



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# PALVELUIDEN IDEOINTI ASIAKASLÄHTÖISESTÄ NÄKÖKULMASTA

CASE: Heinolan nuorten liikuntapalvelut

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Liiketalouden ala  
Liiketalous  
Johtaminen ja viestintä  
Opinnäytetyö AMK  
Syksy 2011  
Mari Asplund  
Hanna Hjerppe

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liiketalouden laitos

ASPLUND, MARI & HJERPPE, HANNA:

Palveluiden ideointi  
asiakaslähtöisesti  
CASE: Heinolan nuorten  
liikuntapalvelut

Johtamisen ja viestinnän opinnäytetyö, 55 sivua, 2 liitesivua

Syksy 2011

TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö tutkii Heinolan kaupungin liikuntapalveluiden ideointia asiakaslähtöisesti. Opinnäytetyössä tarkastellaan nuorten liikuntatottumuksia sekä liikkumattomuuden syitä. Opinnäytetyössä selvitetään minkälaisia liikuntapalveluita ja -muotoja heinolalaiset nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntaa ja liikuntapalveluiden käyttöä kohtaan kasvaisi.

Työn teoreettinen osa rakentuu kahdesta eri osasta. Ensimmäisessä osassa käsitellään nuorten liikuntatottumuksia sekä tarkastellaan aikaisempia tutkimuksia liittyen nuorten liikuntatottumuksiin ja liikuntapalveluiden käyttöön. Toisessa osassa keskitytään palveluiden ideointiin ja suunnitteluun asiakaslähtöisesti.

Opinnäytetyömme empiirinen osa on osa Terveysliikkujan ääni -hanketta, jonka tarkoituksena on toteuttaa Päijät-Hämeen terveystuella liikuntastrategiaa. Tutkimus toteutettiin Heinolan Niemelän yhtenäiskoulussa keväällä 2011. Tutkimuskohteeksi valitsimme Heinolan Niemelän yhtenäiskoulun 7 – 9 luokan oppilaat. Tutkimusaineisto kerättiin kaksiosaisen kirjoitelman avulla. Ensimmäinen osa kirjoitelmaa oli teemakirjoitelma ja toinen osa oli jatkaa ennakkoon määriteltyjä lauseenalkuja.

Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että heinolalaiset nuoret haluavat harrastaa liikuntaa ja nauttivat siitä, mutta itselle sopivien liikuntalajien löytäminen on vaikeaa. Nuorten eniten suosimia ja toivomia lajeja ei välttämättä ole ollenkaan mahdollista harrastaa muuten kuin omatoimisesti. Nuorilla oli paljon ajatuksia ja toiveita Heinolan liikuntapalveluiden kehittämistä ja ideointia varten.

Avainsanat: asiakaslähtöisyys, palveluidea, nuorten liikunta

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Business Studies

ASPLUND, MARI & HJERPPE, HANNA:

Customer-oriented creation  
of services  
Case: Physical training ser-  
vices for the young in  
Heinola

Bachelor's Thesis in Management and Communications 55 pages, 2 appendices

Autumn 2011

ABSTRACT

---

This thesis studies composing customer-oriented physical exercise services in the city of Heinola. The thesis contemplates behaviors regarding physical activity levels of the youth as well as the reasons for immobility, and examines what kind of physical exercise services and forms young people in Heinola desire that their motivation towards exercise and usage of exercise services would increase.

The theoretical part of the thesis consists of two different sections. The first section is about the physical activities of the young and examines earlier researches concerning young people's physical activities and usage of exercise services. The second section focuses on developing user-oriented services.

The empirical section is part of the project Terveysliikkujan ääni, the purpose of which is to put the Strategy of Health Related Sport in Päijät-Häme into action. The study was implemented in Niemelän yhtenäiskoulu in Heinola. The data was collected in the spring 2011. The target group was from 7<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> grade students in Niemelän yhtenäiskoulu. The research data consists of a two-piece treatise, an essay part and a part with predetermined openings of sentences which had to be completed.

The findings indicated that young people in Heinola want to exercise and they take pleasure in exercising, but it is hard to find just the right form of exercise. Young people engage more in self-motivated physical activities because they see that sports they are interested in are not available in Heinola. They have lots of sentiments and wishes for developing and creation of physical exercise services in Heinola.

Keywords: Customer-oriented, creation of services, the young physical activity.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Opinnäytetyön toimeksianto	1
1.1.1	Terveysliikkujan ääni -hankeen esittely	1
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	2
1.2.1	Aiheen rajaus ja opinnäytetyön osa-alueet	3
2	PALVELUIDEN IDEOINTI	5
2.1	Palvelu käsitteenä	5
2.2	Palveluideasta palveluideointiin	9
2.2.1	Käyttäjälähtöisyys hyvän idean lähtökohtana	13
3	NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET	16
3.1	Nuorten liikuntatottumukset yleisesti	16
3.2	Aikaisemmat liikuntatutkimukset	17
4	CASE: HEINOLAN NUORTEN LIIKUNTAPALVELUT	22
4.1	Heinolan kaupungin liikuntapalvelut	22
4.2	Tutkimusmenetelmät	23
4.3	Tutkimusaineiston keruu Niemelän Yhtenäiskoulussa	26
4.4	Tutkimuksen aineiston analyysi	29
4.5	Tutkimustulokset	31
4.6	Heinolan liikuntapalveluiden ideointi	42
4.6.1	Kehitysehdotukset Heinolan liikuntatoimelle	44
4.7	Tutkimuksen luotettavuus	47
5	YHTEENVETO	50
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	56

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Opinnäytetyön toimeksianto

Saimme Terveysliikkujan ääni -hankkeesta toimeksiannon tutkia Heinolan kaupungin nuorten liikuntatottumuksia ja liikkumattomuuden syitä. Terveysliikkujan ääni -hankkeen tavoitteena on selvittää liikkumattomuuden syitä, löytää kuntalaisten motiiveja liikkumiseen, valmiuksia toteuttaa terveysliikuntaa sekä edistää Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategian jalkauttamista. (Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab -Terveysliikkujan ääni 2011) Kohderyhmäksemme valittiin Heinolan kaupungin yläkouluikäiset nuoret. Hankkeessa tahdottiin hyödyntää myös liiketalouden alan osaamista, joten opinnäytetyössämme keskitymme liikuntatottumuksien tutkimisen lisäksi liikuntapalveluiden asiakaslähtöiseen ideointiin.

### 1.1.1 Terveysliikkujan ääni -hankkeen esittely

Päijät-Häme on julistautunut liikunnan megamaakunnaksi. Selkeänä jatkumona tälle on tavoite olla terveysliikunnan megamaakunta. Asukkaiden hyvinvoinnin tukeminen liikuntapalveluiden kehittämällä ja terveysliikuntaa edistämällä on kirjattu sekä maakuntastrategiaan että korkeakoulustrategiaan. Tavoitteena on asukkaiden hyvinvoinnin kehitys valtakunnallista keskiarvoa paremmin ja alueen imagon nostaminen liikunnan ja hyvinvoinnin keskuksena.

Tavoitteet terveysliikunnan kehittämiseksi on määritelty Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategiassa 2009–2020. Strategia on osa Päijät-Hämeen palvelurakennemuutostu -projektia ja on laadittu yhteistyössä maakunnan kuntien, liikuntajärjestöjen sekä aluekeskusohjelman kansallisen hyvinvointiverkoston kanssa

Päijät-Hämeessä uusien innovaatiotoiminnan muotojen ja vuorovaikutusympäristöjen hyödyntämiseen ja kehittämiseen on muotoutunut muun muassa living lab -toiminta. Lahti Living Labin perusajatuksena on tuoda käyttäjä, kuten terveysliikkuja, kehittämisen innovaatioiden ytimeen.

Päijät-Hämeen terveystuokunnan Living Lab -kokonaisuuden keskeinen osahanke on Terveystuokkujan ääni -hanke. Hankkeessa hyödynnetään opinnäytetöitä asukkaiden kuulemiseksi Päijät-Hämeen terveystuokunstrategian toteuttamiseksi.

Hankkeessa toteutetaan jokaisessa Päijät-Hämeen kunnassa terveystuokunoperaatio kartoitusvaiheessa valitussa kohderyhmässä. Opiskelijaryhmä suorittaa tietojen keruun opettajiensa ja hankkeen tieteellisen ryhmän kanssa. Keskeinen tutkimuskysymys on ”Miksi Jeppe ei liiku ja mitä pitäisi tehdä, jotta hän liikkuisi?” Tutkimuskysymystä voidaan lähestyä useasta näkökulmasta ja eri tieteenalojen viitekehyksestä.

## 1.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme case on Heinolan nuorten liikuntapalvelut. Kohderyhmänämme ovat Heinolan kaupungin yläkouluikäiset nuoret, joille tahdotaan kehittää ja ideoida liikuntapalveluita asiakaslähtöisesti. Nuoria haastatteleamalla selvitämme, minkälaisia toiveita heillä itsellään on liikuntapalveluiden suhteen, ja millaiseen suuntaan he tahtoisivat kehittää liikuntapalveluita, sekä minkälaisia uusia liikuntamahdollisuuksia he kaipaavat. Heinolassa on tarjolla useita eri liikuntapalveluita, mutta nuoret eivät osaa tai tiedä miten hyödyntää palvelutarjontaa. Voi myös olla, että liikuntapalvelut eivät vastaa nuorten tarpeita ja toiveita. Tehtävänä on tutkia, millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, ja miten liikuntapalveluita voidaan ideoida asiakaslähtöisesti.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia nuorten liikuntatottumuksia ja liikkumattomuuden syitä, sekä nuorten toiveita liikkumisen suhteen. Tavoitteena on tutkimustulosten avulla ideoida liikuntapalveluita asiakaslähtöisestä näkökulmasta, ottaen huomioon nuorten tarpeet ja toiveet.

Työn empiirisessä osassa perehdyimme lähemmin toimeksiannon mukaisiin kysymyksiin. Tutkimuksen päätavoitteena on selvittää, millaisia liikuntapalveluita

heinolalaiset nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi. Näin ollen tutkimuksen voikin tiivistää kysymykseen:

*”Millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi?”*

Kysymys voidaan jakaa alakysymyksiin:

*”Miksi nuoret eivät liiku ja mikä motivoisi heitä liikkumaan?”*

*”Minkälaisia liikuntapalveluja nuoret kaipaavat?”*

### 1.2.1 Aiheen rajaus ja opinnäytetyön osa-alueet

Opinnäytetyömme empiriaosa on osa Terveysliikkujan ääni -hanketta, jonka tarkoituksena on toteuttaa Päijät-Hämeen terveystuella liikuntastrategiaa. Hankkeen keskeinen tutkimuskysymys on ”Miksi Jeppe ei liiku ja mitä pitäisi tehdä, jotta hän liikkuisi?” Hankkeen keskeistä tutkimuskysymystä voidaan lähestyä useasta näkökulmasta ja eri tieteenalojen viitekehyksestä.

Oman opinnäytetyömme osalta lähdimme käsittelemään aihetta palveluiden asiakaslähtöisen ideoinnin kannalta. Opinnäytetyömme teoriaosassa selvitämme, mitä asioita tulisi huomioida asiakaslähtöisessä palveluiden ideoinnissa ja palveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyö käsittelee liikuntapalveluiden ideointia asiakaslähtöisestä, eli toimeksiantomme kannalta nuorten näkökulmasta. Tarkastelussa on nuorille suunnatut liikuntapalvelut, joten teoriaosassa perehdytään myös nuorten liikuntatottumuksiin ja aikaisempiin liikuntatutkimuksiin.

Tämä opinnäytetyö sisältää viisi päälukua. Työn teoriaosassa selvitetään lukijalle palveluiden ideointia käsitteenä sekä käyttäjälähtöisyyttä osana palveluiden ideointiprosessia. Aikaisempien tutkimusten sekä oman tutkimuksemme avulla pyrimme ideoimaan Heinolan kaupungin nuorille liikuntapalveluita nuorten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti.

Ensimmäinen teorialuku (luku 2) avaa lukijalle palveluiden ideointia terminä sekä käyttäjälähtöistä palveluiden ideointia. Opinnäytetyön toisessa teorialuvussa (luku 3) keskitytään nuorten liikuntatottumuksiin yleisesti sekä aikaisempiin liikuntatutkimuksiin. Neljännessä luvussa keskitytään toimeksiannon mukaan suunniteltuun tutkimukseen ja sen toteuttamiseen. Opinnäytetyömme case on Heinolan nuorten liikuntapalvelut. Luvussa syvennyttään tutkimusmenetelmiin, tutkimusaineiston keruuseen ja analysointiin. Esittelemme tutkimustulokset ja teemme niiden perusteella kehitysehdotuksia jotka esittelemme luvussa 4.5. Viimeisessä luvussa (luku 5) on yhteenveto koko opinnäytetyöstämme sekä johtopäätökset. Arvioimme luvussa tutkimuksen hyödyntämismahdollisuuksia.



## 2 PALVELUIDEN IDEOINTI

### 2.1 Palvelu käsitteenä

Palvelu on ilmiönä monimutkainen, sen merkitys vaihtelee henkilökohtaisesta palvelusta palveluun tuotteena. Tuotteista voi tehdä palvelun silloin kun tuotteen myyjä pyrkii mukauttamaan tuotteen tai ratkaisun asiakkaan yksityiskohtaisten tarpeiden mukaan. Tuotteet ovat fyysisiä tavaroita, mutta tapa toimittaa asiakkaalle tämän tarpeita vastaava tuote on palvelua. (Grönroos 1998, 49–50.)

Palvelu on aktiviteetti tai aktiviteettien sarja, joka ei ole käsinkosketeltavaa (Ylikoski 1999, 20). Yleisesti palvelut ovat jonkinlaista vuorovaikutusta asiakkaan ja palvelun tarjoajan välillä. Vaikka osapuolet, palvelun tarjoaja ja asiakas, eivät välttämättä aina tiedosta vuorovaikutuksen tärkeyttä, on se hyvin oleellinen osa palvelua. Palvelut ovat prosesseja ja tekoja, eivät asioita, joten ne ovat luonteeltaan hyvin aineettomia. Tämän vuoksi asiakkaan ja palvelun tarjoajan välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys palvelun laatuun. (Grönroos 1998, 52.) Palvelulla pyritään lisäksi löytämään ratkaisu asiakkaan ongelmiin (Palvelut 2020 2005). Ylikoski on määritellyt palvelun seuraavasti: ”Palvelu on teko, toiminta tai suoritus, jossa asiakkaalle tarjotaan jotain aineetonta, joka tuotetaan ja kulutetaan samanaikaisesti ja joka tuottaa asiakkaalle lisäarvoa; ajan säästöä, helppoutta, mukavuutta, viihdettä tai terveyttä” (Ylikoski 1999, 20).

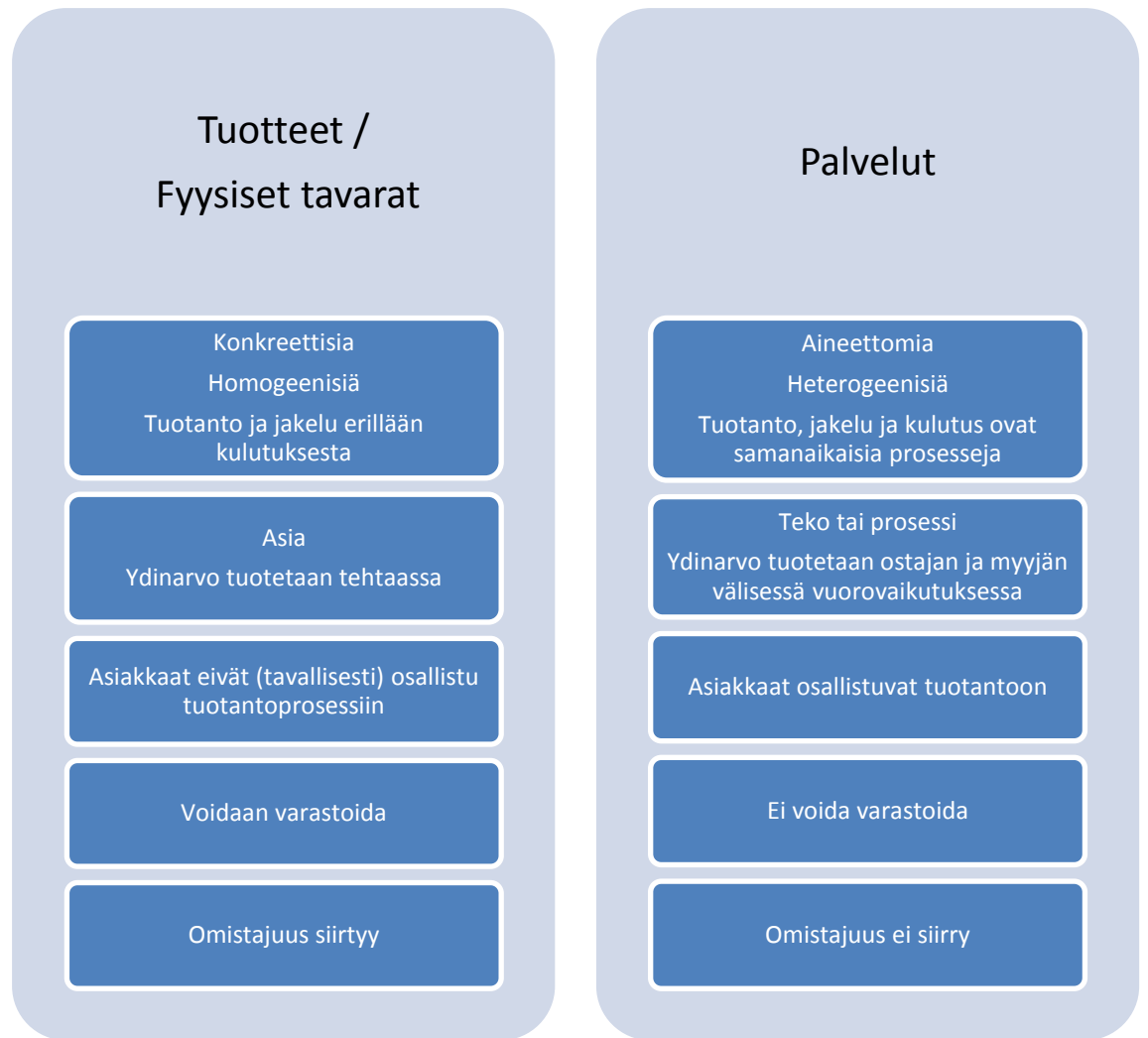
Palveluiden ja tavaroiden tuotanto erotetaan perinteisesti seuraavien seikkojen perusteella:

- palvelu on aineeton
- palvelun tuottaminen ja kuluttaminen on samanaikaista
- palvelussa omistajuus ei vaihdu missään vaiheessa
- palveluiden varastoiminen on usein hankalaa
- suora vuorovaikutus tuottajan ja kuluttajan välillä, ainakin jossain määrin

(Palvelut 2020 2005.)

Asiakkaiden kuvaillessa palveluita, monet käyttävät ilmaisuja kokemus, luottamus, tunne ja turvallisuus. Nämä abstraktit tavat kuvata palveluita johtuvat palveluiden aineettomuudesta. Palvelut voivat sisältää myös konkreettisia osia ja aineksia, kuten ravintolassa tarjoiltava ruoka. Tästä huolimatta palveluiden olennaisin ilmiö on niiden aineettomuus. Aineettomuuden vuoksi asiakkaiden on usein vaikea arvioida palvelun laatua. Palveluiden laadunvalvonta on hankalaa, sillä palvelut ovat sarja tekoja tai prosesseja ja ne tuotetaan ja kulutetaan samanaikaisesti. Palveluiden kohdalla ei ole ennalta määriteltyä laatua jota voi valvoa etukäteen ennen palvelun myymistä ja kuluttamista. Suuri osa palvelun tuotantoprosessista ei ole näkyvää. Asiakas mieltää palvelun tuotantotoimenpiteiden näkyvän osan, jonka hän kokee ja arvioi yksityiskohtaisesti. Tuotantotoimenpiteiden näkymättömistä osista asiakas voi kokea ainoastaan tuloksen. Palveluiden laadunvalvonnan tulisikin tapahtua yhtäaikaisesti palvelun tuottamisen ja kuluttamisen kanssa. Jos laadunvalvonta kohdistuu vain perinteisiin laadunvalvontatoimiin, ne tuotantotoimenpiteet joihin asiakas osallistuu, voivat jäädä kokonaan valvomatta. Asiakas ei ainoastaan vastaanota palvelua, vaan tämä on myös palvelun tuotantorressi. Kaiken tämän vuoksi palveluiden varastointi tavaroiden tapaan ei ole mahdollista. Käyttämätöntä palvelua ei voida myydä jälkikäteen tai varastoida, siksi kapasiteetin suunnittelu palveluiden kohdalla onkin tärkeää. Vaikka palveluiden varastointi onkin mahdotonta, voi asiakkaita yrittää pitää ns. varastossa oheispalveluiden avulla. (Grönroos 1998, 54.)

Ihmiset vaikuttavat palvelun tuotanto- ja jakeluprosessiin henkilökuntana, asiakaina tai molempina, tämän takia palvelun perusluonteeseen kuuluu heterogeenisuus. Asiakkaiden samaa palvelua ei koskaan ole samanlaista. Palvelutilanteessa ainakin sosiaalinen suhde muuttuu, vaikka kaikki muu säilyy ennallaan. Haasteeksi muodostuukin se, miten pitää asiakkaalle tuotettu ja tarjottu palvelun kuluttamisesta koettu laatu samanlaisena. (Grönroos 1998, 53–55.)



KUVIO 3. Palvelujen ja fyysisten tavaroiden erot

(Grönroos 1998, 53.)

Palvelua voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta, tuottajan tai kuluttajan. Tuottajalle palvelu on tapahtumien ja prosessien tulos. Palvelut ovat useimmiten aineettomia, asiakkaalle hyötyä tuottavia toimenpiteitä, mutta palveluun voi myös kuulua jokin konkreettinen fyysinen tuotos. (Kinnunen 2004, 7.) Palveluiden ja tuotteiden erottaminen toisistaan ei ole kuitenkaan niin yksinkertaista miltä se kuulostaa. Palvelut ja tuotteet ovat kokoajan entistä enemmän yhteydessä toisiinsa, sillä myös palvelut voivat sisältää materiaalituotantoa kuin myös tuotteeseen voi liittyä palveluita, esim. laitteiden huolto – ja ylläpitopalvelut tuotteiden myynnin yhteydessä. (Palvelut 2020 2005.)

Käytettävästä palvelusta riippuen, palvelukokemus voi olla asiakkaalle ainutlaatuinen tapahtuma, välttämätön toimenpide tai arkipäiväinen tapahtuma. Asiakas ei palvelua käyttäessään niinkään mieti palvelun tuotantoprosesseja, vaan keskittyy omaan palvelun käyttämisestä saatavaan hyötyyn. Mitä vähemmän kuluttaja joutuu näkemään vaivaa palvelun eteen, sitä suuremmaksi saatu hyöty koetaan. (Kinunen 2004, 7.)

Asiakkaan palvelukokemus voidaan jakaa tasoihin; toimintaan, tunteisiin ja merkityksiin. Toiminnan taso on organisaation tarjoaman palvelun kyky vastata asiakkaan toiminnallisiin tarpeisiin, eli miten helposti ja sujuvasti konsepti toteuttaa asiakkaan tavoitteet. Toiminnan taso pitää sisällään palvelun sujuvuuden, hahmotettavuuden, saavutettavuuden, käytettävyyden, tehokkuuden sekä monipuolisuuden. Toiminnan tason vaatimusten tulee täytyä, jotta palvelu voi pärjätä markkinoilla. Tunnetaso on asiakkaalle syntyviä tuntemuksia ja henkilökohtaisia kokemuksia. Tunnetaso määrittää miten hyvin palvelukonsepti sopii asiakkaan mielikuviin ja tunteisiin joita asiakas toivoo kokevansa. Tunnetasolla on tärkeää ymmärtää millaista palvelua asiakas toivoo hänelle tarjottavan ja miten vastata asiakkaan tunnetason odotuksiin. Viimeinen asiakaskokemuksen tason, eli merkityksen tason tulisi mahdollistaa asiakkaalle asioita joita tämä toivoo oppivansa ja saavuttavansa. Merkityksen taso on asiakkaan palvelukokemukseen liittyviä mielikuva- ja merkitysulottuvuuksia. (Tuulaniemi 2011, 74-75.)

Asiakkaan rooli palvelun määrittelyssä on tärkeä. Asiakas on osa tuotantoprosessia ja järjestelmää, joka luo palvelun. Se, miten pitkälle asiakkaan yksilölliset tarpeet otetaan huomioon palveluiden suunnittelussa, onkin haaste. On löydettävä tasapaino palveluiden yksilöinnin tai standardoinnin ja asiakkaalle tarjottavan hyödyn välillä. Palvelun tuottajan on mietittävä kuinka pitkälle hänen tarjoamaansa palvelua voi standardoida, jottei asiakkaalle tuotettava hyöty lakkaa syntymästä. Liiallinen palveluiden standardointi ja kaikkien asiakkaiden kohtelu tiettyjen standardien mukaan sisältää oletuksen että kaikkien asiakkaiden ongelmat ja palvelun tarve on samankaltainen. Kaikkien palveluiden kohdalla standardointi ei ole ongelma ja voi toimia hyvin palvelun tuottajan kannalta, mutta palveluissa jotka

vaativat asiakkaan tarpeiden yksilöintiä kannattaa palvelun standardointi jättää vähemmälle ja keskittyä asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin. (Kinnunen 2004, 7-8.)

## 2.2 Palveluideasta palveluideointiin

Palveluidea on palveluyrityksen liikeidea tai yksittäisen palvelun syntymiseen johtava idea. Palveluyrityksen liikeidea pitää sisällään yrityksen tuottamat palvelut, yrityksen kohderyhmän, palveluiden tuottamisen keinot, sekä yrityksen viestimän yrityskuvan. Yksittäisen palvelun idea taas on jokin uusi ja vielä toteuttamaton ajatus. Uudet ideat vaativat luovuutta, uutta ajattelunäkökulmaa sekä vanhojen toimintatapojen kriittistä tarkastelua. Nämä eivät kuitenkaan yksin riitä uusien palveluideoiden kehittämiseen, vaan lisäksi tarvitaan innovatiivisuutta. Innovatiivisuudella tarkoitetaan jotakin uuden ja hyödyllisen aikaansaamista ideoiden seasta. Palveluidean ei tarvitse aina syntyä tyhjästä, myös vanhan olemassa olevan palvelun kehittäminen on palveluideointia. (Kinnunen 2004, 9–10.)

Innovaatio voidaankin määritellä uudeksi tai uutena pidetyksi ideaksi, joka on tuotteen, palvelun tai muun toiminnan kilpailutilanteessa arvoa tuottava uudistus. Kilpailun voimistuminen ja uudistuva tuotantorakenne edellyttävät organisaatioilta tutkimusta, tuotekehitystä ja innovatiivista ajattelua liiketoiminnan ja kilpailukykyisen toimintaympäristön säilyttämiseksi ja kehittämiseksi. Palveluita tarjoavia tuottajia on pidetty lähinnä innovaatioiden kuluttajina. Näkemys palveluyritysten toisarvoisuudesta innovaatioiden syntymisen kannalta on muuttumassa ja palveluiden roolia pidetään nykyään tärkeänä innovaatiojärjestelmän kehittämisen kannalta. (Palvelut 2020 2005.)

Idea on jotakin uutta ja toteuttamatonta, esimerkiksi uusi tuote tai palvelu. Idean toteuttaminen voi tulla mahdolliseksi uuden tekniikan tai tietämyksen kautta. Idean toteuttaminen tuotteeksi tai palveluksi on pitkä prosessi ja on yleisesti kiinni juuri tarvittavan tekniikan tai tietämyksen puutteesta. (Kinnunen 2004, 39.) Luovuus on persoonallista ja erottuvaa uudistuvaa sekä kehittyvää palvelua. Luovuus on hyvien ideoiden lähtökohta. Luovuus on innovatiivisuutta, eli kokoavaa ajattelua sekä asiakkaan tarpeiden ennakoivaa huomioimista. Innovatiivisuuden avulla

hyvästä ideasta voidaan kehittää kokonaan uusi tai parannettu palvelu tai tuote. (Luovan palvelun menestystarinat 2010.)

Ideointi tähtää kehittämään mahdollisimman monia ratkaisuehdotuksia ratkaistavaan ongelmaan. Yleisesti ongelmaa lähdetään lähestymään mahdollisimman kaukaa kriitikittömästi. Ideointi on tuottavampaa mitä enemmän ideoita aluksi syntyy. Syntyneiden ideoiden toteuttamiskelpoisuutta voidaan arvioida määritettyjen arviointiperusteiden avulla. Suuresta määrästä ideoita voidaan supistaa ja yhdistellä ideoita, jota kautta päästään todennäköisemmin ongelmanratkaisuun. (Tuulaniemi 2011, 180.) Uusia palveluideoita voi syntyä niin organisaatiossa työskentelevän henkilöstön, heidän yhteistyökumppaniensa kuin asiakkaidenkin tarpeista ja toiveista. Uusia palveluideoita voi kehitellä myös kilpailijoita jäljittelemällä. (Kinnunen 2004, 40.)

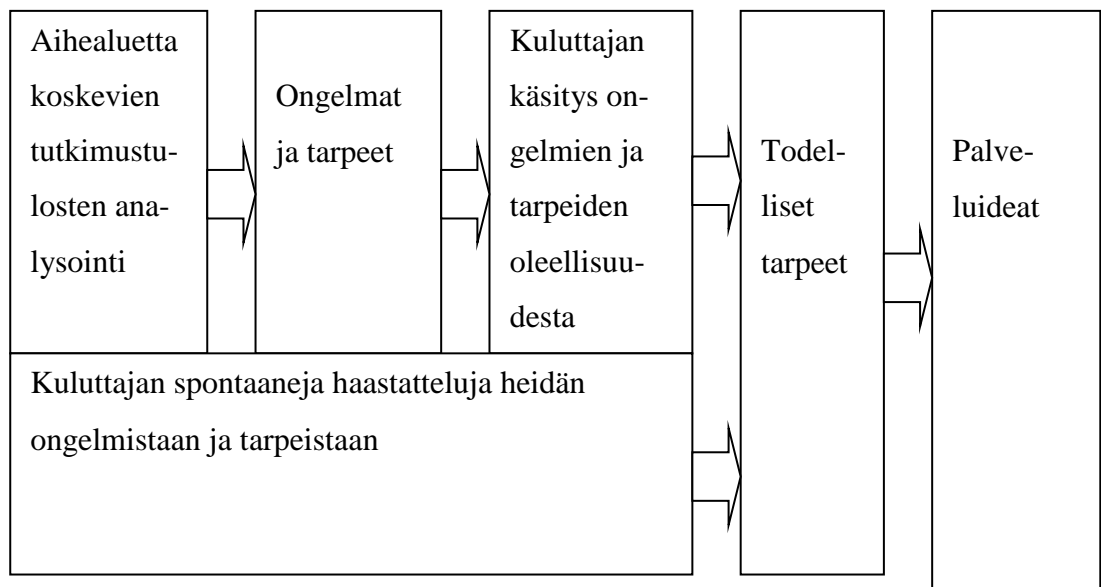
Palveluiden ideoinnissa hyvin ja tarkoituksenmukaisesti määritelty kysymyksenasettelu on tavoitteisiin pääsyn lähtökohta. Jos ideoinnin lähtökohtaa ei ole määritetty selkeästi, ei tavoiteltuun lopputulokseenkaan todennäköisesti voida päästä. (Tuulaniemi 2011, 181.) Palveluita ideoidessa on tavoitteena tuottaa asiakkaan tarpeet mahdollisimman hyvin tyydyttävä palvelu. Koska asiakkaiden tarpeet ovat hyvin erilaisia, ei palvelu voi olla samanlainen kaikille asiakkaille. Palveluorganisaation liikeidea, eli palveluajatus kertoo mitä asiakasryhmän tarpeita palveluorganisaatio on halukas tyydyttämään tietyillä tavoin sekä tietyin resurssein. Palveluajatus käsittää organisaation päätöksen siitä, mitä asiakkaan tavoittelemia hyötyjä tarjotaan, mitkä ovat palvelun ominaisuudet, miten palvelu tuotetaan ja miten se välittyy asiakkaalle. Palveluajatus määritetään organisaation osaamisen ja resurssien mukaan, mutta palveluajatuksen muotoutumiseen vaikuttaa myös toimintaympäristö ja kilpailutilanne. Palvelutilanne ei ole pysyvä, vaan se muuttuu yhteiskunnallisten muutosten, kilpailutilanteen ja asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Ylikoski 1999, 215-217.) Monista organisaatioiden käytettävissä olevista ideointikeinoista huolimatta, suuri osa palveluideoista syntyy suoraan asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Asiakkaiden kanssa työskentelevien henkilöiden rooli ideoinnissa on tämän vuoksi erittäin tärkeää. (Kinnunen 2004, 41.)

Kinnusen (2004, 41) mukaan palveluiden ideoinnissa voi hyödyntää fyysisten tuotteiden ideoinnissa hyödynnettäviä keinoja, kuten aivoriisiä. Menestyvä palveluidea vaatii kuitenkin myös asiakkaan todellisiin tarpeisiin perehtymistä. Asiakkaan tarpeiden määrittely helpottaa palveluiden suunnitteluvaihetta ja varmistaa palvelun sopivuuden etukäteen määritetyille kohderyhmälle. (Edvardsson & Olsson 1996, 141-142.) Aina asiakkaiden tarpeiden selvittäminen ei ole helppoa, sillä jossakin tapauksissa asiakas itsekään ei ole perillä ongelmistaan. Näissä tapauksissa palveluntarjoajan tehtävänä on selvittää tilanne asiakkaalle ja näyttää mitä arvoa tämä pystyy asiakkaalle tarjoamaan. Tarpeiden selvittämiseen tarvitaan kuitenkin molempia osapuolia ja mielipiteiden vaihtoa. (Kinnunen 2004, 42.) Jos asiakkaan todellisiin tarpeisiin ei ole perehdytty tai palvelua ei ole suunniteltu hyvin, tulee ennen pitkään esiin palvelun laatuongelmia. Palvelun tarjoajan ja asiakkaan näkemys palvelusta, sen toimivuudesta ja tarpeellisuudesta eivät tällöin kohtaa. Asiakkaan odotettu palvelu ja koettu palvelu eivät täsmää, jolloin asiakas kokee palvelun ja sen laadun heikkona sekä hänelle arvoa tuottamattomana. (Grönroos 2001, 100.)

Palveluiden ideointia voidaan lähestyä hyödyntäen jo olemassa olevaa tietoa sekä palveluiden käyttäjien ajatuksia ja mielipiteitä (Kinnunen 2004, 43). Kuten uudet ideat, myös nykyisen tilanteen ja toimintatavan kyseenalaistaminen ja tarvittaessa muuttaminen on luovaa ajattelua sekä kehittämistä. Toisinaan vanhan toimintatavan tai palvelun lopettaminen on edellytys uuden luovan palvelun kehittämiseen, toisinaan taas uuden lisääminen vanhaan on kannattavampaa. Organisaation oman toiminnan tehokkuutta, laatua, kilpailukykyä sekä lisäarvoa voidaan mitata asiakastasolla, asiakkaiden kokemusten kautta. (Luovan palvelun menestystarinat 2010.)

Analyttisessä ideoinnissa hyödynnetään tietyn alan tutkimustietoa asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden käsittämiseksi. Aikaisemman tutkimustiedon kautta pääteltyjen asiakastarpeiden todenmukaisuus on hyvä testata potentiaalisten asiakkaiden arviointien kautta, esimerkiksi haastattelun avulla. Myös uusia ongelmia ja tarpeita voidaan löytää asiakkaiden haastattelun kautta. Näiden ongelmien ja tarpeiden pohjalta voidaan lähteä suunnittelemaan uusia, asiakkaiden todellisia tarpeita tyydyttäviä palveluita. Vapaamuotoiset haastattelut ovat asiakkaiden ongelmien ja

tarpeiden kartoittamisen kannalta parempi vaihtoehto kuin valmiit standardoidut kyselylomakkeet. Vapaamuotoiset haastattelut antavat asiakkaalle mahdollisuuden kertoa omat rehelliset mielipiteensä ja ajatuksensa, kun taas kyselylomakkeet ohjaavat helposti vastaajaan ajatuksenkulkua ja rajoittavat vastaamismahdollisuudet tiettyihin aiheisiin ja teemoihin. (Kinnunen 2004, 43.)



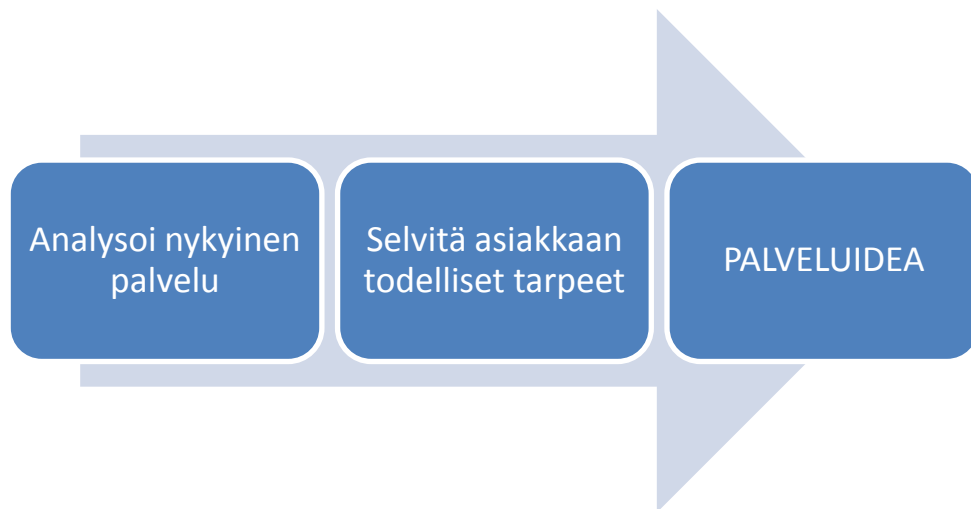
KUVIO 4. Analyttinen malli palveluiden ideointiin.

(Kinnunen 2001, 69.)

Palvelun menestymisen kannalta on palvelun tuottajan tärkeää olla selvillä potentiaalisten asiakkaiden todellisista ongelmista ja tarpeista (Grönroos 1998, 100). Palveluiden ideoinnissa palvelutarpeen kokonaisuus tulee ymmärtää niin asiakkaan tarpeiden kuin palveluiden tarjoajan kannalta, mutta myös palvelun yksityiskohdat tulee huomioida. Yksityiskohtien heikko suunnittelu voi pilata asiakkaan palvelukokemuksen. (Tuulaniemi 2011, 182.) Jos jo palvelun suunnittelu perustuu väärin lähtökohtiin, ei palvelulla ja sen menestymisellä ole minkäänlaista tulevaisuutta (Kinnunen 2004, 44). Usein palveluita ei suunnitella tarpeeksi tarkasti ennen palveluiden tuottamista. Kuten tuotteita, myös palveluita on suunniteltava etukäteen, jos organisaatio haluaa säilyttää palvelun tason hyvänä ja johdonmukaisena. Turvautuminen jälkikäteen korjaustoimenpiteisiin virheiden jo satuttua ei riitä. Jos palvelua ei suunnitella kunnolla, kärsii palvelun taso ja asiakastyytyväisyys. (Grönroos 1998, 100.)



Palveluiden suunnittelu perustuu yleisesti ottaen jo olemassa olevien palveluiden muuttamiseen. Palvelun suunnittelu tulisi aloittaa jo olemassa olevan palvelun arvioinnilla ja selvittämällä miten nykyinen palvelu asiakkaiden tarpeita ja odotuksia. Tärkeintä on selvittää millaista arvoa nykyinen palvelu tuottaa asiakkaalle ja voiko arvon tuottamista jotenkin lisätä. Asiakaan saamaa arvoa voidaan määrittää vertaamalla asiakkaan taloudellista ja toiminnallista panosta sekä asiakkaan palvelun käyttämisestä syntyvää hyötyä. (Kinnunen 2004, 52.)



KUVIO 5. Ideointi nykyisten palvelujen analysoinnin avulla (Kinnunen 2004, 52.)

### 2.2.1 Käyttäjälähtöisyys hyvän idean lähtökohtana

Kuluttajan todellisten tarpeiden ymmärtäminen on käyttäjälähtöisen ideoinnin lähtökohta. Kuluttajan tarpeet konkretisoituvat tutustumalla kuluttajan jokapäiväiseen elämään. Käyttäjälähtöisessä ideoinnissa käyttäjät osallistuvat tuotteiden ja palveluiden ideointiin, kehitykseen ja innovointiin. (Living Lab -käsikirja, 5.) Käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka korostaa asiakkaiden tarpeista lähtevää tuotteiden ja palveluiden kehittämistä, käyttäjien ja käyttäjäryhmien osallistumista kehitystyöhön, käyttäjien omien innovaatioiden tehokkaampaa hyödyntämistä sekä käyttäjän ja kehittäjän yhteisen kehitystyön vahvistumista (Apilo, Lappalainen yms. 2010, 19-21). Käyttäjälähtöisessä ajattelussa kuluttajan kykyä ja tahtoa innovoida käytetään palvelun kehittämisen apuna (Living Lab -käsikirja, 12).

Käyttäjillä on tuotteiden ja palveluiden kehittämisen kannalta oleellista tietoa. Eri käyttäjäryhmien merkitys on oleellista ottaa huomioon käyttäjälähtöisessä innovaatiotoiminnassa. Käyttäjäryhmiä ovat esimerkiksi ammattilaiset, harrastajat, heikot ja ei-käyttäjät. Innovaatiotoiminnassa nousee esille käyttäjäryhmien asenteelliset ja taidolliset rajoitteet. (Apilo, Lappalainen yms. 2010, 16.)

Käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta on kansainvälisestikin uutta ja vasta alkuvaiheessa. Käyttäjälähtöisyyttä on pyritty edistämään kehittämällä Living Lab –toimintaa kansallisella tasolla. Erityisesti palvelualat ja julkinen sektori korostuvat käyttäjälähtöisten innovaatioiden kehittäjinä ja käyttöönottajina. (Apilo, Lappalainen yms. 2010, 19-21.)

Käyttäjien valta markkinoilla on kasvusuunnassa. Käyttäjillä on kokoajan paremmat mahdollisuudet vertailla ja valita tuotteita, vaikuttaa tuottajiin ja heidän tuottamiinsa palveluihin sekä niiden sisältöön ja osallistua tuotteiden sekä palveluiden kehittämiseen. Kuluttajan kasvavan tietoisuuden vuoksi kuluttajat ovat entistä tiedostavampia ja vaativampia tuotteiden ja palveluiden suhteen.

Käyttäjälähtöisyydessä huomio kohdistuu käyttäjien tarpeisiin jo kehittämistoiminnan alussa. Käyttäjälähtöisyys on mahdollisuus parantaa julkisten palveluiden laatua ja tuottavuutta. Käyttäjälähtöisyys on keino lisätä vaikutusmahdollisuuksia ja sitoutuneisuutta, sitoutuneisuus lisääntyy kun kuluttajalla on itsellään mahdollisuus vaikuttaa tarjontaan ja hän tuntee olleensa mukana kehitysprosessissa sekä pystynyt valinnoillaan vaikuttamaan palveluiden sisältöön. (Käyttäjälähtöisen innovaatiopolitiikan jäsentely ja sisällöt 2011.)

Palveluntuottajalle käyttäjälähtöisyys – ilmiön todellinen sisäistäminen luo kilpailuedun. Yritysten menestyminen rakentuu entistä enemmän käyttäjien ja käyttäjälähtöisyyden varaan. Pelkän uuden kehittäminen ei enää riitä kuluttajille, vaan arvonluonti perustuu räätälöityihin tuote-palvelu-ratkaisuihin.

Työ- ja elinkeinoministeriön sivuilla käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka on määritelty seuraavasti

*”Käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka edistää käyttäjien tarpeisiin ja järjestelmälliseen osallistamiseen perustuvaa innovaatiotoimintaa sekä yksityisellä että julkisella sektorilla.”*

(Käyttäjälähtöisen innovaatiopolitiikan jäsentely ja sisällöt 2011.)



KUVIO 6. Käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka.

(Käyttäjälähtöisen innovaatiopolitiikan jäsentely ja sisällöt 2011.)

Käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta on innovaatiotoimintaa, joka määräytyy käyttäjien tarpeiden mukaan. Käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta voi ilmetä mm. käyttäjätiedon ja –ymmärryksen hyödyntämisenä innovaatiotoiminnan lähtökohdaksi, kun käyttäjät toimivat innovaatiotoiminnan resursseina, kun käyttäjät tuottavat itse innovaatioita, eli käyttäjän innovaatioita, tai kun käyttäjien rooli korostuu palveluita uudistettaessa. (Käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka –Miksi, mitä ja miten? 2010.)

### 3 NUORTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

#### 3.1 Nuorten liikuntatottumukset yleisesti

Arvion mukaan joka toinen lapsi tai nuori ei liiku terveytensä kannalta tarpeeksi. Liikkumattomuus aiheuttaa paljon haittavaikutuksia myöhemmässä elämässä, kuten ylipainoa, lihavuutta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien lisääntymistä. (Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia 2011.) Terveysvaikutusten hyödyt luetaan suuremmiksi kuin mahdollisesti aiheutuvat haitat, kuten loukkaantumiset (Kannas 2004, 117). Liikunnalla on vaikutusta myös lasten ja nuorten psyykkiseen terveyteen; ryhmäliikunta voi ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä. Kouluikäisen terveysliikunnan minimisuositus on kaikille 7-18 – vuoden ikäisille vähintään 1-2 tuntia monipuolista ja ikään sopivalla tavalla suoritettua liikuntaa. Perheen lisäksi liikuntatottumusten muotoutumisessa ja edistämisessä tärkeässä asemassa on ympäristö. Ympäristön tulisi olla houkutteleva ja kannustaa nuoria liikkumaan. Koulun ja oppilaitosten tehtävänä on nuorten fyysisen kunnon edistäminen ja liikuntaneuvonta. (Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia 2011.) Jotta terveyshyödyt säilyvät, liikunnasta tulisi muodostua pysyvä harrastus joka jatkuu nuoruusiän jälkeenkin. Nuori saattaa murrosiässä lopettaa liikuntaharrastuksensa herkemmin kuin lapsuudessa. (Kannas 2004, 118–119.)

Vaikka nuorten aktiivisen liikkumisen positiiviset terveystvaikutukset ovat kiistattomat, tiedetään liikunta-aktiivisuuden taustalla olevista motivaatiotekijöistä sekä liikkumattomuuden syistä liian vähän (Soini 2006, 14–15). Milnen ja McDonaldin (1999, 22-23) mukaan motivaatiotekijät ovat jakautuneet fyysisen kunnon saavuttamiseen, riskinottamisen haluun, stressin poistoon, aggressioiden purkamiseen, yhteenkuuluvuuteen, yhdessäoloon ja sosiaalisten suhteiden rakentamiseen, itsetunnon kohottamiseen, kilpailunhaluun, menestyksenhaluun sekä esteettisiin tekijöihin. Motivaatiotekijät eli syyt, miksi nuoret haluavat liikkua, ovat olennainen osa kun halutaan saada nuoret liikkumaan.

Suomalaisnuorilla fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä ikään ja sukupuoleen. WHO:n laajan koululaistutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus alkaa vä-

hentyä 11 ikävuoden jälkeen. Maailman Terveysjärjestön tutkimuksen mukaan 11-vuotiaista suomalaisista pojista noin 60 prosenttia ja tytöistä noin 30 prosenttia ilmoitti harrastavansa liikuntaa noin neljä kertaa viikossa. 15-vuotiailla vastaavat luvut olivat pojilla 40 prosenttia ja tytöillä 30 prosenttia. Jotain selvästi tapahtuu nuorten siirtyessä yläkouluun. (Soini, M. 15.) Liikuntaa harrastetaan yleisesti, mutta kuitenkin vähemmän kuin annetut suositukset esittävät. Nykyään on syntynyt mielikuva, että liikunnallisesti passiiviset nuoret viettävät enemmän aikaa tietokoneiden ja pelikonsolien kuin liikuntaharrastusten parissa. Suurimman osan vapaa-ajasta nuoret viettävät istuen, koulutyöstä puhumattakaan. (Kannas 2004, 118.)

### 3.2 Aikaisemmat liikuntatutkimukset

Suurin kansainvälinen nuorten liikunnan harrastamiseen liittyvä tutkimus on maailman terveysjärjestön WHO-Koululaistutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella 11-, 13- ja 15-vuotiaiden vapaa-ajan liikuntaharrastaneisuutta ja liikuntaharrastaneisuudessa tapahtuneita muutoksia vuosina 1986–2002. Liikuntaharrastaneisuutta tutkitaan selvittämällä kuinka usein liikuntaa harrastetaan, kuinka paljon liikuntaan käytetään aikaa, ovatko nuoret urheiluseuran jäseniä, minkälainen koettu fyysinen kunto sekä liikunnallinen kyvykkyys on ja minkälaisia liikuntaharrastusaikomukset ovat 20-vuotiaana. (Kannas 2004, 121.)

Nuorten liikuntatottumuksia koskevia tutkimuksia on tehty vähän, ja suurin osa tutkimuksista on kymmenisen vuotta vanhoja. Suomen ainoa säännöllinen liikunnan trendeihin liittyvä tutkimus, Kansallinen liikuntatutkimus, toteutetaan neljän vuoden välein. (SLU) Kuitenkin kansainvälisesti tarkasteltuna Suomessa on tehty verrattain paljon nuorten liikuntaan liittyvää tutkimusta. Lasten ja nuorten liikunnasta on kerätty tietoa pääsääntöisesti kyselytutkimusten avulla. (Kannas 2004, 118–119.)

Nuorten liikuntatottumuksia kartoitettiin kansallisen liikuntatutkimuksen kyselyllä viimeksi vuonna 2009–2010. Tutkimuksessa nuorten liikuntatottumukset määritellään liikuntapaikan mukaan, eli missä nuoret harrastavat urheilua ja liikuntaa,

liikuntalajien mukaan, sekä miten ja missä yhteyksissä he liikkuvat. Kansallinen liikuntatutkimus ei kuitenkaan selvitä nuorten liikunnan harrastamisen motiiveja. (Kansallinen liikuntatutkimus, 5-6.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suosituimpia lajeja nuorten keskuudessa ovat jalkapallo ja pyöräily. Muita suosituimpia lajeja olivat uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Varsinaisen seuratoiminnan ulkopuolella harrastetaan runsaasti erilaisia perusliikuntamuotoja, kuten luistelu, kävelylenkkeily, jääkiekko ja voimistelu. Tutkimuksessa tyttöjen ja poikien harrastamat lajit poikkeavat toisistaan paljon. Tytöt harrastavat poikiin verrattuna selvästi enemmän voimistelulajeja, ratsastusta, tanssia ja taitoluistelua. Huomattavan poikavaltaisiksi lajeiksi nousivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Tyttöjen ja poikien kesken yhtä paljon harrastajia on hiihdossa, kuntosaliharjoittelussa ja yleisurheilussa. (Kansallinen liikuntatutkimus, 7-9.) Tutkimusten perusteella sukupuoli on yhteydessä liikuntaharrastuksiin. Tytöt harrastavat poikia vähemmän liikuntaa, pojilla kuitenkin aktiivisuus jakaantuu selkeämmin. Osa pojista on hyvin aktiivisia liikunnan harrastajia ja osa taas lähes kokonaan liikunnallisesti passiivisia. (Kannas 2004, 120.)

Liikuntakulttuuri on tutkimusten mukaan kohdannut muutoksia viime vuosikymmenten aikana. Nuoret liikkuvat eri lajien parissa yhä enemmän ja uudet lajit ovat kasvattaneet suosiotaan. Liikuntakulttuurissa korostuvat muun muassa omaehtoisuus, elämyksellisyys ja kokemuksellisuus. Monien 90-luvun lopulla suuren suosion saaneen lajin, kuten rullalautailun, lumilautailun ja rullaluistelun harrastajamäärät ovat jopa viisinkertaistuneet. (Kannas 2004, 120.) Tutkimusten mukaan suomalaiset nuoret harrastavat nykyään vapaa-aikanaan liikuntaa enemmän kuin lähivuosisikymmenten aikana, mutta kuitenkin edelleen liian vähän kansainvälisiin liikuntasuosituksiin nähden (Kannas 2004, 119). Teleman ym. (2001) mukaan aikaisemmat liikuntatutkimukset osoittavat, että noin puolet peruskouluikäisistä tytöistä ja pojista tarvitsisi lisää liikuntaa.

Liikunnan motiivit sekä liikkumattomuuden syyt ovat olennaisia tietoja, kun halutaan kehittää liikuntapalveluita. Opetushallituksen tekemän tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamisen motiivit ovat tärkeysjärjestyksessä; liikunnan myönteiset vaikutukset kuntoon, liikunnan edulliset vaikutukset ulkonäköön sekä se, että lii-

kunnassa tapaa ystäviä. Liikkumattomuuden syiksi mainittiin useimmiten ajanpuute tai se, ettei henkilö pitänyt itseään liikunnallisena. (Huisman 2004, 74–77, 83.) Kytän (2003, 73) mukaan myös ympäristö vaikuttaa nuorten liikkumiseen. Nuoret arvostavat arkista ympäristöä, jossa voi liikkua vapaasti ja luoda itse ”tarjoutumia” joilla Kytä tarkoittaa erilaisia liikkumisen halun herättäjiä. Ihanteellinen ympäristö on lähellä luontoa, turvallinen ja mittakaavaltaan riittävä. Ympäristöä voidaan kehittää rakentamalla lisää itsenäistä liikkumista edistäviä kävely- ja pyöräilyteitä, lähiurheilukenttiä ja turvallisia alueita. Toimintaympäristöä kehittäessä tulee pitää mielessä ne tekijät, jotka nuoret kokevat tärkeimpinä syinä liikunnan harrastamiselle. (Kytä 2003, 73, 87-90.)

Sukupuolten väliset erot liikkumattomuuden syistä ovat tulleet esille aikaisemmissa tutkimuksissa. Suurimpia esteitä liikunnan harrastamiselle nuorten tyttöjen mielestä olivat vaivautuneisuus omasta ulkonäöstä, motivaation puute ja kiireisyys. Pojilla esteet liikunnan harrastamiselle olivat motivaation ja ajan puute mutta ei ulkonäkösyitä. Jotta tyttöjen liikuntaharrastuneisuutta saataisiin lisättyä, tulisi tytöillä olla mahdollisuus harrastaa sellaisia lajeja, joissa ei ole valmiiksi sovitettu ulkonäkö- tai taitovaatimuksia. Liikunnan merkitystä sosiaalisuudelle, terveydelle ja elämänhallinnalle tulisi painottaa kilpailullisuuden sijaan. Sukupuolinäkökulma ja tasa-arvo on oleellista ottaa huomioon myös urheiluseurojen tarjoamassa toiminnassa. Toisaalta, on myös tärkeää suvaita poikkeuksellisia lajivalintoja sukupuolen stereotyyppien sijaan. Ruotsalaisessa tutkimuksessa tytöt olivat halukkaita kokeilemaan poikien lajeja, kun taas yksikään poika ei ollut halukas kokeilemaan naisten lajit – kategoriaan luokiteltuja lajeja. (Kannas 2004, 131–133.)

TAULUKKO 1. Esimerkkejä lajien harrastamisesta sukupuolen mukaan 3-18 -vuotiaiden keskuudessa. N=5.505

LIIKUNTALAJI	POIKIA	TYTTÖJÄ
Hiihto	72.000	75.000
Jalkapallo	172.000	45.000
Juoksulenkkeily	60.000	89.000
Kuntosaliharjoittelu	33.000	30.000
Kävelylenkkeily	28.000	86.000
Jääkiekko	93.000	8.000
Koripallo	24.000	11.000
Laskettelu	33.000	24.000
Lentopallo	11.000	16.000
Luistelu	57.000	58.000
Pesäpallo	18.000	11.000
Pyöräily	97.000	83.000
Ratsastus	3.000	60.000
Salibandy	122.000	22.000
Sulkapallo	13.000	9.000
Taitoluistelu	2.000	18.000
Tanssi	7.000	71.000
Uinti	78.000	88.000
Voimistelu	21.000	62.000
Yleisurheilu	27.000	27.000

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3-18 vuotiaista lapsista ja nuorista 43 % harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa, joilla on vahva osuus lasten ja varhaisnuorten keskuudessa. Muut liikuntapalveluiden tarjoajat eivät yllä yhteenlaskettunakaan urheiluseurojen tasolle. (Liikuntatutkimus 2009–2010 2010.)



TAULUKKO 2. Tahot, joiden kanssa tai järjestämänä urheilua tai liikuntaa harrastetaan 3-18-vuotiaiden keskuudessa

<b>Taho jonka kanssa tai järjestämänä liikuntaa harrastetaan</b>	<b>1997–98 N=5.520</b>	<b>2001–02 N=5.531</b>	<b>2005–06 N=5.505</b>	<b>2009–10 N=5.505</b>
<b>Urheiluseurassa</b>	36 %	40 %	42 %	43 %
<b>Koulun urheilukerho</b>	8 %	18 %	15 %	13 %
<b>Omatoimisesti yksin</b>	36 %	40 %	41 %	37 %
<b>Omatoimisesti/kaverit</b>	44 %	58 %	54 %	48 %
<b>Jossain muualla</b>	13 %	13 %	13 %	18 %
Sarakesumma ylittää 100 %, koska monet 3-18-vuotiaat harrastavat urheilua useamman tahon kanssa.				

(Liikuntatutkimus 2009–2010 2010.)

Omatoimisesti kaveriporukassa tai yksin liikkuvien, sekä oppilaitoksen urheilukerhossa liikkuvien nuorten määrä on laskenut vuosien mittaan. Jossakin muualla tapahtuvan liikunnan osuus taas on kasvanut, yksi syy tähän on maksullisten liikuntapalveluiden kysynnän kasvu. Pojat harrastavat liikunta enemmän seuroissa ja kaveriporukoissa, kun taas tytöt suosivat enemmän omatoimista liikuntaa sekä kunnallisten ja yksityisten yritysten palveluita. Urheiluseuroissa liikkuminen on yleisempää alle 15-vuotiaille, tämän iän jälkeen urheiluseurojen suosio hiipuu ja tilalle tulee liikunta joko yksin tai kaveriporukassa. (Liikuntatutkimus 2009–2010 2010.)

Liikuntapalveluita sekä kulutetaan että tuotetaan samanaikaisesti. Liikunnan harrastajat osallistuvat palvelun tuottamiseen ja vaikuttavat osaltaan palvelun onnistumiseen. Erityisesti liikuntapalveluissa, kuluttajien tyytyväisyys on riippuvainen siitä sosiaalisesta ympäristöstä, missä liikunta tapahtuu. Liikuntapalvelujen ja –tuotteiden määrä kasvaa jatkuvasti, mutta nuorten liikuntapalvelut eivät ole todennäköisesti lisääntyneet yhtä nopeasti kuin ko. palveluiden kysyntä. (Puronaho 2006, 37, 72.)

#### 4 CASE: HEINOLAN NUORTEN LIIKUNTAPALVELUT

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntapalveluiden käyttöä kohtaan kasvaisi. Heinolassa on tarjolla paljon erilaisia liikuntapalveluita nuorille, mutta Heinolan liikuntatoimen mukaan palveluiden kysyntä ei vastaa tarjontaa. Tämän vuoksi Heinolan liikuntatoimen edustajat olivat erittäin innostuneita ajatuksesta selvittää millaisia asioita heidän tulisi ottaa huomioon nuorten liikuntapalveluiden ideoinnin suhteen. Tutkimuksen avulla halusimme kerätä nuorilta mahdollisimman paljon varteenotettavia ajatuksia palveluiden suunnittelua, kehittämistä sekä ideointia ajatellen asiakaslähtöisesti. Tarkoituksena oli myös selvittää nuorten liikkumattomuuden syitä sekä motivaatiotekijöitä, jotta voidaan suunnitella liikuntapalveluita joita nuoret käyttävät.

Aluksi kerrotaan Heinolan kaupungissa jo olevista liikuntapalveluista. Lisäksi kerrotaan tutkimusmenetelmistä, tutkimuksen toteuttamisesta sekä tutkimustuloksista, joista luvun lopussa pääsemme kehitysehdotuksiin. Nuoret saivat mahdollisuuden kirjoitelmien kautta kertoa kaikki ajatuksensa ja toiveensa liikuntapalveluiden suhteen. Tutkimuksen tarkoitusta esiteltäessä painotimme nuorille, kuinka heillä on tutkimuksen kautta mahdollisuus oikeasti vaikuttaa palveluiden kehittämiseen ja koko palvelutarjontaan Heinolassa. Nuorten vastaanotto Niemelän yhteenäiskoululla meitä ja tutkimustamme kohtaan oli pääosin hyvin positiivinen. Olimme mukana jokaisen tutkittavan luokka-asteen luokassa esittelemässä tutkimustamme ja sen tarkoitusta, sekä ohjeistamassa nuoria kirjoitelmien tekemisessä.

##### 4.1 Heinolan kaupungin liikuntapalvelut

Heinolan kaupungissa on useita liikuntaseurojen ja järjestöjen järjestämiä liikuntapalveluita. Heinolassa on muun muassa kamppailulajijärjestöjä, ringetteseura, biljardikerho, moottorikerho, maastopyöräilykerho, pallokerho, kiekkokerho ja tanssikerho. Heinolan kaupungin liikuntatoimi on tehnyt aktiivisesti töitä kaupunkilaisten aktivoimiseksi harrastamaan liikuntaa. Liikuntatoimella on lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämishanke, jonka painopiste on päiväkodeissa

ja kouluissa. Tarkoituksena on parantaa eri kohteiden liikuntaympäristöjä, henkilöstön koulutus ja oman liikunta-aktiivisuuden lisääminen. Heinolassa on runsaasti ulkoliikuntapaikkoja, kuten talvisin latu- ja ulkojäälakeita, moottoriurheilualueita, ampumarata, frisbeegolfrata ja rullalautailualue. Liikuntahalleista Heinolassa on jäähalli, Kirkonkylän liikuntahalli ja uimahalli. Kaikissa kolmessa hallissa on kuntosalit. Heinolan liikuntasaleissa järjestetään erilaisia kamppailulaji- sekä tanssitunteja. Kirkonkylän liikuntahallissa on salibandy-, sulkapallo-, koripallo- ja lentopallovuoroja. (Heinolan kaupunki 2011.)

## 4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa pyritään ymmärtämään kokonaisuutta; tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä, sekä saamaan syvempi käsitys ilmiöstä (Alasuutari 1995, 38). Valitsimme kyseisen tutkimusmenetelmän tutkimuksemme tutkimusmenetelmäksi juurin sen luonteen vuoksi. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii työmme tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää toimeksiannon mukaisesti tietyn ennalta määrätyn joukon tarpeita ja tottumuksia, eli Heinolalaisten nuorten liikuntapalveluiden käyttöä. Tutkimus toteutettiin kaksiosaisen kirjoitelman avulla, joka koostui teemakirjoittelusta ja lauseiden jatkamisosasta. Teemakirjoittelun tarkoituksena oli jatkaa ennalta määriteltyä tarinanalkua vapaasti kertomalla liikuntaan ja liikuntapalveluihin liittyviä mielipiteitään, näkemyksiään ja kokemuksiaan.

Aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriataustaan tulee perehtyä ennen kun alkaa suunnitella laadullisen tutkimuksen tekoa. Tutkijan on syytä olla avoin, sillä laadullisen tutkimuksen tutkimusprosessi on joustava ja muuttuva. Koska laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ilmiöitä tai käyttäytymistä, laadullisen tutkimuksen tutkimusaineisto ei ole määrällisessä muodossa, vaan aineisto on esimerkiksi kerätty haastattelemalla tai kyselyn avulla. (Järvenpää & Kosonen, 1996, 19- 20.)

Laadullisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä ovat havainnointi, tekstianalyysi, haastattelu sekä litterointi. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tietyn

ryhmän jäsenten käyttäytymistä tai ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on avointen kysymysten esittämistä valitulle kohderyhmälle tutkijan valitsemaa haastattelutapaa käyttäen. (Metsämuuronen 2008, 14.)

Kyselylomaketutkimus on perinteisempiä tutkimusaineiston keruumenetelmiä. Kyselylomakkeen muoto ei ole rajattu yhteen tiettyyn muottiin vaan se vaihtelee tutkimuksen tarkoituksen sekä kohderyhmän mukaan. Tutkijan tulee miettiä kysymysten tekemistä ja muotoilua huolella, koska tutkittaville esitettävät kysymykset ovat koko tutkimuksen onnistumisen perusta. Kysymysten epätarkka muotoilu on suurin syy virheellisiin tutkimustuloksiin. Vastaajan on kyettävä ajattelemaan ja ymmärtämään kysymykset samalla tavalla kuin tutkija on ne tarkoittanut ymmärrettäväksi. Kysymysten muotoilussa tutkijan on mietittävä sanavalintansa tarkasti, sillä sanamuodot eivät voi olla häilyviä ja epämääräisiä. Kysymykset tulee rakentaa tutkimukselle määritettyjen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaan, sekä niin etteivät kysymykset johdattele tutkittavia heidän vastauksissaan. (Aaltola & Valli 2010, 103–104.) Kyselytutkimusta laatiessa otimme huomioon lomakkeen pituuden. Aaltolan ja Vallin (2010, 105–106) mukaan liian pitkä lomake voi aiheuttaa vastaamisesta luopumisen jo ennen kuin vastaaja edes tutustuu siihen. Karsimme lomakkeestamme mahdollisimman tehokkaasti turhat kysymykset pois, jotta nuoret jaksavat keskittyä lomakkeeseen.

Valitsimme teemakirjoitelman osaksi tutkimustamme, koska emme halunneet johdatella nuoria heidän vastauksissaan, vaan halusimme mahdollisimman rehellisiä ja luotettavia vastauksia. Teemakirjoitelma tarkoituksena on kerätä nuorilta uusia ideoita sekä perusteellisia mielipiteitä liikuntaa ja liikuntapalveluita kohtaan. Aaltolan ja Vallin (2010, 126) mukaan avointen kysymysten etu on, että vastausjoukossa voi olla hyviä ideoita, sekä avoimilla kysymyksillä on mahdollisuus saada vastaajan mielipide selville perusteellisesti. Kirjoitelman avulla on mahdollista saada nuorilta ajatuksia ja ideoita jotka eivät olisi välttämättä tulleet mieleen tutkimusta laatiessamme.

Nuorten tehtävänä on ensin valita pitävätkö he itseään aktiivisena vai passiivisena liikkujana ja sen jälkeen jatkaa joko aktiiviselle tai passiiviselle liikkujalle tarkoitettua tarinan alkua. Halusimme erityisesti saada tietoa siitä, miksi nuoret eivät

harrasta liikuntaa ja käytä liikuntapalveluita. Erittelemällä aktiiviset ja passiiviset liikkujat pyrimme saamaan selville molempien ryhmien mielipiteet. Tutkimuksen kannalta on oleellista selvittää sekä aktiivisesti, että passiivisesti liikkuvien nuorten liikkumattomuuden syyt.

*Aktiivinen liikkuja*

*Olet päässyt koulusta ja koulutyöt on tehty. Kotonakaan ei ole koti töitä odottamassa, joten voit käytännössä tehdä ihan mitä vain haluat. Mieleesi tulee lähteä liikkumaan joten...*

*Passiivinen liikkuja*

*Olet päässyt koulusta ja koulutyöt on tehty. Kotonakaan ei ole koti töitä odottamassa, joten voit käytännössä tehdä ihan mitä vain haluat. Mieleesi tulee lähteä liikkumaan, mieleni kuitenkin muuttuu.. / Mieleesi tulee ajatus lähteä liikkumaan, ajatus kuitenkin katoaa...*

Kirjoitelman toisessa osassa nuoren tehtävänä on jatkaa ennakkoon määriteltyjä lauseiden alkuja omien mielipiteidensä mukaan. Rakensimme tutkimuksessa kysytyt kysymykset tutkimuskysymyksemme ympärille

*”Millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi?”*

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää miksi nuoret eivät liiku, millaisia liikuntapalveluita he kaipaaisivat Heinolaan jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi, sekä mitä pitäisi tehdä että nuoret liikkuisivat enemmän. Valitsimme kirjoitelman toiseksi osaksi lauseiden jatkamisosion, koska halusimme nostaa esille joitakin tärkeitä asioita nuorten liikuntatottumuksiin liittyen. Kirjoitelman toisessa osassa varmistetaan että nuoret saadaan pohtimaan haluamiamme kysymyksiä ja että saamme varmasti tarvitsemamme vastaukset tutkimusongelman selvittämissä.

Tarkemmin sanottuna tutkimuksen lähtökohtana on narratiivinen lähestymistapa. Narratiivisessa lähestymistavassa tutkimukseen osallistuvat ihmiset saavat mah-

dollisuuden kertoa ja kuvata omia kokemuksiaan, näkökulmiaan ja mielipiteitään. Narratiivisessa tutkimuksessa ei pyritä löytämään yhtä ainutta totuutta, vaan pyritään selittämään ja kuvaamaan ihmisten kokemuksia mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti. (Marjala 2009.)

Tutkimuksemme avulla halusimme nimenomaan selvittää nuorten kokemuksia liikuntaa ja Heinolassa tarjolla olevia liikuntapalveluita kohtaan mahdollisimman monipuolisesti, niin että saamme selville sekä aktiivisesti että passiivisesti liikkuvien nuorten mielipiteet ja kokemukset. Tutkimustulosten kannalta on hyvin oleellista saada tietoa nuorilta, joilla on erilaiset liikuntatottumukset, jotta voimme selvittää liikkumattomuuden ja liikuntapalveluiden käyttämättömyyden syitä niin aktiivisesti kuin passiivisesti liikkuvilta nuorilta.

#### 4.3 Tutkimusaineiston keruu Niemelän Yhtenäiskoulussa

Tutkimuskohteeksi valitsimme Heinolan Niemelän yhtenäiskoulun 7 – 9 luokan oppilaat. Tutkimusnäyte rajattiin joka luokka-asteen yhteen luokkaan, ettei tutkimusaineistoa kertyisi liikaa laadullisen tutkimuksen toteuttamista ajatellen. Koska tutkimuskohteena ovat nuoret, päädyimme käyttämään kirjallista kyselymenetelmää. Näin ollen vastaamisympäristö on neutraalimpi, eikä paineita vastaamisesta synny. Päädyimme toteuttamaan tutkimuksen koulun kautta, sillä näin pystyimme saavuttamaan parhaiten erilaiset nuoret joiden liikuntatottumukset vaihtelevat passiivisista aktiivisiin. Koululuokassa tavoitimme mahdollisimman laajan käyttäjäryhmän ei-käyttäjistä aktiivisiin harrastajiin. Esimerkiksi jos olisimme lähestyneet nuoria urheiluseuran kautta, olisimme tavoittaneet ainoastaan aktiivisesti liikkuvat nuoret.

Nuoret voivat kokea tutkimuksen heidän asioidensa utelemiseksi, joten tutkijan on tärkeää saada nuoret motivoituneeksi ja tutkijan puolelle. Nuorille saattaa helposti tulla käsitys että tutkimus edustaa koulua, vanhempia tai muuta instituutiota, joita vastaan nuoret useimmiten ovat. Varsinkin jos tutkimus toteutetaan kouluympäristössä kouluaikana, korostuu koulun suhde tutkimukseen nuorten mielessä hel-

pommin. Nuoria tutkittaessa on tärkeää korostaa tutkijan rehellistä mielenkiintoa nuorten mielipiteitä ja ajatuksia kohtaan. Nuorelle on saatava viestitettyä tunne siitä, että hän osallistuu tutkimukseen ja hänen osallistumisellaan on väliä tutkimuksen toteuttamisen kannalta. ( Hirsjärvi & Hurme 2001, 132.)

Kohdatessamme nuoret esittelimme tutkimuksemme ja sen tarkoituksen heille, jotta nuorille syntyisi selkeä kuva tutkimuksemme tarkoituksesta. Tutkimusta esiteltäessä painotimme nuorille, ettei tutkimus liity koulutyöhön mitenkään, jotta nuoret kertoisivat kirjoitelmissa mahdollisimman avoimesti omia ajatuksiaan. Selvitimme nuorille että kyseessä ei ole kouluaine, eikä heidän kirjoitelmiaan arvioida millään tapaa. Ohjeita antaessa muistutimme myös, että kysely tehdään nimettömänä joten jokainen voi ilmaista mielipiteensä vapaasti pelkäämättä arvostelua. Koska kohtasimme nuoret koululla, oli tehtävä selväksi, että tutkimuksemme liittyy yleisesti nuorten liikuntatottumuksiin, ei ainoastaan koululiikuntaan. Koulu tutkimusympäristönä saattaa vaikuttaa nuorten mielikuvaan tutkimuksesta ja nuoret saattavat vastauksissaan keskittyä liikaa koululiikuntaan. Painotimme myös että nuorilla on tutkimukseen osallistumalla mahdollisuus oikeasti vaikuttaa Heinolan liikuntapalvelutarjontaan. Nuorten kirjoittaessa kirjoitelmiaan muistutimme heitä useasti että tärkeintä on tuoda esille nuorten omat ajatukset, toiveet ja mielipiteet, ei keskittyä kieliopillisesti oikeaan tekstintuottamiseen.

Kirjoitelma teetettiin sekä aktiivisesti että passiivisesti liikkuville nuorille. Kaikki kirjoitelmat teetettiin anonymisti, jotta saimme mahdollisimman luotettavia vastauksia esille kirjoitelmista. Kirjoittajista ei kerätty muita perustietoja kuin ikä ja sukupuoli.

Tutkimusaineiston keruu toteutettiin toukokuussa 2011 Heinolassa, Niemelän yhtenäiskoulussa. Niemelän yhtenäiskoulun kanssa oli etukäteen sovittu, miten tutkimus tullaan toteuttamaan. Oppilaat kirjoittivat kirjoitelmat yhden oppitunnin aikana, eli vastausaikaa oppilailla oli yhden tunnin verran. Itse olimme mukana esittelemässä tutkimusta, sekä toteuttamassa aineistonkeruuta valituissa Niemelän yhtenäiskoulun luokissa.

Tutkimusaineiston keruussa tutkija läsnäolo aineistonkeruutilanteessa on valinnaista. Joskus tutkija on paikalla johtamassa aineistonkeruuta, mutta myös ulkopuolista henkilöä voi käyttää. Aineistonkeruun valvojaa ei välttämättä kuitenkaan ole paikalla lainkaan, jolloin vastaajan tulee toimia itsenäisesti saamiensa ohjeiden mukaan. (Aaltola & Valli 2010, 103.) Halusimme itse olla paikalla tutkimusaineistonkeruussa, jotta voisimme esitellä nuorille tutkimuksen ja sen tarkoituksen henkilökohtaisesti. Halusimme että nuoret tuntevat olevansa osana tutkimusta ja että heidän panostuksellaan on väliä. Läsnäolollamme halusimme antaa nuorille mahdollisuuden esittää tutkimukseen ja kirjoitelmiin liittyviä kysymyksiä, sekä tukea heitä kirjoitelmien tekemisessä. Läsnäolollamme halusimme ilmaista nuorille että heidän osallistumisensa tutkimukseen on mielestämme tärkeää ja että olemme oikeasti kiinnostuneita heidän vastauksistaan. Aineistonkeruu voi tapahtua joko yksittäin tai useamman koehenkilön läsnä ollessa (Aaltola & Valli 2010, 103).

Jokaiseen tehtävään tutkimukseen liittyy eettisiä ratkaisuja, jopa silloin vaikka ei kohdattaisi ihmisiä kasvokkain. Eettiset periaatteet ja ratkaisut eivät esiinny vain jossain tietyssä tutkimuksen vaiheessa, vaan niitä tulee esille kaikissa vaiheissa. Esimerkiksi jo tutkimuksen tarkoitusta miettiessä tulee ottaa huomioon, miten tutkimus parantaa tutkittavana olevaa inhimillistä tilannetta. Tärkeä huomioitava periaate on saada kohteena olevien henkilöiden suostumus. (Hirsjärvi & Hurme 2001 19–20.) Erityisesti lapsia ja nuoria tutkittaessa on koko tutkimusprosessin aikana erittäin tärkeää huomioida tutkimuksen etiikka. Lapselta ja nuoreltakin on pyydettävä suostumus, ja huomioitava haluaako henkilö osallistua. Tutkimukseen osallistuminen ei myöskään saa häiritä lapsen koulunkäyntiä eikä hänen yöuniaa. Alaikäisiä tutkittaessa on hyvä lähettää alaikäisten vanhemmille tiedote siitä, mihin lasta ollaan aikeissa pyytää. Lapsille ja nuorille on myös hyvä kertoa avoimesti siitä, mihin tutkimusmateriaalia käytetään. (Aaltola & Valli 2010, 172–176.) Tutkimusmateriaalin käyttö on olennaista kun otetaan huomioon mitä mahdollisia seurauksia tutkimuksesta aiheutuu kohdehenkilölle (Hirsjärvi & Hurme 2001, 20).

Tutkimusetiikan vuoksi oppilaiden vanhemmat saivat lupalapun täyttämällä päätää, saako heidän huollettavansa osallistua tutkimukseen vai ei. Menemällä itse



paikalle varmistimme, että nuoret saavat asianmukaisen ohjeistuksen ja ymmärtävät mihin tutkimukseen he osallistuvat. Kerroimme, että tutkimus tehdään nimettömästi eikä heidän vastauksiaan arvostella millään tapaa. Tutkimukseen vastaamisaika oli yhden oppitunnin mittainen. Pidimme sitä sopivan mittaisena aikana koska silloin hitaimmatkin kirjoittajat kerkeävät rauhassa vastaamaan mutta aika ei kuitenkaan ole liian pitkä niin, että nuorten keskittyminen kerkeää herpaantumaan. Kaikkien tutkimusluvan saaneiden nuorten vastaukset kerättiin yhteen ja näiden vastausten avulla lähdimme analysoimaan tuloksia. Tutkimustuloksista kerrotaan lisää alaluvussa 4.5.

#### 4.4 Tutkimuksen aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa käsitellään kokonaisuutena. Laadullista tutkimusta ei voida tehdä tilastollisten todennäköisyyksien pohjalta, sillä usein laadullinen tutkimus toteutetaan suhteellisen pienellä joukolla. Ei ole järkevää toteuttaa laadullista tutkimusta sellaisissa määrin, että yksilöiden välisten tutkimustulosten erot olisivat tilastollisesti merkittäviä. Laadullinen tutkimusmenetelmä valitaan usein sen vuoksi, että suuri tutkimusjoukko tai tilastolliset tutkimusmenetelmät ja -tulokset eivät ole tarpeen. (Alasuutari 1999, 38–39.)

Käytännössä laadullinen tutkimus koostuu havaintojen pelkistämisen vaiheesta sekä arvoituksen ratkaisemisen vaiheesta. Tutkimusaineistoa tarkastellaan tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymysasettelun kannalta oleellisesta näkökulmasta. Näin tarkasteltaessa tutkimuksen analysoitava materiaali voidaan kiteyttää pienemmiksi määriksi erillisiä havaintoja. Havaintojen pelkistämisen toiseen vaiheeseen kuuluu edellä mainittujen erillisten havaintojen yhdistäminen etsimällä havaintojoukosta yhteinen piirre tai sääntö. (Alasuutari 1999, 40–43.) Havaintojen yhdistämisen ajatuksena on löytää tutkimusaineistosta esimerkkejä ja näytteitä samasta ilmiöstä (Järvenpää & Kosonen 1996, 19–20).

Tutkimuskysymyksiä laatiessamme valitsimme itsellemme neljä teemaa, joidenka mukaan kysymykset laadittiin. Teemat valitsimme tutkimuskysymyksen mielesämme pitäen. Teemoja laatiessamme mietimme, mitä tutkimuksella haluamme

saavuttaa ja mihin kysymyksiin haluamme saada vastauksen. Valitsemamme teemat olivat

*Nuorten tällä hetkellä käyttämät liikuntapalvelut*

*Nuorten toivomat liikuntapalvelut*

*Asiat joidenka vuoksi liikuntapalveluita ei käytetä*

*Asiat jotka saavat nuoret käyttämään liikuntapalveluita*

Käytyämme kerätyn tutkimusaineiston läpi, aloimme kerätä aineistosta havaintoja, jotka jaoin näiden neljän, jo tutkimuskysymysten suunnitteluvaiheessa määriteltujen, teemojen alle. Teemojen avulla kokosimme yhteen kirjoitelmista esiintulleet tutkimuskysymyksen selvittämisen kannalta tärkeät havainnot. Ensimmäisen teeman alle keräsimme sellaiset liikuntapalvelut joita nuoret kirjoitelmissaan kertovat tällä hetkellä käyttävänsä. Toisen teeman alle poimimme toiveita ja ideoita liikuntapalveluista joita nuoret haluaisivat käyttää. Kolmannen teeman alle listasimme syitä jotka vaikuttavat siihen, ettei olemassa olevia liikuntapalveluita käytetä. Viimeisen eli neljännen teeman alle keräsimme syitä jotka saisivat nuoret käyttämään enemmän liikuntapalveluita.

Toinen vaihe laadullisen tutkimuksen analyysissä on tulkinta, eli arvoituksen ratkeamisvaihe (Alasuutari 199, 44). Arvoituksen ratkeaminen tarkoittaa merkitystulkinnan löytämistä tuotettujen havaintojen pohjalta (Järvenpää & Kosonen 1996, 20).

Arvoituksen ratkeamisvaiheessa ei kuitenkaan käytetä ainoastaan havaintojen pelkistämisen vaiheessa tuotettuja havaintoja ja vihjeitä arvoituksen ratkaisemiseksi. Tutkijan on pidettävä empiirinen aineisto ja ”raakahavainnot” mielessään koko ajan, ja näitä apuna käyttäen pyrittävä merkitystulkintojen tekemiseen ja tätä kautta arvoituksen ratkaisemiseen. (Alasuutari 1999, 44- 48.)

#### 4.5 Tutkimustulokset

Tässä alaluvussa olemme aluksi eritelleet eri luokka-asteiden kirjoitelmista tekemiämme huomioita aiemmin määrittelemiemme neljän teeman mukaan. Alaluvun lopussa olemme vielä koonneet yhteenvedon kaikista kolmesta luokka-asteen tuloksista. Olemme keränneet kirjoitelmista yleisemmin esiin tulleet ideat, ajatukset ja mielipiteet, joidenka avulla saamme vastauksen tutkimuskysymykseemme

*”Millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi?”*

Kaiken kaikkiaan 64 nuorta osallistui kirjoitelman kirjoittamiseen. Lähdimme läpikäymään tutkimusaineistoa aluksi lukemalla kaikki kirjoitelmat läpi. Jo tässä vaiheessa oli kirjoitelmissa selvästi huomattavissa yhtenäisiä piirteitä. Monissa teksteissä toistui samat ajatukset ja mielipiteet, sekä toiveet liikuntapalveluita kohtaan. Mielestämme oli mielenkiintoista, että niin selkeä yhtenäinen linja jatkui läpi kirjoitelmien, vaikka tutkittavassa joukossa oli sekä aktiivisesti että passiivisesti liikkuvia sekä liikuntapalveluita erilaisilla käyttäviä nuoria.

##### *Seitsemäsluokkalaiset*

7-luokkalaisten vastauksia oli yhteensä 19, joista 16 määritteli itsensä aktiiviseksi liikkujaksi ja kolme passiiviseksi. 7-luokkalaisten parissa suosituimpia liikuntalajeja kirjoitelmien mukaan ovat lenkkeily, pyöräily ja uinti. Eniten 7-luokkalaiset kaipaavat mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa porukalla hyvässä yhteishengessä. Myös tilaisuutta itselle sopivan liikuntalajin löytämistä varten kaivataan monen nuoren keskuudessa. Liikuntalajeista eniten toivottiin mahdollisuutta harrastaa pesäpalloa, erilaisia tanssilajeja, seinäkiipeilyä, keilausta ja rullalautailua.

*”Urheilulajeja joita olisi kiva harrastaa: yleisurheilu, tanssimisen eri muodot ja uiminen”*

*”Minusta olisi kiva jos olisi kiva tanssiryhmä, jossa tykkäisin käydä.”*

*”Haluaisin harrastaa liikuntaa jossa olisi: hyvä yhteishenki, olisi tyttöjä ja poikia, urheiltaisiin sekä sisällä että ulkona, kunto kohoaisi, lihakset vahventuisivat.”*

Nuorten vastauksista tuli ilmi ettei moni nuori ole löytänyt itselleen sopivaa lajia tai sellaista ryhmää jossa tahtois harrastaa liikuntaa. Nuoret kokevat, ettei heille ole tarpeeksi monipuolista tarjontaa eivätkä he löydä harrastuspaikkoja. Monet nuoret kertoivat, että he pitivät osaa liikuntaharrastuksista liian kalliina. Osa nuorista koki, että jotkut harrastuspaikat ovat aikuisille ihmisille tarkoitettuja, joten nuoret eivät halua käyttää niitä.

*”Joku joogan tapainenkin voisi olla hauska, mutta tuntuu että niissä käy vain jotain aikuisia.”*

*”Heinolassa haluaisin harrastaa enemmän skeittausta mutta on vaan yksi pieni skeittiparkki ja siellä on yleensä paljon aikuisia skeittaamassa ja ryyppäämässä.”*

*”Harrastin tanssia, mutta ryhmän vetäjä lopetti, enkä ole sen jälkeen löytänyt mukavaa ryhmää.”*

*”Liikuntapaikkojen tulisi olla halvempia, kuten keilahallin yhden tunnin ratamaksu.”*

*”Haluaisin harrastaa jotain liikunnallista mutta en löydä omaa juttua.”*

*”Minulla ei ole tällä hetkellä liikuntaharrastusta, koska kaupungitani ei minulle sopivaa lajia tänä vuonna löytynyt.”*

7-luokkalaiset nuoret kaipaavat myös sellaista paikkaa, johon voi kokoontua ja jossa olisi mahdollisuus harrastaa eri liikuntalajeja ja pelata erilaisia pelejä.

*”Olisi kiva jos olisi sellainen paikka, johon pääsisi kaveriporukalla ilmaiseksi. Paikka voisi olla sellainen jossa olisi paljon eri liikummahdollisuuksia.”*

*”Olisi myös kiva jos sisällä olisi ‘pelisali’, jossa olisi liikunnallisia pelejä esim. Nintendo Wii, tanssimatto, pöytätennis/pingis, biljardi-pöytä jne.”*

Suurin osa 7-luokkalaisista pitää liikunnasta silloin kun he voivat harrastaa sitä kavereiden kanssa tai mukavassa joukkueessa. Joukkueeliikunnan osalta arvostetaan myös osaavaa joukkueen ohjaajaa, vetäjää tai valmentajaa. Liikunta on silloin kivaa kun tuntee että on onnistunut jossain. Ikävää liikunnasta tekee liikunnan harrastaminen yksin. Liian haastavat lajit vievät mielenkiinnon liikunnasta, kuten myös liikunnasta johtuvat loukkaantumiset ja tapaturmat. Vastauksista tuli ilmi, että nuoret eivät tahdo liikuntaharrastukseltaan liikaa kilpailua ja he kokevat usean joukkuelajin olevan liian sitova. Nuoret toivoivat, että liikuntaa olisi mahdollistaa harrastaa oma-aloitteisesti. Tärkeintä on, että liikunnan harrastaminen ei ole liian sitovaa, vaan se tuntuu mukavalta ja rennolta harrastukselta.

*”Itse haluaisin rennon harrastuksen, ei liian vakavaa, eikä mitään jokailtaisia treenejä, vaan kerta viikossa riittäisi.”*

*”Olisi mukavaa jos Heinolassa voisi suunnistaa vapaa-ajalla ilman että se olisi varsinainen harrastus. Annettaisiin vaan kartta käteen ja metsään.”*

*”Tuntuu että uintiryhmät ovat liian ‘ammattimaisia’, kisoja ja treenejä joka ilta.”*

*”Liikunta on kivaa kun muut kannustavat ja yhteistyö on hyvä.”*

7-luokkalaiset kertovat koulun ja koulutöiden vievän liikaa aikaa harrastuksilta. Kuitenkin liikuntaa harrastettaisiin, jos tarjolla olisi enemmän liikuntamahdollisuuksia ja mieleinen liikuntalaji löytyisi. Monet 7-luokkalaiset toivoivat nimenomaan mahdollisuutta pesäpallon pelaamiseen.

*”Haluaisin pelata pesäpalloa, mutta ei ole tarpeeksi kavereita pesäpalloon, eikä Heinolassa ole pesäpallojoukkuetta.”*

*”Haluaisin että Heinolassa olisi pesäpallojoukkue.”*

*”Pelaisin pesäpalloa jos Heinolassa olisi mahdollisuus siihen.”*

*”Jos Heinolaan tulisi pesäpallokerho tai seura niin menisin kyllä sinne.”*

*”Liikkuisin enemmän jos Heinolassa olisi pesäpallojoukkue”*

Suurimmalle osalle 7-luokkalaisista liikunta tarkoittaa itsestään huolehtimista ja kunnon kohottamista. Nuoret kertovat saavansa liikunnasta hyvän mielen ja sitä pidetään pääosin hauskanpitona.

*”Liikunnasta saa iloa ja hyvää oloa”*

*”Minulle liikunta tarkoittaa hauskanpitoa”*

*”Liikkuminen on KIVAA!”*

*”Minulle liikunta tarkoittaa kunnon ylläpitoa”*

*”Liikunnasta saa energiaa ja pirteyttä.”*

Oleellista tutkimuksen kannalta oli selvittää, miksi nuoret eivät liiku. Haastateltavat nuoret kertoivat liikkumattomuuden syiksi laiskuuden, sen ettei koe itseään

liikunnallisena tai ajanpuutteen. Nuorten vastauksista tuli ilmi, ettei liikunta kiinnostanut yksinharrastettuna, tai, että he eivät ole löytäneet itseään kiinnostavaa lajia.

*”En halua liikkua, koska se on yksin tylsää”*

*”En halua liikkua, koska ei ole joukkuetta missä pelata”*

*”En halua liikkua, koska en löydä omaa juttuani”*

#### *Kahdeksaluokkalaisten*

8-luokkalaisten vastauksia oli yhteensä 22. Vastaaajista 16 luokitteli itseensä aktiiviseksi liikkujaksi ja kuusi passiiviseksi. Suosituimpia liikuntalajeja 8-luokkalaisten keskuudessa ovat lenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja jalkapallo. Eniten 8-luokkalaisten kaipaavat mahdollisuuksia harrastaa ratsastusta, pesäpalloa, seinäkiipeilyä ja koripalloa. Nuorten vastauksista tuli ilmi, että he toivovat Heinolaan lisää liikuntamahdollisuuksia. Tavallisten liikuntalajien lisäksi nuoret toivovat erilaisia harrastusmahdollisuuksia, kuten seinäkiipeilyä, pöytätennistä, amerikkalaista jalkapalloa, capoeraa, ratsastusta, cheerleadingia ja bmx-pyöräilyä. Syitä joidenka vuoksi nuoret eivät liiku olivat tietämättömyys liikuntapalveluiden tarjonnasta. Monet 8-luokkalaisten toivoivatkin, että Heinolassa järjestettäisiin tapahtumia, joissa esiteltäisiin eri liikuntalajeja ja liikuntamahdollisuuksia.

*”Kouluissa voisi järjestää ‘tutustumistunteja’, joissa nuoret saisivat tietoa lajista ja tutustumaan siihen.”*

*”Yläasteikäisille pitäisi järjestää enemmän tapahtumia missä tutustutaan esim. eri liikuntalajeihin.”*

*”Liikkuisin enemmän jos löytäisin uuden harrastuksen.”*

Vastauksista tuli ilmi, että nuoret liikkuisivat enemmän, jos tarjolla olisi enemmän liikuntamahdollisuuksia ja nuorilla olisi enemmän vapautta käyttää näitä liikunta-

palveluita. Liikuntaa harrastettaisiin enemmän myös silloin, jos vapaa-aikaa olisi enemmän. 8-luokkalaisille liikunta tarkoittaa lähinnä kunnon ja terveyden ylläpitämistä ja kohottamista, sekä hauskanpitoa niin yksin kuin isommassakin porukassa. Liikunta on silloin mielekästä kun liikuntalaji on hauska ja siitä saa onnistumisentunteen. Monet nuoret toivoivat myös, että heille järjestettäisiin mahdollisuus joukkuepeleihin ilman liiallista sitoutumista.

*”Heinolassa ei ole monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, esimerkiksi on vaikea löytää minun suosikki lajin koripallon harrastuskerhoja tai paikkoja.”*

*”Lisää eri lajeja nuorille, ja liikuntapaikkoja lisää.”*

*”Toivoisin Heinolaan metsälenkkejä joilla voi kävellä kesällä ja talvella.”*

*”Olisi kivaa, jos Heinolassa olisi muitakin mahdollisuuksia kuin kävellä ympäri metsiä.”*

*”Olisi kivempaa jos Heinolassa voisi harrastaa muitakin kun metsässä pyörimistä.”*

*”Toivoisin kesäksi Heinolaan enemmän ulkoliikuntalajeja, esim. sulkapallo olisi kivaa.”*

*”Heinolassa on liian vähän jääaikoja ringettelle”*

*”Jos Heinolassa saisi pelata jäähallin nurmikentällä vapaasti futista ilman vuoron varausta, niin liikkuisin enemmän.”*

*”Liikkuisin enemmän jos liikuntamahdollisuuksia olisi enemmän”*

Liikuntaa taas ei haluta harrastaa silloin kun siihen pakotetaan tai kun liikuntalajia ei saa itse valita ja se on tylsä. Liikunta ei myöskään tunnu silloin mukavalta, jos



se otetaan liian tosissaan. Tällöin koko hauskanpito unohtuu ja mielenkiinto liikuntaa kohtaan laskee. Eniten vastauksista tuli ilmi, että liikunta on silloin ikävää kun sattuu, esim. loukkaantuminen tai kun tulee epäonnistumisentunne. Monet haastateltavat olivat sitä mieltä, että harrastusmahdollisuudet ovat vähäiset tai he eivät halua harrastaa tarjolla olevia lajeja.

*”En halua liikkua, koska ei ole paljon mahdollisuuksia”*

Passiiviset liikkujat kokivat liikkumattomuuden syyksi sen, ettei liikunnan harrastaminen ole kiinnostavaa. Vastauksista tuli myös esille, että saman liikuntalajin jatkuvaan harrastamiseen kyllästyy helposti. Passiiviset liikkujat kokivat, että omien suosikkilajien harrastuspaikkoja on vaikea löytää ja harrastuskerhot ovat huonosti mainostettuja.

*”Heinolan harrastuskerhot ovat huonosti mainostettuja, tai niihin kerhoihin pääsee vain jos harrastaa jotain toista lajia, esimerkiksi motokrossia tai partiota.”*

*”Heinolassa ei voi harrastaa kunnolla melkein mitään hauskaa lajia, tai jos voi en tiedä missä.”*

#### *Yhdeksäsluokkalaisten*

9-luokkalaisten vastauksia oli yhteensä 23, joista 18 luokitteli itsensä aktiiviseksi liikkujaksi ja 5 koki olevansa passiivinen liikkuja. Haastateltavista nuorista aktiiviset liikkujat kertoivat harrastavansa liikuntaa melko säännöllisesti. Suosituimpia liikuntalajeja nuorten keskuudessa ovat juoksulenkkeily, kävelylenkkeily, pyöräily, uinti ja kuntosaliharjoittelu. Muita suosituimpia lajeja ovat pesäpallo, hiihto, erilaiset tanssilajit ja jalkapallo. Tutkimuksessa tyttöjen ja poikien harrastamat lajit eivät suuresti poikenneet toisistaan, poikkeuksena ehkä tanssilajit, joiden harrastajat ovat pääsääntöisesti tyttöjä. Huomattavan poikavaltaisiksi lajeiksi nousivat ainoastaan frisbeegolf ja airsoft. Vastauksista nousi esille, että moni nuori harrastaa liikuntaa itsenäisesti, ilman suurempaa joukkuetta tai urheiluseuraa.

*”Ensin poikkean omalla pihalla laukomassa joko kiekolla tai salibandyrollolla. Koitan kasata porukan pelaamaan sählyä, mutta kun riittävän suurta porukkaa ei tule, lähdän 5km lenkille jäähallin läheisyyteen.”*

*”Soitan kavereille, että lähdetään salille ja vedetään kunnon reeni, jonka jälkeen voisimme lähteä potkimaan jalkapalloa.”*

Vastauksista tuli ilmi, että nuoret toivovat Heinolaan mahdollisuutta harrastaa sellaisia lajeja kuten paintball, jääkiekko, maastopyöräily, salibandy, tanssi, nyrkkeily, jääkiekko, rugby ja frisbeegolf.

Haastateltavat kertoivat mieluisan liikuntapaikan olevan luonnonläheinen. Useat heistä kertoivat, että mieluisin liikuntaympäristö on maalla, metsässä tai yleensäkin ulkona. Ilmi tuli myös se, että fyysisen liikuntaympäristön tulisi olla tilava ja mukava. Yleisesti nuoret toivoivat myös suurempia ja paremmin ilmastoituja sisätiloja.

Haastateltavien nuorten liikuntatoiveista yleisempiä olivat toiveet Bmx- pyöräilyrampin rakentamisesta, joukkuepelipaikkojen lisääminen, mahdollisuus harrastaa eri lajeja sisällä halleissa, maastopyöräilypaikkojen ja erilaisten ulkoratojen rakentaminen.

*”Jos olisi joku airsoft tai paintball halli Heinolassa”*

*”Heinolaan pitäisi saada salibandyhalli!”*

*”Heinolaan kaipaisin lisää paikkoja missä voisin hengaila tai harrastaa jonkin tapaista joukkuepeliä, kuten jalkapalloa”*

*”Kaipaisin Heinolaan enemmän mahdollisuuksia harrastaa vapaasti. Esim. jalkapallokentän maalit ovat lukittuina ja pituushyppypaikka on pois käytöstä. Juoksuradallekaan ei aina pääse.”*

*”Yleisurheilumahdollisuudet parempia.”*

Haastateltavien nuorten liikuntatoiveista tyttöjen ja poikien toiveet eivät eronneet suuresti toisistaan. Tyttöjen toiveissa nousivat esille usein poikavaltaiseksi miellettyt lajit. Tytöt kokivat, ettei heillä ole mahdollisuutta harrastaa monia joukkuelajeja heidän toiveidensa mukaisesti.

*”Haluaisin harrastaa salibandya, mutta monet reenit viikossa ei gi-nost!”*

*”Haluaisin harrastaa pesäpalloa ihan kunnolla enkä vain kaveriporukassa satunnaisesti, mutta ei ainakaan tietääkseni ole Heinolassa pesäpalloa harrastuksena, ainakaan tytöille.”*

*”Heinolaan enemmän mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, esimerkiksi tytöille nyrkkeilyä tai jääkiekkjoukkueen. Monet olisivat varmasti kiinnostuneet lajeista!”*

Liikkumattomuuden syyksi kerrottiin myös viitsimättömyys tai mieluisten liikuntapaikkojen puute. Useasta vastauksesta nousi esille, ettei moni nuori ole löytänyt vielä mieluisaa ja itselleen sopivaa lajia.

*”En halua liikkua, koska Heinolassa ei ole kunnan tiloja”*

*”En halua liikkua jos sää on huono tai väsyttää, mutta voisin harkita liikuntaa, jos olisin kaveriporukassa vaikka sää on huono tai väsyttää.”*

*”En halua liikkua, koska Heinolassa ei paljon liikuntapaikkoja ole.”*

*”Heinolaan voisi järjestää tapahtuman nuorille jossa esiteltäisiin erilaisia urheilulajeja sillä kaikki nuoret eivät välttämättä ole löytä-*

*neet itselleen mieluisaa tapaa liikkua. Erilaiset ´urheilutempaukset` olisivat myös hyviä.”*

Passiiviset liikkujat kertoivat useimmiten liikkumattomuuden syyksi laiskuuden tai ettei liikunta kiinnosta. Vastauksista tuli kuitenkin ilmi, että osa passiivisista liikkujista harrastaisi liikuntaa enemmän jos liikuntaharrastus ei olisi liian sitova. Osa passiivisista liikkujista kertoi liikkumattomuuden syyksi sopivien liikunta- paikkojen puutteen.

*”En halua liikkua, koska Heinolassa ei ole kunnon tiloja mutta voisin harkita liikuntaa jos keksisin hyvän liikuntalajin.”*

*”Haluaisin harrastaa salibandya, mutta monet reenit viikossa ei ginnost!”*

Tutkimuksessamme eniten harrastettuja liikuntalajeja nuorten keskuudessa ovat perusliikuntamuotojen, kuten kävelylenkkeilyn, pyöräilyn ja uinnin (Kansallinen liikuntatutkimus, 7-9) lisäksi juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja jalkapallo. Muita suosittuja lajeja ovat ratsastus, hiihto, ja erilaiset tanssilajit. Tutkimuksessamme esille nousseiden suosittujen lajien harrastajamäärät ovat pysyneet ennallaan jo vuosikymmenen ajan.

Yhteenvedona voidaan sanoa että heinolalaiset nuoret kaipaavat erilaisia tapahtumia, joissa esitellään tarjolla olevia liikuntapalveluita. Monet nuoret kertoivat, etteivät he tiedä millaisia liikuntapalveluita Heinolassa on tai miten uuden harrastuksen voi aloittaa. Useat nuoret kertoivat kokevansa, etteivät he ole vielä löytäneet omaa lajiaan, vaikka kiinnostusta liikkumiseen olisi.

Nuorten mukaan monet liikuntaharrastukset tuntuvat liian sitoilta. Liikunnan halutaan olevan rentoa, vapaata ja hauskaa. Liian tiukka harjoitusaikataulu ja kilpailuhenkisyys vievät mielenkiinnon liikunnasta. Nuoret toivovat Heinolaan lisää harrastusmahdollisuuksia sekä laajempaa tarjontaa eri liikuntalajien muodossa. Liikuntalajeista eniten toivottiin mahdollisuutta harrastaa pesäpalloa, koripalloa, jääkiekkoa, salibandya, erilaisia tanssilajeja ja maastopyöräilyä. Monet toivoivat

myös keilausta, seinäkiipeilyä, ratsastusta, amerikkalaista jalkapalloa, rugbya, cheerleadingia, capoeraa, bmx-pyöräilyä, kamppailulajeja, paintballia ja frisbeegolfia.

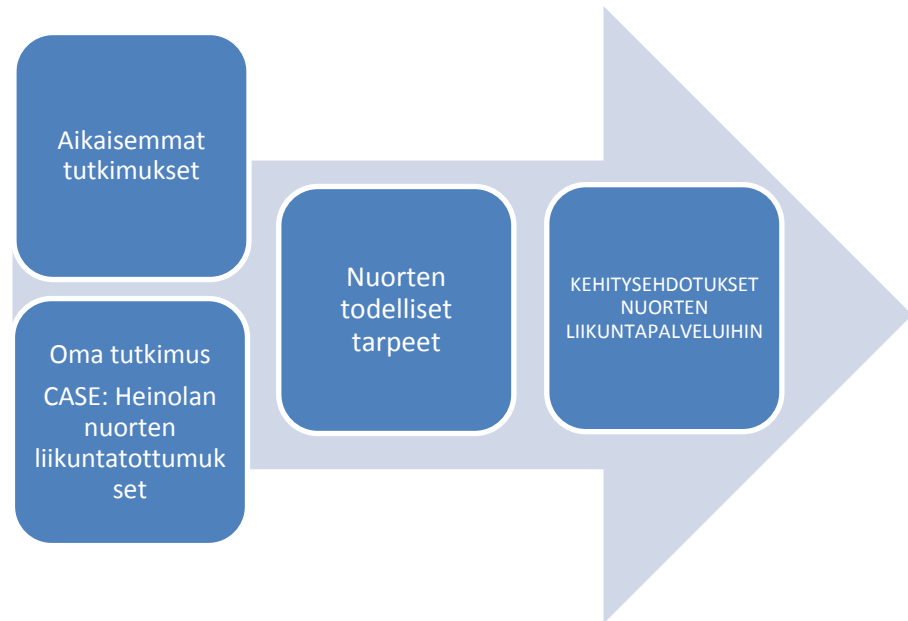
Kaikissa luokka-asteissa toivottiin Heinolaan lisää joukkuepelipaikkoja niin ulko-että sisäpelejä varten. Joukkuepelipaikkojen tulisi myös olla vapaammin nuorten käytettävissä. Eniten kirjoitelmissa toivottiin mahdollisuutta pelata pesäpalloa. Toive pesäpallon pelaamisesta tuli esille joka luokka-asteen kirjoitelmista. Yhdeksäsluokkalaiset pelaavat pesäpalloa jonkin verran omatoimisesti, mutta hekin voivat jonkunlaista ohjattua pesäpallokerhoa Heinolaan.

Myös tietämättömyys liikuntapalveluiden tarjonnasta ja erilaisista liikuntamahdollisuuksista on syy liikkumattomuuteen. Monet nuoret haluaisivat liikkua enemmän, mutta kertovat etteivät ole löytäneet itselleen sopivaa liikuntamuotoa, joten liikunta jää näin ollen vähemmälle osalle.

Nuoret kertoivat liikunnan harrastamisen motiiveiksi terveysvaikutukset, ulkonäkösytyt ja sosiaaliset syyt. Tutkimuksessa nousi esille erityisesti nuorten halu viettää aikaa ystävien kanssa liikuntaharrastuksen parissa.

Nuorten kirjoituksista käy myös ilmi, että joukkuepelejä halutaan pelata enemmän vapaa-ajallakin. Haasteena on sopivan ison porukan kokoaminen pelejä varten. Tämän vuoksi nuoret toivovat enemmän rentoja ja vapaita kerhoja, joissa on mahdollisuus päästä pelaamaan erilaisia joukkuepelejä.

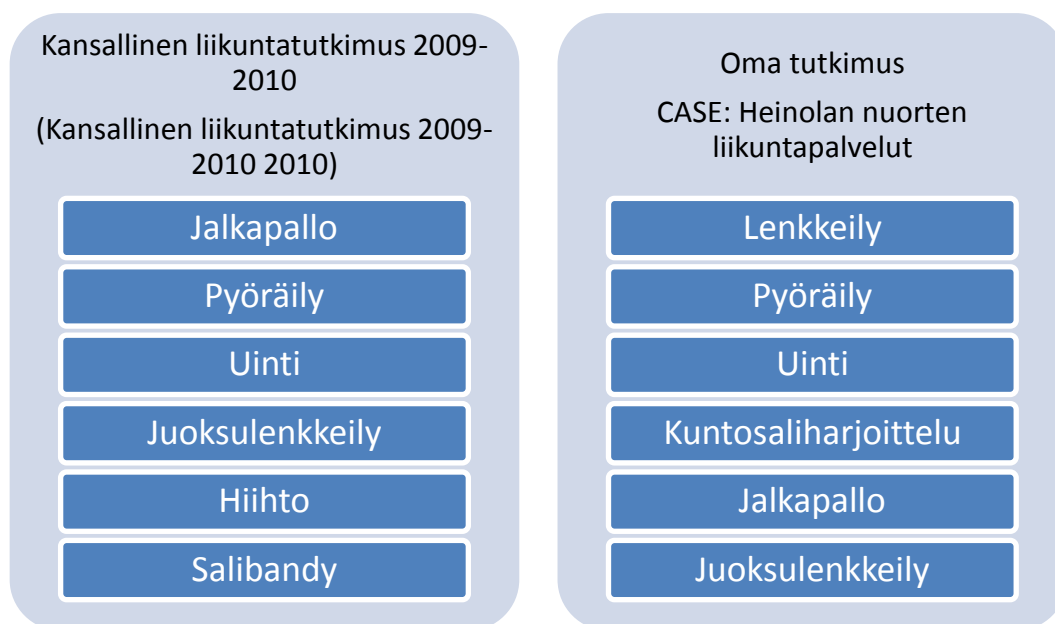
#### 4.6 Heinolan liikuntapalveluiden ideointi



KUVIO 1. Tutkimusaineistosta kehitysehdotuksiin.

Testaamme aikaisemman tutkimustiedon kautta pääteltyjen asiakastarpeiden todenmukaisuutta nuorilla teetettyjen kirjoitelmien avulla. Vertaamme aikaisempia tutkimuksia oman tutkimuksemme kautta saatuihin tutkimustuloksiin. Nuorille teetetty teemakirjoitelma antaa meille tietoa heidän todellisista tarpeistaan ja toiveistaan. Todellisten tarpeiden ja toiveiden pohjalta voimme lähteä ideoimaan kehitysehdotuksia nykyisille liikuntapalveluille ja suunnittelemaan uusia, nuorten tarpeita ja toiveita tyydyttäviä palveluita.

Kinnusen (2004, 43) mukaan aikaisempien tutkimusten kautta pääteltyjen asiakastarpeiden todenmukaisuus on hyvä testata potentiaalisten asiakkaiden kautta. Tutkimuksemme selvitimme kirjoitelman avulla nuorilta heidän liikuntatottumuksiinsa liittyviä asioita; mikä motivoi heitä liikkumaan, liikkumattomuuden syitä, nuorten harrastamia liikuntalajeja, liikuntalajeja joita he toivovat voivansa harrastaa Heinolassa sekä heidän toiveitaan liikuntapalveluiden suhteen.



KUVIO 2. Suosituimmat liikuntalajit nuorten keskuudessa. Oman tutkimuksen ja Kansallisen liikuntatutkimuksen vertailua

Kuten yllä olevasta taulukosta voi nähdä, oman tutkimuksemme tulokset ovat osittain yhteneväisiä Kansallisen liikuntatutkimuksen kanssa. Nuorten keskuudessa suosituimmista liikuntalajeista oman tutkimuksemme kuudesta suosituimmasta liikuntalajista neljä löytyi myös Kansallisen liikuntatutkimuksen kuuden suosituimman urheilulajin joukosta. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan samat liikuntalajit ovat pysyneet suosituimpien liikuntalajien kärkipäässä vuosikymmeniä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 2010.)

Kuten eräässä aikaisemmassa tutkimuksessa, tutkimuksessamme haastateltavat nuoret kertoivat liikkumattomuuden syiksi ajanpuutteen, tai sen ettei henkilö pitänyt itseään liikunnallisena (Huisman 2004, 74–77, 83). Nuoret kertoivat, ettei heidän vapaa-aikansa riitä liikunnan harrastamiseen. Koulutöiden kerrotaan vievän liikaa aikaa vapaa-ajalta ja harrastuksilta. Omassa tutkimuksessamme tuli esille uutta tietoa nuorten liikkumattomuuden syistä, joita ei tullut esille aikaisemmissa tutkimuksissa, joihin olemme tässä työssä tutustuneet. Liikkumattomuuden syistä tutkimuksemme kannalta tärkeimmiksi nousivat, ettei nuorilla ole joukkuetta jossa pelata, liikunnan harrastaminen yksin on tylsää, tai ettei nuori ole löytänyt mieluista liikuntalajia itselleen.

Aikaisemmat tutkimukset ovat käsitelleet nuorten harrastamia liikuntalajeja sekä liikuntatottumuksia yleisellä tasolla. Tutkimuksissa on selvitetty nuorten liikkumattomuuden syitä, sekä liikunnan harrastamisen motiiveja. Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole selvitetty nuorten omia toiveita ja tarpeita liikuntaa ja liikuntapalveluita kohtaan. Laadullisella tutkimuksella pyrimme ymmärtämään nuorten tunteita ja tarpeita liikuntaa ja liikuntapalveluita kohtaan. Käyttäjän ja käyttäjäryhmien kokemusmaailman kautta saadaan ymmärrystä käyttäjien toiminnasta ja tarpeista. Ottamalla käyttäjät mukaan palvelun kehitysprosessiin voidaan hyödyntää heidän osaamistaan ja saada ymmärrystä siitä, mitkä asiat ovat heille tärkeitä. Näin voidaan luoda palveluita jotka tuottavat lisäarvoa käyttäjälle. Käyttäjien osallistuminen tutkimus- ja kehitystoimintaan voivat nostaa esille piileviä ja vasta tulevaisuudessa ilmeneviä tarpeita. (Kysyntä- ja käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka 2010, 36, 73, 85.)

#### 4.6.1 Kehitysehdotukset Heinolan liikuntatoimelle

Tällä hetkellä Heinolassa on nuorille tarjottavia liikuntapalveluita paljon, Heinolan nykyisistä tarjolla olevista liikuntapalveluista on kerrottu tarkemmin luvun 4 alussa. Vaikka liikuntapalveluita on Heinolassa tarjolla runsaasti, ongelmana on liikuntapalveluiden vähäinen käyttö nuorten keskuudessa. Nuorille tarjottavia liikuntapalveluita halutaan kehittää siten, että kysyntä ja tarjonta kohtaisivat paremmin. Ongelman ratkaisemista varten on ongelmaa lähdettävä tarkastelemaan käyttäjäryhmän kautta, eli tutkimuksemme kohdalla heinolalaisten nuorten. Liikuntapalveluiden suunnittelussa tulisi ottaa enemmän huomioon nuorten todelliset toiveet ja tarpeet, jotta kysyntä palveluita kohtaan kasvaisi.

Tutkimuksen avulla halusimme antaa nuorille mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin ja vaikuttaa palvelutarjontaan Heinolassa. Halusimme lähteä selvittämään ongelmaa asiakaslähtöisesti, sillä näin uskoimme saavamme mahdollisimman tehokkaita ongelman ratkaisuehdotuksia suoraan palveluiden toivotulta käyttäjäryhmältä.



Kerätyn tutkimusaineiston avulla saimme esille paljon palveluiden kehittämisen kannalta hyödyllistä tietoa. Tutkimukseen osallistumalla nuoret saivat vapaasti toivoa, ehdottaa ja ideoida juuri heille mieleisiä sekä tarpeellisia liikuntapalveluita. Tutkimuksen kautta ilmeni myös monia syitä, jotka laskevat nuorten liikuntamotivaatiota ja jotka estävät heitä käyttämästä jo olemassa olevia liikuntapalveluita. Seuraavaksi olemme koonneet yhteen tutkimuksen pohjalta ideoimamme kehitysehdotukset Heinolan liikuntatoimelle.

Liikuntatapahtuma nuorille:

Heinolassa tulisi järjestää liikuntatapahtuma, joka on suunnattu nuorille. Tapahtumassa esitellään erilaisia liikuntapalveluita, joita Heinolassa on tarjolla. Tapahtumassa nuoret pääsevät tutustumaan ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, joita ei välttämättä muuten tulisi lähdettyä kokeilemaan. Liikuntatapahtumassa liikuntapalveluiden tarjoajat voivat esitellä tarjoamiaan liikuntapalveluita ja nuorilla on mahdollisuus päästä kokeilemaan uusia liikuntalajeja. Tapahtuman avulla nuorilla on mahdollisuus löytää juuri se oma liikuntalaji ja nähdä kuinka laaja liikuntapalveluiden tarjonta todellisuudessa on.

*”Kouluissa voisi järjestää ´tutustumistunteja`, joissa nuoret saisivat tietoa lajista ja tutustumaan siihen.”*

*”Yläasteikäisille pitäisi järjestää enemmän tapahtumia missä tutustutaan esim. eri liikuntalajeihin.”*

*”Heinolaan voisi järjestää tapahtuman nuorille jossa esiteltäisiin erilaisia urheilulajeja sillä kaikki nuoret eivät välttämättä ole löytäneet itselleen mieluisaa tapaa liikkua. Erilaiset ´urheilutempaukset` olisivat myös hyviä.”*

Monet nuoret kertoivat haluavansa harrastaa enemmän liikuntaa, mutta oman liikuntalajin löytäminen on ollut vaikeaa. Itselleen sopivaa liikuntalajia ei tunnu löytyvän ja tietämys tarjolla olevista palveluista on vähäistä. Liikuntatapahtuman

avulla nuoret voivat saada realistisemman näkemyksen liikuntapalveluiden tarjonnan laajuudesta.

*”Liikkuisin enemmän jos löytäisin uuden harrastuksen.”*

*”Liikkuisin enemmän jos liikuntamahdollisuuksia olisi enemmän”*

Pesäpallokerho:

Tutkimusaineistoa läpikäydessä suuressa osassa kirjoitelmista esiintyi toive pesäpallon pelaamisesta Heinolassa. Nuoret kaipaavat ohjattua pesäpallokehoa, jossa pääsee pelaamaan pesäpalloa joukkueessa. Osa yhdeksäsluokkalaisista kertoivat pelaavansa joskus pesäpalloa omatoimisesti, mutta tarpeeksi suuren joukkueen kokoaminen ja pelivälineiden löytäminen kaikille on haasteellista. Tämän vuoksi järjestetty pesäpallokerho alentaisi nuorten kynnystä lähteä pelaamaan.

*”Haluaisin pelata pesäpalloa, mutta ei ole tarpeeksi kavereita pesäpalloon, eikä Heinolassa ole pesäpallojoukkuetta.”*

*”Jos Heinolaan tulisi pesäpallokerho tai seura niin menisin kyllä sinne.”*

Vapaamuotoiset liikuntakerhot:

Nuorten kirjoitelmista tuli esille että Heinolaan kaivataan liikuntakerhoja, jotka eivät edellytä liiallista sitoutumista. Sitoutumisella nuoret tarkoittavat että harjoituksia ei olisi liian usein ja että pelaaminen ei olisi liian kilpailuhenkistä. Liiallinen kilpailuhenkisyys vie nuorten mielestä harrastamisesta hauskuuden ja harrastus alkaa tuntua väkinäiseltä. Nuoret haluavat päästä liikkumaan ilman painostusta harjoituksista ja kisoista. Liikuntakerhossa ei välttämättä harrastettaisi aina samaa lajia, vaan laji voisi vaihtua esim. joka toinen viikko.

*”Haluaisin harrastaa salibandyä, mutta monet reenit viikossa ei ginnost!”*

*”Itse haluaisin rennon harrastuksen, ei liian vakavaa, eikä mitään jokailtaisia treenejä, vaan kerta viikossa riittäisi.”*

Liikuntapaikkoja joukkuepeleihin:

Nuoret kaipaavat Heinolaan enemmän joukkuepeleihin tarkoitettuja liikuntapaikkoja, sekä sisä- että ulkotiloihin. Erityistoive joukkuepeleihin tarkoitettuiden liikuntapaikkojen suhteen oli että niiden käyttö olisi vapaata. Tällä hetkellä joukkuepelipaikkoja on nuorten mielestä vaikea käyttää, koska pelipaikkoihin pääsyä on rajoitettua tai välineet, kuten jalkapallomaalit, ovat lukittu. Nuoret kokevat myös että sisäliikuntahallit ovat aina varattu mm. liikuntajärjestöille.

*”Heinolassa ei ole monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, esimerkiksi on vaikea löytää minun suosikki lajin koripallon harrastuskerhoja tai paikkoja.”*

*”Toivoisin kesäksi Heinolaan enemmän ulkoliikuntalajeja, esim. sulkapallo olisi kivaa.”*

*”Kaipaisin Heinolaan enemmän mahdollisuuksia harrastaa vapaasti. Esim. jalkapallokentän maalit ovat lukittuina ja pituushyppypaikka on pois käytöstä. Juoksuradallekaan ei aina pääse.”*

#### 4.7 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntapalveluiden käyttöä kohtaan kasvaisi. Saimme Terveysliikkujan ääni – hankkeesta toimeksiannon tutkia Heinolan kaupungin nuorten liikuntatottumuksia ja liikkumattomuuden syitä. Terveysliikkujan ääni - hankkeen tavoitteena on selvittää liikkumattomuuden syitä, löytää kuntalaisten motiiveja liikkumiseen, valmiuksia toteuttaa terveysliikuntaa sekä edistää Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategian jalkauttamista.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida mitata kuten määrällisen tutkimuksen luotettavuutta, koska laadullinen tutkimus ei tähtää yhteen ainoaan totuuteen, vaan tiettyyn näkökulmaan ilmiöstä. Siksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittaamiseksi on löydettävä tutkimusmenetelmää tukevia mittareita. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta mitattaessa voidaan käyttää määrällisen tutkimuksen arviointikriteereitä, reliabiliteettia, eli onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä on luvattu ja validiteettia, eli tutkimustulosten toistettavuutta, laadullisen tutkimusmenetelmän ominaispiirteet huomioiden. (Mäkelä 1990, 47.)

Laadullisiin tutkimusmenetelmiin perustuvia tutkimuksia arvostellaan siitä, ettei niissä käsitellä riittävästi tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä, eikä perustella selkeästi tutkimusmetodeja, tuloksia eikä johtopäätöksiä. Laadullisen tutkimuksen arviointi perustuu kuitenkin tutkimusprosessin luotettavuuteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden pääasiallisena kriteerinä voidaan pitää tutkijaa itse, jolloin luotettavuuden arviointi koskee tutkimusprosessia kokonaisuutena. (Eskola & Suoranta 2001, 208, 210.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tietyn ryhmän jäsenten käyttäytymistä tai ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Metsämuuronen 2008, 14). Tutkimusaineiston keruussa käytimme kaksiosaista kirjoitelmaa, joka koostui teemakirjoittelusta sekä lauseiden jatkamisosasta. Mielestämme teemakirjoittelun valinta oli tutkimuksen ja sen kohderyhmän kannalta oikea valinta. Varsinkin nuorten kohdalla henkilökohtaisista asioista puhuminen voi tuntua kiusalliselta, jolloin paineet ns. oikean vastauksen löytämiseen korostuvat. Vapaamuotoisen teemakirjoittelun avulla nuoret saivat kirjoittaa nimettömästi omia ajatuksiaan, mielipiteitään sekä ideoitaan liikuntaan ja liikuntapalveluihin liittyen.

Tutkimusaineisto kerättiin Niemelän yhtenäiskoulun kautta. Valitsimme koulun tutkimusaineiston keruupaikaksi, sillä koulun kautta uskoimme saavuttavamme erilaiset liikuntatottumukset omaavat nuoret. Kirjoittelun yhteydessä nuoria pyydettiin määrittelemään ovatko he mielestään aktiivisia vai passiivisia liikkujia. Suurin osa tutkimukseen osallistujista määritteli itsensä aktiiviseksi liikkujaksi, yhteensä 50 nuorta, mutta joukkoon mahtui myös passiiviseksi liikkujaksi itsensä

määritteleviä nuoria 14 kappaletta. Kaiken kaikkiaan kirjoitelmat kirjoitettiin yhteensä 64 nuorella. Tutkimusaineisto koostuu pääosin aktiivisten nuorten kirjoitelmista, mutta myös osa kirjoitelmista oli passiivisten nuorten kirjoittamia. Tutkimusaineiston keruupaikkaa miettiessämme tavoitteena oli saavuttaa sekä aktiivisesti että passiivisesti liikkuvat nuoret, näin ollen Niemelän yhtenäiskoulun valinta tutkimusaineiston keruupaikaksi oli onnistunut. Toisaalta itsensä määrittelemisen aktiiviseksi tai passiiviseksi liikkujaksi oli joidenkin nuorten mielestä hankalaa. Muutama nuori kertoi meille henkilökohtaisesti joutuneensa miettimään pitkään, kumpaan ääripäähän itsensä luokittelisi, osa taas oli kirjoittanut kirjoitelmiinsa että päätös oli hankala. Se miten eri henkilöt määrittelevät aktiivisen ja passiivisen liikkujan vaihtelee paljon, joku saattaa määritellä itsensä passiiviseksi liikkujaksi, kun taas jonkun toisen mielestä saman henkilön liikuntakäyttäytyminen on hyvinkin aktiivista. Tutkimuksessamme ei ollut määritelty kriteerejä aktiiviselle ja passiiviselle liikkujalle, joten kirjoittajan oli itse määriteltävä aktiivisuuden ja passiivisuuden ehdot.

Tutkimusaineiston keruu toteutettiin keväällä 2011. Useista kirjoitelmista kävi ilmi mielenkiinto ulkopelejä, kuten pesäpalloa ja jalkapalloa kohtaan, joita yleensä harrastetaan keväällä ja kesällä. Tutkimusaineiston keruun ajankohta on osittain voinut vaikuttaa nuorten sen hetkiseen ajatukseen toivottavista liikuntamuodoista.

Tutkimustulosten pohjalta syntyneet ideat tulisi testata tutkimuksen päätteeksi. (Kinnunen 2004, 43). Resurssien vuoksi emme voineet testata ideoita nuorilla, joten työssämme tutkimuksen pohjalta syntyneet ideat on testattu teorian kautta. Testasimme tutkimuksen kautta ilmenneet nuorten todelliset tarpeet vertaamalla saamiamme tuloksia aikaisempiin tutkimustuloksiin ja teoriaan. Vertailusta on kerrottu enemmän luvussa 4.6.

Triangulaatiota on pidetty laadullisen tutkimuksen laatukriteerinä, mutta se on vain yksi vaihtoehto laadullisen tutkimuksen validiteetin mittaamiseksi. Tutkijaan liittyvä triangulaatio tarkoittaa, että useampi tutkija tutkii samaa ilmiötä tutkimuksen jossakin osassa tai koko tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144.) Tutkimuksen tekemisen kannalta kahdesta tutkijasta on ollut hyötyä, sillä näin olem-

me saaneet asioihin useamman näkökulman ja olemme voineet keskustella ja jakaa mielipiteitä tutkimukseen liittyvistä asioista.

## 5 YHTEENVETO

Työn tarkoituksena on löytää ratkaisuja Heinolan kaupungin nuorten liikkumattomuuteen ja selvittää heidän liikuntatottumuksiaan. Nuorten liikuntaharrastuksia ja liikuntatottumuksia on tutkittu aikaisemmin paljon, mutta liikkumattomuuden syiden sekä nuorten tarpeiden ja toiveiden tutkiminen on jäänyt vähemmälle. Työmme käsittelee palveluiden ideointia asiakaslähtöisestä näkökulmasta, joten halusimme tutkimuksessamme korostaa asiakaslähtöisyyden tärkeyttä. Halusimme selvittää nuorten todellisia tarpeita ja toiveita, palveluiden kehittämisen avuksi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli selvittää, millaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaisi. Tämä tutkimuskysymys oli jaettu alakysymyksiin miksi nuoret eivät liiku ja mikä motivoisi heitä liikkumaan sekä minkälaisia liikuntapalveluita nuoret kaipaavat.

Opinnäytetyömme teoriaosa on jaettu kahteen lukuun. Ensimmäinen luku käsittelee palveluiden ideointia ja asiakaslähtöisyyttä. Toinen luku pitää sisällään aikaisempia nuorten liikuntatottumuksiin perehtyvien tutkimusten tarkastelua ja nuorten liikuntatottumuksia yleisesti. Opinnäytetyömme empiriaosuudessa käsittelemme toimeksiannon mukaisesti Heinolan nuorten liikuntapalveluita. Empiriaosuudessa olemme käyneet yksityiskohtaisesti läpi koko tutkimusprosessin tutkimusmenetelmien valinnasta kehitysehdotuksiin.

Analyttisessä ideoinnissa hyödynnetään tietyn alan tutkimustietoa asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden käsittämiseksi. Aikaisemman tutkimustiedon kautta päätelyjen asiakastarpeiden todenmukaisuus on hyvä testata potentiaalisten asiakkaiden arviointien kautta, esimerkiksi haastattelun avulla. Myös uusia ongelmia ja tarpeita voidaan löytää asiakkaiden haastattelun kautta. Näiden ongelmien ja tarpeiden pohjalta voidaan lähteä suunnittelemaan uusia, asiakkaiden todellisia tarpeita tyydyttäviä palveluita. (Kinnunen 2004, 43.) Testasimme aikaisemman tutkimustie-

don kautta pääteltyjen asiakastarpeiden todenmukaisuuden nuorilla teetettyjen kirjoitelmien avulla. Vertasimme aikaisempia tutkimuksia oman tutkimuksemme kautta saatuihin tutkimustuloksiin. Saimme nuorille teetetyn teemakirjoitelman kautta tietoa heidän todellisista tarpeistaan ja toiveistaan. Todellisten tarpeiden ja toiveiden pohjalta lähdimme ideoimaan kehitysehdotuksia Heinolan nykyisille liikuntapalveluille ja suunnittelemaan uusia, nuorten tarpeita ja toiveita tyydyttäviä palveluita. Tutkimuksen kautta syntyneitä ideoita kannattaa tulevaisuudessa lähteä testaamaan käytännön kautta. Oman työmme kohdalla ideat on testattu teorian kautta, koska resurssit eivät riittäneet testaamaan ideoita käytännössä.

Mielestämme opinnäytetyömme tutkimusta voidaan soveltaa myös muiden kaupunkien nuoriin joiltakin osin. Tietysti tutkimukseen voi vaikuttaa monet tekijät, kuten jo olemassa oleva palvelutarjonta sekä ympäristö. Työssämme halusimme korostaa käyttäjälähtöisyyden tärkeyttä palvelun ideointiprosessissa. Toivomme, että Heinolan liikuntatoimi pystyy hyödyntämään tutkimustuloksiamme sekä niiden pohjalta tehtyjä kehitysehdotuksia nuorten liikuntapalveluiden ideoinnissa ja kehittämisessä.

## LÄHTEET

*Painetut lähteet:*

Aaltola, J., Valli, R., 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1.3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, J., Valli R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alasuutari, P.1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Edvardsson, B., Olsson, J., 1996. Key Concepts for New Service Development. The Service Industries Journal, Vol.16, No.2, 140-164

Eskola, J., Saloranta, J., 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm, M., Vuori, I. ja Vasankari, T., 2011, Terveysliikunta, 2. uudistettu painos. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.

Grönroos, C., 1998. Nyt kilpaillaan palveluilla, 4. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Grönroos, C., 2001. Palveluiden johtaminen ja markkinointi. Porvoo: WSOY.

Huisman, T., 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Hurme, H., 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki. Helsingin yliopisto.

Järvenpää, E., Kosonen, K., 1996. Johdatus tutkimusmenetelmiin ja tutkimuksen tekemiseen. Espoo.



Järventausta, H., Moisala, M. ja Toivakka, S., 1999. Tutkimalla oppii. Porvoo: WSOY.

Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muutoksessa: WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto.

Kinnunen, R., 2001. Creating and testing of service ideas and service production concepts. Helsinki: Swedish School of Economics and Business Administration.

Kinnunen, R. 2004. Palvelujen suunnittelu. Helsinki: WSOY.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Metodologia –sarja 4. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Milne, G. R. & McDonald M. A. 1999. Sport Marketing Managing the Exchange Process. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.

Nupponen, H., Telama, R., 2002. Liikunta ja Liikunnallisuus osana 11–16 – vuotioiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. 2. painos. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Puronaho, K., 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: University Library of Jyväskylä

Schumacher, J., Niitamo V-P. 2008. European Living Labs. A new approach for human centric regional innovation. Schaltungsdienst Lange o.H.G., Berlin.

Sipilä, J., 1998. Asiantuntija ja asiakas. Porvoo: WSOY.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

Tuulaniemi, J., 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum Oy.

Ylikoski, T., 1999. Unohtuiko asiakas?. Toinen uudistettu painos. Keuruu: KY-Palvelu Oy.

*Elektroniset lähteet:*

Apilo, T. Lappalainen, I. yms. 2010. Monimuotoinen käyttäjälähtöisyys yritysten uudistuvassa innovaatiotoiminnassa: Huomioita käyttäjälähtöisen innovaatiopolitiikan kehittämiseen. VTT tiedotteita [viitattu 25.10.2011]. Saatavissa: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2010/T2536.pdf>

Elinkeinoelämän keskusliitto 2005. Palvelut 2020 – kohti palvelujen tulevaisuutta. [viitattu 1.5.2011]. Saatavissa: [http://www.hpl.fi/ek\\_suomeksi/osaaminen/tulevaisuuden\\_osaamistarpeet/palvelut\\_2020/PDF/Palvelut\\_2020-valiraportti.pdf](http://www.hpl.fi/ek_suomeksi/osaaminen/tulevaisuuden_osaamistarpeet/palvelut_2020/PDF/Palvelut_2020-valiraportti.pdf)

Finnair. 2010. Finnair-konsernin henkilöstölehti 2010 nro 10. Luovan palvelun menestystarinat 2010. [viitattu 25.10.2011]. Saatavissa: [http://www.finnairgroup.com/linked/fi/media/OKay\\_10\\_10.pdf](http://www.finnairgroup.com/linked/fi/media/OKay_10_10.pdf)

Heinolan kaupunki. 2011. Palvelut: Liikunta. Heinola: Heinolan kaupunki. [viitattu 25.9]. Saatavissa: <http://www.heinola.fi/FIN/Palvelut/Liikunta/etusivu.htm>

Jaakkola, E., Orava, M. & Varjonen, V. 2009. Palveluiden tuotteistamisesta kilpailuetua Opas yrityksille. Tekes: teknologian ja innovaatioiden kehittämiskeskus. [viitattu 6.5.2011]. Saatavissa: [http://www.tekes.fi/fi/document/43010/palvelujen\\_tuotteistamisesta\\_kilpailuetua\\_pdf](http://www.tekes.fi/fi/document/43010/palvelujen_tuotteistamisesta_kilpailuetua_pdf)

Kasvun kumppanit. 2011. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. [viitattu 15.9]. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan\\_edistaminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen)

Kysyntä- ja käyttäjälähtöinen innovaatiopolitiikka. 2010. Työ ja elinkeinoministeriön julkaisu 47/2010. [viitattu 8.9.2011]. Saatavissa:

[http://www.tem.fi/files/27546/Jasentely\\_ja\\_toimenpideohjelma.pdf](http://www.tem.fi/files/27546/Jasentely_ja_toimenpideohjelma.pdf)

Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts. Affordances and Independent Mobility in the Assessment of Environmental Child Friendliness. Espoo: Helsinki University of Technology. [viitattu 6.10]. Saatavissa:

<http://lib.tkk.fi/Diss/2003/isbn9512268736/isbn9512268736.pdf>

Lahden ammattikorkeakoulu. 2011. Päijät-Hämeen terveystieteiden Living Lab – Terveystieteiden ääni. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. [viitattu: 13.10]. Saatavissa:

<http://www.lamk.fi/sosiaalijaterveys/tutkimus/hankkeet/terveystieteen.html>

Marjala, P. 2009. Työhyvinvoinnin kokemukset kertomuksellisina prosesseina – narratiivinen arviointitutkimus. Oulu: Oulun yliopisto. [viitattu 6.5.2011]. Saatavissa:

<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514290244/isbn9789514290244.pdf>

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. [viitattu 2.9.2011]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13523/9513926648.pdf?sequence=1>

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Liikuntatutkimus 2009–2010. SLU: Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. [viitattu 6.5.2011]. Saatavissa:

<http://slu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/a738b699fbf912242eed87c16edc443c/1297106673/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/a738b699fbf912242eed87c16edc443c/1297106673/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

*Muut:*

Terveystieteiden ääni -hankesuunnitelma



## Jatka lauseita

Toisessa osassa tehtävänäsi on jatkaa annettuja lauseen alkua. Jatka seuraavia lauseita...

- **Paras** kokemukseni liikunnasta on... /  
**Inhottavin** kokemukseni liikunnasta on...
- Jos saisin valita minkä tahansa liikuntalajin jota harrastaisin, se olisi...
- Unelmieni liikuntaympäristö olisi...
- Jos keksisin oman liikuntatavan, se olisi...
- Heinolassa haluaisin voida harrastaa...
- En halua liikkua koska..., mutta voisin harkita liikuntaa jos...
- Liikunnasta saan...
- Liikunta on **kivaa kun**... /  
Liikunta on **ikävä** kun...
- Liikkuisin enemmän jos...
- Koulussa liikunta on...
- Minulle liikunta tarkoittaa...
- Liikuntaharrastukseni lähti liikkeelle... /  
Liikuntaharrastukseni ei lähtenyt liikkeelle...