



Smash ry:n senioritoiminnan kehittäminen

Julia Vedenoja

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

AMK-opinnäytetyö

2022

Liikunnan- ja vapaa-ajan tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Julia Vedenoja

Tutkinto

Liikunnanohjaaja

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Smash ry:n senioritoiminnan kehittäminen

Sivu- ja liitesivumäärä

29 + 1

Tässä opinnäytetyössä luodaan uusi konsepti Smash ry:n ikääntyneiden, yli 65-vuotiaiden, jäsenten toiminnan tueksi. Tavoitteena on kehittää seuratoimintaa asiakaslähtöisesti jo toiminnassa mukana olevien jäsenten toiveet ja tarpeet huomioiden. Tarkoituksena on luoda valmis konsepti kevään 2022 aikana, joka otetaan käyttöön syksyllä 2022 ja jää sen jälkeen pysyväksi osaksi Smash ry:n seuratoimintaa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa tutustutaan tarkemmin toimeksiantajaan, kohderyhmään, sekä mitä tarjottavaa mailapeleillä on kohderyhmäläisille. Lopullisen tuotoksen suunnittelussa käytetään palvelumuotoilun prosessia. Prosessin aikana järjestettiin haastattelut Smash Centerissä, johon osallistui 16 kohderyhmäläistä eri mailapeleistä. Heistä osa osallistui aktiivisesti seuratoimintaan, osa oli jäseniä, mutta eivät osallistuneet tällä hetkellä toimintaan, ja muutama ei ollut toistaiseksi Smash ry:n jäsen.

Haastatteluista selvisi, että suurinta osaa kiinnosti erityisesti pelaaminen, uusiin lajeihin tutustuminen ja kurssimuotoinen toiminta. Valmennus koettiin tällä hetkellä laadukkaaksi, ja ikääntyneiden tarpeita vastaavaksi, vaikka ryhmät toimivatkin aikuisvalmennuksen alaisuudessa. Suurin huoli oli harjoittelun turvallisuudesta, sekä mahdollisista urheiluvammoista, joiden ennaltaehkäisyyn toivottiin lisää tietoa ja konkreettisia harjoitteita. Lopullinen konsepti yhdistelee näitä teemoja. Se on säännöllistä kurssimuotoista toimintaa ikääntyneille kohdennetuilla peruskursseilla, sekä pelitapahtumilla, joissa turvallisuus on keskeisenä teemana.

Ikääntyneiden toimintaa tapahtuu jo tällä hetkellä seuran sisällä ja siihen ollaan pääsääntöisesti tyytyväisiä, mutta sitä ei ole toistaiseksi tuotu näkyväksi osaksi seuratoimintaa. Kun konsepti otetaan käyttöön syksyllä 2022, kotisivuille kootaan selkeämmin yhteen tietoa ikääntyneille kohdennetuista palveluista sekä mahdollisuuksista, mitä eri mailapeleillä on tarjottavana myös senioripelaajille.

Asiasanat

ikääntyneet, mailapelit, kuntoliikunta, järjestötoiminta

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Ikääntyneet Helsingissä	2
2.1. Ikääntyminen ja liikunta	2
2.2. Hyvä vanheneminen ja toimintakyky	3
2.3. Ikääntyneiden liikuntasuositukset Suomessa.....	3
2.4. Liikuntasuosituksen toteutuminen tällä hetkellä.....	5
3. Mailapelit ja niiden terveyshyödyt.....	6
3.1. Fyysinen harjoittelu ja yleisimpien urheiluvammojen ennaltaehkäisy.....	7
4. Ikäihmisten liikuntapalvelut.....	9
4.1. Helsingin kaupungin liikuntapalvelut.....	9
4.2. Urheiluseurat, yksityinen sektori	10
5. Kilpatason mailapelitoiminta ikääntyneille	11
5.1. Suomen Senioritennis ry	11
5.2. Suomen Sulkapalloliitto	11
5.3. Pöytätenniksen Veteraani -turnaukset.....	11
5.4. Padelin seniorikilpailut.....	12
5.5. Squashin Masters GP	12
6. Smash ry.....	13
6.1. Smash Center (ent. Finland Tennis Oy)	13
7. Tavoite	14
8. Vaiheet ja menetelmät.....	15
8.1. Palaveri toimeksiantajan kanssa	15
8.2. Helsingin kaupungin avustushakemus.....	16
8.3. Projektin uudelleen suunnittelu.....	16
8.4. Palvelumuotoilun prosessi.....	17
8.4.1. Asiakasymmärrys	17
8.4.2. Kiteyttäminen	18
8.6. Ideointi	19
9. Lopullinen tuote.....	22
10. Pohdintaa.....	23
Lähteet	26
Liitteet.....	30
Liite 1. Haastattelussa käytetty kysymyspohja.....	30

1. Johdanto

Suomen lainsäädännön mukaan ikääntyneeksi väestöksi määritellään vanhuuseläkkeeseen oikeutetut henkilöt eli yli 65-vuotiaat. Puolestaan iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen-, psyykkinen-, kognitiivinen- tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt iän myötä alkaneiden tai lisääntyneiden sairauksien sekä vammojen vuoksi. (Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980, 3 §.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmäksi on määritetty yli 65-vuotiaat helsinkiläiset.

Yli 65-vuotiaiden suositeltava liikuntamäärä viikossa on tehdä joko vähintään 2 tuntia 30 minuuttia sydämen sykettä kohottavaa kevyttä kestävyysliikuntaa tai 1 tunti 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa. Tämän lisäksi lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa suositellaan harjoitettavan vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2019)

Kuntien tehtävänä on luoda paikallisella tasolla edellytyksiä liikunnalle, järjestämällä eri kohderyhmät huomioon ottavia liikuntapalveluita, tukemalla kansalaistoimintaa esimerkiksi jakamalla avustuksia liikuntaseuroille ja muille järjestötoimijoille, ja rakentamalla liikunta- paikkoja (Kuntaliitto, 2021).

Mailapelit ovat liikehallintakykyjä kehittäviä liikuntamuotoja, eli ne edellyttävät vartalon hallintaa, sekä lihasten, hermoston ja aistien yhteistyötä. Käsite liikehallinta pitää sisällään tasapainon, koordinaation, ketteryuden sekä asennon ja liikkeen hallinnan. Nopeat suunnanmuutokset, sekä mailan osuessa palloon tapahtuva isku- ja tärähdyskuormitus vahvistaa kokonaisvaltaisesti luuston lujutta sekä ylä-, että alavartalossa. (UKK Instituutti, 2021).

Smash ry on vuonna 1978 perustettu jäsenmäärältään Suomen suurin mailapeliseura, joka toimii Helsingissä, Espoossa ja Kotkassa. Seuran tarkoituksena on edistää harrastus- ja kilpailutoimintaa tenniksessä, sulkapallossa, squashissa, padelissa, racketlonissa sekä pingiksessä. Smash ry:n visio on olla johtava mailapeliseura sekä mailapelien edelläkävijä Suomessa. Tavoitteena on tarjota elinikäinen harrastus laaja-alaisesti eri mailapeleissä, sekä tuottaa kansallisia ja kansainvälisiä kilpapelaaajia heidän yksilölliset tarpeensa huomioiden. (Smash ry). Toistaiseksi Smash ry:llä ei ole erikseen ikääntyneille suunnattua toimintaa, vaan se on osana aikuisvalmennusta ja aikuisten kurssi- ja tapahtumatoimintaa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda uusi ikääntyneiden tarpeet huomioiva ja seura- toimintaa kehittävä konsepti jo olemassa olevan jäsenistön toiveiden mukaan.

2. Ikääntyneet Helsingissä

Helsingissä yli 65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstä oli 17,4 prosenttia vuoden 2020 lopussa eli yhteensä ikääntyneitä oli yli 114 000. Vaikka heitä oli määrällisesti paljon, prosenttiosuus oli pienempi kuin koko maan ikääntyneiden osuus väestössä, mikä oli samana vuonna 22,6 prosenttia. Ikääntyneitä naisia oli miehiä enemmän Helsingissä, yhteensä 60 % kaikista 65 vuotta täyttäneistä. Mitä vanhemmasta ikäluokasta oli kyse, sitä useampi heistä oli naisia. (Helsingin kaupunki, 2021)

2.1. Ikääntyminen ja liikunta

Ikääntymisen myötä keskus- ja ääreishermoston toiminta hidastuu, sekä aistitoiminnot ja lihasvoimat heikkenevät. Myös nivelten liikeradat jäykistyvät ja liikkuminen hidastuu. Tämän seurauksena liikkumisvarmuus sekä tasapaino heikkenevät, mikä puolestaan johtaa pelkoon kaatumisesta. Kaatumisen pelon kasvaessa suureksi, se saattaa johtaa fyysisen aktiivisuuden välttämiseen. (UKK Instituutti, 2020)

Liikunta edistää monipuolisesti hyvinvointia parantaen fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä. Fyysinen aktiivisuus parantaa verenkiertoa, jonka vaikutuksesta koko elimistö toimii paremmin, immuunijärjestelmä vahvistuu ja aivot pysyvät terveinä pidempään. Liikunta vapauttaa aivoissa hormoneja, jotka lisäävät tyytyväisyyden ja mielihyvän tunnetta. Yhdessä liikkuminen auttaa ylläpitämään sosiaalisia kontakteja, joka puolestaan vähentää yksinäisyyden tunnetta. Fyysinen kuormitus parantaa suorituskykyä elimistön sopeutuessa rasitukseen. Jo yksittäisellä jonkin verran kuormittavalla liikuntasuorituksella saa aikaan positiivisia hyvinvointivaikutuksia, esimerkiksi hyvää oloa, virkeyttä ja elinvoimaisuutta. Liikuntaa tarvitaan fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen, koska elimistö mukautuu myös liikunnan vähäisyyteen. Lihasvoimat heikentyvät, kun lihaksia ei harjoiteta säännöllisesti. (Jyväkorpi & Urtamo, 2019, 58-59)

2.2. Hyvä vanheneminen ja toimintakyky

Teoksessa Voimaa vuosiin Jyväkorpi ja Urtamo (2019,18) määrittää hyvän vanhenemisen toimintakyvyn säilymisellä mahdollisimman pitkään ilman merkittäviä sairauksia. Onnistuneen vanhenemisen kriteerinä pidetään esimerkiksi hyvää fyysistä suorituskykyä, terveyttä, psyykkistä hyvinvointia, sosiaalista aktiivisuutta sekä kognitioita. Sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta on tärkeää lisätä toimintakykyisiä vuosia, mikä mahdollistaa hyvän elämänlaadun lisäksi itsenäisen elämän mahdollisimman pitkään.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ikääntyneen kykyä selviytyä päivittäisistä askareista, huolehtia itsestään sekä saavuttaa omalle elämälle asetettuja tavoitteita. Se koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeää on ikääntyneen oma kokemus fyysisestä toimintakyvystään ja pätevydestään ohjata toiminnallisuuttaan. Fyysisen toimintakyvyn kokemukseen vaikuttavat esimerkiksi fyysinen kunto, terveyden tila, mieliala, persoonallisuus ja asennoituminen, tavoitteet, sosiaalinen vuorovaikutus sekä saatu palaute. (Salminen, Vuorijoki-Andersson, Havas & Karvanen, 2017, 5)

2.3. Ikääntyneiden liikuntasuositukset Suomessa

UKK-instituutin (2019) julkaisema viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille kiteyttää terveyden kannalta tarpeellisen liikkumisen määrän viikoittain. Suositusten tavoitteena on ylläpitää ja parantaa ikääntyneiden toimintakykyä. Niiden keskiössä on yhdistellä monipuolisesti kevyttä liikuskelua, lihasvoiman-, tasapainon- ja notkeuden harjoittamista, sekä sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa. Uudistetuissa suosituksissa kerrotaan jo muutama minuutin liikkumishetkien positiivisista terveysvaikutuksista, eikä aiempaa suositusta yli 10 minuutin yhtäjaksoisesta toiminnasta enää ole. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että jo kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä, kuten esimerkiksi verensokeri- ja rasva-arvojen alentuminen. Liikuskelu pitää lihakset ja nivelet vetreinä sekä verenkierron vilkkaana. Päivitetty suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuutta, eikä se perustu pelkästään liikuntaan. Paikallaoloa suositellaan tauottamaan aina kun mahdollista. Myös riittävä palauttavan unen saanti on lisätty listaukseen, koska sen vaikutus jaksamiseen on merkittävä.

65+ VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Kuva 1. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti.

U.S. Department of Health and Human Services julkaisi vuonna 2018 liikuntasuosituksen Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition. Se kokoaa amerikkalaisille suunnatut liikuntasuositukset eri ikäryhmissä. Ikääntyneille suositellaan viikossa 150 minuuttia sydämen sykettä nostattavaa toimintaa, joka sisältää monipuolisesti myös lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua. Harjoittelun kuormitus pitäisi suhteuttaa omaan fyysiseen kuntoon, ja pyrkiä tekemään harjoittelutilanteesta mahdollisimman turvallista. Mikäli kroonisen sairauden takia 150 minuutin tavoite ei ole realistinen, liikuntasuosituksissa kehoitetaan olemaan mahdollisimman aktiivinen olosuhteiden sallimissa rajoissa. Jo vähäinen fyysinen aktiivisuus on parempi kuin se ettei tekisi mitään. Harjoittelun voi aloittaa vähentämällä istumista ja tauottamalla passiivisuutta esimerkiksi nousemalla mainostauoilla ylös sohvalta. Omaa fyysistä aktiivisuutta voi lisätä tekemällä kotitöitä ja muita matalan kynnyksen arkiaskareita. (U.S. Department of Health and Human Services 2018, 68,74)

2.4. Liikuntasuositusten toteutuminen tällä hetkellä

Huhtala-Headman & Ikonen (2021, 27) kokosivat yhteen FinSote 2020 -tutkimuksen tuloksia Suomen aikuisväestön liikkumisesta. Tutkitun terveystuokuntasuosituksen määritelmä tutkimuksessa oli ”Vähintään 2 tuntia 30 minuuttia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, tai 1 tunti 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa. Lisäksi vähintään 2 kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa viikossa”.

Tutkimuksen mukaan terveystuokuntasuositusten mukaan koko väestöstä liian vähän liikuvia oli 60–69-vuotiaissa 63 %, 70–79-vuotiaissa 65 % ja 80–89-vuotiaissa jopa 75 %. Liikuntasuositusten saavuttavien osalta tuloksia oli tarkasteltu iän lisäksi myös rajaamalla vastaajien sukupuolta. 60–69-vuotiaista naisista 38 % ja miehistä 36 % saavutti terveystuokuntasuositukset. 70–79-vuotiaista suositukset saavuttivat 35 % kummastakin sukupuolesta, yli 80-vuotiaat jätettiin vertailusta ulos vähäisen vastaajamäärän takia. Naiset ilmoittivat päivittäisten liikuntatottumusten muuttuneen korona-aikana miehiä enemmän. 60–69-vuotiaista naisista 17 % ilmoitti päivittäisen liikunnan lisääntyneen, ja 20 % sen vähentymisestä. 70–79-vuotiaista naisista 16 % kertoi päivittäisen liikunnan lisääntyneen ja 24 % kertoi sen vähentyneen. 60–79-vuotiaista miehistä 11 % ilmoitti päivittäisen liikunnan lisääntyneen. Liikunnan vähentymisestä ilmoitti 14 % 60–69-vuotiaista miehistä sekä 18 % 70–79-vuotiaista miehistä. (Huhtala-Headman & Ikonen, 2021, 8–24)

3. Mailapelit ja niiden terveyshyödyt

Suomen Senioritenniksen historiikissa kerrotaan tenniksen olevan ikääntyneille oivallinen harrastus tunnetulla vertauksella polkupyörällä ajamiseen; jos sen on nuorena oppinut, lajin pariin on helppo palata myös vanhemmalla iällä, kun aikaa harrastukselle on enemmän. Sarjatennistoiminta mahdollistaa elinikäisen kilpaurheilun tenniksessä, sekä kilpauran aloittamisen vasta myöhäisellä aikuisiällä. (Suomen Senioritennis ry, 2016)

Padel on alun perin Meksikossa kehitetty tenniksen sisarlaji, joka saavutti Espanjassa suuren suosion, ja on viime vuosien aikana levinnyt myös muualle Eurooppaan. (Suomen Padelliitto, 2021). Padel Connection -nettisivulla lajin kerrotaan olevan senioreille täydellistä tenniksen ja golfin välimuotoa olevaa toimintaa. Padel on sosiaalinen peli, joka on suunniteltu nelinpeliksi. Palloralleja muodostuu heti ensimmäisellä kokeilukerralla ja ne ovat pidempiä pienemmän, plekseillä rajatun kentän ansiosta. Myös pallojen keräämiseen menee vähemmän aikaa kuin tenniksessä. (Padel Connection, 2015)

Suomen Sulkapalloliiton Virtaa sulkapallosta -hankkeen esitteessä sulkapallon kuvataan olevan erinomaista terveysliikuntaa, joka auttaa säilyttämään toimintakyvyn iäkkäänäkin. Lajille ominaiset nopeat suunnanvaihdokset ja siirtymiset kentällä parantavat nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä, räjähtävää voimaa sekä ketteryyttä. Sulkapallo harjoittaa tasapainoa ja koordinaatiota, joka ennaltaehkäisee esimerkiksi kaatumisia ja sen seurauksena tulevia murtumia. Lisäksi se alentaa verenpainetta, ja vähentää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiseen. (Suomen sulkapalloliitto 2021, 2)

Squashliiton julkaisu Squashin 10 tärkeintä terveysvaikutusta korostaa myös henkistä hyvinvointia fyysisten terveysvaikutusten, esimerkiksi voiman, kestävyuden, ketteryuden, sekä liikkuvuuden lisäksi. Pallon lyöminen toimii oivallisena stressinlievittäjänä. Lisäksi keskittymällä peliin, ajatukset saa hetkellisesti tehokkaasti pois negatiivisista asioista. Squash on yhdessä pelattava yksilölaji, joka kasvattaa itseluottamusta fyysisen suorituksen jälkeisellä hyvällä ololla pelin lopputuloksesta riippumatta. (Suomen Squashliitto 2021)

3.1. Fyysinen harjoittelu ja yleisimpien urheiluvammojen ennaltaehkäisy

Mailapelit ovat liikehallintakykyjä kehittäviä liikuntamuotoja, eli ne edellyttävät vartalon hallintaa sekä lihasten, hermoston ja aistien yhteistyötä. Käsite liikehallinta pitää sisällään tasapainon, koordinaation, ketteryyden, sekä asennon ja liikkeen hallinnan. Nopeat suunnanmuutokset, sekä mailan osuessa palloon tapahtuva isku- ja tärähdyskuormitus vahvistaa kokonaisvaltaisesti luuston lujuutta sekä ylä-, että alavartalossa. (UKK Instituutti, 2021).

Tenniksessä erityisen tärkeää on opetella oikeat liikeradat, koska raskas maila sekä pallon osumahetkellä tuottava tärähdys kuormittavat olkaniveltä, kyynärniveltä sekä kyynärpään nivelnastoja. Lajiharjoittelun lisäksi suositellaan voimaharjoittelua, joka sisältää kaikenlaisia ylivetoliikkeitä vetolaitteilla sekä vapailla painoilla leveän selkälihakseen, kolmipäisen olkavarrenlihaksen ja hartialihakseen takaosan vahvistamiseksi. Voimaharjoittelussa käden liikkeet olisi hyvä lisätä osaksi keskivartalon liikeharjoituksia. Lihassoiman parantamisen lisäksi huomiota kannattaa kiinnittää riittävän rentoon mailaotteeseen, sillä liiallinen puristus vaikuttaa tenniskyynärpään syntymiseen ja kipuihin kyynärpään seudulla. (Sandström & Ahonen 2016, 271–272)

Mailapeleissä, joissa rannetta käytetään lyönnissä, olisi hyvä lisätä harjoitteluun myös ranteen koukistusta ja ojennusta kevyillä käsipainoilla. Ne toimivat myös hyvinä huoltotoimenpiteinä kyynärpäänseudun vammoissa. Ranteen liikkeet fleksio (koukistus), ekstensio (ojennus), radiaalideviaatio (taivutus peukalon suuntaan), ulnaarideviaatio (taivutus pikkurillin suuntaan), pronaatio (sisäkierto) sekä supinaatio eli ulkokierto, tapahtuvat käsivarren lihaksien avulla. Käsivarren rannetta liikuttaviin lihaksiin saadaan monipuolista voimaharjoittelua suorittamalla liikkeitä sekä myötä- että vastaoitteella, tai pidentämällä liikerataa vaihtamalla otetta liikkeen aikana. (Heikkinen ym. 2021, 23-24)

Vartalon kiertoa ajatellen pöytätennis on yksipuolista liikuntaa. Mitä kovempaa palloa lyödään, sitä kovemalle rasitukselle keho altistuu. Jatkuvasti tapahtuvat samansuuntaiset toistot kehittävät vartalon lihaksistoa epätasapainoisesti ja erilaiset selkävaijat ovat yleisiä, ellei lihaksia huoltavaa harjoittelua ole riittävästi. Selkävaijajien lisäksi monet pelaajat kärsivät olkavarren seudun ongelmista. Näistä suurin osa voitaisiin ennaltaehkäistä huolehtimalla hyvin olkapään seudun liikkuvuudesta sekä tasapainoisista voimatasoista. (Heikkinen ym. 2021, 6). Olkapään jännevamma voi olla seuraus yksittäisestä kaatumisesta tai useasti toistuvasta sulkapallon smash-lyönnistä kudokseen kohdistuvan rasituksen

sen ylittäessä kudoksen kesto- ja palautumiskyvyn. Kun vamma johtuu monta kertaa toistuvasta matalaenergisestä kuormituksesta, puhutaan rasitusvammasta. Sen syynä voi olla joko liian heikot olkapäitä ympäröivä rakenteet tai lyöntiliikkeeseen liittyvä tekninen virhe otteessa tai liikeradassa. Useimmissa rasitusvammoissa taustalla on sekä fyysinen, että tekninen virhe. Yleisenä periaatteena rasitusvamman synnyssä voidaan pitää tilannetta, jossa yksi kehonosa ei liiku riittävästi, jolloin toinen kehonosa joutuu paikkaamaan vajauksen ottamalla vastaan isomman osan rasituksesta. (Peltola, 2017)

Sulkapallon kaltaisissa vauhdikkaissa lajeissa nilkan lihakset ja tukirakenteet eivät aina ehdi reagoimaan nopeisiin suunnanmuutoksiin, hyppyihin ja juoksuun riittävän nopeasti. Näissä tilanteissa nilkka saattaa vääntyä, ja sitä ympäröivä nivelside venyä tai repeytyä joko osittain tai kokonaan. (Mjørsund K, 2018). Nilkan nyrjähdysten ennaltaehkäisyssä tehokkaita ovat tasapainoa, liikehallintaa ja koordinaatiota kehittävät harjoitteet. Harjoittelu voi olla esimerkiksi tasapainoilua yhden jalan varassa vakaalla tai epävakaalla alustalla, silmien ollessa auki tai kiinni. Tasapainoharjoittelua sisältävät alkulämmittelyohjelmat ovat tehokas tapa ennaltaehkäistä nilkkavammoja harjoituksen aikana. (Tampereen urheilulääkäriasema)

4. Ikäihmisten liikuntapalvelut

Liikuntapalveluiden tuottamista sekä saavuttamista myös ikääntyneille edesauttaa liikuntalaki. Liikuntalain 2§ mukaan ikäihmisten kannalta merkittäviä lain tavoitteita ovat mm. edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja liikkua, ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä, -hyvinvointia, sekä -terveyttä ja vähentää eriarvoisuutta liikunnassa. Lisäksi tavoitteeksi on nostettu liikunnan kansalaistoiminnan edistäminen, mukaan lukien seuratoiminta. Jotta näihin tavoitteisiin päästäisiin, lähtökohtina ovat yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, tasa-arvo, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen. (liikuntalaki 10.4.2015/390)

Opetus- ja kulttuuriministeriö jakaa valtion liikuntamäärärahoista tukea kuntien liikuntatoimintaan, sekä suoraan liikunta- ja urheilujärjestöille ja seuroille. Vuonna 2020 valtion liikuntarahoitusta oli varattu 165,9 miljoonaa, ja se koostui pääosin veikkauksen rahapelitoiminnan tuotosta, 150,9 miljoonaa. Loput 15,2 miljoonaa euroa rahoitukseen tulee valtion budjettirahoista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Kuntien tehtävänä on luoda paikallisella tasolla edellytyksiä liikunnalle, järjestämällä eri kohderyhmät huomioon ottavia liikuntapalveluita, tukemalla kansalaistoimintaa esimerkiksi jakamalla avustuksia liikuntaseuroille ja muille järjestötoimijoille sekä rakentamalla liikuntapaikkoja (Kuntaliitto, 2021).

4.1. Helsingin kaupungin liikuntapalvelut

Helsingin kaupunki tarjoaa monipuolisia ja eritasoisille liikkujille suunnattuja seniorien ryhmäliikuntatunteja, kuntosaliharjoittelua sekä vesijumppaa. Muita ikäihmisille suunnattuja liikuntapalveluja ovat kuntotestaus, kuntosaliohjelma ja -opastus, liikuntaneuvonta sekä yhteisöllisyyttä lisäävä alueliikunta. Ikääntyneille suunnattu ryhmäliikuntatoiminta on eritelty eri kategorian alle: senioriryhmäliikunta, seniorikevytryhmät, seniori ulkoliikunta, vesiliikunta ja/tai soveltava vesiliikunta, soveltavat kuntosaliharjoittelu ja toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät. Jokaisen tunnin kuvaukseen on lisätty tarkempi kuvaus sen sisällöstä sekä siitä, minkä tasoista toiminta on. (Helsingin kaupunki, 2022)

4.2. Urheiluseurat, yksityinen sektori

Helsingin kaupungin sivuilta löytyvässä listauksesta ”Yhdistysten ja seurojen järjestämä senioriliikunta” löytyi vain Suomalainen Voimisteluseura Vantaa ry:n järjestämä Ikämoto ja Ikiliike -liikuntaryhmä yli 64-vuotiaiden keuhonhallinnan kehittämiseen ja ylläpitoon. (Helsingin Kaupunki)

Puistolalan Urheilijoiden Sulkapallojaoston puheenjohtaja Timo Heinonen kommentoi haastattelussa PuiU:n senioriryhmän toimintaa seuraavasti: ”Senioriryhmä sai alkunsa nelinpeliporukan pelivuorosta, joka kasvoi lopulta isommaksi seuran alla toimivaksi sulkapalloryhmäksi. Matalan kynnyksen ryhmä on avoin kaikille lajista kiinnostuneille. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana noin kymmenen 65–75-vuotiaan pelaajan rinki, parhaimmillaan heitä on ollut 20. Toistaiseksi ryhmässä on mukana vain miehiä, mutta naispelaajat ovat erittäin tervetulleita mukaan toimintaan. Ryhmä harjoittelee torstaisin klo 14.30–16. Ohjattu toiminta on pelipainotteista, ja jokainen pystyy osallistumaan siihen omalla tasollaan mahdollisista liikuntarajoitteista huolimatta”. (Heinonen 16.4.2022)

5. Kilpatason mailapelitoiminta ikääntyneille

5.1. Suomen Senioritennis ry

Teoksessa Elämäni peli – Suomen tenniksen ensimmäiset sata vuotta on Tarmo Jokisen sitaatti: ”Senioritenniksessä yksi hienoimmista asioista on positiivinen suhtautuminen ikääntymiseen. Vanheneminen merkitsee monelle pääsyä jälleen uuteen sarjaan”. Naispelaajat siirtyvät senioreiksi 30-vuotiaina, miespelaajat puolestaan 35-vuotiaina. Kirjan julkaisun aikana 65-vuotiaat olivat suurin senioreiden ikäryhmä. Monilla heistä on valmentaja ja harjoittelu on yhtä säännöllistä kuin junioreillakin. Kunnianhimoinen suhtautuminen, kilpailuvietti sekä rankingin merkitys on monille sama iästä huolimatta. Senioripelaajat korostavat saaneensa tenniksestä kavereita, mielihyvää sekä terveyttä. (Carlson 2011, 84)

Suomen Senioritennis ry on itsenäinen yhdistys, jonka tärkeimpänä tehtävänä on järjestää sarjatennistä seurojen seniorijoukkueille ikäluokissa 30-85+. Sarjat on jaettu eri ikäluokkiin viiden vuoden välein ja niiden sisällä eri sarjatasoille. Yhdistys luotiin alun perin varttuneiden tennispelaajien aseman ja arvostuksen kohentamiseen laajemmin suomalaisessa tennisyhteisössä. Sen rooli on ennen kaikkea palveleva, koordinoiva, puitteita luova sekä sovittujen kaikille yhteisten tehtävien hoitaminen. Sen perustana ovat seurat, ja niissä toimivat seuran jäsenet. Nimenomaan seuroissa toteutuu konkreettisesti se, mitä senioritennis käytännössä on. (Suomen Senioritennis ry 2018, 5)

5.2. Suomen Sulkapalloliitto

Sulka-pallossa ei ole omaa yhdistystä, joka veisi ikääntyneiden kilpailutoimintaa eteenpäin, vaan toiminta tapahtuu Sulka-palloliiton alla samalla tavalla kuin muidenkin ikäluokkien kilpailutoiminta. Suomen Sulka-palloliiton nettisivuilta löytyy alaotsikko Seniorikilpaileminen, jonne on listattu tietoa tulevista kansainvälisistä kilpailuista, tapahtumista, sekä leireistä. Sivuilta löytyy myös linkit kahteen eri senioreille tarkoitettuun Facebook-ryhmään, joka on avoin keskustelufoorumi senioreiden toiminnan seuraamiseen sekä kehitysideoiden jakamiselle. (Suomen Sulka-palloliitto)

5.3. Pöytätenniksen Veteraani -turnaukset

Suomen Pöytätennisliitto järjestää ikäluokittain pelattavat henkilökohtaisen Veteraanien SM -turnauksen, seurojen välisen Veteraanien joukkue-SM -turnauksen sekä Veteraanien Top-8 -turnauksen. SPTL:n vuoden 2021–2022 tapahtumakalenteriin on listattu myös Latviassa 22.-24.4.2022 pelattava North European Veteran Table Tennis Championships -turnaus. (SPTL). Vuonna 2022 Pöytätennisseura Wega järjestää Suomen Pöytätennisliiton luvalla Veteraanien SM -turnauksen 14.–15.5.2022. Turnauksen kilpailukutsussa kaksinpeliluokkia on viiden vuoden välein yli 40-vuotiaista aina 90 vuotta täyttäneisiin, 4-pelissä yli 80-vuotiaisiin asti, ja sekanelinpeli on avoin kaikille 40 vuotta täyttäneille. (Kyläkalio A., 2022)

5.4. Padelin seniorikilpailut

Kansainvälisen padelliiton julkaisemassa kilpailumääräyksissä veteraaniluokat ovat World Senior Championships- ja World Veteran Championships -turnauksissa miehillä +35, +40, +45, +50 ja +55. Naisilla +35, +40 ja +45. Turnaukseen voidaan ehdottaa mukaan miesten +60 ja naisten +50 epävirallisiksi luokiksi. (International Padel Federation, 2020, 1–3)

5.5. Squashin Masters GP

Vuonna 2020 Suomessa järjestettiin European Masters GP -tapahtuma Meltron Finnish Masters GP. Turnaus pelattiin ikäluokittain ja sekä naisilla että miehillä luokat jatkuivat aina +75 saakka. (Suomen Squashliitto)

6. Smash ry

Smash ry on vuonna 1978 perustettu jäsenmäärältään Suomen suurin mailapeliseura, joka toimii Helsingissä, Espoossa ja Kotkassa. Smash ry:n ja Smash-Kotkan yhteenlaskettu jäsenmäärä oli 2647 vuoden 2021 lopussa. Seuran tarkoituksena on edistää harrastus- ja kilpailutoimintaa tenniksessä, sulkapallossa, squashissa, padelissa, racketlonissa sekä pingiksessä. Ainakin kerran viikossa tennisvalmennukseen osallistuvia pelaajia seurassa on yli 1000, sulkapallon osalta vastaava luku on 150. Valmentajia seurassa on noin 30. Smash ry järjestää vuosittain yhteensä yli 30 kilpailua Helsingissä, Espoossa ja Kotkassa sekä useita muita kursseja ja tapahtumia jäsenilleen. Smash ry:n visio on olla johtava mailapeliseura sekä mailapelien edelläkävijä Suomessa. Tavoitteena on tarjota elinikäinen harrastus laaja-alaisesti eri mailapeleissä, sekä tuottaa kansallisia ja kansainvälisiä kilpapelaaajia heidän yksilölliset tarpeensa huomioiden. Tämän toteutumiseksi Smash ry investoi ammattitaitoisiin valmentajiin sekä seuran sisäiseen valmentajakoulutusjärjestelmään. (Smash ry, 2022)

6.1. Smash Center (ent. Finland Tennis Oy)

Smash ry:n toiminta keskittyy Finland Tennis Oy:n hallinnoimaan Smash Center palloiluhalliin Helsingin Itäkeskuksessa. Muita Finland Tennis Oy:n hallinnoimia kenttiä, jossa seuratoimintaa järjestetään ovat Arena Center Myllypuron padelkentät, Helsingin kaupungin tenniksen ulkomassakentät Kaisaniemen puistossa sekä Espoossa sijaitseva Olarin Tennishalli. Smash Centerissä on yhteensä 14 tenniskenttää, joista 12 on sisäkenttiä ja kaksi ulkokenttiä. Tenniskenttien 1–4 vieressä sijaitsee 7 sulkapallokenttää, kaksi kiinteää pingispöytää sekä kolme squashkoppia, jotka mahdollistavat mm. racketlonkilpailujen järjestämisen hallissa. Samalla alueella on oivalliset puitteet mailapeliryhmän ohjaamiseen, jossa tunnin aikana ohjataan kaikkia neljää mailapeliä. Padelkenttiä hallista löytyy neljä, joista kaksi on ulkona ja kaksi sisällä tenniskenttien 7–9 vieressä. Muita Smash Centeristä löytyviä palveluja ovat välinevuokraus, padeliin ja tennikseen suunnatut lyöntiseinät, sekä pallotykkit. Välineiden vuokrauksen lisäksi hallissa olevasta Pro Shopista voi ostaa uusia pelivälineitä tai huoltaa mailoja jännityspalvelun avulla. Hallin tiloissa toimii Ravintola Classico, joka tarjoilee sekä lämpimät ruuat että kahvilatuotteet. Lisäksi hallilta löytyy kuntosali, golfsimulaattori, kokoustila sekä jäsenten käyttöön tarkoitettu klubihuone, jossa voi pelata muun muassa biljardia. (Smash ry)

7. Tavoite

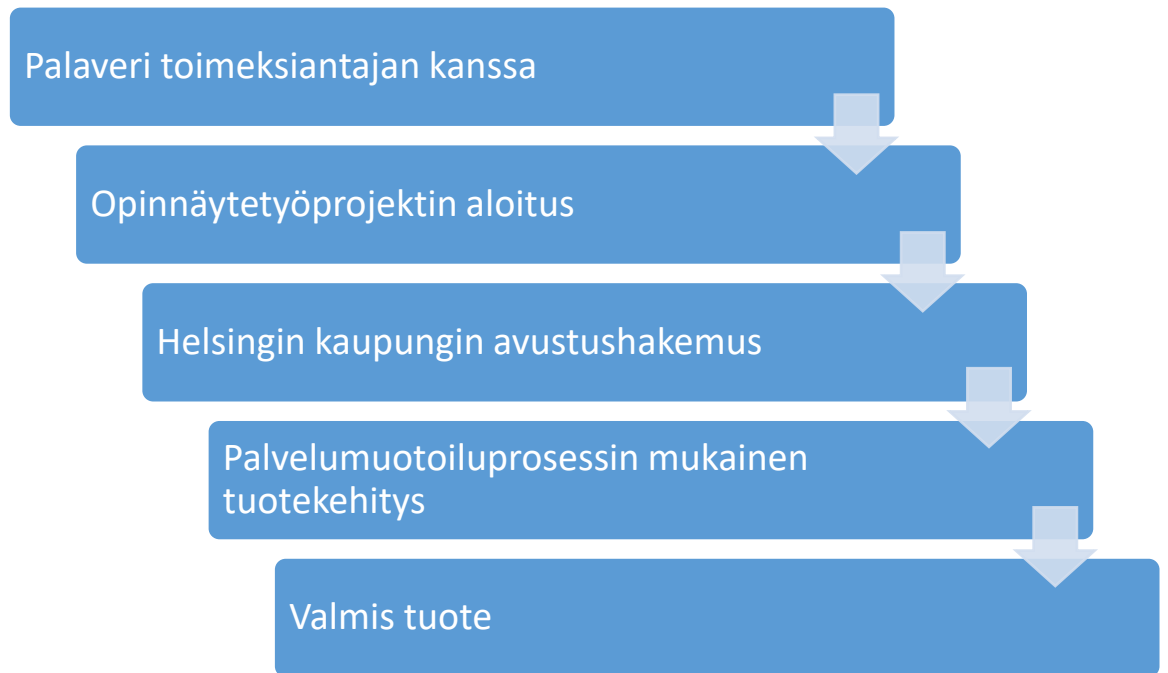
Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää jo toiminnassa mukana olevien Smash ry:n ikääntyneiden jäsenten seuratoimintaa. Jotta tavoite toteutuisi, luodaan uusi syksyllä 2022 käyttöön otettava Smash ry:n arvojen ja vision mukainen ikääntyneille räätälöity konsepti, joka jää pysyväksi osaksi Smash ry:n seuratoimintaa. Projektin päämääränä ei ole rahallinen tuotto, vaan luoda pitkäaikaisia jäsenyyksiä vastaamalla monipuolisesti eri ikäryhmien tarpeisiin ja säilyttää pelaajien into mailapelejä kohtaan.

Jotta Smash ry:n tavoite elinikäisestä harrastustoiminnasta näkyisi konkreettisemmin jäsenistölle, toiminnan monipuolistaminen ja lisääminen myös vanhemmissa ikäryhmissä on perusteltua. Tarkoituksena ei ole lähteä kilpailemaan kaupungin palveluiden kanssa, vaan luoda mahdollisia uusia yhteistyötä, ja toimia mailapeliseurana omilla vahvuuksillamme. Opinnäytetyöprojektin tavoitteena on ottaa huomioon jäsenien omat toiveet ja tarpeet palvelusta, ja sen jälkeen miettiä miten voimme vastata niihin tämänhetkisillä resursseillamme. Muita tavoitteita on lisätä ikääntyneiden terveystoiminnan määrää, hyvinvointia, ennaltaehkäistä yksinäisyyttä sekä työllistää seuran valmentajia monipuolisemmin myös päi-väsaikaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana järjestetään kohderyhmän haastattelut Smash Centerissä heidän toiveidensa ja tarpeidensa kartoittamiseksi. Haastatteluista tehdään yhteenveto, jonka pohjalta aletaan ideoimaan uutta palvelua. Lopullinen tuote on ideoiden joukosta valittu palvelu, josta kehitetään ensimmäinen prototyyppi siihen pisteeseen, että se pystytään testaamaan kohderyhmällä syksyllä 2022. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua ke-väällä 2022.

Konseptin luominen on vain alkusysäys Smash ry:n ikääntyneiden seuratoiminnan kehittämiseen. Jotta seuran tavoite toteutuu, tarvitaan opinnäytetyön jälkeen aktiivista otetta palvelun jatkokehittämisessä ja projektin tulosten seurannassa.

8. Vaiheet ja menetelmät



8.1. Palaveri toimeksiantajan kanssa

Palaveri pidettiin keväällä 2021, jossa paikalla oli lisäksi Smash ry:n toimitusjohtaja Tapio Totro sekä tenniksen aikuisvalmennuksen vastuuvallmentaja Janne Eerikäinen. Kävimme yhteisesti läpi ajatusta siitä, että olisi hienoa pystyä järjestämään uusi ikääntyneille suunnattu viikoittainen mailapeliryhmä osaksi ryhmätarjontaa. Tämä tukisi ajatusta siitä, että olemme mailapeliseura, eikä ikääntyneiden toiminta pyörisi vain tietyn lajin ympärillä. Opinnäytetyöni tulisi olemaan prosessi uuden ryhmän luomisesta, sen sisällön suunnittelemisesta sekä markkinoimisesta kohderyhmälle.

Ryhmä kannattaisi ajoittaa keskipäivälle, koska silloin kenttiä olisi parhaiten saatavilla. Eri-tyisesti tennis- ja sulkapallokenttien kysyntä on tällä hetkellä koko pääkaupunkiseudulla niin suurta, että kenttiä on lähes mahdotonta varata arki-illoiksi omaan käyttöön. Varaus täytyy tehdä joko viikkoja ennen tai sitten löytää sattumalta myyntiin laitettu vakiovuoro sopivalle ajankohdalle. Seuratoiminnan kannalta tämä on jopa positiivinen ongelma, koska valmennukseen osallistuminen on monelle pelaajalle tapa päästä harrastamaan lajia myös arkena.

Sovimme alustavan päivän sekä ajankohdan, jolloin ryhmä käynnistettäisiin syksyllä 2021. Tulisimme ohjaamaan ryhmää yhdessä alustavasti niin, että Janne ottaa vastuulleen tennikseen liittyvän toiminnan, ja vastuulleni jäisi muut mailapelit sulkapallo, squash, pingis ja padel. Lopullinen työnjako tarkentuu, kun ryhmän suunnittelu on valmis.

8.2. Helsingin kaupungin avustushakemus

Vaikka laissa ei ole erikseen määrätty, että ikääntyneille täytyy järjestää omaa liikuntatoimintaa, on sen toteuttaminen edellytys liikuntalain toteutumiseksi. Koska liikuntatoiminnan toteutuminen eri kohderyhmissä on kuntien vastuulla, projektin alkuvaiheessa selvitettiin minkälaista avustusta projektille voitaisiin mahdollisesti myöntää.

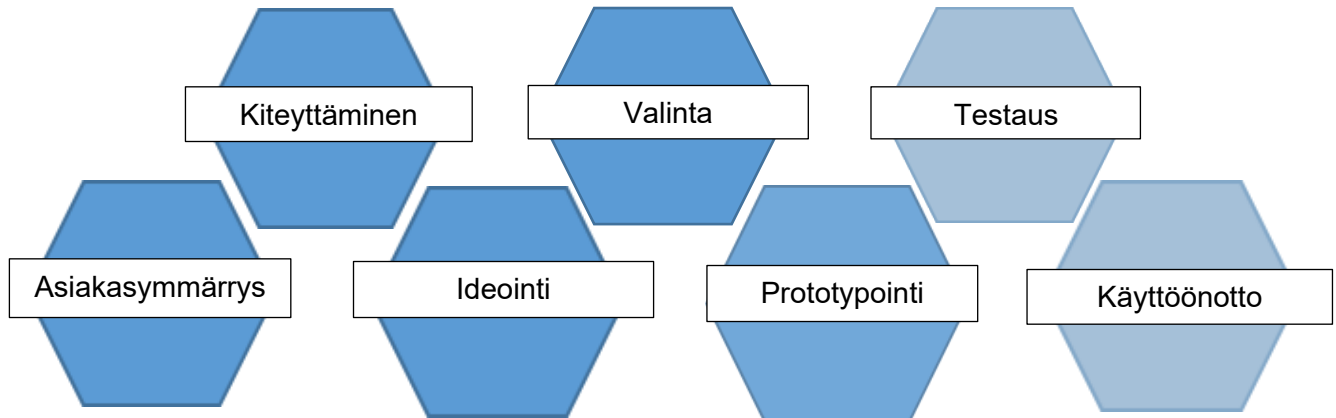
Helsingin kaupunki ilmoitti avustavansa 1,4 miljoonalla eurolla ikääntyneiden helsinkiläisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan kehittämistä. Avustusta pystyi hakemaan 1.2.-26.2.2021, ja sen tavoitteena on luoda uusia sektoreita ja toimialoja yhdistäviä projekteja, joissa korostetaan iäkkäiden osallisuutta hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa. (Helsingin kaupunki, 2021) Täytin seuran puolesta hakemuksen opinnäytetyöprojektista, mutta emme lopulta saaneet avustusta kaupungilta.

8.3. Projektin uudelleen suunnittelu

Kun kielteinen vastaus tuli, koko projekti jäi hetkellisesti jäihin samalla kun vallitseva koronatilanne kiristyi entisestään. Projektin suunnittelu ei enää tuntunut yhtä ajankohtaiselta ja kannattavalta, vaan resursseja käytettiin muiden asioiden edistämiseen. Päätimme yhteistuumin toimeksiantajan kanssa palata projektiin, kun olosuhteet olisivat paremmat projektin käynnistämisen kannalta.

Samalla halusin ottaa muutaman askeleen taaksepäin koko projektista, ja lähteä suunnittelemaan opinnäytetyötä asiakaslähtöisemmin palvelumuotoilun prosessin kautta. Sen sijaan, että ikääntyneitä haastateltaisiin ryhmän sisällön suunnitelman tueksi, mietitään mitä muita tapoja ikääntyneiden toiminnan edistämiseksi on ja luodaan heidän tarpeitaan vastaava toteutustapa. Onko viikoittainen mailapeliryhmä oikeasti se, mikä vastaa jäsenistömme toiveita ja tarpeita?

8.4. Palvelumuotoilun prosessi



Kuva 2. Palvelumuotoilun prosessi (mukaillen Iloranta & Ahonen 2021, 9)

Opinnäytetyötä lähdetään suunnittelemaan yllä olevan palvelumuotoilun prosessin mukaisesti lopullisen tuotteen valintaan saakka. Lopullinen tuote tulee olemaan valinnan pohjalta luotu ensimmäinen prototyyppi, jonka testaus ja käyttöönotto jatkuu syksyllä 2022.

8.4.1. Asiakasymmärrys

Aiemmin opinnäytetyön aikana on kerätty teoriataustaa asiakasymmärryksen tueksi, mutta tässä kappaleessa pyritään hetkellisesti sysäämään se sivuun ajatuksista ja keskittymään asiakkaan kohtaamiseen ilman ennakkoluuloja aktiivisena kuuntelijana. Iloranta ja Ahonen (2021, 10) kehottaakin menemään mahdollisimman lähelle asiakkaan maailmaa ymmärryksen keräämiseksi.

Asiakasymmärrystä varten kevään 2022 aikana haastateltiin yhteensä 16 kohderyhmän edustajaa. Haastattelut tehtiin Smash Centerissä, ja niihin osallistui satunnaisesti valittuja eri mailapelejä pelaamaan tulleita asiakkaita. Haastattelujen tukena käytettiin haastattelupohjaa (liite 1), mutta haastattelutilanteet pyrittiin pitämään mahdollisimman avoimina, jotta kysymykset eivät ohjaisi liikaa haastateltavien vastauksia. Haastateltavien annettiin ohjata keskustelua kysymällä jatkokysymyksiä aiheista, jotka he itse nostivat esille. Tästä hyvä yleinen esimerkki on jatkokysymys ”miksi?”.

Osa haastatteluun osallistujista olivat entuudestaan Smash ry:n jäseniä ja osallistuivat seuratoimintaan aktiivisesti, osa oli jäseniä, muttei osallistunut seuratoimintaan, vaan hyö-

dynsivät jäsenetua edullisimmissa kenttävuokrissa ja muutama haastateltavista eivät olleet vielä Smash ry:n jäseniä lainkaan. Aiemmin toimintaan osallistuneilta kysyttiin palautetta tämänhetkisistä palveluista ja pyrittiin kartoittamaan, mikä tällä hetkellä toimii ja missä olisi parannettavaa jo olemassa olevasta toiminnasta. Muilta kysyttiin mitkä seikat ovat vaikuttaneet päätökseen olla osallistumatta toimintaan. Kaikilta kysyttiin omista tämänhetkisistä liikuntamieltymyksistä, sekä minkälaiseen toimintaan he olisivat jatkossa kiinnostuneita osallistumaan. Lisäksi osallistujilta kysyttiin, olivatko he tyytyväisiä omaan fyysiseen aktiivisuuteensa, ja liittyykö siihen jotain haasteita tai huolia.

8.4.2. Kiteyttäminen

Haastatteluissa kävi ilmi, että viikoittaiseen aikuisvalmennukseen osallistuvat jäsenet olivat tyytyväisiä tämänhetkiseen valmennukseen ja kokivat sen palvelevan omia tarpeitaan, vaikka ryhmiä ei ollut erikseen kohdennettu ikääntyneille. Tiedottaminen oli riittävää, ja tieto tapahtumista, valmennuksessa olevista mahdollisista muutoksista ja hallin ajankohtaisista asioista löytyi, vaikka nettisivut koettiin vanhanaikaisiksi ja osan mielestä myös sekaviksi. Mieluisin tapa kuulla seuran uutisista oli sähköpostit. Ne jäsenet, jotka seurasiivat Smash ry:n kotisivujen lisäksi sosiaalisen median tilejä, pitivät enemmän Instagramista kuin Facebookista.

Suurin osa tämänhetkisistä Smash ry:n jäsenistä, jotka eivät osallistu viikoittaiseen valmennukseen, ovat osallistuneet siihen jossain lajissa aiemmin, eikä sitä enää tällä hetkellä koettu ajankohtaiseksi. Monilla heistä oli nykyään vakiintuneet pelikaverit, joiden kanssa käytiin säännöllisesti pelaamassa. Ohjattua toimintaa kohtaan kiinnostusta oli eniten uusissa lajeissa, joita ei ollut aiemmin kokeiltu. Niissä toivottiin erityisesti kurssimuotoista toimintaa, joka ei sitoisi viikoittaiseen harrastamiseen.

Pelaajat, jotka eivät osallistuneet valmennukseen tai olleet Smash ry:n jäseniä olivat eniten kiinnostuneita kursseista ja muista tapahtumista. Myös he toivoivat enemmän kurssimuotoista toimintaa, joka ei sitoisi heitä jatkuvaan harrastamiseen. Kaikista kiinnostavin tekeminen oli pelaaminen, eikä harjoittelu. Tämän takia myöskään valmennusta ei koettu tarpeellisenä tai riittävän kiinnostavana. Toive uusien pelikavereiden löytämisestä nousi useammin esille pelaajien keskuudessa, jotka eivät olleet seuran jäseniä. Sitä pidettiin myös osittaisena syynä, miksi mailapelejä ei harrastettu niin usein omassa arjessa. Jotkut tenniksen pelaajat mainitsivat olevansa tyytyväisiä hallista löytyvään pallotykkiin, joka mahdollisti pelaamisen myös ilman pelikaveria. Smash ry:n jäsenyyttä ei koettu kannattavaksi, koska mailapeliharrastus oli toistaiseksi vain omatoimista pelaamista, ja kenttävuokrasta saatiin joka tapauksessa eläkealennusta.

Suurin mailapeleihin liittyvä haaste, joka ryhmissä nousi haastattelujen aikana esille, oli turvallisuus ja vammojen ennaltaehkäisyyn toivottiin ohjausta. Tapahtuma, joka keskittyisi pelkästään fysiikkaharjoitteluun ja urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn, ei kuitenkaan kiinnostanut vaan pelaaminen koettiin kaikista mieleisempänä tekemisenä. Toinen useasti haastatteluissa esille noussut huoli oli ajan riittäminen, koska muita harrastuksia ja tekemistä oli pelaajilla paljon jo entuudestaan. Monet sanoivat arkena päiväsaikaan tapahtuvan toiminnan olevan mieleistä, eräs totesi sen jopa olevan ainoa ajankohta, milloin saattaa olla aikaa osallistua toimintaan, koska illoille ja viikonlopuille löytyy lähes poikkeuksetta aina ennalta suunniteltua ohjelmaa.

Karkeasti yhteen vedettynä haastateltavien toiveet ja tarpeet ovat:

- Kurssimuotoinen toiminta
- Pelaaminen
- Tieto urheiluvammojen ennalta ehkäisystä ja opastus turvalliseen pelaamiseen

8.6. Ideointi

Ideointivaiheen alussa tarkoituksena on luoda mahdollisimman erilaisia, jopa hulluja, ratkaisuja. Vasta toisessa vaiheessa valitaan kaikista kiinnostavimmat vaihtoehdot, jota lähdetään jatkokehittämään. Arvolupaus-kavasta voidaan käyttää apuna ideoinnissa keksimällä ratkaisuja ongelmiin samalla lisäten hyötyjä ja asioita, mistä asiakas jo pitää. Tällä tavalla varmistetaan asiakkaista kerätyn ymmärryksen hyötykäyttö monipuolisesti ja kehitetään palveluja, joista asiakkaat aidosti pitävät. (Iloranta & Ahonen 2021, 21–22)

Aloitin ideointivaiheen listaamalla post it -lapuille kaikkia mieleen juolahtavia asioita siitä, mitä palvelu voisi olla. Aluksi listasin kaikki haastatteluista mieleen tulleet sanat, jonka jälkeen palasin lukemaan teoriaosiota ja lisäsin lapuille sen jälkeen tulleita uusia asioita ylös. Tämän jälkeen aloin ryhmittelemään lappuja uudestaan, ja luomaan niistä mielestäni hyväkuuloisia kokonaisuuksia, esimerkiksi *turvallinen, kurssimuotoinen, yhteisöllisyys, pelaaminen, nauru*.

Yhdistelyn jälkeen kirjasin niistä muodostuneita ideoita ylös. Näistä valitsin muutaman erityyppisen ratkaisun, joita lähdin jatkokehittämään. Tämän jälkeen peilasin Arvolupaus-kavaksen idealla ajatuksiani kohderyhmän toiveisiin ja pyrin lisäämään ja yhdistelemään niitä mahdollisuuksien mukaan ratkaisuihini. Lopuksi listasin vielä, mitä huonoja puolia missäkin ratkaisussa on. Jos keksin tavan ratkaista sen, poistin kohdan listauksesta ja jäljelle jääneitä ongelmia käytin apuna lopullisen tuotoksen valitsemiseen.

Ikääntyneille suunnatut peruskurssit eri lajeissa

- Normaalin peruskurssin tapaan käydään läpi kyseisen lajin perustekniikoita, ja taktiikoita, sekä pelataan ja tehdään pelinomaisia harjoituksia
- Näiden lisäksi kurssi aloitetaan yhteisellä verryttelyllä turvallisen kurssin takaamiseksi, sekä käydään toiminnallisia harjoituksia kyseisen lajin ominaisten urheiluvammojen ennaltaehkäisemiseksi ja turvallisuus on teema, jota nostetaan koko kurssin ajan tietoisesti esille kaikessa, mitä tehdään
- Ei sitouta seuratoimintaan ja lisää samalla tavalla sosiaalisuutta, kuin viikoittainen toiminta

Senioreiden vapaaharjoitteluvuoro

- Ei ohjattua toimintaa, vaan muiden osallistujien kanssa itsenäistä pelailua heille varatuilla kentillä
- Sosiaalinen tapahtuma, jossa tapaa uusia pelikavereita ja pääsee yhden lajin sijasta kokeilemaan useampaa tunnin aikana
- Lisää yhteisöllisyyttä ja seuran "clubi" -toimintaa
- Toiminta ei ole niin turvallista, koska se ei ole ohjattua
- Toiminnan aloittaminen saattaa olla haastavaa, miten tavoittaa uudet pelaajat?

Viikoittainen mailapeliryhmä yli 65-vuotiaille

- Matalan kynnyksen toimintaa
- Turvallista, koulutettu ohjaaja paikalla
- Monipuolista eri mailapeleihin tutustumista
- Sosiaalista ryhmätoimintaa
- Hintaa, kilpaileeko kaupungin palveluiden kanssa?
- Palvelee mahdollisesti enemmän uusien, kuin nykyisten jäsenien tarpeita

Yli 65 -vuotiaiden mailapelaajien fysiikka -kurssi

- Tarkoitettu jo mailapelien parissa oleville pelaajille
- Tapahtuma, jossa käydään ohjatusti ikääntyneiden mailapelaajien fysiikkaharjoitteluliikkeitä läpi, sekä jaetaan kirjallinen tietopankki vammojen ennaltaehkäisystä ja vinkkejä turvalliseen pelaamiseen
- Onko tarpeeksi innokkuutta osallistua?
- Lyhytaikainen, ei edistä seurassa pysyvyyttä, tai lisää sosiaalisuutta

Seniorimailapelitapahtuma

- Tutustuminen kurssiluontaisesti eri mailapeleihin muutaman tunnin ajan
- Sosiaalinen tapahtuma, joka ei sido viikoittaiseen harrastamiseen
- Eri mailapelien perustekniikat ja oheisharjoittelut turvalliseen yksin pelaamiseen
- Voi auttaa oman lajin löytämiseen
- Sisältää kaikki lajit, eikä palvele pelaajia, jotka haluavat perehtyä vain tiettyyn lajiin
- Kannustaa itsenäiseen toimintaan seura-toiminnan sijasta

Lunch Break -konsepti ikääntyneille

- Ohjattua toimintaa valitussa lajissa, jonka päätteeksi yhteinen lounas kaikkien lajien harrastajien kesken hallissa sijaitsevassa ravintolassa
- Lajivalmennusta, johon on lisätty yhteinen sosiaalinen tekeminen hyvän ruuan parissa
- Tuleeko osallistujia muihin lajeihin, kuin tennikseen, jos kyseessä on lajivalmennusta? Jos ryhmä on vaan tennispelaajille, se ei tue Smash ry:n brändiä olla mailapeliseura

Kuva 3. Ideointi.

Mitä enemmän jatkokehitin ideoita, sitä vahvemmin ydinajatus turvallisuudesta ja sen moninaisuudesta jäi mieleeni, ja halusin korostaa sitä lopullisessa tuotoksessa. Asiakasymmärrysvaiheessa esille noussut toive kurssimuotoisesta toiminnasta ei tuo samalla tavalla turvallisen ilmapiirin tunnetta kuin tuttu yhdessä säännöllisesti harjoitteleva ryhmä. Tämän takia aloin miettimään tapoja, joilla myös yksittäisistä tapahtumista saisi mahdollisimman yhtenäisen tuntuisia. En myöskään halunnut kopioida jotain valmista Smash ry:n konseptia vain lisäämällä etuliitteen *seniori* sen eteen, vaan jatkokehittää niitä kohdennetusti ikääntyneiden tarpeiden mukaisesti.

9. Lopullinen tuote

Ikääntyneiden toiminnan kehittäminen tullaan aloittamaan syksyllä 2022 arkipäivinä järjestävillä eri lajien senioreiden peruskursseilla ja -pelitapahtumilla, jotka ovat kaikille avoimia, eivätkä vaadi Smash ry:n jäsenyyttä. Peruskurssit noudattavat muuten samaa linjaa kuin tämänhetkiset aikuisten peruskurssit, mutta lajin perusteiden lisäksi niiden aikana opitaan kokonaisvaltaisemmin mailapeleissä huomioitavista asioista turvallisuuden näkökulmasta. Kurssit alkavat ohjatulla alkuverryttelyllä, jossa käydään erityisesti läpi liikkeitä mailapeleissä ilmenevien urheiluvammojen ennaltaehkäisemiseen.

Toiminnasta tehdään säännöllistä toistamalla kursseja kerran kuukaudessa esimerkiksi joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona niin, että toiminta on mahdollisimman monipuolista joka mailapelissä, ja halutessaan ikääntyneet voivat osallistua jokaiseen tapahtumaan ja saada siten säännöllisen kerran kuussa toteutuvan mailapeliharrastuksen. Kurssit ovat silti yksittäisiä omia tapahtumia, jotka eivät sido osallistumaan jokaiseen tapahtumaan vaan niihin voi osallistua niin usein, kun itsestä tuntuu hyvältä. Kursseista vastaa Smash ry:n koulutettu valmentaja. Mikäli kysyntää riittää, tapahtumia voidaan jatkokehittää järjestämällä toimintaa tiheämmin esimerkiksi parillisten viikkojen tiistaisin niin, että joka toisella viikolla järjestetään jonkun lajin peruskurssi, ja joka toisella pelitapahtuma kysynnän ja kautumisen mukaisesti.

Jotta kurssit tavoittaisivat Smash ry:n jäsenet sekä lähialueella olevat kohderyhmäläiset, sitä markkinoitaisiin jäsenistön uutiskirjeellä, seuran nettisivuilla ja -sosiaalisessa mediassa sekä hallin ilmoitustaululla. Lisäksi Helsingin kaupunkiin, sekä paikalliseen seniorijärjestöön oltaisiin yhteydessä, mikäli he haluaisivat mainostaa kurssejaan myös omilla sivuillaan.

Smash ry:n kotisivuja tullaan päivittämään niin, että ikääntyneiden toiminta tulee näkyvämmäksi osaksi seuratoimintaa, ja siitä löytyy selkeästi tietoa yhdestä paikasta. Ikääntyneille kohdennetuista palveluista löytyy uusien peruskurssien lisäksi myös tietoa eri lajien kilpatason toiminnasta ja viikoittaisista valmennusmahdollisuuksista. Vaikka haastatteluihin osallistuneista useimmat vastasivat olevansa kiinnostuneita vain tapahtumista, jotka eivät sido heitä viikoittaiseen harrastamiseen, kurssit toimivat toivon mukaan sisäänheitto-tuotteena myös uusille asiakkaille, jotka mahdollisesti ovat kiinnostuneita pitkäaikaisemmasta ja säännöllisemmästä harjoittelusta. Toiminnan tuominen näkyväksi on ensimmäinen askel saada uusia jäseniä kiinnostumaan toiminnasta, sekä tuomaan jo toiminnassa mukana olevia selkeämmin osaksi mailapeliyhteisöä.

10. Pohdintaa

Vuoden 2020 FinSote -tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että Suomessa ikääntyneet eivät liiku tällä hetkellä ajankohtaisiin suosituksiin peilaten tarpeeksi. Liikkumattomuus on yleisempää, mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse.

Kuntien avustuksilla ja eri toimijoiden kanssa toteutettavilla yhteistöillä taataan laadukkaat ja riittävät liikuntapalvelut kaikissa ikäryhmissä. Niiden avulla saavutetaan vaadittavat ohjaajaresurssit, sekä pystytään tukemaan paikallisten seurojen ja muiden järjestöjen toimintaa. Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden ehdoton valttikortti on niiden edullinen hinta, johon muiden toimijoiden on vaikea vastata. Tämän vuoksi ei myöskään ole kannattavaa lähteä kilpailemaan kaupungin palveluiden kanssa, vaan tehdä joko yhteistyötä tai tuottaa palveluita, joihin kaupungilla ei ole resursseja.

Tämänhetkisistä palveluntarjoajista useat olivat yksityisiä personal trainereita, erilaista ryhmäliikuntaa ja jumppia järjestäviä yhdistyksiä tai yksityisiä yrityksiä. Ikääntyneille suunnattujen liikuntapalveluiden löytäminen tuntui haasteelliselta vuoden 2022 alussa tehdyn tiedonhaun aikana. Voi tosin olla, että koronalla on edelleen vaikutus rajalliseen tarjontaan. Osa ikääntyneille suunnatuista liikuntapalveluista löytyy termillä senioriliikunta, osa palvelun tuottajista käyttää käsitettä soveltava liikunta tai erityisliikunta, joka on entinen nimitys soveltavalle liikunnalle.

Mailapeleissä ikääntyneille suunnattua toimintaa ei ollut Helsingin isoimmissa seuroissa ryhmitelty erikseen, vaan senioritoiminta oli osana aikuisvalmennusta. Valmennusryhmät muodostetaan useimmiten pelitason, eikä ikäluokan mukaan. Haastattelussa Puistolän Urheilijoiden Sulkapallojaoston toimitusjohtaja Timo Heinonen totesi puskaradion olleen tehokas tapa saada uusia pelaajia mukaan senioriryhmään. Mahdollisesti muissakin seuroissa myös senioritoimintaa on enemmän, mitä kotisivut antavat ymmärtää. Tällä hetkellä toiminnan löytäminen vaatii asiakkaan omaa aktiivisuutta olla yhteydessä seuroihin palveluiden löytämiseen, tai jo olemassa olevaa mailapelaajien verkostoa, jossa tutut osaavat vinkata harjoitusmahdollisuuksista.

Myös ikääntyneiden kilpatasoisien mailapelitoiminnan löytäminen oli haasteellista, koska esimerkiksi lajiliittojen toimintasuunnitelmissa maininnat senioritoiminnasta liittyi ainoastaan heille kohdennettujen kilpailujen järjestämiseen. Sulkapallossa ja tenniksessä järjestettävät ikäluokkamestaruuskilpailut olivat nimetty seniori-termillä, mutta pingiksessä ja padelin kansainvälisessä kilpailussa puhuttiin veteraaneista. Padelissa ei tosin ainakaan vielä voi puhua ikääntyneiden kilpailutoiminnasta, kun kaikista vanhimpaan viralliseen luokkaan saa osallistua jo samana vuonna 55 vuotta täyttävät pelaajat, mutta ehkä tähän

on tulossa muutos lajin yleistyttyä entisestään. Squashin ikäluokkaturnauksia kutsutaan Master GP -kilpailuiksi. Näiden lisäksi seuratasolla järjestetään harrastekisoja, joissa luokat ovat avoimia kaiken ikäisille.

Haastattelujen aikana yllättävintä oli tämänhetkisten jäsenten kokemus kiireellisestä arjesta, jonka takia osa ei ole valmis sitoutumaan viikoittaiseen mailapeliharjoitukseen. Tämä on heidän kannaltaan positiivinen ongelma, koska vaikuttaa siltä, että arjesta on saatu mielekkään tuntuinen, eikä vaaraa yksinäisyydestä tai syrjäytymisestä ole. Tämänhetkinen aikuisvalmennustoiminta antaa haastateltavien mielestä riittävät puitteet kilpapelilaajille, ja myös aktiivipelaajien toiveet olivat ennemmin uuden kokeilemisessä ja muihin lajeihin tutustumisessa kuin valmennustoiminnan kehittämisessä.

Omasta mielestäni tämänhetkistä Smash ry:n senioritoimintaa ei olla eritelty tarpeeksi esimerkiksi seuran kotisivuilla. Myöskään mitään julkista tietoa tämänhetkisten ikääntyneiden jäsen- ja kilpapelaja määristä ei ole. Ikääntyneitä jäseniä kyllä on, ja varmasti useammalla on monen vuoden takaiset ystäväpiirit omien lajien parissa, mutta aktiivista seuran sisäistä yhteisöä ei vielä ole. Olisi hienoa nähdä kuinka ikääntyneitä jäseniä tuotaisiin entistä enemmän yhteen myös eri lajien keskuudessa. Esimerkiksi lounasta syötäisiin yhdessä hallin ravintolassa ja biljardia pelattaisiin klubihuoneessa pelien päätteeksi. Jotta tähän pisteeseen päästään, tarvitaan ensin seuran tuottamaa toimintaa ja tapahtumia, jotka kannustavat aktiivisuuteen seuratoiminnassa. Kun toiminta saadaan pyörimään, tarvitaan myös joku työntekijä tai vapaaehtoinen, joka ottaa selkeästi vastuulleen ikääntyneiden toiminnan ylläpitämisen, seurannan ja kehittämisen. Näin senioritoiminta muotoutuu pysyväksi osaksi seuratoimintaa ja sen jatkokehittäminen jatkuu myös opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Kun syksyllä aloitettu toiminta vakiintuu, voi sitä jatkokehittää esimerkiksi jokaviikkoiseksi mailapelienvapaaohjelmavuoroksi, johon voi ilmoittautua kertaluontaisesti ilman viikoittaista sitoutumista. Tällöin vapaaohjelmaan osallistuminen edellyttää seuran jäsenyyttä. Toinen vaihtoehto on tehdä kurseista paketteja, jotka sisältävät peruskurssin lisäksi osallistumisoikeuden saman kuukauden vapaaohjelmavuoroille. Silloin kurssille osallistuja voi itse päättää, haluaako osallistua vain kurssille ja pelivuorojen sijasta käyttää aikansa johonkin muuhun, vai ottaa kaiken hyödyn irti kurssilla opitusta ja käydä harjoittamassa uusia taitoja säännöllisesti heti kurssin jälkeen.

Parhaassa tapauksessa joku seuratoiminnassa aktiivisesti mukana oleva kohderyhmän edustaja innostuisi ajatuksesta päästä luomaan omaa senioreiden yhteisöä seuran sisälle, ja näkisi sen merkityksellisenä ja mielekkäänä vastuuna, johon haluaisi ryhtyä vapaaehtoisena. Silloin esimerkiksi vapaaohjelmavuoroilla olisi aina tietty henkilö seuraamassa

omien pelien ohella, että kaikki pääsisivät tasapuolisesti kentälle, ja hyvä fiilis säilyisi parien ohjatusti sekoituessa, kun toiminta ei olisi täysin pelaajien omalla vastuulla.

Opinnäytetyön kannalta oli onni onnettomuudessa, ettei projektille myönnetty Helsingin kaupungin avustusta. Uskon opinnäytetyöprosessin aikana valmistuneen konseptin olevan helposti lähestyttävämpi kuin nollasta aloitettava säännöllisesti harjoitteleva mailapeli-ryhmä. Kurssimuotoinen monipuolinen toiminta vastaa jo aiemmin seuratoiminnassa mukana olevien jäsenien tarpeita, ja kiinnostaa mahdollisesti myös uusia asiakkaita.

Lähteet

Carlson A. 2011. Elämäni peli – Suomen tenniksen ensimmäiset sata vuotta. Suomen Tennisliitto. Avain. Latvia.

Heikkinen E., Levola M., Räsänen M. & Sallinen T. 2021. Fyysisen suorituskyvyn harjoittaminen modernissa pöytätenniksessä. Suomen pöytätennisliitto. Luettavissa: https://www.sptl.fi/sptl_uudet/wp-content/uploads/Fyysinen-suorituskyky.pdf Luettu: 5.3.2022

Heinonen T. 16.4.2022 Puheenjohtaja. Puistolalan Urheilijoiden Sulkapallojaosto. Haastattelu. Helsinki

Helsingin kaupunki 2021. Väestörakenne: Ikääntyneet osana Helsingin väestöä. Luettavissa: https://www.ikaantyneethelsingissa.fi/vaesto_rakenne. Luettu: 3.1.2022.

Helsingin kaupunki. 25.2.2022. Tuntikuvaukset. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/tuntikuvaukset>. Luettu: 28.2.2022

Huhtala-Hedman L. & Ikonen J. 2021. Suomen aikuisväestön liikkuminen. FinSote 2020 - tutkimuksen tuloksia. THL. Luettavissa: www.thl.fi/finsote Luettu: 3.1.2022

Iloranta R., Alhonen M. 2021. Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen. Haaga-Helien julkaisut 5/2021. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2021-06/sun-3amk-palvelumuotoiluopas.pdf> Luettu: 15.4.2022

International Padel Federation. World Veterans Championships – Technical Rules Book. Jyväskylä S. & Urtamo A. 2019. Voimaa Vuosiin. Kirjapaja. Helsinki.

Kuntaliitto. 20.12.2021. Liikuntapalvelut. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>. Luettu: 28.2.2022

Kyläkallio A. 31.3.2022. Veteraanien SM (A), Wega – Kilpailukutsut. SPTL. Luettavissa: https://www.sptl.fi/sptl_uudet/?p=31709 Luettu: 14.4.2022

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Leppänen M., Rossi M. & Vornanen T. Tampereen urheilulääkäriasema. Vammojen Ehkäisy. Nilkka. Ennaltaehkäisy. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/nilkan-nyrjahdys/> Luettu: 14.4.2022

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Luettavissa: https://www.padelfip.com/wp-content/uploads/2020/01/2020_World-Seniors-Championships-2.pdf Luettu: 15.4.2022

Mjøsund K. 2018. Lääkärikeskus Aava. Liikkujan 5 yleisintä vaivaa – milloin on aika mennä lääkäriin? Luettavissa: <https://www.aava.fi/artikkeli/liikkujan-5-yleisinta-vaivaa-milloin-on-aika-menna-laakariin?> Luettu: 14.4.2022

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnan rahoitus. Luettavissa: <https://okm.fi/liikunta/rahoitus>. Luettu: 28.1.2022

Padel Connection. 2015. Benefits of Padel. Luettavissa: <http://padel-connection.com/benefits-of-padel/>. Luettu: 19.2.2022

Parikka S, Koskela T, Ikonen J, Kilpeläinen H, Hedman L, Koskinen S, & Lounamaa A. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote

Peltola A. 2017. Liikehäiriö rasitusvammasi tai kipusi syyllinen? Proxima Finland. Luettavissa: <https://proximafinland.fi/rasitusvamma-ja-liikehaurio/?msclkid=7885e052bdc911ecb95e6df3adcb871a> Luettu: 13.4.2022

Salminen U., Vuorijoki-Andersson E., Havas A. & Karvinen E. 2017. Kunnon Hoitajan opas 1. Ikäihmisen arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukeminen. Ikäinstituutti. Helsinki.

Sandström M. & Ahonen J. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. 2016. VK-Kustannus Oy. Keuruu.

Sierilä P. 2013. Talkootyöllä ja yhteispelillä suomalaisen tenniksen mahtitekiäjäksi. Suomen Senioritennis Ry. Luettavissa: <http://www.senioritennis.fi/wp-content/uploads/Senioritenniksen+historiikki-7.2.20141.pdf> Luettu: 19.2.2022

Smash ry. Smash Center (ent. Finland Tennis Club). Luettavissa: https://smashtennis.sporttisaitti.com/hallit/finland_tennis_club/ Luettu: 7.3.2022

Smash ry. Smash ry: arvot ja visiot. Luettavissa: <https://smashtennis.sporttisaitti.com/smash-tennis-ry/smash-ry-n-arvot-ja-visio/> Luettu: 7.3.2022

Suomen Padelliitto. 2021. Lajiesittely. Luettavissa: <https://padel.fi/padellajina/#lajiesittely> Luettu: 17.2.2022

Suomen Pöytätennisliitto. Tapahtumakalenteri. Luettavissa: https://www.sptl.fi/sptl_uudet/?page_id=2 Luettu: 14.4.2022

Suomen Squashliitto. 2020. FMGP 2020 Invitation. Luettavissa: <https://squash.fi/fmo20/FMGP%202020%20Invitation.pdf?msckid=0e1c732fbdb811ec8182abcd62f6aa3a> Luettu: 15.4.2022

Suomen Squashliitto. 2021. Squashin ABC – Miksi Squash? Squashin 10 tärkeintä terveysvaikutusta. Luettavissa: <https://www.squash.fi/squashin+abc>. Luettu: 17.2.2022

Suomen Sulkapalloliitto. Seniorikilpaileminen. Luettavissa: <https://www.sulkapallo.fi/kilpailija/seniorikilpaileminen/> Luettu: 19.2.2022

Suomen Sulkapalloliitto. 2021. Virtaa Sulkapallosta. Luettavissa: <https://www.sulkapallo.fi/harrastaja/aikuiset/virtaa-sulkapallosta/> Luettu: 19.2.2022

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2019. Väestörakenne. Helsinki. Tilastokeskus. Luettavissa: <http://www.stat.fi/til/vaerak/2020/index.html> Luettu: 11.1.2022.

TennisClub. 2022. Smash ry:n intranet. Pelaajat. Luettu: 2.1.2022

TennisÄssä. 2022. TennisÄssä intranet. Smash. Sarjatennisjoukkueen ylläpitäjä. Seniorisarja 2021-2022. Teams. Luettu: 14.3.2022

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Luettavissa: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf Luettu: 7.4.2022

UKK-instituutti, 2019. Kuva. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus-kuva/> Luettu: 5.1.2022

UKK-instituutti, 2019. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>. Luettu: 5.1.2022

UKK-instituutti, 2021. Luuston Lujuus. Luun kuormittaminen vahvistaa sitä. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/luuston-lujuus/> Luettu: 7.3.2022

Liitteet

Liite 1. Haastattelussa käytetty kysymyspohja

Kuulutko kohderyhmään yli 65-vuotiaat?

Smash ry:n jäsenyys?

kyllä

ei

kyllä

ei

1. Mitkä ovat lempi lajisi, muut liikuntamuodot? Miksi?
2. Miten osallistut tällä hetkellä seuratoimintaan? Miksi?
3. Mikä Smash ry:n senioritoiminnassa on tällä hetkellä hyvää? Miksi?
4. Mitä toivoisit lisää? (tapahtumia, viikoittaisia valmennusryhmiä) Miksi?
5. Minkälaista toimintaa se olisi? Fysiikka, tekniikka, pelailu, sosiaalinen toiminta? Miksi?
6. Omia ideoita toiminnan kehittämiseen?