

Suomen HCP Golf ry.  
Leena Matikka (toim.)  
24.4.2008

## Terveysliikunta ja terapiagolf –projekti 2006 – 2008

Väliraportti vuoden 2007 toiminnasta

## Sisältö

1	Projektin tarkoitus ja tavoitteet .....	3
1.1	Miksi projekti tarvitaan .....	3
1.2	Projektin toimijat: kohderyhmä, yhteistyötahot, sidosryhmät ja hyödynsaajat .....	3
1.3	Projektin päämäärä ja tavoitteet .....	4
2	Projektin toteutus .....	4
2.1	Keskeiset toimintaprosessit .....	4
2.1.1	Toimintamallin kehittämisprosessi .....	4
2.1.2	Harrastajaprosessi .....	5
2.1.3	Viestintäprosessi .....	6
2.1.4	Verkostoituminen .....	6
2.1.5	Projektin hallintaprosessi .....	6
2.2	Harrastajaryhmien toiminta vuoden 2007 aikana .....	8
2.2.1	Paloheinän ryhmän toiminta ja arviointi (Jukka Yli-Pelkonen ja Bosse Backman) .....	8
2.2.2	Jyväskylän ryhmän toiminta ja arviointi (Jaakko Kallio) .....	10
2.2.3	Imatran ryhmä (Jani Huotilainen) .....	11
3	Projektin tuotokset .....	11

# 1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

## 1.1 Miksi projekti tarvitaan

Liikunnan positiivinen vaikutus terveyteen on yleisesti tunnustettu ja uusin tutkimustieto täsmentää jatkuvasti eri liikuntalajien erityisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Ikääntyvän väestön osuuden nopea kasvu on johtanut kansakunnan tasolla etsimään keinoja kunnon ylläpitämiseksi. Liikunnan lisäämistä pidetään tärkeänä, mutta haasteellisena ihmisille, joiden liikkuminen on tavallista hankalampaa. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten arkiliikuntaa pyritään tukemaan. Kuntoutuksessa pääpaino on ollut terveydenhuollon toimenpiteissä ja lääkinnällisessä kuntoutuksessa. Pitkälle koulutettujen terveydenhuoltoalan kuntouttajien resursseja on vaikea kohdentaa suurenevan ryhmän tarpeisiin. Erityisen tärkeää onkin huolehtia siitä, että yksittäisten kuntoutujien moniammatillisesti aloitettu kuntoutumisprosessi saa jatkoa omatoimisen ja motivoivan liikunnan muodossa. Tämä vaatii järjestelmätasolla sosiaali- ja terveydenhuollon toteuttamien kuntoutustoimenpiteiden niveltämistä liikuntatoimeen ja spesifisti urheilulajien muodossa tapahtuvaan vaikiintuneeseen harrastustoimintaan.

Yksilön näkökulmasta on kysymys sellaisen itseä kiinnostavan ja motivoivan liikuntaharrastuksen löytämisestä ja harrastamisen edellytysten turvaamisesta, joka harrastus itsessään sisältää terveyttä edistäviä, terapeuttisia ja toimintaan kiinnittäviä elementtejä. Useiden tutkimusten mukaan pelimuotoiset urheilulajit motivoivat toimintaan, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toiminta tuottavat positiivista palautetta ja siten vahvistavat harrastuksen jatkuvuutta.

Hyvinvointipalvelujen sektoroitunut järjestämistapa ei ole tukenut riittävästi vammaisten ja pitkäaikaissairaiden ihmisten omavalintaista terveyttä ja kuntoutumista edistävää harrastustoimintaa. Projektin avulla on mahdollista etsiä ja kokeilla uusia toimintakäytäntöjä, jotka yhdistävät yhteiskunnallisia ja yksilöllisiä pyrkimyksiä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Liikuntamuodoista projektin kohteeksi on valittu golf, josta on saatu aikaisempien kokeilujen pohjalta myönteisiä kokemuksia ja jonka terveysvaikutuksista on tieteellistä näyttöä. Lajivalinta mahdollistaa projektin käytännöllisen toteuttamisen liikuntatoimen todellisessa toimintaympäristössä.

## 1.2 Projektin toimijat: kohderyhmä, yhteistyötahot, sidosryhmät ja hyödynsaajat

Projektin kohteena ovat vammaiset ja pitkäaikaissairaajat henkilöt, heidän kuntoutuksestaan vastaavat tahot ja golfin pelaamisen toimintaympäristöt. Projektin toteutuksesta vastaa Suomen HCP Golf ry. Yhteistyökumppaneita ovat sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt, erityisesti vammaisliikuntajärjestöt ja golfin lajiliitto sekä paikalliset golfseurat ja golfvalmentajat.

Hyödynsaajia ovat golfharrastajien lisäksi kuntoutusta järjestävät tahot ja golfseurat sekä golfopettajat ja –valmentajat, jotka työssään kohtaavat harrastusta aloittavia henkilöitä, joilla on terveydellisiä tai vammaisuudesta aiheutuvia erityistarpeita tai harrastajia, joiden taitojen kehittämisessä on otettava huomioon erityistarpeita.

### **1.3 Projektin päämäärä ja tavoitteet**

Projektin keskeiset tavoitteet ovat

- 1) tehdä vammaisgolfia tunnetuksi vammais- ja kansanterveysjärjestöissä,
- 2) edistää vammaisten ja pitkäaikassairaiden henkilöiden golfharrastusta ja
- 3) kehittää kuntoutumisprosessia tukevaa terapiagolfia.

1) Vammaisgolfin tunnettuuden lisäämisessä pyrkimyksenä on tuoda esiin tutkimuksissa osoitettuja golfin myönteisiä vaikutuksia fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle sekä sosiaaliselle yhteenkuuluvuudelle ja osallistumiselle.

2) Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden golfharrastuksen edistämiseksi pyritään selvittämään harrastusta tukevia ja sitä vaikeuttavia tekijöitä suomalaisessa yhteiskunnassa ja golfin harrastusympäristöissä.

3) Kuntoutumista ja toimintakykyisyyttä edistävän terapiagolf-toimintamallin kehittämiseksi pyritään luomaan pohjaa golfin monipuoliseen hyödyntämiseen yksilöllisen kuntoutusprosessin osana erilaisissa kuntoutumistilanteissa.

## **2 Projektin toteutus**

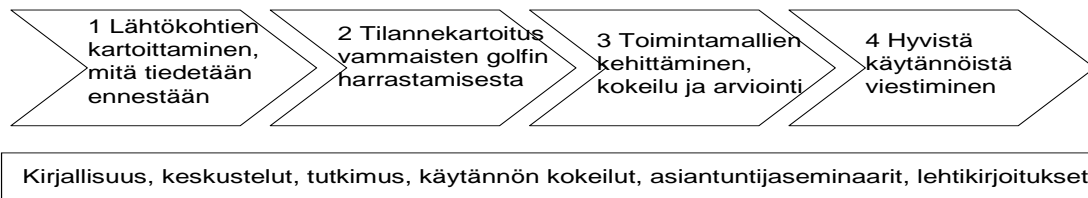
### **2.1 Keskeiset toimintaprosessit**

Projektin tavoitteiden saavuttaminen edellyttää tutkivaa työtettä uusien hyvien toimintamallien luomiseksi ja kehittämiseksi, toimintamallien kokeilua, kokemusten ja tulosten viestimistä sekä verkostoitumista alalla toimivien tahojen kanssa.

#### **2.1.1 Toimintamallin kehittämisprosessi**

Toimintamallin kehittäminen tarkoittaa terveysliikunnan ja terapeuttisen näkökulman vahvistamista kuntoutustoiminnassa ja liikunnassa siten, että toiminnan sisältö muodostuu golfharrastuksesta sen eri muodoissa – golfin oppimisessa, harjoittelussa, pelaamisessa ja kilpailutoiminnassa.

Toimintamallin kehittäminen tapahtuu prosessina kuviossa 1. esitettävien vaiheiden mukaan. Vuoden 2007 aikana pääpaino on ollut kokemusten hankkimisessa golfopetusryhmien toiminnasta. Toimintamallin kehittämiseen haettiin ideoita keväällä järjestetystä seminaarista. Vuoden lopulla kehitettiin Golfklinikka-toimintamallia.



**Kuvio 1. Terveysliikunta ja terapiagolfin toimintamallin kehittämisprosessi.**

### 2.1.2 Harrastajaprosessi

Harrastajaprosessilla tarkoitetaan toimintamallin kehittämiseksi järjestettyjen harrastusryhmien toimintaan osallistuvien henkilöiden rekrytoimista, heidän oppimis- ja kuntoutumisprosessiaan sekä omakohtaisten kokemusten kartoitusta ja arviointia, ks. kuvio 2.

Vaihe	Kuvaus
1 Hakeutuminen	Tiedon saanti golfin harjoittelumahdollisuudesta ja päätös osallistumisesta
2 Orientoituminen	Tutustuminen ohjaajiin, ryhmään, harjoitteluympäristöön ja välineisiin. Kuljetusten järjestäminen
3 Oppiminen	Golfin alkeiden opettelu omista fyysistä ja psyykkisistä lähtökohdista
4 Harjoittelun vakiintuminen	Säännöllinen harjoituksissa käyminen ja oman edistymisen seuranta
5 Arviointi	Harjoitusrupeaman arviointi ja päätös jatkamisesta

**Kuvio 2. Harrastajaprosessi.**

Vuoden 2007 aikana Helsingissä jatkoi Paloheinän ryhmä ja Jyväskylässä Sippulanniemessä kokoontuva ryhmä. Näiden ryhmien prosessit olivat edenneet neljanteen vaiheeseen eli harjoittelun vakiintumiseen. Imatralla aloitti uusi ryhmä, joka eteni oppimisvaiheeseen. Toimintavuoden aikana aloitettiin myös talviharjoittelu Helsingin Malmilla.

### **2.1.3 Viestintäprosessi**

Golfin tekeminen tunnetuksi terveystuotantamuotona ja kuntoutumisprosessia tukevana toiminta edellyttää laajaa tiedotusta golfin vaikutuksista harrastajien hyvinvointiin ja harrastamisen nykytilasta. Tiedotus kohdennetaan potentiaalsiin harrastajiin, liittoihin ja järjestöihin sekä kuntoutuslaitoksiin. Projektin alkuvaiheessa tiedotusta tarvitaan harrastusryhmien käynnistämiseksi sekä verkoston perustamiseksi alan toimijoille. Myöhemmässä vaiheessa viestintä keskittyy saaduista tuloksista kertomiseen ja kokemuksellisen tiedon välittämiseen.

Viestinnässä hyödynnetään Suomen HCP Golf ry:n ja Suomen Golfliiton internet-sivuja, järjestetään seminaareja ja kirjoitetaan juttuja alan lehtiin ja julkaistaan raportteja.

Vuoden 2007 aikana järjestettiin Swingi 2007 –tapahtuman yhteydessä seminaari. Seminaariin ilmoittautui 55 terveystuotantaa- ja terapiagolfista kiinnostunutta henkilöä ja heidän lisäksi seminaarissa vieraili messutapahtuman vieraita. Seminaarin esitelmistä liitettiin lyhennelmät Suomen HCP Golf ry:n www-sivuille.

Projektissa vuoden 2006 aikana toteutetun kartoituksen tulokset esiteltiin syyskuun alussa kansainvälisessä urheilupsykologijärjestön (FEPSAC) kongressissa Halkidikissa Kreikassa. Palaute vahvisti näkemystä vammaisgolfin inklusiivisesta toteuttamisesta.

### **2.1.4 Verkostoituminen**

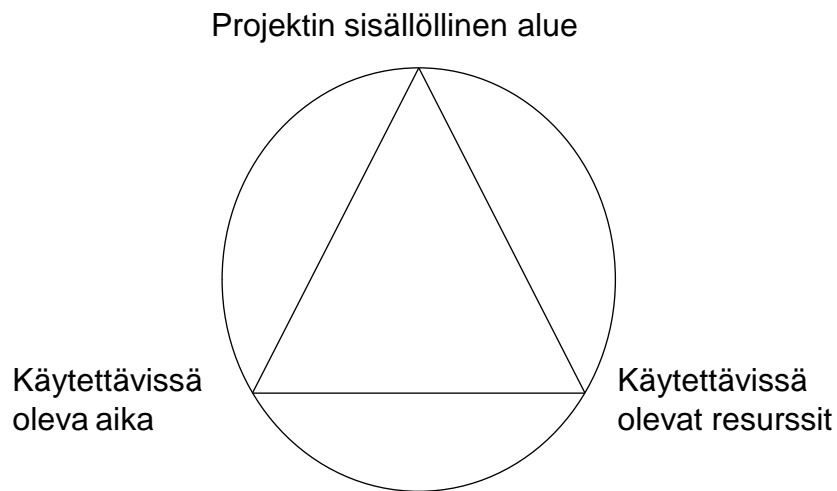
Toimintamallin kehittämiseksi ja kokeilemiseksi tarvitaan toimivat yhteydet kuntoutusalan työntekijöihin ja golfin valmentajiin ja kouluttajiin. Viestinnän avulla pyritään saamaan elävät ja hedelmälliset yhteydet toimijoihin.

Seminaariin osallistuneista muutamat ilmaisivat kiinnostuksensa asiantuntijoiden verkostoitumiseen. Projektin resurssit eivät kuitenkaan riittäneet verkostoitumisen aktiiviseen tukemiseen.

### **2.1.5 Projektin hallintaprosessi**

Projektia ohjaa Suomen HCP Golf ry:n nimeämä ohjausryhmä. Ohjausryhmän puheenjohtaja on Harri Lindblom ja jäseninä Erkki Aho, Matti Hara, Kari Heikkilä, Leena Matikka, Risto Mikkonen ja Veijo Notkola. Projektipäällikkönä toimii Risto Mikkonen.

Projektin toiminnan sisällöt suhteutetaan vuotuisiin toimintaedellytyksiin, aikaan ja muihin resursseihin huolehtien tasapainon säilymisestä, ks. kuvio 4. Tämä on erityisen tärkeää niukkojen resurssien ja toimintaympäristön laajuuden takia. Aikataulussa pysymistä seurataan projektin tehtävien ja aikajanan avulla, ks. taulukko 1.



### **Kuvio 3. Projektin tasapainotus.**

Ohjausryhmä suuntasi seminaarin jälkeen toiminnan harrastajaryhmien jatkamiseen ja golfklubin toimintamallin valmisteluun. Projektissa hankitut kokemukset viestittiin lajiliitolle. Tietopankin suunnittelusta voitiin luopua, kun Kuntoutussäätiö oli käynnistänyt tietopankki-hankkeen, joka voi hankkia myös vammaisgolfista saatavaa tutkimustietoa. Myös kirjallisuuskatsauksen laatimisesta luovuttiin, koska harrastajaryhmien toiminta priorisoitiin resurssien käytössä.

Taulukossa 1 on esitetty projektin toteutuneet tehtävät ja aikataulu vuosina 2006 ja 2007.

### **Taulukko 1. Terveysliikunta ja terapiagolf –projektin tehtävät ja aikataulu.**

PROJEKTI: HCP Golf ry Terveysliikunta ja terapiagolf	2006												2007											
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>1 Vammaisgolfareiden ryhmäopetus</b>																								
1.1 Hki, Paloheinä																								
1.2 Jyväskylä																								
1.3 Hki, Malmi (talviharjoittelu)																								
1.4 Imatra																								
1.5 Espoo, Ringside																								
<b>2 Kartoitus vammaisgolfareista</b>																								
2.1. Suunnittelu ja aineistonkeruu																								
2.2. Alustavat tulokset																								
2.3 Artikkelit																								
2.4 konferenssiesitelmät ja tiedotus																								
<b>3 Kirjallisuuskatsaus terapiagolfista</b>																								
3.1 Aineistonkeruu																								
3.2 Aanalysointi ja julkaiseminen																								
<b>4 Tietopankki</b>																								
4.1 Suunnittelu																								
4.2 Sisällöntuottaminen																								
4.3 Päivittäminen																								
<b>5 Asiantuntijaverkosto</b>																								
5.1 Perustaminen																								
5.2 Seminaarit																								
5.3 Toimintamallin vakiinnuttaminen																								
<b>5 Viestintä, tiedotus yleisölle</b>																								

Suunniteltu
Toteutunut
Ei toteutunut

## 2.2 Harrastajaryhmien toiminta vuoden 2007 aikana

Kesän 2007 ryhmäharjoittelusta saatiin edelleen hyviä kokemuksia. Niistä kertovat seuraavassa ryhmien vetäjät.

### 2.2.1 Paloheinän ryhmän toiminta ja arviointi (Jukka Yli-Pelkonen ja Bosse Backman)

Golf – projektin vetäjät: fysioterapeutti Jukka Yli-Pelkonen ja PGA Pro Bosse Backman  
Harjoittelupaikka: Paloheinän golfkenttä Helsingissä ja Ringside Golf Espoossa

Osallistujat:

MH 31 v. vammautunut autokolarissa n.10 v sitten saaden aivovamman. Kävelee pikkukelpin avulla, vasemmalla puolella halvausoireita ja spastisuutta. Saattaa kaatua epätasaisella alustalla. Lyö oikealta puolelta, painon siirto vasemmalle alaraajalle lyönnin loppuosalla vaikeaa.

JK, 26 v. CP-vamma. Lähes normaalisti kävelevä. Hahmotushäiriöt vaikeuttavat lyöntejä. Lyö oikealta.



MM, 50 v. saanut aivoverenvuodon -90 saaden oikean puolen osittaisen halvauksen. Kävelee pikkukepin avulla, oikeassa yläraajassa ei toimintaa, ei pysty täysin siirtämään painoa oikealle alaraajalle. Oikeassa alaraajassa selviä tuntuu puutoksia, jotka vaikeuttavat askelten ottamista. Lyö vasemmalla kädellä vasemmalta.

LZ, 57 v. vammautunut autokolarissa – 99, saaden aivovamman ja vasemman puolen osittaisen halvauksen. Kävelee ilman apuvälineitä, vasen jalka tulee sivukautta eteen, nilkassa ei toimintaa. Vasemmassa yläraajassa ei toimintaa. Lyö lyhyet lyönnit oikealta, pidemmät vasemmalta.

TS, 47 v. vasen yläraaja amputaatio.

Toiminta aloitettiin 20.5.2007, harjoituskertoja oli yhteensä 31 Paloheinän golfkentällä, ohjaajana Jukka Yli-Pelkonen, fysioterapeutti. Alkukesästä alkuvuikon harjoituskerta oli rangailla, loppuviikosta menttiin väylille. Näin edettiin 6 viikkoa. Elokuun alusta jatkettiin seuraavat 6 viikkoa pääasiassa väylillä.

Vuoden 2007 harjoituksissa oli pääpaino väylillä etenemisissä sekä bunkkeri-lyönneissä ja puttauksessa. Kentälle lähdettiin 2-3 hengen ryhmissä. Toisella ryhmistä oli mukana golfauto jaksamisen ja sujuvamman etenemisen vuoksi. Kentälle lähdettäessä takanamme oli aina 2 tyhjää lähtöä, jotta emme olisi jääneet `jalkoihin`. Jos kuitenkin vauhtimme hidastui, saatoimme jättää joskus yhden väylän väliin ja jatkaa taas matkaa rauhassa. Merkittävä kehittyminen koko ryhmällä näkyi avauslyöntien pituuden parantumisena, kaikki pystyivät swingaamaan useimmiten yli 70 – 80 metriä kohti lippua. Puumailan käyttö tuli tutuksi ja säännölliseen käyttöön LZ:lla ja MM:llä (kumpikin käyttää mailaa yhdellä kädellä). Kumpikin lyö yli 100 metriä. Lyönnin loppuosalla tasapainon säilyttäminen oli jo hankalaa, joten he joutuivat ottamaan tukiaskeleen eteen. Mutta pallo oli jo lähtenyt ennen sitä.

Kaikilla (paitsi TS:llä) tuli vaikeuksia lähestyttäessä viheriötä 20 – 3 m päästä. Svingi meni helposti liian pitkäksi. Puttauksen osaa hyvin ainoastaan TS, kaikilla muilla puttauksen kovuuden säätely tuotti vaikeuksia, putti meni helposti pitkäksi, vaikka suunta oli oikea. Hiekkaesteet jäivät osalle edelleen esteeksi, koska pystyessä pysyminen ja kävely pehmeällä hiekalla oli melko haasteellista.

Kokonaisuudessa peli kuitenkin eteni. Koko ryhmä oli tyytyväinen, koska päästiin väylille monesti kaksi kertaa viikossa. Lisäksi TS, MM ja LZ kävivät useasti keskenään kiertämässä koko kentän toinen toistaan auttaen golfauto mukana. JK ja MH tarvitsivat sen sijaan aina avustajan kentälle, jotta peli etenisi sujuvasti. Kenttähenkilökunta oli tosi avuliasta ja homma todella toimi. Oli myös mukava huomata, että meidän ryhmä tunnistettiin ja muut pelaajat tervehtivät meitä. Eipä ole ensi kesänä pitkä matka siihen, kun meidän ryhmäläisiä `voidaan` ottaa mukaan myös ns. terveiden lähtöihin. Toki avustajaa (caddie) saataisiin tällöin tarvita pelin sujuvuuden kannalta. Kesän ainoa huono puoli oli, että Paloheinän golfpro ei ehtinyt tulla kertaakaan opettamaan kesä- ja heinäkuun aikana.

Elokuussa ryhmä aloitti harjoittelun PGA Pro Bosse Backmanin ohjauksessa Espoon Ringsiden kentällä. Mukana oli neljä pelaajaa (LZ, MM, MH ja TS). Harjoituskertoja oli neljä. Jokaiselle pyrittiin löytämään yksilöllisesti sopiva tapa harjoitella ja pelata golfia. Huolimatta siitä, että monella oli vaikea liikuntavamma he suoriutuivat erittäin hyvin kaikista golftekniikka- ja peliharjoituksista. Opetuksellisesti ryhmä ei poikennut ns. terveiden opetusryhmästä. Toki ryhmän erityispiirteet vaativat alussa hieman kartoitusta liikuntakyvystä.

Ote mailasta, alkuasento, kummalta puolen on järkevämpi lyödä ja yhden vai kahden käden ote vaativat pientä tekniikan soveltamista. Muuten painittiin samojen asioiden ja ongelmien kanssa kuin miljoonat muut golffarit ympäri maailmaa.

Ryhmä oli erittäin motivoitunut harjoittelemaan ja saavuttamaan sen lyöntitekniikan tason, mitä kentällä pelaamiseen vaaditaan. Ryhmän kanssa toimiminen oli opettavaista ja ilma-  
piiri ryhmässä oli rento. Koko kesän säännöllinen harjoittelu antaisi suurimmalle osalle eväät pelata golfia normaalin seuratoiminnan mukana.

Kausi päättyi koko ryhmän osallistuessa lokakuussa leiriviikonloppuun Kisakeskuksessa Lohjalla. Perjantaina käytiin läpi golfin teoriaa golf pro Erkko Palmun opastuksella. Lauan-  
taina harjoiteltiin läheisellä Ruukin kentällä, videoitiin swingit ja analysoitiin ne sekä opas-  
tettiin pelaajia talviharjoitteluun.

## **2.2.2 Jyväskylän ryhmän toiminta ja arviointi (Jaakko Kallio)**

Ryhmän ohjaaja: Fysioterapeuttiopiskelija Jaakko Kallio

Jyvä-Golf järjesti yhdessä Jyväskylän kaupungin liikuntatoimen kanssa lasten ja nuorten erityisgolf-kerhon. Ryhmään osallistui kuusi nuorta, joista kahdella oli kuulovamma, kahdella Downin syndrooma, yhdellä autismi ja yhdellä CP-vamma. Kurssi toteutettiin Jyvä-Golfin Sippulanniemen golfkentällä. Harjoitukset pidettiin kesä- ja syyskuun välisenä aikana kerran viikossa. Harjoitukset sisälsivät perustekniikoiden harjoittelua kentän range-  
alueella. Alun jälkeen pelitaitoja siirryttiin hiomaan harjoituskentälle.

Ryhmä oli innostunut uudesta kokemuksesta golfin parissa. Osalla pelaajista oli kokemusta lajista jo aikaisemmilta kesiltä. Suurimmat haasteet ryhmässä kohdistuivat siihen, että pystytään keskittymään vain käsillä olevaan hetkeen. Keskittyminen meinasikin herpaantua usein. Harjoittelun tulisi olla ajallisesti lyhyt ja siinä tulisi olla riittävästi vaihtelua, jotta harjoittelu pysyisi mielenkiintoisena. Tekniikoiden harjoittelun tulisi edetä mahdollisimman pienillä muutoksilla.

Kehonhahmottamisen ongelmat tuovat paljon lisähaasteita. Kehonhahmottaminen voi monelle olla ongelma varsinkin jos ei ole aikaisempaa kokemusta esim. pallopeleistä. Kehonhahmottamisen ongelmat tuovat haasteita oikean lyöntiasennon löytämiseen ja sen ylläpitoon, mailan taakseventtiin ja osuman jälkeiseen tasapainon ylläpitoon. Erilaiset vamman aiheuttamat liikuntarajoitteet, kuten spastisuus tuovat myös haasteita lyöntitekniikoiden harjoitteluun. Esimerkiksi toisen yläraajan ollessa spastinen on lyöntitekniikka muutettava yksilölliseksi, jotta palloon osuminen on mahdollista.

Kentällä liikkumiseen tulee varata aikaa, koska monen liikkuminen voi olla hidasta ja lyön-  
nit ovat usein hivenen lyhempiä. Siksi uudet sääntötulkinnat olisivatkin erittäin tärkeitä kehitettäessä erityisgolfia.

Pelaajan oma motivaatio on siis oltava hyvä ja kiinnostus lajiin kova. Näin edellä mainitusta haasteista selvitään helpommin. Harjoittelu vaatiikin paljon aikaa ja kärsivällisyyttä niin pelaajalta kuin ohjaajalta. Harjoittelu vaatii myös paljon uusia sovellutuksia ja kekseliäi-

syöttä. Tulosta alkoi syntyä nopeasti, kun jokaiselle saatiin hiottua yksilöllinen lyöntitekniikka. Harjoituskentän kiertäminen antoi mukavasti vaihtelua ja tavoitteellisuutta harjoitteluun. Niin kuin urheilussa yleensä onnistumiset ruokkivat itseluottamusta ja pallot alkoivat tippua sinne minne pitkin ja kentällä nähtiinkin loppukesästä kaikilta pelaajilta hyviä onnistumisia.

Jatkossa erityisgolfilla on varmasti tilausta, mutta se vaatii paljon kehittämistä liitolta, seuroilta ja niiden kouluttajilta. Seurojen ja liiton olisikin hyvä kehittää yhdessä erityisgolfin omat säännöt, jotta pelaaminen mahdollistettaisiin mahdollisimman monelle. Myös seuroissa olisi hyvä olla ohjaajia, jotka voisivat opastaa kaikkia golfin pariin. Tämä vaatisi kuitenkin ohjaajilta monien sairauksien/ vammojen tuntemusta, jotta tekniikat saataisiin hiottua mahdollisimman hyväksi ja yksilöllisiksi. Näin jokainen pystytään huomiomaan paremmin yksilöinä ja annetaan kaikille mahdollisuus nauttia Suomen kesästä hienon lajin parissa.

### 2.2.3 Imatran ryhmä (Jani Huotilainen)

Ryhmän vetäjä: Golf pro Jani Huotilainen

Imatralla erityisgolf aloitettiin vuonna 2007 Imatran kaupungin erityisliikunnan ja Imatran Golfin yhteistyönä. Ryhmään kuului harjoituspäivästä riippuen 3-5 henkilöä, neljä naista ja yksi mies. Ryhmä kokoontui kerran viikossa koko kesän ajan. Harjoituksissa käytiin läpi golfin eri osa-alueita ja viimeisellä kerralla kiersimme muutaman väylän kentällä. Alustavasti harjoitusten jatkumisesta on jo sovittu kaudelle 2008. Ryhmän vetäjänä toimii Jani Huotilainen.

Ryhmällä ei ollut aikaisempaa kokemusta golfista. Ryhmä oli motivoitunut harjoitteluun erittäin hyvin ja ainakin yksi mielti, että tulisi alkeiskurssille kesällä 2008. Kaikki olivat erittäin innostuneita asiasta ja siitä että harjoitukset jatkuvat kaudella 2008.

## 3 Projektin tuotokset

Toisen toimintavuoden keskeinen tuotos on kokemus ryhmämuotoisen golfopetuksen onnistumisesta. Kuntoutumisprosessia tukevan terapiagolfin menetelmästä saatiin lisäkokemuksia pilottiryhmien toiminnan perusteella. Intensiivisen harjoittelun tuloksena eritavalla vammautuneet henkilöt kykenivät kehittämään taitojaan. He olivat motivoituneita jatkuvaan harjoitteluun osallistuen ryhmien toimintaan aktiivisesti koko harjoittelukauden ajan. Saadut tulokset osoittavat projektin tarpeellisuuden ja antavat hyvän pohjan jatotyöskentelylle.

Terveysliikunta- ja terapiagolf seminaarissa välitettiin tietoa golfin mahdollisuuksista kuntoutumisprosessissa. Osallistujien joukossa oli fysioterapeutteja ja golfopettajia, jotka saivat uusia ideoita ja vahvistusta omalle työlleen.

Tuloksia esiteltiin kansainvälisessä tukimuskonferenssissa ja ns. laaja abstrakti julkaistiin konferenssijulkaisussa, jota on saatavana CD:nä Ks. Matikka, L. M. (2007). *Experiences of people with disabilities playing golf in Finnish golf courses*. Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, 4- 9.9.2007 Halkidiki, Kreikka.