntaa) koordinoima ja yhteistyössä Satakunnan Ammattikorkeakoulun kanssa toteuttama hanke. Satakunnan esteettömyyshankeen tavoitteena on kerätä esteettömyyssovelluksen avulla parempaa tietoa Satakunnan kuntien liikuntapaikkojen esteettömyydestä



Lähde: Liikuttaako-raportti (2021), toimintarajoitteisille henkilöille suunnattu liikkujakysely, n=1203
* = FinTerveys-tutkimus (2017), 25–64-vuotiaiden keskuudessa / ** = LIITU-tutkimus (2018)



Lähde:
Liikuttaako 2023? -raportti (LTS), Liikkujakysely (n=2047)

LiikU
Rajattomasti Liikuntaa

SANNA KOIVUSALO

Soveltavan liikunnan kokemusasiantuntija

Vammainen vertaisliikuttaja

VAMMAISILLE

Neuvoja harrastuksen ja oman lajin etsimiseen, saatavuuteen ja löytämiseen.

SEUROILLE

Opastusta ja apua soveltavan liikunnan aloitukseen ja kehittämiseen.

"Jaan kokemuksia omista harrastuksistani, rohkaisen kokeilemaan uutta, autan löytämään liikkumisen ilon ja näkemään sen hyödyt."



OTA YHTEYTTÄ!
Sanna Koivusalo
sanna.koivusalo@liiku.fi
040 9000 835

LiikU Rajattomasti Liikuntaa