

Marjo Makkonen

Korkeakoululiikunnan kehittäminen - KAMK Sport - liikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
28.11.2014



Koulutusala Sosiaali -, terveys - ja liikunta - ala	Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa - ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Marjo Makkonen	
Työn nimi Korkeakoululiikunnan kehittäminen - KAMK Sport - liikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Lasten ja nuorten liikunta	Toimeksiantaja KAMK Sport and Wellbeing - hanke, Kajaanin ammattikorkeakoulu
Aika 28.11.2014	Sivumäärä ja liitteet 71 + 21 (LIITTEET)
<p>Opinnäytetyöni aiheena oli kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulun korkeakoululiikuntaa. Kajaanin ammattikorkeakoulussa ei tarjottu opiskelijoille ohjattua liikuntaa, joten opinnäytetyöni toimi pilottina kyseisen toiminnan aloittamiselle. Työelämänyhteytenä työssäni toimi Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy: n KAMK sport and Wellbeing - hanke.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa KAMK Sport - opiskelijaliikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle. Työhön kuuluivat KAMK Sport - liikuntaohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulussa ohjattua opiskelijaliikuntaa sekä lajivalikoimaa korkeakoululiikunnan suositusten mukaisesti. Tutkimustehtävät: 1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen? 2. Millainen liikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoulussa tavoittaa opiskelijoita?</p> <p>Ohjelman perustana oli kaikille KAMK:n opiskelijoille toteutettu liikuntakysely, jonka avulla kartoitettiin opiskelijoiden liikuntaohjelmatoiveita. Tulosten perusteella suunniteltiin liikuntaohjelma, mihin liittyi tuntikalenterien- ja kuvausten tuottaminen, tilojen varaaminen, ohjaajien rekrytointi ja ohjeistaminen sekä markkinointi. Liikuntaohjelma toteutettiin 31.3 - 17.4.2014, ja se sisälsi ohjattua ryhmäliikuntaa, palloilua ja ulkoliikuntaa opiskelijoille. Toteutuksen aikana toimin yhteyshenkilönä ohjaajille, sekä ohjasin kahta eri lajia. Prosessin päättämiseen puolestaan kuului palautekyselyn toteuttaminen kaikille KAMK:n opiskelijoille. Kyselyn avulla arvioitiin koko jakson toteutumista, sekä yksittäisten opiskelijoiden kokemuksia liikuntaohjelman toimivuudesta.</p> <p>KAMK Sport - liikuntaohjelma tavoitti opiskelijoita useilta eri opiskelualoilta. Osallistujamäärät ohjatuilla tunneilla vaihtelivat paljon (noin 0 - 20 opiskelijaa/tunti). Opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen oli yhteydessä muun muassa kavereiden kannustus, ajan puute, mainostuksen huomaamattomuus ja liian suureksi koettu osallistumiskynnys. KAMK Sportin lajivalinnat, tuntien sisällöt, ohjaajat ja tuntien aikataulut saivat paljon positiivista palautetta. Jatkossa on tärkeää KAMK Sport - toiminnan organisointi ja vakiinnuttaminen osaksi opiskelijoiden arkea, sekä ohjelman lajitarjonnan rajaaminen suosituimpiin lajeihin. Lisäksi markkinointiin tulee panostaa enemmän. Liikuntapalvelujen osalta uusien opiskelijoiden mukaantulokynnys on saatava matalammaksi ja liikuntatarjonnan tulisi entistä paremmin huomioida erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet. Jatkotutkimusta olisi tehtävä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden liikuntakäyttämisestä, sekä KAMK Sportiin osallistuneiden opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskeluvuoden muutoksista lukuvuoden aikana.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	liikunta, korkeakoululiikunta, terveyden edistäminen
Säilytyspaikka	X Verkkokirjasto Theseus X Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Kajaani University of Applied Sciences	Degree Programme Sport and Leisure Management
Author(s) Marjo Makkonen	
Title Developing University Sports - KAMK Sport exercise program to Kajaani University of Applied Sciences	
Optional Professional Studies Children and Young	Commissioned by KAMK Sport and Wellbeing - project, Kajaani University of Applied Sciences
Date 28.11.2014	Total Number of Pages and Appendices 71 + 21
<p>The subject of this thesis was the development of university sports at Kajaani University of Applied Sciences (KAMK) by creating an exercise program called KAMK Sport. Before this trial period there were no instructed activities organised for students at the KAMK, the commissioner of this thesis. The purpose of this thesis was to create an exercise program for the KAMK and its students. The thesis includes the design, implementation and evaluation of the KAMK Sport exercise program. The aim was to develop instructed physical activities (PA) for KAMK students and increase the selection of activities in accordance with the recommendations for the sport services provided by higher education institutions. The research tasks were: 1. Which factors were associated with students' physical activity behaviour? and 2. What kind of exercise program would reach students at the KAMK?</p> <p>The exercise program was based on a student PA survey which provided students with a chance to contribute to the selection of activities included in the exercise program. It included timetables and descriptions of the exercises, reservations of sport places, instructor recruitment and marketing. The exercise program with instructed group exercise, ball games and outdoor activities was implemented on 31.3-17.4.2014. During the implementation I was the project manager and instructed two group exercise lessons. At the end of the process a feedback survey, sent to all KAMK students, was used to assess the whole implementation process, as well as individual students' experiences of the effectiveness of the PA program.</p> <p>The KAMK Sport exercise program reached students from different fields of study. The number of participants in instructed lessons varied greatly (0 - 20 students/ lesson). Students' PA behaviour was related to encouragement by friends, lack of time, unsuccessful marketing and too high participation threshold. The activities and lesson contents, instructors and timetable of KAMK Sport received a lot of positive feedback. In future it is important to make KAMK Sport part of students' everyday lives and provide the most popular activities. There is also a need to invest more in marketing. The participation threshold of new students must be lowered, and different exercisers and exerciser groups must be considered in the selection of activities. Further research could focus on KAMK students' PA behaviour and changes in the health, wellbeing and study ability of those KAMK students who participated in KAMK Sport.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	physical activity, university sports, health promotion
Deposited at	X Electronic library Theseus X Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KAMK SPORT - LIIKUNTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 KAMK Sport and Wellbeing - hanke	4
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät	5
3 LIIKUNNAN EDISTÄMINEN KORKEAKOULUYHTEISÖSSÄ	7
3.1 Yhteisön liikunnan edistäminen	7
3.2 Korkeakoululiikunta Suomessa	9
3.2.1 Korkeakoululiikunnan suositukset	10
3.2.2 Korkeakoululiikunnan toteutuminen	12
4 YKSILÖN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN	18
4.1 Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi	19
4.2 Fyysinen hyvinvointi ja terveyskunto	20
4.3 Opiskelukyky	23
4.4 Liikuntakäyttäytyminen	26
4.4.1 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta - aktiivisuus	27
4.4.2 Liikuntamotivaatio	27
5 KAMK SPORT - LIIKUNTAOHJELMAN TUOTTEISTAMINEN	30
5.1 Suunnittelu	30
5.2 Sisältö	39
5.3 Toteutus	42
5.4 Päätäminen	44
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	51
6.1 KAMK Sport - liikuntaohjelma	52
6.2 Luotettavuus ja eettisyys	57
6.3 Oma ammatillinen kehittyminen	59
6.4 Kehitysmahdollisuudet	60
LÄHTEET	64
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2008 (Kunttu & Huttunen 2009, 55 - 57) perusteella opiskelijoista kuntoliikuntaa omalla ajallaan harrastaa neljä kertaa viikossa vain 25 % ja 36 % 2 - 3 kertaa viikossa. Joka kymmenes opiskelija ei harrasta ollenkaan kuntoliikuntaa. Tutkimusten mukaan yleisimpiä syitä liikkumattomuuteen ovat huonot kulkuyhteydet/pitkät matkat liikuntapaikkoihin, ajan ja rahan puute, sekä ryhmän tai liikuntamuodon puuttuminen. (Kunttu & Huttunen 2005; Suomi ym. 2012, 77.) Lisäksi useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan harrastaminen vähenee murrosiän jälkeen (Koskinen ym. 2005). Liikunnalla on merkittävä vaikutus ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin (Sydänliitto 2014). Korkeakoulukontekstissa on myös huomioitava liikunnan positiiviset vaikutukset opiskelijoiden opiskelukykyyn. Liikunta on yksi tärkeimmistä opiskelukykyä edistävästä toimista, ja siksi sitä tulee kehittää ja tukea. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2012.)

Korkeakoulujärjestelmällä on suuri vastuu, mutta myös loistava mahdollisuus vaikuttaa opiskelijoidensa fyysiseen aktiivisuuteen. Sosiaalisen ympäristönsä ansiosta se voi toimia vetovoimana yhteisölliseen liikuntaan. (Uusimäki 2007, 18.) Korkeakoululiikunnan kehittäminen on yhteiskunnallisesti erittäin merkittävä ja ajankohtainen aihe. Opinnäytetyössäni korkeakoululiikunnalla tarkoitetaan opiskelijoiden opiskelukykyä ylläpitävää liikuntaa (vrt. Uusimäki 2007, 19), ja liikunta tapahtuu koulun tiloissa ja korkeakoulun järjestämänä.

Korkeakoululiikunta on esillä monissa eri valtionhallinnon ohjelmissa (Karhu 2013). Esi-merkiksi Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjat (Opetusministeriö 2009, 18) koskevat myös nuoria aikuisia. Sen mukaan nuoret aikuiset pitävät yllä liikunnallista elämäntapaa itsenäistymisen ja opiskelujen aikana, mikä osaltaan velvoittaa korkeakouluja ja muita oppilaitoksia huolehtimaan heidän liikuntamahdollisuuksistaan ja hyvinvoinnistaan. Valtakunnallisissa terveysliikunnan edistämisen linjauksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013:10) puolestaan nostaa esille ammattikorkeakouluja koskevat uudistukset vuonna 2014. Ammattikorkeakoulujen uudistusten myötä toimilupien myöntämisessä korostetaan koulutustarpeen lisäksi yhä enemmän toiminnan laatua, vaikuttavuutta ja tehokkuutta. Edellä mainittuihin toiminnan muotoihin lukeutuvat myös opiskelijapalveluiden järjestäminen, liikunta

- ja hyvinvointipalvelut huomioiden. Lisäksi Valtioneuvoston kanslian laatimassa hallitusohjelmassa (2011, 36) mainintaan opiskelijaliikunnasta huolehtiminen, mikä myös pyrkii turvaamaan korkeakoululiikunnan asemaa oppilaitosten toiminnan suunnittelussa ja budjetoinnissa. Korkeakoululiikunnalle on laadittu suositukset, ja näiden suositusten mukaan tasokkailla liikuntapalveluilla voidaan edistää nuorten aikuisten opiskelu- ja työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 16). Tänä vuonna Opiskelijoiden liikuntaliitto (2014) aloitti Liiku terveemmäksi 2014 - hankkeen, jonka tavoitteena on korostaa opiskelijoille arjen aktiivisuutta ja auttaa löytämään tapoja istumisen vähentämiseen.

Opinnäytetyöni raportoinnissa käytän (Vilka 2010) toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnin rakennetta, jossa sisällysluettelon jälkeen esitellään opinnäytetyön lähtökohdat, tausta, toimeksiantaja ja tavoitteet, seuraavaksi teoreettinen viitekehys ja sitten toiminnallisen osuuden suunnittelu, toteutus ja lopputulos. Lopuksi on pohdintaosuus. Valitsin kyseisen raportointirakenteen, koska se kuvaa toiminnallisen opinnäytetyön selkeästi ja liittyy sen paremmin tietoperustaan ja lähtökohtiin.

2 KAMK SPORT - LIIKUNTAOHJELMAN LÄHTÖKOHDAT

Kajaanin ammattikorkeakoulu on pieni ammattikorkeakoulu, mutta se on kaiken kaikkiaan suuri AMK - yksikkö. Sen historia ulottuu vuoteen 1992, jolloin Kajaanin ammattikorkeakoulu aloitti toimintansa, ja se vakiinnutti paikkansa ensimmäisten ammattikorkeakoulujen joukossa vuonna 1996. Tarjottaviin koulutuksiin kuuluu viisi eri koulutusala, kuusi AMK-perustutkintoa ja kuusi ylemmän AMK:n tutkintoa. Koulutuksia puolestaan on yksitoista, joista kaksi on englanninkielisiä. Koulussa opiskelee vuosittain noin 2200 opiskelijaa, ja valmistuneita on jo yli 5500. Opetushenkilöstöä Kajaanin ammattikorkeakoulussa on noin 120. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014.)

Kajaanin ammattikorkeakoulu on toiminnallaan mukana Kainuun alueen kehittämisessä hyvinvoinnin, teknologian, viestinnän ja matkailun alueilla. Koulusta valmistuu vuosittain ammattilaisia sairaan- ja terveydenhoidossa, aktiviteettimatkailussa, liiketoimintaosaamisessa ja yrittäjyydessä sekä ICT - teollisuudessa ja kone - ja kaivostekniikassa. Monialainen yhteistyö on yksi Kajaanin ammattikorkeakoulun voimavaroista, mikä näkyy niin opinnoissa kuin työelämälähtöisyydessä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun päämääränä on olla Suomen tekevin korkeakoulu, joka pysyy yhdessä eri yhteistyötahojen kanssa olemaan toiminta-alueensa huippuosaaja TKI - ja yritystoiminnan edistämisessä, sekä väestön osaamistason kohottamisessa. Lisäksi KAMK pyrkii olemaan dynaaminen työelämän yhteistyökumppani ja uudistaja. Kajaanin ammattikorkeakoulu suuntaa profiloitinsa vahvasti alueelliseen kehitykseen, huomioiden kuitenkin alueen strategisista painoaloista lähtevät tutkimus - ja kehitystarpeet. Pitkäjänteisen työn ansiosta Pohjois - ja Itä - Suomen osaaminen, osaajat ja elinkeinoelämä kehittyvät, sekä toimijoiden välinen yhteistyö vahvistuu. Tulevaisuudennäkymät otetaan myös huomioon, sillä kansainvälisyys on keskeisessä osassa koko organisaation toimintaa. Aktiviteettimatkailun, pelialan ja ajoneuvojen tietojärjestelmien, sekä kaivannaisalan myönteinen kehitys huomioidaan myös erityisen hyvin niin ammattikorkeakoulun, kuin hakijoidenkin keskuudessa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014.)

2.1 KAMK Sport and Wellbeing - hanke

Monissa Suomen korkeakouluissa, esimerkiksi Mikkelin, Oulun ja Jyväskylän ammattikorkeakouluissa, on aktiivisesti kehitetty korkeakoululiikuntaa valtakunnallisia korkeakoululiikunnan suosituksia vastaavaksi. Myös Kajaanin ammattikorkeakoulussa (KAMK) käynnistettiin vuonna 2014 KAMK Sport and Wellbeing - hanke, jonka tavoitteena on kehittää opiskelijoiden liikuntapalveluita. (Karhu 2014.) Lähtökohdana opinnäytetyölleni oli siis Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntapalveluiden puutteellinen vastaavuus korkeakoululiikunnan suosituksiin. KAMK Sport and Wellbeing - korkeakoululiikunta hankkeen tavoitteisiin kuuluu korkeakoululiikunnan suosituksiin perustuva mallin luominen, ohjelman sisällyttäminen Kajaanin ammattikorkeakoulun strategiaan, liikuntapalveluiden kehittäminen, liikunnan saaminen osaksi opintojaksoja kaikilla ammattialoilla, terveys- ja liikuntapalveluketjun kehittäminen, liikuntatuutoritoiminnan vahvistaminen ja liikuntapalvelujen Internet - sivujen luominen. (Karhu 2013.)

Aiheeni rajautui ohjatun korkeakoululiikunnan KAMK Sport - liikuntaohjelman tuotteistamiseen, mikä toimi pilottina ohjatun liikunnan toteuttamiseen Kajaanin ammattikorkeakoulussa. KAMK Sport - liikuntaohjelman avulla saadaan paljon ajankohtaista tietoa opiskelijoiden liikunnan osallistumisaktiivisuudesta, sekä heidän omia mietteitä liikuntaohjelman onnistumisesta, kehittämisestä ja lajitoiveista. Opinnäytetyöstäni hyötyvät erityisesti KAMK Sport and Wellbeing - hanke ja sen tavoitteet liikuntapalveluiden kehittäminen (monipuolinen lajitarjonta), sekä yksilön ja yhteisön liikunnan edistäminen.

KAMK Sport - liikuntaohjelman kohderyhmänä ovat Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat (noin 2200). Heistä pyrin tavoittamaan mahdollisimman monia eri opiskelualat huomioiden. Opiskelijoita KAMK:ssa on tietojenkäsittelyn, matkailun, sairaan - ja terveydenhoidon, liikunnan - ja vapaa - ajan, konetekniikan, rakennus - ja yhdyskuntatekniikan, tieto - ja viestintätekniikan, sekä liiketalouden puolelta. Kohderyhmässä on siis laajasti eri alojen opiskelijoita, joilla kaikilla on erilaiset lähtökohdat ja tottumukset liikunnan suhteen. Opiskelijoiden ikäjakauma vaihtelee hyvinkin paljon, sillä Kajaanin ammattikorkeakoulussa on tarjolla nuoriso - sekä aikuispuolen koulutuksia. Kaikkia opiskelijoita koskevat UKK - instituutin liikuntasuosituksot 18 - 64 - vuotiaille.

Valitsin Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnan kehittämisen opinnäytetyöni aiheeksi, koska halusin päästä hyödyttämään työlläni mahdollisimman laajaa kohderyhmää. Aiheeni liittyy myös vahvasti liikunnanohjaajakoulutuksen perusteisiin, lähtökohtaan ja näkökulmaan. Liikuntaosaamistani ja ihmisen hyvinvointi - ja terveystietojani kehitän liikuntaohjelman sisällön ja tavoitteiden suunnittelussa. Lisäksi suunnittelussa tulee huomioida terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan periaatteet, sekä osata suunnitella laaja liikuntaohjelma asiakaslähtöisesti. Työssäni keskeisessä asemassa on liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen, koska toimin asiantuntija- ja esimiesasemassa liikuntaohjelman järjestämisessä. Opinnäytetyöni myötä haluan myös ymmärtää liikunnanohjaajan työn yhteisöllistä ja yhteiskunnallista merkitystä paremmin.

Oman ammatillisen kasvuni ja kehitykseni lisäksi Kajaanin ammattikorkeakoulu ja sen opiskelijat hyötyvät opinnäytetyöstäni. Opiskelijoille tarjotut liikuntamahdollisuudet olivat vielä ennen liikuntaohjelmaa hyvin rajalliset, eivätkä korkeakoululiikunnansuositukset toteutuneet. Kajaanin ammattikorkeakoulu saa opinnäytetyöstäni hyvän pohjan lähteä kehittämään korkeakoululiikuntaa, sillä liikuntaohjelmaan osallistuneilta opiskelijoilta kerätään palautetta ja kehitysideoita. Työni teoriataustaa, liikuntaohjelman sisältöä, onnistumista ja palautteita voidaan hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi monipuolisemman liikunnan suunnittelussa ja opiskelijoiden aktivoinnissa. Opiskelijat saavat opinnäytetyöstäni konkreettisen hyödyn, koska he pääsevät osallistumaan ohjattuihin liikuntapalveluihin ilmaiseksi.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa opiskelijaliikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle. Työhöni kuuluvat KAMK Sport - liikuntaohjelman suunnittelu, toteutus (31.3 - 17.4.2014) ja arviointi. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulussa ohjattua opiskelijaliikuntaa sekä laajivalikoimaa korkeakoululiikunnan suositusten mukaisesti. Lisäksi oman ammatillisen kehittymiseni kannalta tavoitteenani on, että työni hyödyttää ja kehittää itseäni liikunnanohjaajana etenkin yhteiskunnallisessa osaamisessani ja johtamistaidoissa. Lisäksi haluan osata suunnitella ja toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.

Tutkimustehtäväni ovat:

1. Mitkä asiat ovat yhteydessä opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen?
2. Millainen liikuntajakso Kajaanin ammattikorkeakoulussa tavoittaa opiskelijoita?

3 LIIKUNNAN EDISTÄMINEN KORKEAKOULUYHTEISÖSSÄ

Korkeakouluympäristöllä on hyvät mahdollisuudet luoda toimintamallit liikunnan harrastamiselle ja hyödyntämiselle korkeakouluopiskelijoiden terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä edistävään toimintaan. Korkeakouluympäristö tavoittaa valtakunnallisesti merkittävän osan opiskelijoista. Tämän takia tulee miettiä korkeakoululiikunnan potentiaalia liikuntasenteiden muokkaamisessa myönteisiksi, ja liikunnan aseman vahvistamista kohti pysyvää elämäntapaa. (Uusimäki 2007, 18.)

Liikunta kytkeytyy useisiin arvostettuihin ja tavoittelemisen arvoisiin asioihin (Paronen & Nupponen 2011, 188). Tästä huolimatta lähes 40 % korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Kunttu & Huttunen 2009). Liikunnan lisääminen jokaiseen ikäluokkaan säästäisi merkittävästi yhteiskunnan varallisuutta, sillä liikkumattomuudesta johtuvat kustannukset terveydenhuollolle ovat noin 200 - 250 miljoonaa euroa vuodessa. Liikuntaan yhteydessä olevat asiat eivät välttämättä ole suorassa yhteydessä terveyden edistämiseen. Liikunnan edistäminen on terveyden edistämistä vain niissä toiminnoissa, joissa tarkoituksena on parantaa väestön tai rajatun ihmisryhmän terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Laajemmassa mittakaavassa tavoitteena on kehittää liikuntakulttuuria tai parantaa yhteisöllisyyttä. (Paronen & Nupponen 2011, 119.)

3.1 Yhteisön liikunnan edistäminen

Yhteisön määrittämiseksi on useita tapoja. Yhteisöllä voidaan tarkoittaa samalla alueella ja samoissa organisaatioissa olevia, ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toimivia ihmisiä, joilla on yksi tai useampi yhteinen tarve tai päämäärä. Yhteisöön kuuluvat niin ihmiset kuin heitä yhdistävä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. (Vuori 2011, 227.) Yleisimmillään yhteisö kuitenkin liittyy ihmisten keskinäiseen vuorovaikutuksen tapaan, yhteisyyteen, ihmisten väliseen suhteeseen tai siihen, mikä on tietylle ihmisjoukolla yhteistä (Lehtonen 1990). Kajaanin ammattikorkeakoulussa tähän yhteisöön kuuluvat korkeakouluopiskelijat ja opettajat, sekä koko kampusalueen muut jäsenet kuten siivoojat, vierailijat ja hallintohenkilökunta. Opin-

näytetyössäni yhteisöksi lasken kuitenkin vain opiskelijat, sillä he ovat myös työni kohde-ryhmä.

WHO:n kansainvälinen ravinto - ja liikuntastrategia (2004), sekä uusi NCD:n (noncommunicable diseases) toimintaohjelma (2013) pystyvät osoittamaan näyttöön pohjautuvat ensisijaiset toimet yhteisön liikunnan lisäämiseksi: toimenpiteitä tulee tehdä eri osa - alueilla. (Puska 2013.) Yhteisön liikunnan edistämiseksi soveltuvat WHO:n linjaukset: suunnitellaan jokapäiväistä liikuntaa tukeva yhteiskuntapolitiikka ja noudatetaan sitä, järjestetään liikuntaan kannustava ympäristö ja hoidetaan sitä, avustetaan liikuntaa edistävien tahojen toimintaa, tuetaan yksilöiden liikunnan lisäämistä ja jatkuvuuden säilyttämistä, sekä kehitetään liikuntaa edistäviä palveluja. Yhteisön sisällä terveydelle edullista liikuntaa voidaan kehittää usealla eri osa-alueella esimerkiksi liikuntaharrastuksena, arki - ja hyötyliikuntana ja työhön kuuluvana liikuntana. Jos halutaan vaikuttaa koko yhteisön liikuntakäyttäytymiseen, on liikuntakäsitteen katettava eri osa - alueet ihmisten kiinnostusten ja mahdollisuuksien takia. (Vuori 2011, 228.)

Liikunnan suuri ja kestävä lisääminen yhteisössä vaatii, että se kattaa järjestelmällisesti ja pitkällä aikavälillä etenkin vähän liikuntaan osallistuvat, merkittävimmät liikuntatavat ja -ympäristöt, sekä tekijät, jotka vaikuttavat mahdollisuuksiin ja innokkuuteen harrastaa tarjottua liikuntaa. (Vuori 2011, 228.) Vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta huolimatta suurin osa päivästä on istumista niin varhaiskasvatuksessa, kouluissa, työpaikoilla, kulkuneuvoissa kuin kotonakin. Aikuiset ovat jopa 80 % ajastaan paikallaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Onkin tärkeää huomata ne suurimmat yhteiset tekijät, jotka vaikuttavat olennaisesti useiden yhteisön jäsenten innokkuuteen ja mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa, sekä vähentää istumista. (Vuori 2011, 228; Sosiaali - ja terveysministeriö 2013.)

Maailman terveysjärjestön laatiman mallin mukaan yhteisön liikuntaa voidaan edistää seuraavin toimin: 1. Vision laatiminen, 2. Liikunnan tarpeellisuuden todentaminen, 3. Ongelman tai tehtävän määrittely, 4. Ratkaisut, 5. Toteuttaminen ja 6. Arviointi ja palautteen antaminen. Visioiden on kuvastettava liikunnan edistämisen pysyvyyttä, ja niiden tulee olla uskottavia, joustavia ja uusia mahdollisuuksia hakevia. Lisäksi visioissa tulee näkyä totuudenmukaisuus ja perustuminen tosiasioihin. Liikunnan tarpeellisuuden todentamisessa puolestaan voidaan käyttää apuna esimerkiksi seuraavia argumentteja: liikunnan vähäisyyden yleisyys, sairauksien lisääntyminen ja liikunnan edistämisen hyödyt. Ongelmaa tai tehtävää määriteltäessä on tieto

perustettava kohdeväestön liikuntatottumuksiin, liikunnan puutteeseen, liikunnan mahdollistaviin ja rajoittaviin tekijöihin sekä terveydellisiin ongelmiin, joihin liikunnan avulla voidaan vaikuttaa. Ratkaisujen luomisessa toiminnan periaatteita ovat esimerkiksi hyviksi havaittujen tapojen hyödyntäminen, liikunnan kohdistaminen laajoihin viitekehyksiin ja mahdollisuuksien hyödyntäminen tehokkaasti. Varsinaisessa toteuttamisvaiheessa toiminnan onnistuminen perustuu yleisesti hyväksytyihin periaatteisiin ja toimintatapoihin silloin, kun ne on kohdistettu tyydyttämään tietyn yhteisön tarpeita. Arvioinnin ja palautteen antamisen tulee hyvin suunniteltu ja jatkuva osa liikunnan edistämistä. (Vuori 2011, 229 - 230.)

Lopullinen tavoite yhteisön liikunnan edistämässä on lisätä kohderyhmän liikuntaa. Liikunnan suunnittelussa yhteisölle tulee huomioida kohderyhmän liikuntaa rajoittavia ja edistäviä tekijöitä. Liikunnan mahdollisuudet ovat yksi merkittävä tekijä ihmisten liikuntaan osallistumisessa, ja siksi niiden tulisi olla objektiivisesti ilmaistuja ja subjektiivisesti koettuja. (Vuori 2011, 231.) Tutkimuksen mukaan liikunnan mahdollisuudet erilaisissa ympäristöissä (puistot, urheilukentät, uimahallit ym.) ovat johtavassa asemassa yhteisön liikunnan lisäämisen suhteen (Powell, Slater & Chaloupka 2004). Siksi näitä paikkoja tulisi rakentaa, kunnostaa ja ylläpitää. Kajaanin ammattikorkeakoulun tilanteessa liikuntapaikkoja on kampusalueen läheisyydessä runsaasti. Liikuntapaikat kuvataan tarkemmin luvussa 5.2.

3.2 Korkeakoululiikunta Suomessa

Korkeakouluympäristö luo erinomaiset puitteet yhteisölliseen liikuntaan, kun ensin saadaan fyysinen ympäristö kuntoon. Järjestettyjen tilojen ja ohjattujen tuntien avulla yksilöt lähtevät mukaan liikkumaan, ja sitä kautta luovat uusia sosiaalisia kontakteja keskenään. Satunnaisten sosiaalisten kontaktien avulla luodaan syvällisempiä yhteyksiä ja kerätään sosiaalista pääomaa (Paronen & Nupponen 2011, 192).

Korkeakoululiikuntaa voidaan tarkastella työpaikkaliikuntana eli opiskelukykyä (vertaa työkykyä) ylläpitävänä liikuntana (Uusimäki 2007, 19). Viime vuosina korkeakoululiikunnan merkitys on noussut yhdeksi suurimmista teemoista suomalaisen liikuntakulttuurin saralla (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 3). Korkeakoululiikunnan merkitys on huomioitu monissa valtakunnallisissa raporteissa esimerkiksi Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämi-

sen linjat (2009, 18) koskevat myös nuoria aikuisia, ja velvoittavat korkeakouluja ja muita oppilaitoksia huolehtimaan heidän liikuntamahdollisuuksistaan ja hyvinvoinnistaan.

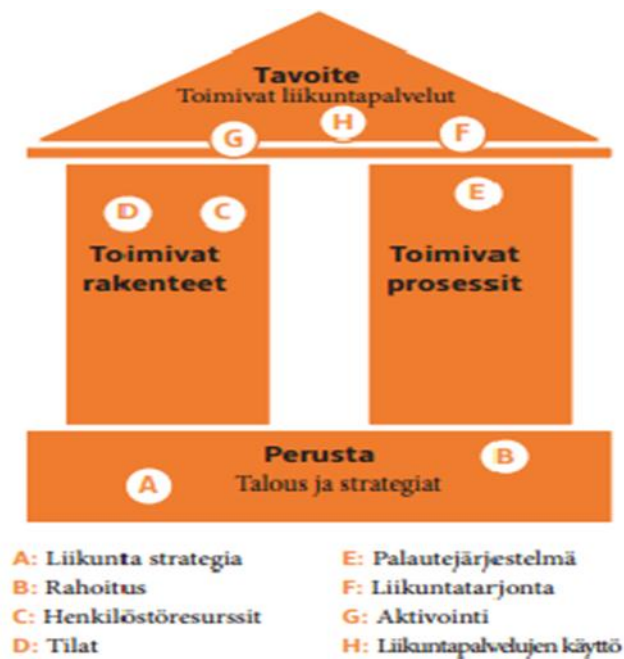
Korkeakoululiikunnan kehittäminen on yhä merkittävämpi osa myös korkeakoulujärjestelmän uudistamista. Eduskunnan uudistettua yliopisto- ja ammattikorkeakoululakia (1.6.2009) korostettiin, että korkeakoulujen liikuntapalvelujen järjestämistä seurataan, ja eduskunnan toimilla puututaan tarvittaessa palvelujen toteuttamisen edistämiseen. Korkeakoululiikunnan toiminnasta ja tavoitteista perustettiin huolehtimaan korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmä 2010, joka koostuu eri osa-alueiden ammattilaisista. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 3.)

Korkeakouluissa yksilöiden liikuntatietoisuutta ja -neuvontaa tulisi järjestää yhä enemmän yhteistyössä opiskelijaterveydenhuollon kanssa, minkä tehtävänä on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta ehkäisevän toiminnan merkityksestä ja liikunnan tärkeydestä oman terveyden kannalta (Opetusministeriö 2009). Isompia ihmisjoukkoja on jaettu pienempiin ryhmiin sen mukaan, millainen tahto ja valmius kullakin ihmisellä on aloittaa liikunnan harrastaminen (Paronen & Nupponen 2011, 191). Edellä mainittu jakaminen toimisi hyvin myös korkeakoulun liikuntaa järjestettäessä, sillä opiskelijoilla on hyvin erilaiset lähtökohdat ja tavoitteet liikunnan harrastamisen suhteen.

3.2.1 Korkeakoululiikunnan suositukset

Korkeakoululiikunnan suositusten (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011) mukaan korkeakoululiikunnan tulee sisältää selkeän strategian ja tavoitteet liikunnan järjestämisen suhteen, sekä toimintamallin miten tavoitteet saavutetaan. Lisäksi tarvitaan rahallinen panostus (30e/opiskelija/vuosi) jokaista opiskelijaa kohden, ja vähintään yksi palkattu päätoiminen työntekijä suunnittelemaan liikuntaa (per 5000 opiskelijaa). Opiskelijoille on tarjottava myös riittävästi liikuntatilaa (60h/vko/1000 opiskelijaa), sekä monipuolisia lajeja ja palautteenantomahdollisuus, jonka avulla voidaan liikuntapalveluja edelleen kehittää. Monipuolisten lajien avulla jokainen voi löytää itsellensä mieluisan liikuntamuodon. Vähän liikkuville opiskelijoille on järjestettävä matala kynnyksellä tulla mukaan liikuntatoimintaan esimerkiksi liikuntaneu-

vonnan avulla. Myös säännöllistä seurantaä kävijämääristä ja toiminnan kehittämisestä olisi tehtävä.



KUVIO 1. Liikuntatalo - malli. Liikuntatalo - mallilla kuvataan korkeakoululiikunnan suositusten järjestäytymistä eri tasoille. (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2014, 10.)

Korkeakoululiikunnan suositukset asettuvat talomalliin (KUVIO 1.) siten, että sen perustan luovat talouteen ja strategiaan liittyvät suositukset. Talon toimiviin rakenteisiin lasketaan käytettävissä olevat liikuntatilat ja henkilöstöresurssit. Toimiviin prosesseihin puolestaan lukeutuu palautejärjestelmä, jonka avulla saadaan tietoa prosessin toimivuudesta. Liikuntatalo - mallin kattona ovat tavoitteet, joihin kuuluvat opiskelijoiden aktivointi, liikuntapalveluiden käyttö ja liikuntatarjonta. Tarkoituksena on, että ensin saadaan perusta kuntoon, minkä jälkeen korkeakoululiikuntaa voidaan kehittää eteenpäin (Saari ym. 2014, 10.) Kajaanin ammattikorkeakoulussa talouden ja strategian kehittäminen on lähtenyt hyvin liikkeelle.

3.2.2 Korkeakoululiikunnan toteutuminen

Liikuntapalvelut osana korkeakoulun strategiaa on mainittu Kajaanin ammattikorkeakoulun osalta, mutta niitä ei ole määritelty tarkemmin. Valtakunnallista kärkeä on esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulu, jossa korkeakoululiikunta on yksi koko koulun kehittämisen kohteista. Kajaanissa rahallista panostusta opiskelijoiden liikuntapalveluihin ei ole myöskään pystytty määrittelemään, kun taas useissa muissa korkeakouluissa panostus on jopa yli 50e/opiskelija/vuosi. Lisäksi ohjattua liikuntatoimintaa ei Kajaanin ammattikorkeakoulussa tarjota, eikä varsinaista palautejärjestelmää ole. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 40 - 71.)

Liikuntatiloja on Kajaanin ammattikorkeakoulussa käytössä jonkin verran, mutta määrä on huomattavan vähäinen verrattuna muiden korkeakoulujen tarjoamiin liikuntatiloihin. Lajitarjonta rajoittuu puolestaan vain omatoimisiin kuntosali- ja pallopelivuoroihin. Yleistä monissa ammattikorkeakouluissa on tarjota paljon ohjattua ryhmäliikuntaa, sekä joitain erikoisempia lajeja kuten kamppailulajeja. Koska ohjattua liikuntatoimintaa Kajaanin ammattikorkeakoulussa ei ole, ei ole myöskään liikuntapalvelujen omia verkkosivuja tai ilmoittautumisjärjestelmää. Esimerkiksi Oulun korkeakoululiikunnalla on sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä liikuntapalveluiden Internet - sivuilla. (Opiskelijoiden liikuntaliitto2011, 40 - 71.)

Kajaanin ammattikorkeakoulussa mahdollisuuksia liikunnan järjestämiseen on siis kiitettävästi, sillä koululla on hyviä liikuntatiloja käytettävissä korkeakoululiikuntaan. Lisäksi potentiaalia lisää liikunnanohjaajien koulutusohjelma, jonka opiskelijoita voidaan hyödyntää esimerkiksi tuntien/toiminnan suunnittelu - ja ohjaustehtäviin.

Korkeakoulu	A Strategia	B Rahoitus	C HTV / opiskelijat	D Tilat käytössä	E Palautejärjestelmä	F Lajitarjonta	G Uusien aktivointi	H Käyttäjämäärä
Arcada	2	X	X	X	X	X	X	X
Centria AMK	X	X	X	X	X	X	X	X
DiaK	2	X	0,33	1,67	0	1	0	X
Haaga-Helia	2	X	X	X	1	1	X	X
HAMK	3	33,83	0,39	1,79	2	3	2	X
Hanken*	0	X	X		0	1	0	11,94
HUMAK	2	13,91	X	0,35	X	2	2	X
Itä-Suomen yliopisto	1	4,21	0,50	0,15	1	2	0	X
JAMK	1	18,95	0,79	0,24	2	2	1	12,64
Jyväskylän yliopisto	0	16,98	0,64	0,34	2	3	2	26,55
Kajaanin AMK	0	24,9	X	0,57	0	1	1	X
Karealia AMK	2	6,14	X	0,05	0	1	1	48,06
Kemi-Tornion AMK	1	7,82	X	0,16	0	2	1	X
Kymenlaakson AMK	X	17,85	1,00	0,36	1	1	0	X
Lahden AMK	0	15,25	1,02	1,22	X	1	1	X
Laurea AMK	2	X	X	X	0	1	0	0,34
MAMK	1	2,57	0,61	1,22	1	1	2	2,45
Metropolia AMK	0	9,11	0,56	0,07	2	3	1	25
OAMK	2	20,03	0,27	0,34	2	3	2	17,88
Oulun yliopisto	1	27,72	0,38	0,34	2	3	1	26,05
Rovaniemen korkeakoululiikunta (Lapin yliopisto ja RAMK)	3	6,38	0,42	0,09	2	3	2	15,29
Saimaan korkeakoululiikunta (Saimia ja LUT)	0	4,02	0,67	0,33	1	2	2	20,1
SAMK	X	17,47	X	X	1	1	1	X
Savonia AMK	X	X	X	X	X	X	X	X
Seinäjoen AMK	X	X	X	X	X	X	X	X
Taideyliopisto*	X	5,57	X	1,13	1	1	0	X
TAMK	3	21,6	0,54	0,43	1	2	0	7,56
Tampereen yliopisto	1	21,28	0,32	0,35	2	3	1	30,45
TTY	0	23,8	0,85	0,80	2	3	2	28,09
Turun AMK	3	0,88	X	0,03	1	1	1	3,18
Turun yliopisto	1	22,1	0,66	0,17	1	3	2	20,31
UniSport (Aalto-yliopisto ja Helsingin yliopisto)	3	61,52	2,51	0,76	1	3	2	30,5
Vaasan yliopisto	0	X	X	0,03	0	1	0	0,42
VAMK	X	X	X	X	X	X	X	X
Yrkeshögskolan Novia	X	X	X	X	X	X	X	X
Åbo Akademi	3	21,61	0,87	0,73	1	2	0	20,91
YHTEENSÄ								
Suositus toteutuu (vastanneista korkeakouluista)	15 48%	3 11%	4 18%	5 18%	10 32%	12 36%	13 41%	3 14%
Tieto puuttuu korkeakouluista (kpl)	8	11	17	11	8	6	7	17
Suositus toteutuu % opiskelijan kohdalla	51,6 %	18,0 %	18,8 %	8,2 %	36,3 %	55,1 %	67,3 %	21,4 %

* Hankenin ja taideyliopiston opiskelijoilla on mahdollisuus käyttää UniSportin palveluita Helsingin yliopiston ja Aalto-yliopiston opiskelijoita korkeampaan hintaan

TAULUKKO 2. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen. Kuviossa vihreä väri tarkoittaa vähintään suositusten tasoa, keltainen alle suositusten tasoa ja punainen selvästi alle suositusten tasoa. Harmaa väri tarkoittaa, että vastausta ei ole saatu. (Saari ym. 2014, 15.)

Taulukkoon 2. perustuen voidaan todeta, että yhdeksässä Suomen korkeakoulussa liikuntaa ei ole huomioitu strategiassa (TAULUKKO 2). Lisäksi seitsemän ammattikorkeakoulua eivät antaneet tietoa, ja yksi ei osannut sanoa. 15 korkeakoulua puolestaan kertoivat, että liikunta on huomioitu koulun strategiassa. Kajaanin ammattikorkeakoulu sai kyseistä kohdasta merkinnän "selvästi alle suositusten tason". Kehitystä on kuitenkin tapahtunut vuodesta 2009, jolloin vain neljä korkeakoulua täyttivät suositukset strategian osalta. (Saari ym. 2014, 14.)

Ammattikorkeakoulujen talousongelmat heijastuvat vastaukseen rahoituksen määrästä, sillä puuttuvia vastauksia on paljon. Vain kolme korkeakoulua panosti liikuntapalveluihin suositusten vaatiman määrän. Myös henkilöstöresurssien arviointi oli vaikeaa. Neljän korkeakoulun suunnittelun ja kehitystyön henkilöstötyövuosien määrä ylitti suositusten asettaman tavoitemäärän. Parhaiten henkilöstöresurssit hyödynnettiin Kymenlaakson ja Lahden ammattikorkeakouluissa. (Saari ym. 2014, 16.)

Liikuntatilojen arvioinnissa puolestaan pärjäsivät parhaiten pienet ja keskisuuret ammattikorkeakoulut, jotka suunnittelivat toimintansa itse. Suurin osa suositukset täyttävistä korkeakouluista oli ammattikorkeakouluja. Palautejärjestelmän osalta seitsemän korkeakoulua kertoi, ettei palautteen keräämiseen ole erillistä järjestelmää, kun taas kolmasosa kertoi keräävänsä palautetta sekä liikuntapalveluiden käyttäjiltä että koko korkeakouluyhteisöltä. (Saari ym. 2014, 17.)

Liikuntatarjonnan monipuolisuuden toteutuminen on yksi parhaiten toteutuvista osa-alueista opiskelijamäärään suhteutettuna. Yli puolella korkeakoulun opiskelijoista oli mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntaa, maila- ja pallopeleihin, sekä käyttää kuntosalia. Eniten ongelmia oli pienillä korkeakouluilla ja niillä kouluilla, joilla kampusalue on levittänyt eri kaupungin osiin tai muuten laajalle alueelle. Vastausten perusteella parhaiten suosituksista toteutuu uusien opiskelijoiden aktivointiin liittyvä palveluketju korkeakoululiikunnan ja opiskelijaterveydenhuollon yhteistyönä. 13 korkeakoulua ilmoitti, että palveluketju on käytössä. Erityisesti uusia opiskelijoita kannustetaan aktiivisesti osallistumaan liikuntapalveluihin. Suurin käyttöaste liikuntapalveluilla oli Karelia AMK:ssa, UniSporti:ssa ja Tampereen yliopistossa (käyttöaste yli 30 %), tyydyttävälle tasolle ylsivät Jyväskylän yliopisto, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulun yliopisto, Rovaniemen korkeakoululiikunta, Saimia, Tampereen teknillinen yliopisto, Turun yliopisto, sekä Åbo Akademi (käyttöaste 15 - 30 %). (Saari ym. 2014, 16.)

Korkeakoululiikunnan barometri 2013 (TAULUKKO 2.) kuvaa kattavasti viimeisimmän tilanteen korkeakoululiikunnan suositusten toteutumisessa (Saari ym. 2014.) Kajaanin ammattikorkeakoulu on kuitenkin hyvässä asemassa, koska muutosta on jo aktiivisesti tehty. Liikuntapalveluiden kehittämiseen on palkattu osa - aikainen työntekijä KAMK Sport and Well-being - hankkeeseen. Kajaanin ammattikorkeakoulun tilanne ei kuitenkaan ole heikoimmasta päästä. Korkeakoululiikunnan ollessa ajankohtaisessa asemassa muutokset tulevat toivottavasti pienempiinkin korkeakouluihin suhteellisen pian. Seuraavaksi kuvaan Jyväskylän ja Oulun korkeakoululiikuntaa, sillä ne ovat saavuttaneet useimmat suositusten kohdat.

Jyväskylän korkeakoululiikunta

Jyväskylän korkeakoululiikunta on aloittanut uudenlaisen toimintansa pilotoinnilla syksyllä 2013. Korkeakoululiikuntaan voivat osallistua sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijat, ja henkilökunnan jäsenet. Korkeakoululiikuntapalveluiden arvioidaan liikuttavan noin 23 000 opiskelijaa ja noin 8 000 henkilökunnan jäsentä. (Jyväskylän yliopisto 2013.)

Syksystä 2013 lähtien opiskelijoille on tarjolla paljon erilaista ryhmäliikuntaa yliopiston eri kampuksilla, lähes 70 tuntia viikossa. Ryhmäliikuntaan kuuluu kattava valikoima aerobic -, lihaskunto -, step -, tanssi - ja venyttelytunteja. Korkeakoululiikunnan pohjana on jo aikaisemmin yliopisto-opiskelijoille suunnattu liikuntatarjonta, jota nyt myös tarjotaan ammattikorkeakoulussa opiskeleville, sekä henkilöstölle. Lisäksi viikko - ohjelmaan tuli 15 tuntia lisää ohjelmaa ammattikorkeakoulun tiloihin. Käytettävissä on pääasiassa yliopiston Liikunta - rakennus, sen neljä liikuntasalia ja välineistö. (Jyväskylän yliopisto 2013.)

Ammattikorkeakoulun hallintojohtajan Jääskön (2013) mukaan näin suurella panostuksella liikuntaan on merkittävät vaikutukset opiskelijoiden ja henkilökunnan terveyteen ja hyvinvointiin. Jyväskylä toimii edelläkävijänä näin kokonaisvaltaisen korkeakoululiikuntamallin rakentamisessa koko Suomessa.

Korkeakoululiikuntaa palkataan suunnittelemaan ammattikorkeakoulun henkilöstöön puoli-päiväinen liikuntasihiteeri, joka suunnittelee ja toteuttaa yhteistyössä yliopiston liikuntatoimiston kanssa liikuntapalveluita apunaan yli 30 tuntiohjaajaa. Syksyn pilotointia jatketaan keväällä, mutta silloin huomioidaan myös syksyn aikana saatu palaute ja kokemus. (Jyväskylän yliopisto 2013.) Jyväskylän ammattikorkeakoulun oppilaskunnan toiminnanjohtajan Koiviston (2013) mukaan parannus on merkittävä ammattikorkeakoulun opiskelijoille, ja haastetta on riittävästi, sillä liikkumattomia opiskelijoita on vielä suhteellisen paljon.

Oulun korkeakoululiikunta

Oulun korkeakoululiikunta koskee yliopistojen, ammattikorkeakoulujen, ammattiopiston ja koulutuskuntayhtymän yhteisiä liikuntapalveluja Oulussa ja muilla sen lähialueilla. Tarjolla on monenlaista liikuntaa laidasta laitaan, sekä muita hyvinvointiin liittyviä palveluja. (Oulun korkeakoululiikunta 2011.)

Oulun korkeakoululiikunta sai sysäyksen kohti monipuolisempaa liikuntapalvelutarjontaa valtion rahoittaman Lähtenyt liikkumaan - hankkeen avulla vuosina 2009 - 2011. Opiskelijoiden liikuntaliiton ja Oulun seudun ammattikorkeakoulun yhteistyössä toteuttaman hankkeen tavoitteena on viedä eteenpäin Valtioneuvoksen periaatepäätöksessä (2008) esitettyjä opiskeluympäristöjä, ja - yhteisöä koskevia toimenpidesuosituksia. Erityisesti pyritään lisäämään korkeakoulujen alueellista yhteistyötä hyvinvointipalveluiden mahdollistamisessa sekä vahvistamaan opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan toimintaa. (Oulun korkeakoululiikunta 2011.)

Hankkeelle on asetettu viisi keskeistä tavoitetta: 1. Inaktiivisten opiskelijoiden tavoittaminen, 2. Liikunta- ja terveysneuvonnan kehittäminen, 3. Moniammatillisen yhteistyön organisointi, 4. Liikunta - tuutoritoiminnan kehittäminen ja 5. Liikunnan ja hyvinvointiopintojakson kehittäminen. Näiden tavoitteiden avulla luodaan malleja, joita testataan Oulun korkeakoululiikunta-

kunnan toimesta. Hyväksi havaitut mallit Opiskelijoiden liikuntaliitto levittää valtakunnalliseen tietoisuuteen. (Oulun korkeakoululiikunta 2011.)

Hanke toteutui kokonaisuudessaan erittäin hyvin ja se sai lisärahoitusta. Keskeisimpiä tuotoja hankkeen puolesta olivat Neuvoa - Antava (liikunta - ja terveysneuvonnan palveluketju vähän liikkuville), liikuntatuutorointi ja sen jatkuvuus, ryhmätoiminta (koskee terveystutkimuksissa yleisimmin ilmenneiden ongelmien hallitsemista opiskelijoilla esim. stressi) ja opintojakso, joka on Jyväskylän yliopiston organisoima vapaavalintainen ja maksuton liikunnankurssi. (Oulun korkea-koululiikunta 2011.)

4 YKSILÖN LIIKUNNAN EDISTÄMINEN

Yksilön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta liikunta on keskeisessä asemassa. Terveys määritellään WHO:n mukaan täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Edellä mainittua tilaa on kuitenkin mahdoton saavuttaa, joten terveys muuttuu koko ajan ja siihen vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä ihmisen kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2012.) Liikuntaa puolestaan on mikä tahansa kehon luustolihaksien tuottama liike, joka vaatii energiaa (Buckworth & Dishman 2002, 28; WHO 2014). Huomioitavaa on, että vähäinen liikunta on neljänneksi suurin kuolleisuuden aiheuttaja koko maapallolla (WHO 2014). Jokapäiväiseen väestön liikunta-aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen pyritään vaikuttamaan yhdyskuntarakennetta ohjaavalla ja varsinaisella terveys - ja liikuntapoliittisella päätöksen teolla. Jokaisen kansalaisen omatoiminen liikuminen tuottaa merkittäviä terveyshyötyjä, sekä pitää yllä hyvää oloa ja sosiaalista toimintakykyä. (Paronen & Nupponen 2011, 188.)

Yksilön näkökulmasta tarkasteltuna liikunta vaikuttaa myönteisesti ihmisen elämänlaatuun, koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, sekä sosiaalisiin suhteisiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013). Yksilöiden liikunta tuleekin huomioida psykofyysisenä kokonaisuutena, sekä persoonana, jolla on henkilökohtaisia haluja, aikomuksia ja tarkoituksia. Erilaisten teoreettisten mallien avulla pystytään ennustamaan liikunnan aloittamista tai harjoittamista ennakoivia psykologisia osa-alueita kuten ihmisten asenteita, aikomuksia, odotuksia tai valintoja. Näitä tietoja voidaan hyödyntää yksilöllisessä tai pienissä ryhmissä tapahtuvassa ohjauksessa, sillä ohjaaja pystyy tarkkailemaan liikkumisajatuksen kehittymistä ja kasvua asiakkaassa. Yksilön liikunnan edistämisen kannalta olisi tärkeää, että vähän liikkuville voitaisiin järjestää enemmän henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. (Paronen & Nupponen 2011, 191.) Myös korkeakoululiikunnan suosituksissa (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2013, 4) korostetaan korkeakoulu liikunnan ja opiskelijaterveydenhuollon yhteistä liikunta - ja terveysneuvontapalveluketjun kehittämistä vähän liikkuvien tueksi.

Yksilön liikunnan edistämisessä pyritään vaikuttamaan heidän käyttäytymiseen siten, että terveyden kannalta riittävä liikuntamäärä täytyisi (UKK - instituutti 2013). Liikuntaan on kuitenkin valtaväestöllä jo myönteinen asenne, joten on tärkeää puuttua muihin liikunnan edis-

tämistä haittaaviin tekijöihin kuten vuorovaikutukseen, sosiaalisen tuen puutteeseen, elämäntilanteisiin ja muihin liikuntaa mahdollistaviin tekijöihin. Ihmisten toiminnot mukautuvat fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, sillä niiden avulla saadaan toimintoihin sujuvuutta ja edistetään päämäärien saavuttamista. Liikunnasta tulee tehdä osa päivittäisiä rutiineja. Liikunnan määrä lisääntyy, mikäli fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sen mahdollistavat esimerkiksi ihmiset liikkuvat enemmän, jos muutkin yhteisön ihmiset liikkuvat omatoimisesti. (Paronen & Nupponen 2011, 192.)

Liikunnalla on todettu olevan vaikutuksia ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyöni kannalta on edellä mainittujen terveyshyötyjen lisäksi oleellista tarkastella liikunnan vaikutuksia opiskelijoiden työkykyyn eli opiskelukykyyn.

4.1 Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan yhteys positiiviseen mielialaan, yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen ja vähäisempiin ahdistuneisuuden ja depressiivisyyden merkkeihin (Nupponen 2006). Ahdistuneisuuden ja masennusoireiden vähetessä itsearvostus kasvaa, sillä ihminen huomaa pystyvänsä ja osaavansa. Lisäksi mieli virkistyy ja piristyy, kun saa muuta ajateltavaa. Säännöllisen liikunnan avulla voidaan lisätä oman kehon tuntemista, tehostaa rentoutumista ja helpottaa univaikeuksia (unen laatu on parempaa ja nukahtaminen tapahtuu helpommin). Uudet elämykset ja kokemukset lisäävät psyykkistä hyvinvointia. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 9.) Liikunnan lisääminen kohentaa mielialaa, vaikka kunto ei välttämättä kasvaisi merkittävästi. Liikunta myös suojaa mielialaa ja alentaa stressiä vaikeissa elämäntilanteissa. Vaikeisiin elämäntilanteisiin liittyvät muut oireet kuten ärtyneisyys ja fyysiset vaivat ovat vähentyneet liikunnan avulla. (Nupponen 2006.)

Liikunnalla ei ole yhtä selkeitä epäedullisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, kuin fyysiseen (tapaturmat). Kuitenkin esimerkiksi kilpailu kavereiden kanssa, tulosten vertaileminen ja epäonnistumisen kokemukset voivat olla haitaksi, jos ne toistuvat usein. (Nupponen 2006.) Suunnittelun KAMK Sport - liikuntaohjelmaan kaikille sopivaa liikuntaa aikaisemmasta liikuntakokemuksesta huolimatta. Tärkeintä ei ole kilpailu tai oman suorituskyvyn vertailemi-

nen muihin opiskelijoihin, vaan jokainen saa tehdä ja osallistua tunneille omat lähtökohdat huomioiden.

Liikunnan sosiaaliset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ovat sen sijaan harvemmin tutkittuja. Voidaan kuitenkin olettaa, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia ihmisen sosiaaliseen käyttäytymiseen esimerkiksi uusien ystävyssuhteiden luomisessa. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 7.) Läheisyyden, ystävyys ja ryhmään kuulumisen tunteet vahvistavat ihmisen minän kokemista ja ovat tärkeitä minäkuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta. Edellä mainitut kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaan. (Telama & Polvi 2013, 629.) Liikunnassa tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen voi toimia joillekin jopa liikuntaan motivoitumisen lähteenä (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 7). Liikunta on siis tehokas, turvallinen ja taloudellisesti edullinen tapa edistää fyysisen terveyden lisäksi myös sosiaalista ja psyykkistä terveyttä (Alen & Rauramaa 2013, 30). KAMK Sportin mainonnassa hyödynnän mielikuvaa kaikille yhteisestä toiminnasta ja mukavasta vapaa-ajan viettotavasta.

4.2 Fyysinen hyvinvointi ja terveystunto

Liikunnan avulla voidaan tehokkaasti vaikuttaa terveyden edistämiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen (Huttunen 2012). Se ylläpitää ihmisen toiminnallista, rakenteellista ja metabolista terveyttä (esimerkiksi hengitys - ja verenkiertoelimistö, painonhallinta) (Alen & Rauramaa 2013, 30). Lisäksi liikunnan avulla voidaan ehkäistä ja hoitaa ilmenneitä sairauksia ja muita oireita, sekä vaikuttaa myönteisesti moniin elimistön toimintoihin (Huttunen 2012).

Liikunta vaikuttaa niin ihmisen fyysiseen kuin terveystuntoonkin. Fyysisen kunnan kohotessa suorituskyky kasvaa esimerkiksi kestävyys - ja lihaskunnan osalta. Terveystunton kohentuessa monien sairauksien riskit pienenevät. Konkreettisia hyötyjä ovat verenpaineen ja kolesterolin laskeminen, tuki - ja liikuntaelimistön hyvä kunto, oman ihannepainon saavuttaminen, sekä nivelten liikkuvuus. (Huttunen 2012; Alen & Rauramaa 2013.) Liikunnalla on merkittävä osuus myös sydämen terveydessä ja kunnossa. Se laskee sydämen leposykettä, sydänlihaksen koko kasvaa ja verenkierto ja hapenotto kyky paranevat, lisäksi sydämen iskutilavuus ja hiussuonten toiminta tehostuu. (Niskanen 2011.) Liikunnan harrastamisen myötä sokeriaineenvaihdunta paranee, lisäksi luut vahvistuvat, sekä tasapaino ja liikkuvuus kohenevat. Liikun-

kunta ehkäisee suomalaisten yleisiltä kansansairauksilta kuten 2 tyypin diabetekselta tai sydän- ja verisuonitaudeilta. Liikunnan on todettu parantavan myös vastustuskykyä. (Huttunen 2012.)

Jos liikunnan tavoitteena on saavuttaa parempi fyysinen kunto, on kyseessä kuntoliikunta, jos puolestaan halutaan vaikuttaa terveyskuntoon, niin kyseessä on silloin terveysliikunta. Kuntoliikunta ja urheilu lasketaan myös terveysliikunnaksi. Terveysliikunta voi olla kuitenkin kevyempää esimerkiksi pihatöiden tekemistä. (Huttunen 2012.) Opinnäytetyössäni pääpaino on terveysliikunnalla, sillä tavoitteet opiskelijoiden liikunnan suhteen liittyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Liikunnan lukuisista positiivisista vaikutuksista huolimatta, siihen liittyy myös omat riskinsä. Suomessa sattuvista tapaturmista valtaosa tapahtuu liikunnan parissa. (Huttunen 2012.) Esimerkiksi Suomalaisten turvallisuus - tutkimuksen mukaan vuonna 2003 aikuisille sattui 338 000 liikuntatapaturmaa (Parkkari 2013, 567). Kudosvauriot, jotka johtuvat liian rasittavasta liikunnasta, voivat aiheuttaa useita viikkoja, jopa kuukausia kestävä ylikuormitustilan. Äärimmäisessä tapauksessa liikunta voi aiheuttaa jopa äkkikuoleman. (Huttunen 2012.)

Turvallisuus huomioidaan myös KAMK Sport - liikuntaohjelmassa. Ohjaajat ovat tietoisia ensiapuvälineistöstä, ja tietävät kuinka toimia poikkeustilanteissa. He ovat käyneet vähintään EA1 - koulutuksen. Turvallisuutta lisää myös ohjaajien perehtyneisyys eri suoritustekniikkoihin ja niiden ohjeistamiseen. Tämä vähentää ja ehkäisee tapaturma- ja loukkaantumisriskiä ohjauksien aikana. Monilla tunneilla on läsnä useampi ohjaaja, joten tarvittaessa toinen heistä pystyy irrottautumaan auttajaksi esimerkiksi nilkan nyrjähtäessä. Toinen ohjaajista puolestaan pystyy ohjaamaan tunnin loppuun normaalisti.

Liikuntasuositukset 18 - 64 - vuotiaille

18 - 64 - vuotiaiden terveysliikuntasuositukset ovat hyvät kuvaamaan opiskelijoiden liikuntaa, koska kaikki ammattikorkeakoulun opiskelijat luokitellaan tässä opinnäytetyössä aikuisiksi (ei jakoa nuoret aikuiset ja aikuiset). Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden ikäjakauma on laaja, joten käsite ”nuoret aikuiset” ei kuvaa koko kohdejoukkoa tarpeeksi kattavasti. Suositusten avulla saan tietoa tarvittavasta liikunnan määrästä, ja liikuntalajeista terveyden edis-

tämisen kannalta. Tämän pohjalta arvioin, mikä on korkeakoulu liikunnan osuus tarvittavasta viikoittaisesta liikunnan määrästä.



KUVIO 3. UKK - instituutin liikuntapiirakka. Kaavio kuvaa 18 - 64 - vuotiaiden terveysterveysliikunnan suosituksia. (UKK - instituutti 2009.)

Suosittelusten mukaan kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa viikossa 2 h 30 min tai 1 h 15 min rasittavasti. Reippaasti liikuttaessa sopivia liikuntalajeja ovat kävely ja sauvakävely, pyöräily tai raskaat puutarha- ja pihatyöt. Rasittavaan liikuntaan sopivia lajeja puolestaan ovat hiihto, nopea pyöräily, ylämäki- ja porraskävely, maila- ja pallopelit ja aerobicjumpat. Liikuntaa voi jakaa useammalle päivälle viikossa, kuitenkin siten, että kerralla liikuntaa tulee vähintään 10 minuuttia. (UKK - instituutti 2013.) Suosituksissa esiintyvät terveyttä edistävät liikuntalajit kuten aerobic, maila - ja pallopelit ovat hyvin hyödynnettävissä myös KAMK Sport - liikuntaohjelmalla.

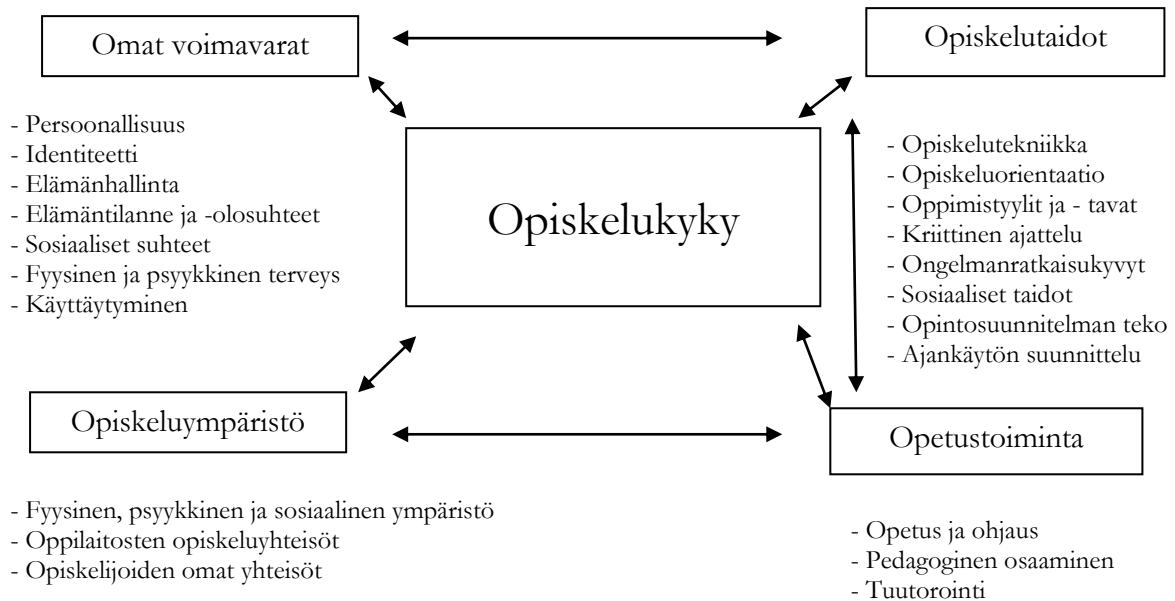
Lihaskuntoa, tasapainoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Suositusten mukaan suurille lihasryhmille liikkeitä tulee olla 8 - 10 ja toistoja 8 - 12. Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit kehittävät lihasvoimaa, kun taas tanssiliikunta, pallopelit ja luistelu kehittävät tasapainoa ja liikehallintaa. Säännöllisellä venyttelyllä voidaan ylläpitää liikkuvuutta.

(UKK - instituutti 2013.) Myös lihaskuntoa, tasapainoa ja liikehallintaa kehittäviä lajeja voidaan hyödyntää KAMK Sport - liikuntaohjelmassa.

4.3 Opiskelukyky

Sosiaali- ja terveysministeriön (2006, 22) mukaan opiskelukyky liitetään työkyvyn määrittelymään. Opiskelukyky on kokonaisuus, joka muodostuu opiskelijan ja opiskelujen yhteistyössä. Se on opiskelijan terveyden ja voimavarojen (opiskelumotivaatio ja - asenteet, sekä yksilöllinen pääoma), opiskelumenetelmien, opiskeluyhteisön ja - ympäristön kattama kokonaisuus, johon liittyvät myös opetus ja oppimisprosessi.

Opiskelukyky on siis toiminnallinen kokonaisuus, jota kuvataan opiskelukykymallilla (KUVIO 4.) (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014). Opiskelukykymallissa on kyse tasapainosta. Esimerkiksi hyvä opetus, hyvät opiskelutaidot tai tukea antava vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö auttavat, jos opiskelijan omat voimavarat vähenevät. Tämän takia on yritettävä vaikuttaa opiskelukyvyn kaikkiin osa-alueisiin, ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Vastuu tässä tapauksessa kuuluu oppilaitoksille, kouluterveydenhuollolle ja oppilasjärjestöille. Mallin avulla pystytään jäsentämään eri toimijoiden tehtäviä ja yhteistyömahdollisuuksia opiskelukyvyn kasvattamiseksi ja ylläpitämiseksi. (Kunttu 2012.)



KUVIO 4. Opiskelukyky malli. Malli kuvaa opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ja niiden linkittymistä keskenään. (Mukaillen, Kunttu 2012.)

Opiskelukyky mallissa (KUVIO 4.) nähdään opiskelijan voimavarojen vaikuttavat merkittävästi opiskelukykyyn. Yleisesti ottaen voimavarat kattavat opiskelijan persoonallisuuden, itsetuntemuksen, elämäntilanteen, terveyteen liittyvät tekijät, sekä sosiaaliset suhteet. Voimavaroja kasvattavat turvattu taloudellinen tilanne ja positiivinen elämänsäsenne. Opiskelutaitoihin puolestaan katsotaan kuuluvan opiskelujen merkitys opiskelijalle, oppimistyyli ja -tavat, kriittinen ajattelukyky, ongelmanratkaisutaidot ja niin edelleen. Tärkeä osa opiskelutaitoja on myös ajankäytön suunnittelu. Jos opiskelutaidot ovat puutteelliset, opiskelutuloksetkaan eivät ole parhaat mahdolliset, ja tämän seurauksena työmäärä saattaa tuntua koko ajan liian rasakalta. Vastaavanlainen tilanne saattaa aiheuttaa stressiä ja vähentää opiskelumotivaatiota. Keskeinen tekijä opiskelukyvyn kannalta on myös ammattitaitoinen opetus- ja ohjaustoiminta. Siihen kuuluvat yhteistyö opiskelijan ja opettajan välillä, sekä palautteen antaminen ja arviointi. Tuutoreilla on vastuu auttaa opiskelijaa löytämään paikkansa opiskeluyhteisössä. Viimeisenä osana opiskelukyky mallissa on opiskelu ympäristö, joka kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. (Sosiaali - ja terveysministeriö 2006, 43.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Kunttu & Pesonen 2012, 62) kävi ilmi, että liikunta koetaan merkittävänä elämänhallinnan keinona, koska yli 70 % vastaajista yhdisti liikunnan arjesta irtautumiseen, virkistymiseen, rentoutumiseen ja tasapainoisuuden saavut-

tamiseen. Tämän lisäksi hiukan vajaa 70 % opiskelijoista käytti liikuntaa apuna stressin ja paineiden purkamiseen. Näin ollen liikunta on merkittävässä osassa parantamaan opiskelijoiden opiskelukykyä, koska se edistää monia opiskelukykyllisten osa alueita, etenkin edellä mainittuja elämänhallintaa, käyttäytymistä, sekä fyysistä ja psyykkistä terveyttä. KAMK Sport - liikuntaohjelma tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden vaikuttaa omaan opiskelukykyyn myönteisellä tavalla.

4.4 Liikuntakäyttäytyminen

Korkeakouluopiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä on tutkittu jo useana vuonna valtakunnallisella Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksella (Kunttu & Pesonen 2012; Kunttu & Huttunen 2009). Vuori (2011, 232) puolestaan on koonnut liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä yhteen Greenin PRECEDE - mallin (1980) mukaisesti. Mallin mukaan liikuntakäyttäytyminen koostuu liikunnan muodoista, useudesta, kuormittavuudesta ja fyysisestä sekä sosiaalisesta ympäristöstä. Liikunnan muodoilla tarkoitetaan mitä lajia harrastetaan ja useudella, kuinka usein liikunnan harrastaminen tapahtuu, esimerkiksi hiihtolenkki kolme kertaa viikossa. Kuormittavuutta voidaan arvioida Borgin (1970) määrittelemällä RPE - asteikolla. Liikunnan kuormittavuus jaetaan asteikolle 6 - 20 (hyvin hyvin kevyt - en jaksa enää). Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö kuvaavat liikuntatiloja ja muita liikunnan harrastajia.

Korkeakouluopinnot kestävät useamman vuoden, jolloin opiskeluaika ja - ympäristö saattavat muokata opiskelijoiden elintapoja ja harrastuksia jopa pysyvästi etenkin liikuntakäyttäytymisen suhteen. Opiskeluihin liittyy tavallisesti muutto uudelle paikkakunnalle ja itsenäisen elämän aloittaminen. Opiskeluikä onkin yleensä kahden merkittävän elämänsä risteämyksen kohta: siirtyään kouluikästä itsenäiseen elämään, työelämään sekä perheen perustamiseen. Jotta terveys - ja liikuntatottumukset eivät pääse tässä saumakohdassa muuttamaan, on niihin kiinnitettävä erityistä huomiota. Mikäli opiskelujen aikana on ollut pitkä tauko liikunnasta, on kynnys liikunnan aloittamiseen myöhemmissä elämänsä vaiheissa yhä hankalampaa. Myös muut huonot elämäntavat voivat vaivata suuremmissa mittakaavassa myöhemmin. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 18.)

Elämänkaaren saumavaiheen muutokset koskevat kaikkia opiskelijoita. Opiskelu tuo muuttamisen lisäksi mukanaan uuden asumismuodon ja uudenlaisen opiskeluyhteisön. Omat tottumukset tulevat kartoitettua uudelleen, sillä itsenäistyminen ja huonompi taloustilanne asettavat omat haasteensa liikunnan harrastamisen suhteen. Uuden opiskelupaikkakunnan ja - yhteisön myötä kaveripiiri ja harrastukset vaihtuvat ainakin osittain. (Sosiaali - ja terveysministeriö 2006, 60 - 61.) Kaveripiirillä on merkittävä rooli uusien elämäntapojen opettelussa, ja uusi yhteisö saa helposti muuttamaan opiskelijan tapoja joko positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan.

4.4.1 Korkeakouluopiskelijoiden liikunta - aktiivisuus

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2012 (Kunttu & Pesonen 2012, 60) mukaan kuntoliikuntaa omalla ajallaan neljä kertaa viikossa harrastaa 26 % opiskelijoista, ja 36 % 2 - 3 kertaa viikossa. Ollenkaan kuntoliikuntaa ei harrasta noin 9 % opiskelijoista. Yliopisto - ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä liikunnan harrastamisen erot ilmenivät vain naisten osalta. Ammattikorkeakoulussa opiskelevat naiset harrastavat vähemmän liikuntaa kuin yliopistossa opiskelevat. Vähinten liikuntaa harrastetaan taidekorkeakouluissa ja kulttuurialoilla. Hyötyliikuntaa puolestaan harrastaa päivittäin puoli tuntia noin 40 % korkeakouluopiskelijoista. Naiset myös harrastavat kevyttä liikuntaa miehiä useammin.

Viime vuosien aikana opiskelijoiden liikunnan harrastamisessa ei ole tapahtunut suuria muutoksia, ainoastaan miesopiskelijoiden hyötyliikunnan harrastaminen on lisääntynyt (38 % nykyään 47 %). Merkittävin ero ilmeni eri oppilaitosten tarjoamissa liikuntapalveluissa, johon etenkin ammattikorkeakouluissa oli vajavaiset mahdollisuudet. Yliopisto-opiskelijoista korkeakoululiikuntaa mainitsi käyttävänsä 30 % naisista ja 17 % miehistä, kun vastaavat luvut ammattikorkeakouluopiskelijoilla olivat 8 % ja 8 %. Tästä huolimatta yliopisto-opiskelijat käyttivät myös ammattikorkeakouluopiskelijoita enemmän kaupallisia liikuntapalveluita, sekä seurojen ja kuntien järjestämää liikuntaa. Tämän perusteella voidaan päätellä hyvän korkeakoululiikuntatarjonnan lisäävän myös muiden liikuntapalveluiden käyttöä. (Kunttu & Pesonen 2012, 60 - 61.)

4.4.2 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatioon kuuluvat liikuntakäyttäytymisen altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät. Altistaviin tekijöihin kuuluvat arvot, asenteet, tiedot/tiedostaminen, normit, odotukset, kokemukset, havainnot, tuntemukset ja mieliala. Nämä tekijät liittyvät pääasiassa ihmisen henkilökohtaiseen mielipiteeseen/motivaatioon liikunnasta, ja useimmat niistä ovat syntyneet jo pitemmällä aikavälillä. Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät mahdollistavat tekijät ovat puolestaan joko koettuja tai objektiivisia. Se millaiset suoritustilat, palvelut, välineet ja ohjelmat ovat, vaikuttavat merkittävästi siihen osallistutaanko liikuntaan vai ei. (Vuori 2011, 232.)

Erityistä huomiota kiinnitetään palveluiden hintaan, asianmukaisuuteen ja saavutettavuuteen. Lisäksi liikuntakäyttämisen mahdollistavia tekijöitä ovat subjektiiviset asiat, kuten terveys ja kunto, sekä liikuntataidot. Liikuntakäyttämistä vahvistavia tekijöitä on useita, joten niiden hyödyntäminen korkeakoulumaailmassa on helppoa. Vahvistavia tekijöitä ovat terveys-, liikunta, henkilöstön, perheen, ystävien sekä työyhteisön asenteet, käyttäytyminen ja tuki. Tämän perusteella olisikin tärkeää korkeakouluympäristössä muokata opiskelijoiden asenteita myönteisemmiksi liikunnan suhteen, jotta saataisiin aikaa "myönteinen lumipalloeefekti" eli opiskelijat osallistuisivat liikuntaan, koska ovat oivaltaneet liikunnan hyödyt ja, että muutkin korkeakoulu yhteisössä tekevät niin. Lisäksi liikuntakäyttämistä vahvistaviin tekijöihin kuuluvat liikunnan tuottamat kokemukset ja vaikutukset, symboliset ja konkreettiset palkinnot, sekä mahdolliset kannusteet esimerkiksi taloudelliset (Vuori 2011, 232).

Motivaatiota kuvattaessa tulee kiinnittää huomiota sen tilannesidonnaisuuden lisäksi sen luonnetta pidemmän ajan toimintaa kuvaavana ilmiönä. Motivaatio voidaan jakaa tietoisiin ja perustavan luontoisiin motiiveihin. Tietoisia motiiveja ovat tavoitteet ja päämäärät, kun taas perustavanlaatuisia motiiveja ovat tarpeet. Näiden lisäksi motivaatioon ovat osallisina tunteet, arvot ja asenteet. (Buckworth & Dishman 2002.) Liikunnan kestävä tavoitteellisuutta ja mielenkiintoa liikuntaa kohtaan kuvataan yleismotivaatiolla, ja tilannemotivaatio kertoo syyt itse liikunnalle (varsinaiselle tekemiselle) (Telama 1986; Korkiakangas 2010, 16 mukaan).

On tärkeää, että liikunnan haitat koetaan pienempinä kuin hyödyt (Prochaska ym. 2008; Korkiakangas 2010, 16 mukaan). Koettujen hyötyjen avulla ihminen saa syyn liikkumiselleen ja liikunnalla on tämän myötä päämääriä ja tavoitteita (Buckworth & Dishman 2002). Liikunnan motiivit ovat sidonnaisia ihmisen elämänvaiheeseen. Motivoituminen tapahtuu yksilöllisesti, mutta prosessin periaatteet ovat samat: tarvitaan kokemus ja tavoitteet. Mitä tärkeämpi tavoite ihmiselle on, sitä enemmän liikunta kiinnostaa. Kasvavan kiinnostuksen myötä liikunnan positiiviset vaikutukset nähdään selvemmin, kuin negatiiviset. (Sansone & Thoman 2006, Nigg ym. 2008; Korkiakangas 2010, 17 - 18 mukaan.) Opiskelijoilla elämässä on usein tapahtunut merkittäviä muutoksia, mitkä voivat vaikuttaa liikuntamotivaatioon.

Liikunta voi olla joko sisä - tai ulkosyntyisesti motivoivaa. Sisäsyntyisessä motivoitumisessa liikunta itsessään koetaan motivoivana, ulkosyntyisessä motivaatiossa puolestaan liikunnan harrastamisen motiivi on jokin palkinto tai sanktio. (Korkiakangas 2010, 18; Ryan & Deci 2000 mukaan.) Säännöllisen liikunnan harrastamisen taustalla on yleensä ulkosyntyistä motiivia vahvempi sisäsyntyinen motiivi (Buckworth ym. 2007; Korkiakangas 2010, 18 mukaan).

Liikuntaa harrastetaan muistakin syistä, kuin terveyden tai hyvän olon tavoittelemisen näkökulmasta. Liikunnan avulla pystytään seuraamaan omaa kehittymistä lajitaitojen ja hallinnan/vahvistumisen osalta. Liikunta voidaan kokea myös persoonallisten tavoitteiden mahdollistajana eli se on osa itsensä toteuttamista. (Paronen & Nupponen 2011, 188.) Lisäksi liikuntaan liittyvät fyysiset pätevyyskokemukset eli millaiseksi liikkujaksi ihminen itsensä tuntee. Usein tuntemus omasta kunnosta on tärkeämpää, kuin todellinen fyysinen kunto. (Lintunen 2000.) Myös ihmissuhteiden, kontaktien ja yhteisöllisyyden kokeminen mahdollistuu liikunnan avulla, mikä lisää hyvinvointia ja rikastuttaa vapaa-aikaa. Liikuntamuodosta riippuen ihminen voi kokea luonnosta nauttimista (esteettisiä elämyksiä), sekä saada luovuutta ja mielihyvää esim. puutarhan hoidosta. (Paronen & Nupponen 2011, 188.)

5 KAMK SPORT - LIIKUNTAOHJELMAN TUOTTEISTAMINEN

Opinnäytetyöni on tuotteistettu. Tuotteistaminen (Lehtinen & Niinimäki 2005, 46.) tarkoittaa, että prosessi etenee eri vaiheiden kautta. Ensin tuotteistamisprosessissa selvitetään yleiset lähtökohdat ja jäsenetään tuotteen sisältöä. Tavoitteena on kartoittaa asiakkaat ja mahdolliset asiakassegmentit, sekä mitä palveluja tarjotaan ja mitkä ovat resurssit. Tärkeää on huomioida asiakkaiden tarpeet ja koko yrityksen toiminta - ajatus.

Tuotteistamisprosessiin kuuluivat suunnittelu-, toteutus ja jälkimarkkinointivaihe. Suunnitteluvaihe vei ajasta n. 75 %, toteutus 10 % ja jälkimarkkinointi 15 %. (Vallo & Häyrinen 2012, 157.) KAMK Sport - liikuntaohjelman toteutus ja samalla testaus oli toiminnallisen opinnäytetyöni tuote. KAMK Sport - liikuntaohjelma oli tapahtumalajiltaan itse rakennettu tapahtuma. Suunnittelu ja tapahtuman kokoaminen vaativat sitoutumista ja suurta työpanosta, sillä kaikki tekeminen, etsiminen ja varmistaminen ovat järjestäjän vastuulla. Itse rakennetun tapahtuman kulmakivenä ja tukipilarina toimii projektipäällikkö, joka on vastuussa tapahtuman järjestämisestä. (Vallo & Häyrinen 2012, 61 - 62.) Liikuntaohjelmassa vastuullani oli projektipäällikön tehtävät. Suunnitteluvaiheeni kesti noin neljä kuukautta, ja liikuntaohjelma toteutettiin keväällä 2014 (31.3 - 25.4.2014). Tässä kappaleessa kerron vaiheittain tuotteistamisprosessini ja opinnäytetyöni etenemisestä.

5.1 Suunnittelu

Koko prosessi lähti liikkeelle syksyllä 2013. KAMK Sport and Wellbeing - hankkeessa pyrittiin opinnäytetyön avulla kehittämään korkeakoululiikuntaa. Kiinnostuin aiheesta, koska hyvää aihetta ei ollut vielä tullut kohdalleni ja tämä herätti mielenkiintoni heti. Työlle oli suuri tarve, sillä korkeakoululiikuntatoimintaa pyrittiin juurruttamaan Kajaanin ammattikorkeakouluun (Karhu 2013).

Syksyllä 2013 työn tekeminen keskittyi aiheanalyysiin, jossa aiheen rajaaminen oli keskeisessä roolissa. Aihe tuntui alusta alkaen mielukselta, vaikka laajuutensa takia rajausta ei ollut helppoa tehdä. Mahdollisuuksia rajaamisen suhteen oli paljon, koska aihe "Korkeakoululiikunnan kehittäminen" piti sisällään useita eri näkökulmia. Lokakuun 2013 alussa tunnelmat koko työn suhteen olivat hiukan sekavat, sillä en ollut oikein perillä vielä muista opinnäytetyöpro-

sessin vaiheista. Aiheanalyysiseminaarissa 16.10.2013 sain paljon hyviä neuvoja työhöni muun muassa tutkimustehtävien ja liikuntalajien valintaan. Aiheanalyysin esittämisvaiheessa raja-
rajaus oli vielä epäselvä, mikä osittain turhautti ja aiheutti ylimääräistä stressiä.

Aiheanalyysivaiheen jälkeen rajasin aiheeni ohjaavan opettajani/työelämän yhteyshenkilöni Anne Karhun kanssa, ja pääsin kirjoittamaan synopsisista. Synopsisissä pyrin kuvailemaan koko tapahtumani tuotantoprosessin ideatasolla. Synopsis toimi siis tuotteeni ideakäsikirjoituksena. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014.) Synopsis ohjasi koko opinnäytetyöni suunnittelua, ja sen tuloksena valmistuvaa tapahtumaa. Synopsisissä kuvasin aiheanalyysiä laajemmin opinnäytetyöni tavoitteen ja tarkoituksen kannalta, sekä alustavaa suunnitelmaa työn toteuttamisesta.

Synopsiksen valmistuttua oli helppo jatkaa tuotantokäsikirjoituksen tekoa. Kirjoitin asiakäsikirjoituksen ja tuotantosuunnitelman rinnakkain samaan tiedostoon tuotantokäsikirjoitukseksi. Asiakäsikirjoitukseen tuli tarkka kuvaus tuotteen sisällöstä ja toiminnallisuudesta. Asiakäsikirjoitus auttoi minua myös hahmottamaan työn kokonaisuutta paremmin. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014.) Tuotantosuunnitelmassa puolestaan kuvasin tarkasti opinnäytetyöni aikataulun, sekä mietin mahdollisia kustannuksia, henkilöresursseja ja tarvittavia välineitä. Näistä kahdesta osasta muodostui tuotantokäsikirjoitus, jossa oli kuvattuna tuotteen yksityiskohtainen sisältö ja toteutustapa (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2014). Tutkimus - ja kehittämistoimintakurssilla sain paljon tuotantokäsikirjoitusta eteenpäin, sillä ymmärsin opinnäytetyöprosessin ja osaamiseni sen osalta vahvistui.

Opinnäytetyösuunnitelman tekemiseen kului tiiviisti koko tammikuu 2014. Opinnäytetyösuunnitelman tarkoituksena oli jäsentää itselleni mitä olen tekemässä. Suunnitelman avulla on kyettävä johdonmukaiseen päättelyyn ideassa ja tavoitteissa. Opinnäytetyösuunnitelma on samalla lupaus siitä, mitä aion toteuttaa ja se vaati sitoutumista työhön. (Vilka & Airaksinen 2003.) Opinnäytetyösuunnitelmaan sain kirjoitettua paljon teoreettista tietoperustaa aiheelleni. Opinnäytetyösuunnitelman yhteydessä valmistin lisäksi materiaalia esimerkiksi aikatauluja ja mainoksia liikuntaohjelmaa varten. Helmikuun 2014 alussa esitin opinnäytetyösuunnitelmani seminaarissa. Seminaarista sain aiheanalyysin tapaan paljon hyviä ideoita ja kehittämisen kohteita. Tässä vaiheessa työ tuntui selkeytyneen entisestään ja eteneminen oli johdonmukaista. Tuleva työmäärä KAMK Sport - liikuntaohjelman osalta tuntui suurelta, mutta hyvällä suunnittelulla oli etunsa.

KAMK Sport - liikuntaohjelman suunnitteleminen oli pitkä ja monivaiheinen prosessi, missä huomioin paljon eri osa - alueita liikuntatarjonnan suunnittelusta markkinointiin ja aikataulujen järjestämiseen. Tapahtuman järjestämisessä suunnittelin on tiedostettava miksi, kenelle, mitä, missä ja milloin tapahtuma järjestetään (Vallo & Häyrinen 2012). Suunnittelussa hyödynsin määrällisen tutkimusmenetelmän keinoja, sekä kuvasin kevyesti tutkimussuunnitelmani. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään toiminnallisen opinnäytetyön tukena, jos tarvitaan tarvitsin tietoja mitattavassa tai tilastollisesti ilmoitettavassa numeerisessa muodossa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58).

Laadin liikuntakyselyn (LIITE 1) opiskelijoiden lajitoiveista KAMK Sport - liikuntaohjelmaan. Liikuntakyselyn avulla selvitin, mitä lajeja opiskelijat toivoisivat tarjottavan, ja mitkä lajit saavat eniten kannatusta tai mitkä puolestaan jätetään kokonaan pois. Kysessä oli siis asiaongelma, joka koskee tietyn puuttuvan tiedon keräämistä toiminnallisen osuuden tueksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58). Kyselyn perusteella suunnittelin liikuntaohjelman sisällön eri liikuntatiloihin, jolloin valitut liikuntalajit olivat suurilta osin opiskelijoiden omien toiveiden mukaisia. Monipuolisen liikuntatarjonnan avulla opiskelijoiden on helpompi löytää itseään innostava liikuntalaji, sekä erilaisten liikkujien tarpeet voidaan huomioida paremmin (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 4).

Liikuntakyselyssä huomioin seuraavat Hirsjärven ym. (2009, 174 - 175) korostamat kyselyn osa - alueet: tutkimuksen tarkoitus, viittaus aihepiiriin keskeisiin tutkijoihin tai teorioihin, kysymykset, joihin uskotaan löytyvän vastauksia, aineiston hankinta - ja käsittelymenetelmät, tulosten esittäminen, sekä aikataulu. Liikuntakyselyn avulla opiskelijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa tarjottuun liikuntaan, eikä näin ollen osallistumatta jättäminen pitäisi johtua epämieluisista lajeista. Sain vastaukseksi, mitkä palloilu-, ryhmäliikunta-, ulkoliikuntalajit ovat suosituimpia, millaista toimintaa kuntosaleille halutaan, ja mihin muihin liikuntalajeihin oli kiinnostusta.

Aineiston hankin sähköisen kyselylomakkeen, Google Driven, avulla, ja lähetin sen kaikille koulun opiskelijoille sähköpostiin Kajaanin opiskelijakunnan KAMO:n kautta. Kysely toteutettiin myös englanniksi (LIITE 2). Tulokset puolestaan käsittelin Google Driven taulukointin avulla, ja kävin ne läpi yhdessä ohjaavan opettajani kanssa. Tulokset ilmoitin prosentteina. Kyselyn tulokset (valitut lajit) ilmenivät opiskelijoille suunnittelemistani lukujärjestyksistä liikuntaohjelman aikana. Liikuntakyselyn tein viikolla 4 ja tulokset analysoin viikolla 5, minkä jälkeen sisällön aikatauluttaminen liikuntaohjelman toteutusviikoille jatkui.

Liikuntakyselyn tulokset

Vastaajista naisia oli 60 % ja miehiä 40 %, yhteensä vastauksia sain 147 suomenkieliseltä opiskelijalta.

Vastausten perusteella toivotuimmat palloilulajit (TAULUKKO 5.) olivat sulkapallo (25 %), salibandy (22 %) ja lentopallo (17 %). Edellä mainittujen lajien lisäksi KAMK Sport liikunta-ohjelmaan valikoitui myös futsal, sillä kyseistä lajia on pelattu aikaisemminkin omatoimisesti iltavuoroilla. Kohtaan ”Muu” ehdotettiin yksittäin tennistä, haavipalloa, ultimatea, käsipalloa, vesipalloa, squashia ja korfballia.

TAULUKKO 5. Opiskelijoiden (n=147) toivotuimmat palloilulajit prosentteina.

Palloilulaji	Prosenttiosuus
Sisäjalkapallo (futsal)	11 %
Lentopallo	17 %
Koripallo	11 %
Salibandy	22 %
Jalkapallo	11 %
Sulkapallo	25 %
Muu	3 %

Sisä- ja ryhmäliikuntaan (TAULUKKO 6.) tuli paljon ehdotuksia. Suosituimpia lajeja olivat kahvakuula (11 %), kuntonyrkkeily (10 %), toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu (8 %) ja syvävenyttely/venyttely (8 %). Näiden lisäksi lajitarjontaan valikoituivat sisäpyöräily, aerobic, tanssi ja reisi - vatsa - peppu - jumppa. Valintojen taustalla oli tavoite tarjota mahdollisimman monipuolisia tunteja. Tärkeää oli, että tunneilla jokainen voi säätää rasittavuutta oman kunnan mukaan. Muita toivottuja lajeja olivat muiden muassa jooga, zumba ja tankotanssi.

TAULUKKO 6. Opiskelijoiden (n=147) toivomat sisä- ja ryhmäliikuntalajit prosentteina.

Sisä- ja ryhmäliikuntalajit	Prosenttiosuus
Sisäpyöräily	7 %
Kahvakuula	11 %
Aerobic	4 %
Bodypump	7 %
Tanssi	6 %
Kehonhuolto	7 %
Gymstick	3 %
Venyttely/syvävenyttely	8 %
Step-aerobic	3 %
Lihaskuntojummat	7 %
Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu	8 %
Kuntonyrkkeily	10 %
Kuntopiiri	4 %
Kamppailulajit	6 %
Voimistelu	5 %
Kiipeily	5 %
Muu	1%

Ulkoliikunnassa toivotuimpia lajeja (TAULUKKO 7.) olivat frisbeegolf (17 %), lumikenkäily (14 %), lenkkeily (11 %), suunnistus (11 %) ja lipunryöstö (10 %). Liikuntaohjelmaan valitsin lenkkeilyn ja frisbeegolfin, sillä ohjaajaresursseja ei riittänyt enää useampiin ulkoliikuntatun- teihin. Lisäksi vuoden aika vaikutti paljon ulkoliikuntatarjontaan. Ennako-oletus olikin, että sisälajit houkuttelisivat opiskelijoita paremmin.

TAULUKKO 7. Opiskelijoiden (n=147) toivomat ulkoliikuntalajit prosentteina.

Ulkoliikuntalajit	Prosenttiosuus
Frisbeegolf	17 %
Lenkkeily	11 %
Lipunryöstö	10 %
Sauvakävely	7 %
Hiihto	9 %
Suunnistus	11 %
Lumikenkäily	14 %
Ultimate	7 %
Muu	3 %

Toiveet kuntosalitoiminnasta (TAULUKKO 8.) jakaantui vastaajien kesken kahteen osaan. 28 % vastaajista ei kokenut tarvetta ohjatulle toiminnalle. Kuitenkin sama määrä opiskelijoita toivoi, että kuntosalilla olisi ohjaaja tekemässä kuntosaliohjelmia opiskelijoille. Liikuntaohjelman sisältöön lisättiin myös ohjattua kiertoharjoittelua, sillä sitä toivoi 18 % vastaajista.

TAULUKKO 8. Opiskelijoiden (n=147) toiveet toiminnasta kuntosaleilla prosentteina.

Toiminta kuntosalilla	Prosenttiosuus
Ohjaaja salilla opastamassa	26 %
Ohjattu kiertoharjoittelu	18 %
Ohjaaja tekemässä kuntosaliohjelmia	28 %
Ei tarvetta ohjatulle toiminnalle	28 %
Muu	1 %

Toivotuimpia päiviä (TAULUKKO 9.) KAMK Sport - liikuntaohjelman ohjatuille tunneille olivat maanantaista torstaihin (17 - 19 %). Viikonloppukin sai jonkin verran kannatusta.

TAULUKKO 9. Opiskelijoiden (n=147) toivomat viikonpäivät KAMK Sport - liikuntaohjelmalle prosentteina.

Viikonpäivä	Prosenttiosuus
Maanantai	17 %
Tiistai	19 %
Keskiviikko	18 %
Torstai	17 %
Perjantai	11 %
Lauantai	10 %
Sunnuntai	9 %

Kellonajoista toivotuimpia (TAULUKKO 10.) olivat ilta - ja iltapäivän ajat (49 % ja 37 %). Ohjatut tunnit toteutettiin toivottuihin kellonaikoihin liikuntaohjelmassa.

TAULUKKO 10. Opiskelijoiden (n=147) toivomat kellonajat KAMK Sport - liikuntaohjelmalle prosentteina.

Kellonaika	Prosenttiosuus
Aamu (klo: 6 - 8)	11 %
Iltapäivä (klo: 16 - 18)	37 %
Ilta (klo: 18 - 21)	3 %
Muu	3 %

Liikuntakyselyn toteuttamisen ja tulosten analysoinnin jälkeen jatkuivat muut liikuntaohjelman suunnitteluun liittyvät toimet. KAMK Sport - liikuntaohjelman sisällönsuunnittelussa huomioin opiskelijoiden toiveiden mukaan Kajaanin ammattikorkeakoulun kampuksen liikuntatilojen vuoroista TA2 - liikuntasalin vuorot, Kunnan sykkeen kuntosalin ja TA2 - kuntosalivuorot, sekä ulkoliikunnan ja musiikkiliikuntatilan vuorot. Oli tärkeää, että opiskelijoille tarjottiin mahdollisimman paljon erilaisia liikuntalajeja kokeilumielessä, jotta oman lajin tai liikuntamuodon löytäminen olisi helpompaa. Lisäksi opiskelijat tutustuisivat eri liikuntamuotoihin, mitä koulumme pystyy tarjoamaan. Suosituimpia lajeja voi jatkossa hyödyntää liikunnan järjestämisessä, kuitenkin huomioiden erilaisten liikkujien ja liikuntaryhmien tarpeet. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 4.) Tiedossa oli, että toteutetut ohjatut tunnit olivat kaikille sopivia aikaisemmasta liikuntataustasta huolimatta.

Suunnitteluun otin mahdollisimman nopeasti mukaan kaikki ne, joiden panostusta tapahtuman toteutuksessa tarvittiin. ottamalla kaikki osapuolet mukaan mahdollisimman nopeasti saadaan uusia ideoita, sekä sitoutettua kaikki osapuolet paremmin tavoitteisiin. (Vallo & Häyrinen 2012, 158.) Ammattitaitoisten tapahtuman tekijöiden löytäminen voi olla joissain tapauksissa haastavaa. Etuina on kuitenkin projektipäällikön valta päättää tapahtuman luonne kokonaan itse, eikä erillisiä näin suunnittelukustannuksia kerry. (Vallo & Häyrinen 2012, 61 - 62.) Ammattitaitoisten tekijöiden löytäminen ei kuitenkaan muodostunut suureksi ongelmaksi, sillä ohjaajina toimineet liikunnanohjaajaopiskelijat olivat taitavia ja ammattitaitoisia. Rekrytoin ohjaajat liikuntaohjelmaan hyvissä ajoin (helmikuun 2014 alussa), jotta heillä oli tarpeeksi aikaa tuntien suunnitteluun. Ohjaajiksi valikoituivat liikunnanohjaajaopiskelijat, joille ohjaustilanteet liitettiin osaksi silloin meneillään olevaa liikunnanohjauksen kurssia. Rekrytointi onnistui opettajien välityksellä, sillä he katsoivat sopivan kurssin, johon ohjaukset liitettiin. Ohjaajat olivat ensimmäisen ja toisen vuoden liikunnanohjaajaopiskelijoita SPO13S - ja SLO12S - ryhmistä. SPO13S - ryhmäläiset olivat englanninkielisestä koulutusohjelmasta ja SLO12S - ryhmäläiset suomenkielisestä. Ohjaajien rekrytoinnin ja tuntisuunnittelun edellytksenä oli, että olin varmistanut aikataulut, lajit, sekä tuntien sisällöt ja tavoitteet.

Helmikuun jälkeen kevät kului nopeaa KAMK Sport- liikuntaohjelman käytännön toteutusta työsteessä. Yhdelle tekijälle työtä oli todella paljon. Sain apua ohjaavalta opettajaltani, sekä korkeakoululiikunnan kehittäjältä, joka palkattiin tehtävänsä vuoden vaihteen jälkeen. Tuntikuvaukset ja tuntien tavoitteet (LIITE 4) tein hyvissä ajoin valmiiksi, sillä tuntien aikataulujen sovittaminen vaati aikaa ja järjestelyä.

Suunnitteluvaiheen keskeisenä osana oli myös tapahtuman markkinointi. Esimerkiksi vuoden 2013 Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvointikyselyyn vastanneista vain kolmasosa oli osallistunut korkeakoululiikuntaan (Karhu 2013). Markkinointitoimenpiteiden tavoitteena on muodostaa positiivista mielikuvaa, luoda haluttua imagoa - ja saada aikaan organisaation tavoittelemaa toimintaa kuten uusia asiakkaita (Vallo & Häyrinen 2012, 32). Ideaalitilanne jatkoa ajatellen olisi, että KAMK Sport - liikuntaohjelman myötä yhä useampi opiskelija olisi halukas osallistumaan Kajaanin ammattikorkeakoulun järjestämään opiskelijaliikuntatoimintaan.

Markkinoinnin keskeisenä tarkoituksena on saada toinen osapuoli toimimaan halutulla tavalla (Vallo & Häyrinen 2012, 19). Opinnäytetyössäni pyrin siihen, että opiskelijat osallistuisivat heille tarjottuun liikuntaan. Markkinointia toteutin useiden eri viestikanavien kautta, ja lopulliset markkinointikanavat valikoituivat maaliskuussa 2014. Järjestin tapahtuman markkinoinnin viikoilla 11 - 13. Mitä enemmän markkinointikanavia hyödynsin, sitä paremmat mahdollisuudet oli tavoittaa ja saada opiskelijoita osallistumaan liikuntaohjelmaan. Tärkeää on muistaa, että organisaation sisällä tiedostetaan miksi tapahtuma tehdään ja kenelle se on suunnattu (Vallo & Häyrinen 2012, 23).

Tekniikan kehittyminen on avannut uusia mahdollisuuksia tiedottaa ihmisiä (Vallo & Häyrinen 2012, 25). Niinpä sosiaalinen media ja muut sähköiset viestimet olivat keskeisessä asemassa KAMK Sport - liikuntaohjelman markkinoinnin kannalta. Kansainväliset opiskelijat, sekä vaihto - opiskelijat huomioin markkinoimalla tapahtumaa myös englanniksi. Englanniksi kääntämisessä hyödynsin liikunnanohjaajaopiskelijoita, joilla oli meneillään englanninkielen kurssi ”English for Health and Sports”. Ohessa markkinoinnissa hyödyntämiäni keinoja: Sähköposti kaikille opiskelijoille (viikko 13), mainokset kampusalueelle (viikot 11 - 13), koulun Internet - ja Facebook -sivut (viikoilla 11 ja 12), Info-Tv (viikko 13) ja muut väylät (viikko 13). Mainoksia laitoin näkyvillä paikoilla oleville ilmoitustauluille, sekä ruokalan, kahviloiden ja liikuntatilojen läheisyyteen. Ilmoitustauluilla näkyi aina viikon tuntitarjonta lukujärjestyksen muodossa, sekä tuntikuvaukset ohjatuista tunneista. (LIITE 3) ja (LIITE 4) Koulun Internet - sivuilla, sekä luomallani Facebook - tapahtumasivulla näkyivät kaikki tuntikuvaukset, tapahtumamainos (LIITE 3) sekä tuntikalenteri suomeksi ja englanniksi. Info- Tv:ssä näkyi tapahtumamainos (LIITE 5). Liikunnanohjaajaopiskelijat järjestivät projektinaan viikkoa ennen KAMK Sport -liikuntaohjelman alkua kahden päivän ajan ohjattuja jumppia, joissa mainostettiin tapahtumaani.

Liikuntaohjelman nimeksi valikoitui KAMK Sport, sillä se kuvasi tapahtuman keskeistä sisältöä ja se ymmärrettiin niin suomenkielisten kuin englanninkielisten opiskelijoiden keskuudessa. Nimen tulee tukea koko tapahtuman sanomaa ja keskeistä ideaa (Vallo & Häyrynen 2012, 113). Mainoksien yleinen värimaailma mukaili Kajaanin ammattikorkeakoulun vihreää teemaa. Markkinoinnin kannalta oli erittäin tärkeää, että liikuntaohjelmassa liikuntaa ohjaavat opiskelijat olivat esillä jo heti alusta alkaen (Karhu 2013). Näkyvyyttä ohjaajat saivat viikkoa ennen olleilla jumppapäivillä, sillä ohjaajat olivat samoja, jotka ohjasivat myös KAMK Sport - liikuntaohjelmassa. Kahden päivän aikana opiskelijoille tarjottiin ”näytetunteja” tulevasta ohjelmasta. Ohjaajille hankin Kajaanin ammattikorkeakoulun markkinoinnista yhtenäiset tuubihuivit, joita heidän tuli pitää ohjatessaan tunteja. Näin opiskelijat erottivat ohjaajan helpommin.

5.2 Sisältö

Opiskelijat saivat vaikuttaa KAMK Sport - liikuntaohjelman sisältöön Liikuntakyselyn (LIITE 1) avulla. Lajivalikoimaan vaikuttivat luonnollisesti myös Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntatilarjonta ja saatavilla olevat vuorot. Vuoroja ja tiloja oli kohtuullisesti tarjolla. Ohjattua liikuntaa toteutettiin lopulta Kajaanin ammattikorkeakoulun kampuksen Taito 2 (TA2) rakennuksen liikuntasalissa ja pienemmässä kuntosalissa, sekä Tieto 2 (TI2) rakennuksen Kunnan sykkeen kuntosalilla ja musiikkiliikuntasalissa. Ulkoliikuntaa järjestettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun lähiympäristössä (frisbeegolf ja lenkkeily).

KAMK Sport - liikuntaohjelman sisältö Taito 2:n liikuntasalissa

TA2 - liikuntasalin aikaisemmin käytössä olleet vuorot säilyivät kellonajallisesti ja päivämääriltään entisillä paikoillaan, mutta niihin järjestin mahdollisimman monipuolista ohjattua sisältöä (LIITE 3). Aikaisemmin liikuntasalissa oli vuoroja liikunnalle, mutta valtaosa opiskelijoista ei tiennyt mitä kyseisillä vuoroilla tehdään, eivätkä siksi uskaltaneet tulla mukaan (paitsi liikunnanohjaajaopiskelijat) (Karhu 2013). Liikunta oli pääasiassa aktiivisten opiskelijoiden organisoimaa omaehtoistatoimintaa.

KAMK Sport - liikuntaohjelman ajan TA2:n liikuntasalivuoroilla oli ohjattuja tunteja opiskelijoiden toiveiden mukaan. Lajeiksi tähän saliin valikoituivat pallopeleistä **futsal**, **salibandy**,

lentopallo ja sulkapallo, lisäksi tarjolla oli **kamppailulajeja, aerobicia ja tanssia**, sekä muutama **vapaavuoro**. Sisältö perustui pääasiassa Liikuntakyselystä (LIITE 1) saatuihin tuloksiin, sekä muissa ammattikorkeakouluissa järjestettyyn liikuntaan. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistossa on opiskelijoille tarjolla erilaisia aerobic -, lihaskunto -, step -, tanssi - ja venytelytunteja (Jyväskylän yliopisto 2013). Oulussa puolestaan on tarjolla erilaisia pallo-, maila- ja joukkuepelejä, kamppailulajeja, ryhmäliikuntaa, kehonhuoltoa, tanssia ja paljon muuta (Oulun korkeakoululiikunta 2013).

TA2 - liikuntasalissa tapahtuvassa ohjatussa liikunnassa oli tavoitteena, että tarvittavat välineet saatiin käyttöön salin varastosta. Musiikkia soitettiin tarvittaessa salin soittimen kautta. Vuoroilla oli tarjolla sekä joukkuelajeja (pallopelit) että ryhmäliikuntaa, joten mitään erikoisempia välineitä ei tarvinnut hankkia. Kalenteriin jätin vapaavuoroja, jotta opiskelijoiden omatoimiset liikuntavuorot säilyivät vielä osana tarjontaa.

Psykomotorisesti tuntien tavoitteet vaihtelivat paljonkin sekä tunnin luonteen että ohjaajan mukaan. Tavoitteet liittyivät yleensä johonkin fyysisen suorituskyvyn osa-alueeseen: voima, liikkuvuus, kestävyys (sisältää sydän -, verenkierto - ja hengityselimistön kunnon), tasapaino, nopeus ja koordinaatio (Niemi 2006, 96). Kognitiivisesti useimmilla tunneilla oli puolestaan tavoitteena, että opiskelijat oppivat muistamaan ja ymmärtämään valittuja liikkeitä/askelsarjoja/kuviota ym. Sosio - emotionaalisesti tavoitteena oli sytyttää jokaisessa liikunnan kipinä, kaikilla oli hauskaa ja jokainen pystyi osallistumaan tunnille kunto- ja taitotasosta riippumatta (Beliz - Henriksson 2013).

KAMK Sport - liikuntaohjelman sisältö Kunnon sykkeen kuntosalilla

Jo valmiiksi aikataulutetut kuntosalivuorot (LIITE 3) säilyivät liikuntaohjelman ajan entisillä paikoillaan, sillä opiskelijoilla ja opettajilla oli omat vakiovuoronsa, eikä niiden uudelleen järjestelyyn ollut tarvetta. Kuntosalivuoroille lisäsin **ohjattua kiertoarjoittelua** kolme kertaa viikkoon, mihin kaikki saivat osallistua. Etenkin huomioin opiskelijat, jotka toivoivat Liikuntakyselyssä (LIITE 1) ohjattua toimintaa kuntosalin puolelle.

Peruskuntoilijan ja tavallisen terveyslääkijän tuloksellinen harjoitusmäärä kuntosalilla on 2 - 3 kertaa viikossa (Virtamo 2009), joten ohjatun kiertoarjoittelun määrä oli riittävä. Ohjatut tunnukset sijoittuivat kello 16 - 20 väliselle ajalle. Lisäksi neljänä päivänä viikossa kuntosalikäyttäjien apuna oli ohjaaja, joka neuvoi laitteiden käytössä, liikkeiden oikeanlaisessa suorittami-

nessa ja tarvittaessa antoi neuvoja kuntosaliohjelmien suhteen. Lihaskuntoharjoittelu suunniteltiin turvalliseksi ja tehokkaaksi, jotta välttyään rasitusvammoilta ja lihasepätasapainolta. Ammattitaitoinen ohjaaja oli avuksi etenkin aloittelijoille. (Virtamo 2009.) Ohjelmien päivityksessä apua tarvitsee myös kokenut kuntosaliharjoittelija.

Ohjaaja salilla - vuorojen ja ohjattujen kiertoharjoittelun tavoitteena oli madaltaa kynnystä kokeilla lihaskuntoharjoittelua vähemmän kuntosalilla käyneiden opiskelijoiden keskuudessa. Suunnittelin yleiset tavoitteet tunnille, mutta lopullisen tuntisuunnitelman teki tunnin ohjaaja. Kuntosalilla säilyivät myös opiskelijoiden vapaavuoroja.

Kaikki tarvittavat välineet löytyivät salilta. Vapaavuoroilla käytettiin kuntosalin musiikkia ja opiskelijoiden omia musiikkeja. Ohjatuille tunneille puolestaan annoin ohjaajille vapauden päättää musiikista. Musiikilla on merkittävä rooli liikunnassa. Se motivoi, parantaa reaktiokykyä, kannustaa, auttaa jaksamaan, kohottaa mielialaa ja lisää kestävyyttä. (Toivio 2011.)

KAMK Sport - liikuntaohjelman sisältö musiikkiliikuntasalissa

Musiikkiliikuntasalissa (LIITE 3) oli tarjolla opiskelijoiden toiveiden mukaisesti ryhmäliikuntaa pääasiassa eri liikuntavälineiden kanssa. Musiikkiliikuntasalissa oli mahdollisuus monipuolisten välineiden ansiosta muiden muassa spinning - sisäpyöräilyyn, kahvakuulaharjoitteluun, gymstick - jumppaan, kuntonyrkkeilyyn, fitball - jumppaan, steppiin, lihaskuntoharjoitteluun lisäpainoilla, pumppiin, keppijumppaan ja chair gymstickiin. Edellä mainittuja liikuntamuotoja oli esillä esimerkiksi Oulun ja Jyväskylän korkeakoululiikuntatarjonnassa.

Vuoroja saliin ei saanut niin paljon kuin liikuntasaliin (muiden varauksien takia), joten lajeiksi valikoituivat **kahvakuulaharjoittelu, kehonhuolto, spinning - sisäpyöräily, reisi - peppu - vatsa - jumppa, toiminnallinen lihaskuntotunti ja syvävenyttely**. Muutama tunti meni päällekkäin muiden tilojen tuntien kanssa, mutta pääasiassa vuorot olivat aika hyvin erillään. Tunneilla tarvittavat välineet saatiin käyttöön salin varastosta.

KAMK Sport - liikuntaohjelman sisältö TA2 -kuntosalissa

Taito 2 kuntosalivuoroihin (LIITE 3) ei tullut suuria muutoksia alkuperäisiin vuoroihin, jotta mahdollisuus omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun säilyy. Kyseinen kuntosali ei muutoinkaan ole ollut yhtä suosittu, kuin Kunnon Sykkeen - kuntosali.

Viikko - ohjelmaan lisäsin yhden ohjatun kokovartalon kattavan **kiertoharjoittelun naisopiskelijoille**. Ohjeistus TA2 - kuntosalille oli hyvin samanlainen kuin Kunnon Sykkeen salille. Ohjeistukseen lisäsin korostuksen naisopiskelijoiden omista ohjauksista, sekä matalasta kynnyksestä tulla mukaan. Miesopiskelijoille omaa ohjattua vuoroa ei tarjottu, sillä päällekkäisiä vuoroja olisi tullut liikaa, lisäksi Kunnon sykkeen salilla oli tarjolla paljon kaikille avoimia kuntosalivuoroja.

KAMK Sport - liikuntaohjelman sisältö ulkoliikunnassa

Ulkoliikuntaa järjestin liikuntaohjelmaan vain kahdesti viikkoon, mutta jatkossa ohjattua ulkoliikuntaa voidaan lisätä, mikäli kiinnostusta on. Esimerkiksi Oulun korkeakouluissa on tarjolla avantouintia, frisbeegolfia, hiihtoa, suunnistusta, melontaa, golfia, juoksua ja tehokävelyä/hölkää (2014). Mielestäni suurin osa edellä mainituista lajeista olisi toteuttamiskelpoisia myös Kajaanin ammattikorkeakoulussa, mutta huhtikuun ilmat vaikuttivat paljon mahdollisuuksiin toteuttaa ulkoliikuntaa. Lisäksi opiskelijoiden toiveet oli otettava huomioon.

Liikuntaohjelman testaukseen valikoituivat lopulta **frisbeegolf ja lenkkeily**. Molemmat olivat helppo järjestää ja sopivat kaiken tasoisille liikkujille. Ulkoliikuntaa suunniteltaessa otin huomioon esimerkiksi frisbeegolfradan sijainnin, joka oli noin kahden kilometrin päässä Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Ulkoliikunnan sisältökuvauksien (LIITE 3) yhteydessä oli kartta ja osoitetiedot paikalle.

5.3 Toteutus

Toteutusvaiheessa tehdään suunnitelmista totta (Vallo & Häyrinen 2012, 163). Tähän mennessä jokainen tapahtumaan osallistuja oli selvillä, mitä tehdä, sillä kaikkien saumatonta yhteistyötä tarvittiin. KAMK Sport - liikuntaohjelman ohjaajat olivat suunnitelleet valitsemansa tunnit linjassa määrittelemieni tavoitteiden ja tuntikuvausten (LIITE 4) kanssa. Ohjaajat saivat vielä yksityiskohtaisen ohjeistuksen toimintatavoista, sekä muista käytännöistä esimerkiksi osallistujamäärän kartoittamisesta, välineiden käytöstä ja salien ja ulko-ovien aukioloajoista. Ohjeistuksen lähetin sähköisesti opiskelijoiden opettajalle, joka esitteli sen oppitunnin aikana. Osalle ohjaajista lähetin ohjeistuksen itse. Ohjaajien piti kerätä tunneltaan osallistujien lu-

kumäärä, nimet ja opiskelualat ylös, jotta saisin yleisen käsityksen minkä alan opiskelijoita oli mukana ja kuinka paljon.

Pyrin liikuntaohjelman aikana olemaan mukana mahdollisimman monilla tunneilla, jotta saisin kattavan käsityksen koko liikuntaohjelman toimivuudesta. Lisäksi ohjasin itse kahta tuntia (toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu ja syvävenyttely), jotta sain työhöni näkemystä myös ohjaajan näkökulmasta. Projektipäällikön tärkeimpiin tehtäviin kuuluu päävastuullisena toimiminen. Lisäksi päätökset mahdollisista muutoksista ovat hänen vastuullaan. (Vallo & Häyrinen 2012, 166.)

Pitkän suunnitteluprosessin jälkeen KAMK Sport - liikuntaohjelman toteuttaminen tapahtui 31.3 - 17.4.2014. Toteuttamisajankohdaksi valikoitui maaliskuun loppu ja pääasiassa huhtikuu, sillä aikaisemman ajankohdan kanssa olisi tullut liian kiire. Lisäksi toukokuu oli toteuttamisen kannalta liian myöhään, koska osalla opiskelijoista kesäloma alkoi jo toukokuun alussa. Minimiaika onnistuneen tapahtuman suunnitteluun on kaksi kuukautta (Vallo & Häyrinen 2012, 157). Kolme viikkoa oli tarpeeksi pitkä aika kokeilemaan korkeakoululiikuntaa, sillä opiskelijat ehtivät tutustua sama säilyvään viikko-ohjelmaan. Kyseinen ajankohta antoi myös hyvin aikaa liikuntaohjelman arviointiin ja varsinaisen opinnäytetyön työstämiseen. Opinnäytetyöni valmistui syksyllä 2014.

Liikuntaohjelma käynnistyi ilman suurempia ongelmia, ja osallistujamäärät vaihtelivat kolmen viikon aikana hyvinkin paljon. Joillekin tunneille ei osallistunut ollenkaan opiskelijoita, kun taas joissakin lajeissa osallistujamäärät nousivat yli kahdenkymmenen. Suosituimpia tunteja olivat aerobic, spinning ja pallopelit. Vähemmän suosiota puolestaan saivat ulkolajit (frisbeegolf ja lenkkeily), sekä jotkin kuntosaliohjaukset. Opiskelijoita osallistui tasaisesti lähes kaikilta Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelualoilta, tosin liikunnanohjaajaopiskelijoita oli osallistujien joukossa selvästi eniten.

Ensimmäisen viikon aikana kävi ilmi, että ovien aukioloajoissa oli jotain ongelmia. Ovet eivät olleetkaan auki niille sovittuun aikaan, joten tehtävänäni oli järjestää asia kuntoon. Onneksi ovien kiinni olemisen takia ei jouduttu perumaan yhtään tuntia, vaan ovet saatiin auki ajallaan. Seuraaville viikoille ongelma ratkesi, eikä sen suhteen tullut enää häiriöitä. Ohjaajat hoitivat osuutensa ammattitaitoisesti, eikä heistä tarvinnut olla huolissaan. Koulumme opettajista Marjukka Turunen ja Anne Karhu kävivät seuraamassa joitakin tunteja, sekä antoivat palautetta ohjaajille.

5.4 Päättäminen

KAMK Sport - liikuntaohjelman päättämisen tärkeimpänä osana kuului palautekyselyn (LIITE 6 (suomenkielinen) & 7 (englanninkielinen)) tekeminen opiskelijoille. Tapahtuman järjestäjän on kerättävä palaute, analysoida se ja koota siitä yhteenveto. Palautteen avulla saadaan luotua tapahtumaprosessista jatkuva oppimisprosessi koko organisaatiolle (Vallo & Häyrynen 2012, 180 - 181). Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden täyttymisen kannalta palautteen kerääminen oli todella tärkeää. Palautteen keräsin opiskelijoilta tapahtuman jälkeen viikolla 18.

Palautekyselyssä käytin sekä liikuntakyselyssä hyödyntämäni määrällisen tutkimuksen menetelmää että laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Määrällisten tietojen lisäksi tavoitteenani oli ymmärtää KAMK Sport - liikuntaohjelmaa kokonaisvaltaisesti. Kyselyn lähtökohtana on halu ymmärtää, millaiset uskomukset, halut, ihanteet ja käsitykset opiskelijoiden toiminnan taustalla vaikuttivat. (Hirsjärvi ym. 2013, 63.)

Vaikka palautekyselyssäni olikin avoimia laadullisesti tarkasteltavia kysymyksiä, toteutin kyselyn määrällisen kyselyn tapaan kyselylomakkeella, jotta sain helpommin hyödynnettyä molempia tutkimusotteita. Koska opinnäytetyöni oli pääasiassa toiminnallinen, riitti laadullisella tutkimusotteella vain suuntaa-antava tieto. Myös tulosten analysointi oli "kevyempää" kuin laadullisessa tutkimuksessa. Tuloksissa huomioidaan vain tutkimustehtävien kannalta oleellinen tieto ja se tuodaan teemoittain esille. (Hirsjärvi ym. 2013, 63 - 64.) Kyselyn toteutin KAMK Sport - liikuntaohjelman päätyttyä samalla Google Driven ohjelmalla, kuin liikuntakyselyni (LIITE 1). Tämänkin kyselyn toteutin sekä suomeksi että englanniksi. Englanninkielisen kyselyn tulokset ovat suluissa suomenkielisen kyselyn tulosten perässä.

Kesä ja syksy 2014 kuluivat opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa. Raporttiin pyrin saamaan tutkivaa otetta, sekä vuorovaikutusta omien valintojeni ja perusteluideni ja teoreettisen tiedon välille. Syksyllä 2014 vuorossa olivat opinnäytetyöni viimeisteleminen ja korjaaminen, posterin valmistaminen ja työn esittäminen, sekä kypsyysnäytteen kirjoittaminen.

KAMK Sport - liikuntaohjelman arviointi

Kyselyyn (LIITE 6 (suomenkielinen) ja LIITE 7 (englanninkielinen)) vastanneista suomenkielisistä opiskelijoista 63 % oli naisia ja 37 % miehiä. Englanninkielisessä kyselyssä vastaavat luvut olivat 67 % ja 33 %. Suomenkielisiä vastauksia sain 43 ja englanninkielisiä kuusi.

Suurin osa suomenkielisistä vastaajista (n=43) oli 21 - 23 - vuotiaita (63 %). 5 % vastaajista oli alle 20 - vuotiaita, 19 % 24 - 26 - vuotiaita ja 14 % yli 26 - vuotiaita. Englanninkielisessä kyselyssä (n=6) suunta oli sama, sillä 67 % oli 21 - 23 -vuotiaita. Alle 20 - vuotiaita oli 17 %, samoin kuin 24 - 26 - vuotiaita. Yli 26 - vuotiaita ei englanninkieliseen kyselyyn vastannut.

Palautekyselyyn vastanneista suomenkielisistä opiskelijoista (n=43) 23 % edusti liikunnanohjaajia, 16 % sairaanhoitajia, samoin terveydenhoitajia ja tradenomeja. Näiden lisäksi 14 % vastaajista edusti tradenomeja tietojenkäsittelyn koulutusohjelmasta, 9 % insinöörejä kone-tekniikan puolelta ja 5 % restonomeja. Englanninkieliset vastaajat (n=6) edustivat vaihto-opiskelijoita (50 %), Degree Programme in Sport and Leisure Management 33 % ja Degree Programme in International Business 17 %.

Opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta kysyin kolmesta eri näkökulmasta: reippaan, kestävyystyyppisen liikunnan, lihaskunto- ja liikehallinnan, sekä arkiaktiivisuuden näkökulmasta. Suomenkieliseen kyselyyn vastaajista (n=43) reipasta, hieman hengästyttävää kestävyystyyppistä liikuntaa harrasti alle 2,5h 37 % ja yli 2,5h 63 %, englanninkielisessä kyselyssä (n=6) vastaavat luvut olivat 50 % ja 50 %. Lihaskuntoa ja liikehallintaa suomenkieliseen kyselyyn vastaajista harrasti 53 % ainakin kaksi kertaa viikossa, kerran viikossa 26 % ja ei kertaakaan 21 %. Englanninkielisessä kyselyssä vastaavat luvut olivat 17 %, 50 % ja 33 %. Arkiaktiivisuudesta kävellen/pyöräillen kauppa- ja koulumatkat liikkuvat suomenkielisistä vastaajista 79 % ja englanninkielisistä 100 %, kun taas autolla suomenkielisistä samat matkat kulkee 14 %. Lisäksi suomenkieliseen kyselyyn vastanneet raportoivat kohtaan "muu" muiden muassa ulkoiluttavansa koiraa, harrastavansa kamppailulajeja tai kulkemalla koulumatkat autolla, mutta kauppaan kävellen.

KAMK Sport - liikuntaohjelmaan suomenkielisistä vastaajista (n=43) osallistui 52 % ja englanninkielisistä 83 % (n=6). Vastaajilta, jotka eivät olleet osallistuneet KAMK Sport - liikuntaohjelmaa, kysyin avoimella kysymyksellä ensin, miksi he eivät osallistuneet, sekä mitä pitäisi muuttua tai järjestää toisella tavalla, jotta opiskelijat saataisiin mukaan opiskelijaliikuntaan.

Molemmat kysymykset antoivat osittain samoja vastauksia. Selvästi suurin syy osallistumisen estymiselle oli **ajan puute**: *"En olisi mitenkään ehtinyt muiden koulukiireiden takia."* Aikaa veivät koulutehtävät, sekä muut harrastukset. Muita syitä olivat: **poissaolo kaupungista**: *"olin pois-
sa kaupungista"*, **jaksosta ei oltu tietoisia/sitä ei ollut huomattu**: *"enpä tiennyt tämmöisestä"*; *"Markkinointi meni obi?"*, **ajankohta ei ollut sopiva**: *"Aika ei riittänyt, enkä uskaltanut tulla yksin"*, **osallistumiseen oli liian suuri kynnys tai urheilusta ei pidetä**: *"Kynnys osallistua oli liian korkea"*, lisäksi osan osallistumisen oli estänyt **jokin muu syy**: *"Sairastuminen esti"*

. Muutoksia ehdotettiin edelliseen kysymykseen viitaten **ajoitukseen**: *"Ajankohhta. Jos liikunta-
ohjelma olisi tapahtunut tänä vuonna toukokuussa olisin osallistunut."*, **näkyvämpään mainostuk-
seen**: *"Vähän enemmän mainostusta"*, **kavereita pitäisi saada mukaan**: *"kavereita pitäisi saada
mukaan tunneille, yksin ei tule lähdettyä"* ja **liikunnan hauskuuteen**: *"Urheilun pitäisi olla haus-
kaa"*. Englanninkieliseen kyselyyn vastauksia tähän ei tullut.

Suomenkieliseen kyselyyn vastanneilla (n=43) eniten osallistumisia (TAULUKKO 11.) keräsivät sisäpyöräily 14 %, aerobic 12 %, sekä kehonhuolto, kiertoarjoittelu ja lentopallo 11 %:lla. Englanninkieliseen kyselyyn vastanneilla (n=6) puolestaan eniten osallistumisia keräsivät lentopallo 14 %, sekä sulkapallo ja tanssi 10 %:lla.

TAULUKKO 11. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) opiskelijoiden osallistuminen KAMK Sport - liikuntaohjelmaan prosentteina.

Sisältö	Prosenttiosuus	
	Suomenkielinen	Englanninkielinen
Lentopallo	11 %	14 %
Salibandy	4 %	3 %
Futsal	4 %	3 %
Sulkapallo	0 %	10 %
Kiertoharjoittelu (Kunnon syke)	11 %	3 %
Kiertoharjoittelu	2 %	3 %
Ohjaaja salilla	4 %	3 %
Aerobic	12 %	7 %
Tanssi	0 %	10 %
Kahvakuula	7 %	7 %
Kamppailulajit	0 %	3 %
Kehonhuolto	11 %	7 %
Lenkkeily	0 %	3 %
Frisbeegolf	0 %	0 %
Reisi-peppu-vatsa	9 %	7 %
Sisäpyöräily	14 %	7 %
Toiminnallinen lihaskuntotunti	7 %	0 %
Syvävenyttely	7 %	7 %

Vastanneiden suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistumiskerrat vaihtelivat yhdestä kokeilusta jopa kymmeneen kertaan. KAMK Sport - liikuntaohjelman ohjaajia, lajitarjontaa, tuntiensisältöä ja toteutusajankohtaa (TAULUKOT 12 - 15.) arvioitiin asteikolla 1 (tyydyttävä) - 5 (erinomainen). Liikuntatuntien ohjaajia suomenkielisessä kyselyssä (n=43) arvioitiin eniten arvosanalle neljä (48 %) ja englanninkielisessä (n=6) arvosanalla 3 (50 %). Lajitarjontaa puolestaan arvioitiin molemmissa kyselyissä arvosanalle neljä tai viisi. Tuntien sisältö sai suomenkielisessä kyselyssä (n=43) arvosanan neljä (52 %) ja englanninkielisessä (n=6) kolme tai neljä (33 %). Tuntien toteutusajankohta puolestaan arvioitiin molemmissa kyselyissä parhaimmaksi mahdolliseksi eli arvosanalle viisi (58 % ja 50 %).

TAULUKKO 12. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi liikuntatuntien ohjaajista prosentteina.

		Prosenttiosuus	
	Arviointi	Suomenkielinen	Englanninkielinen
tyydyttävä	1	0 %	0 %
	2	0 %	0 %
	3	16 %	50 %
	4	48 %	17 %
erinomainen	5	36 %	33 %

TAULUKKO 13. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi lajitarjonnasta prosentteina.

		Prosenttiosuus	
	Arviointi	Suomenkielinen	Englanninkielinen
tyydyttävä	1	0 %	0 %
	2	0 %	17 %
	3	0 %	17 %
	4	64 %	33 %
erinomainen	5	36 %	33 %

TAULUKKO 14. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi tuntien sisällöstä prosentteina.

		Prosenttiosuus	
	Arviointi	Suomenkielinen	Englanninkielinen
tydyttävä	1	0 %	0 %
	2	0 %	17 %
	3	24 %	33 %
	4	52 %	33 %
erinomainen	5	24 %	17 %

TAULUKKO 15. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi tuntien toteutusajankohdasta prosentteina.

		Prosenttiosuus	
	Arviointi	Suomenkielinen	Englanninkielinen
tydyttävä	1	0 %	0 %
	2	0 %	17 %
	3	8 %	17 %
	4	35 %	17 %
erinomainen	5	58 %	50 %

Vastaajilta kysyin myös keinoja muiden opiskelijoiden aktivoimiseen opiskelijaliikunnan suhteen. Vastauksissa keskeisiksi teemoiksi nousivat **innostaminen/houkutteleminen**: "*Halpuus, innostaminen, pieni porkkana päälle - arvotaan kävijöiden kesken kahvilippuja tms. houkuttelemalla mukaan*", **kaverien merkitys**: "*Jokainen ottaisi kaverinsa mukaan liikkumaan!*", **ryhmien taso ja koko**: "*pienemmät ryhmät*"; "*Olisi eritasoisia ryhmiä, esim. alkajat ja vähän paremmat. Saataisiin mukaan lähtemis kynnys matalammalle väkisin ;)*", **mainostus**: "*Selkeämpää tiedotusta mahdollisesti... Korostaa sitä, että kuka vain voi ilmaiseksi ja ilman mitään aikaisempaa kokemusta osallistua..*", sekä muita yksittäisiä asioita kuten **omaehtoinen päätös liikkumaan lähtemisestä**: "*pitäisi vain päättää, että nyt lähdetään*".

KAMK Sport - liikuntaohjelma vaikutti myönteisesti 31 % suomenkieliseen kyselyyn vastanneen (n=43) ja 50 % englanninkieliseen kyselyyn vastanneen (n=6) liikuntatottumuksiin. Kohtaan "muu" suomenkielisessä kyselyssä tuli vastauksia esimerkiksi "inspiraation antamisesta". Molemmissa kyselyissä vastanneista suurin osa aikoo osallistua opiskelijaliikuntaan myös ensi syksynä (72 % ja 83 %).

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opiskelijaliikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle. Työhön kuuluivat KAMK Sport - liikuntaohjelman suunnittelu, toteutus ja arviointi. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Kajaanin ammattikorkeakoulussa ohjattua opiskelijaliikuntaa sekä lajivalikoimaa korkeakoululiikunnan suositusten mukaisesti. Tutkimustehtävät: 1. Mitkä tekijät ovat yhteydessä opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen? 2. Millainen liikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoulussa tavoittaa opiskelijoita?

Teoriaan viitaten tärkeää oli tietää ja ymmärtää liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, liikunnan esteitä, liikuntamotiiveja ja liikunta-aktiivisuutta. Edellä mainitut asiat vaikuttivat merkittävästi myös liikuntaohjelman sisältöön ja toteuttamiseen esimerkiksi jakson markkinoinnin osalta. Opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä kartoitin palautekyselyn avulla. Liikuntajakson toimivuutta puolestaan arvioin läpi koko opinnäytetyöprosessin aina suunnittelusta päättämiseen. Liikuntaohjelman avulla pystyin arvioimaan toimiko suunnittelemani malli ja tavoittiko se opiskelijoita. Lisäksi teoriassa selvitin korkeakoululiikunnan mahdollisuuksia ja suosituksia, sekä vertasin muiden korkeakoulujen toimintaa Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden omiin toiveisiin. Toiseen tutkimustehtävään sain paljon materiaalia liikuntaohjelmalle osallistuneiden palautteista, jotka auttavat Kajaanin ammattikorkeakoulua kehittämään korkeakoululiikuntaa.

Opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat asenteet, tiedot/tiedostaminen, normit, odotukset, kokemukset, havainnot, tuntemukset ja mieliala. (Vuori 2011, 232.) Palautekyselyssä kävi ilmi edellä mainittuja asioita linkitettyinä ajan puutteeseen, muihin koulutehtäviin, mainostuksen huomamaattomuuteen ja liian suureen kynnykseen lähteä mukaan liikumaan. Tulokset tukevat teoreettista tietopohjaani, sillä vaikuttavat tekijät liittyivät niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin, sekä opiskelijoiden työ - eli opiskelukykyyhin.

KAMK Sport - liikuntaohjelma tavoitti opiskelijoita useilta eri opiskelualoilta, mutta määrällisesti vain murto - osan. Yksilön ja yhteisön liikunnan edistämiseen liittyen liikunnan lopullinen tavoite on lisätä kohderyhmän liikuntaa. Liikunnan määrä lisääntyy, jos fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sen sallivat eli ihmiset liikkuvat enemmän, jos muutkin yhteisön jäsenet liikkuvat omatoimisesti. (Paronen & Nupponen 2011, 192; Vuori 2011, 231.) Liikunta osana

opiskelijaelämää luo ja vahvistaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014). KAMK Sport - liikuntaohjelma mahdollisti uudenlaisen liikuntakulttuurin kehityksen suunnan myös Kajaanin ammattikorkeakoulussa.

KAMK Sport - liikuntaohjelma olisi toisella ajankohdan valinnalla ja näkyvämmällä markkinoinnilla varmasti tavoittanut enemmänkin opiskelijoita. Ajankohtaan vaikuttivat opiskelijoiden muut koulutehtävät ja harjoittelut ja markkinointiin yhden tekijän rajalliset resurssit. Ohjatun liikunnan toteuttamisen toimivuutta on kuitenkin nyt kokeiltu, ja pienellä kehittämisellä siitä saadaan toimiva kokonaisuus myös jatkoa ajatellen. KAMK Sport - liikuntaohjelman suunnittelun, toteuttamisen ja päättämisen onnistumista ja ongelmakohtia, sekä jatko - ja kehitysmahdollisuuksia pohdin ja arvioin seuraavissa luvuissa.

6.1 KAMK Sport - liikuntaohjelma

KAMK Sport - liikuntaohjelmalle oli erittäin hyvät lähtökohdat niin Kajaanin ammattikorkeakoulun hallinnon ja opiskelijoiden kannalta. Korkeakoululiikunnan kehittäminen on ollut viime vuosina esillä useissa valtionhallinnon asiakirjoissa ja toimenpiteitä sen edistämiseksi on tehty. (Karhu 2013.) Valtakunnallisissa Hyvä Korkeakoululiikunta - suosituksissa käy ilmi korkeakoululiikuntaan tarvittavia resursseja ja muita toimenpiteitä, joita tulisi tehdä opiskelijoiden aktivoimiseksi liikunnan osalta. Lisäksi Kajaanin ammattikorkeakoulussa on aloitettu KAMK Sport and Wellbeing - hanke korkeakoululiikunnan edistämiseksi. Syksyllä 2014 ohjattua korkeakoululiikuntaa on opiskelijoille tarjolla KAMK Sport nimellä.

Opiskelijoille tehdyssä Liikuntakyselyyn (LIITE 1) vastasi yli 140 opiskelijaa. Toiveita tuli paljon ja lajit valikoituivat eniten kannatusta saaneiden mukaan. Opiskelijat osallistuivat aktiivisesti myös ennen KAMK Sport - liikuntaohjelmaa järjestettyyn jumppatapahtumaan. Osa KAMK Sportissa tunteja ohjanneista englanninkielisen koulutusohjelman opiskelijoista teki projektityönään jumppatapahtuman, jonka yhteydessä mainostettiin seuraavalla viikolla alkavaa KAMK Sportia. Näin ollen ennakko-odotukset KAMK Sport - liikuntaohjelman onnistumisesta olivat myönteiset.

Verrattaessa Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntapalveluita Suomen johtaviin opiskelijaliikunnan korkeakouluihin, kuten Jyväskylän ja Oulun korkeakoululiikuntaan on otettava huomioon käytettävissä olevat resurssit, tilat, mahdollisuudet, opiskelijamäärä. Kajaanin

ammattikorkeakoulussa on huomattavasti vähemmän opiskelijoita, kuin esimerkiksi Jyväskylän korkeakoululiikuntaan kuuluvissa Jyväskylän yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa. Lisäksi näissä paikoissa opiskelijaliikunta on juurtunut osaksi opiskelijoiden arkea ja vuosittain aloittavat uudet opiskelijat saavat hyvin tietoa opiskelijaliikunnasta. (Jyväskylän yliopisto 2013). Kajaanin ammattikorkeakoulussa tähän tulee kiinnittää lisää huomiota. Yhteisön liikunnan edistäminen lähtee liikkeelle pienistä askelista, ja kehittämistä tulee tehdä useille eri osa - alueilla (Puska 2013).

KAMK Sport - liikuntaohjelman suunnittelussa onnistuin muodostamaan monipuolisen ja opiskelijoiden toiveiden mukaisen tarjonnan ohjattua liikuntaa. Lisäksi ohjaajien rekrytointi sujui ilman suurempia ongelmia. Yhteistyö englanninkielisen koulutusohjelman liikunnanohjaajien kanssa oli merkittävä etu, sillä näin sain ohjaajat useimmille tunneille suoraan heidän kurssiltaan.

Markkinointiin olisi puolestaan tarvittu lisää näkyvyyttä, mikä ilmeni myös opiskelijoiden palautteista. Useilla opiskelijoilla oli mennyt koko tapahtuman markkinointi täysin ohi, eivätkä he tieneet, että tällaista oli tarjolla. Vika ei täysin ole ainakaan markkinoinnin määrässä, sillä markkinointia tehtiin useista eri viestikanavista. Opiskelijoille lähetettiin useita sähköposteja, sekä informaatiota tapahtumasta ja sen sisällöstä. Lisäksi Info - tv:ssä oli tietoa koko tapahtuman ajan, Facebookissa oli tapahtumasivusto, koulun Internet - sivuilla tietoa, mainoksia useita ympäri kampusta ja jakson ohjaajat toteuttivat jo aikaisemmin mainitsemani jumppatapahtuma. On kyse myös opiskelijoiden omasta aktiivisuudesta, lukeeko esimerkiksi sähköpostia tai Info - tv:tä. Kokemusten perusteella koulun sähköpostiin tulleet viestit saattavat helposti joutua roskapostiin, mikäli opiskelijat eivät koe niitä tärkeiksi.

Markkinointia olisi myös helpottanut, jos olisin ehtinyt vierailemaan mahdollisimman monen luokan tunnilla ja kertomaan liikuntaohjelmasta henkilökohtaisesti. Toinen huomionarvoinen vaihtoehto olisi ollut, että jokaiselta luokalta olisi yksi vastuhenkilö informoinut koko luokkaa (esimerkiksi liikuntatuutori), näin viesti olisi kulkeutunut paremmin perille. Tähän järjestelyyn eivät kuitenkaan resurssit enää riittäneet, sillä tehtävää oli paljon.

Opinnäytetyöni oli todella työläs yhdelle tekijälle, joten esimerkiksi tradenomipuolelta markkinointiin suuntautunut opiskelija työparinani olisi tuonut lisäarvoa ja näkyvyyttä työolleni. Tällöin työnjako olisi ollut helpompaa, sillä toinen olisi hoitanut markkinoinnin ja toinen sisällön suunnittelun. Toinen vaihtoehto olisi ollut hyödyntää korkeakoululiikunnan kehittämi-

seen valittua työntekijää enemmän. Esimerkiksi markkinointia olisi voinut jakaa tehokkaammin hänen kanssaan. Yksin vastuuta oli todella paljon ja työmäärä etenkin suunnitteluvaiheessa oli suuri. Mikäli jatkossa vastaavanlaisia opinnäytetöitä tehdään, on monialainen yhteistyö varmasti eduksi. Työni myötä kuitenkin oma ammatillinen kehitykseni johtamisen ja organisoinnin osalta kasvoi paljon. Koska olin itse vastuussa työstäni, en voinut sitä muille siirtää ja ”pakoilla” tehtäviä. Korkeakoululiikunnan suunnitteluun ja toteutukseen tarvitaan ehdottomasti suositusten mukaan ainakin yksi kokoaikainen työntekijä (KAMK:n koon mukaan).

Liikuntaohjelman aikana ilmenneitä ongelmia oli loppujen lopuksi melko vähän. Ensimmäisellä viikolla oli vielä pientä hiomista liikuntatilojen ja ulko-ovien aukiolojen kanssa. Kaikki ovet eivät olleet auki sovitusti, mutta asia saatiin hoidettua yhdessä vahtimestarin kanssa. Tämän jälkeen ovien kanssa ei ollut ongelmia. Toinen ilmennyt ongelma oli, että kaikki ohjaajat eivät kirjanneet osallistujamääriä ja nimiä ylös suunnitellusti (ohjeistus tähän oli hyvissä ajoin yleisohjeiden mukana), joten kaikilta tunneilta tietoja en saanut. Laitoin ohjaajille viestejä ja muistutuksia asiasta, sekä muistutin asiasta henkilökohtaisesti tunneilla, joilla olin mukana. Aikatauluongelmien takia en päässyt henkilökohtaisesti ohjeistamaan ohjaajia heidän kurssinsa tunnille, mikä olisi varmasti helpottanut toimintaohjeiden ymmärtämistä. Heidän opettajansa kävi valmistamiani materiaalin ja ohjeet läpi, ja lisäksi lähetin vielä tietoa sähköpostiin. Sähköposti ei osoittautunut tarpeeksi luotettavaksi yhteydenpitovälineeksi, sillä kaikki eivät seuranneet sähköpostia aktiivisesti tai viestit menivät lukemattomina suoraan roskakoriin. Viestit kulkivat kuitenkin melko hyvin niiden ohjaajien kautta, jotka seurasivat tiedotustani.

Ongelmaksi voidaan katsoa myös joidenkin tuntien vähäinen osallistujamäärä. Esimerkiksi frisbeegolfiin ei tullut ainuttakaan osallistujaa, vaikka se oli yksi toivotuimmista lajeista liikuntakyselyn perusteella. Osallistujien puute saattoi johtua frisbeegolfpaikan sijainnista, sillä koululta paikalle oli matkaa noin kaksi kilometriä. Myös sää ei ollut ihanteellisin ulkoliikunnan harrastamiseen, sillä ensimmäisillä viikoilla satoi vielä räntää. Ohjaajien puolesta oli harmillista, koska he olivat varustautuneet ja suunnitelleet tunnit ohjeiden mukaan. Vaikka osallistujia oli joillakin tunneilla alle kymmenen, saatiin tunnit järjestettyä ja ohjaajat saivat ohjauskokemuksista. Osallistujien määrään vaikutti varmasti jo mainitsemani markkinointi, sillä viesti ei ollut mennyt kaikille perille. Mahdollista on myös, että opiskelijat eivät tiedä koulumme kaikkia liikuntapaikkoja tarpeeksi hyvin. Esimerkiksi eräs opiskelija sanoi, ettei tiennyt kampuksen toisessa rakennuksessa olevan liikuntasalia.

Palautekyselyyn vastanneista suurin osa oli naispuolisia opiskelijoita, mikä näkyi myös osallistujissa liikuntaohjelman aikana. Naispuoliset opiskelijat osallistuivat enemmän ryhmäliikuntatyyppiseen toimintaan, kun taas miespuoliset opiskelijat suosivat enemmän pallopelejä. Tätä kahtia jakoa voisi pyrkiä vähentämään jakamalla ryhmiä esimerkiksi taitotason mukaan. Naisopiskelijoilla voi olla suuri kynnyks tulla mukaan vauhdikkaaseen miesopiskelijoiden salibandypeliin, mikäli taustaa lajista ei ole. Sama koskee miesopiskelijoita esimerkiksi aerobicin suhteen, sillä nopea tempo ja koreografiset kuviot voivat olla lajia harrastamattomille liian haastavia. Täytyy muistaa, että sukupuolijako ei ole yksiselitteinen, sillä opiskelijoiden harrastus- ja lajitaustat voivat olla hyvinkin erilaiset eivätkä stereotyyppiset; miehet pelaavat pallopelejä ja naiset jumppaavat.

Koulutusalojen perusteella suurin osa palautekyselyyn vastanneista oli liikunnanohjaajaopiskelijoita, lisäksi vastauksia tuli melko paljon sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijoilta, sekä tradenomipuolelta. Insinööri - ja restonomipuolelta vastauksia puolestaan ei tullut kuin muutama. Liikunnanohjaajaopiskelijat osallistuivat kaikkein aktiivisemmin liikuntaohjelmaan, mikä on ymmärrettävää oletettavan liikunnallisuuden takia. Vähemmän liikuntaa harrastaneilla on puolestaan suurempi kynnyks lähteä mukaan liikkumaan (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 18). Restonomiopiskelijoilla oli harjoittelua samaan aikaan toteutuksen kanssa, joten heistä suurin osa ei ollut paikkakunnalla tapahtuman aikaan. Valittu ajankohta oli kuitenkin toteutuksen kannalta paras mahdollinen, sillä suunnitteluun ei olisi jäänyt riittävästi aikaa, mikäli liikuntaohjelma olisi ollut aikaisemmin. Jos toteutus olisi puolestaan siirtynyt toukokuulle, olisi osa opiskelijoista ollut jo kesälomalla.

Puolet palautekyselyyn vastanneista liikkuvat yli 2,5h viikossa ja puolet taas alle 2,5h. Suurin osa vastanneista myös harrasti lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Voidaan siis päätellä, että palautekyselyyn vastanneet ovat liikunnallisia opiskelijoita, mitä puoltaa myös sosiaali -, terveys - ja liikunta - alan opiskelijoiden suuri vastausprosentti. Näillä aloilla liikunnallisuus ja terveelliset elämäntavat liittyvät vahvasti opiskeluun toisin kuin esimerkiksi insinööripuolella. Palautekysely ei kuitenkaan anna totuudenmukaista kuvaa kaikista Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoista ja heidän liikuntatottumuksistaan, sillä kyselyyn vastasi vain murto-osa opiskelijoista. Arkiaktiivisuus oli myös hyvällä tasolla, koska valtaosa opiskelijoista kulki koulu - ja kauppamatkat kävellen tai pyöräillen. Kajaani on opiskelijakaupunkina hyvä, sillä etäisyydet ovat lyhyet esimerkiksi koulun ja keskustan välillä (Opiskelijan Kajaani 2014).

Palautekyselyn perusteella voidaan myös todeta, että KAMK Sport - liikuntaohjelma ei tavoittanut kaikkein inaktiivisimpia opiskelijoita. KAMK Sport - liikuntaohjelmalla yritin saada opiskelijoita liikkumaan sisäsyntyisten motiivien avulla, sillä opiskelijat saivat itse valita osallistuvatko vai eivät, ja mille tunneille haluavat mennä. Jatkoa ajatellen myös ulkosyntyisten motiivien hyödyntäminen olisi mahdollista. Opiskelijat voisivat saada esimerkiksi korkeakoulu liikuntaan osallistumisestaan opintopisteitä tai muuta hyötyä opintoihinsa. KAMK Sport - liikuntaohjelman toteutus oli niin nopealla aikataululla ja jakson pituus vain kolme viikkoa, joten ulkosyntyisten motiivien hyödyntäminen onnistui vain alku- ja palautekyselyn osalta. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kesken arvottiin kahvilippuja.

Vastauksia ei tullut esimerkiksi insinööripuolelta kovinkaan montaa, ja tunneilla, joilta kerättiin osallistujien tietoja, osallistuneista valtaosa oli sosiaali - , terveys - ja liikunta - alan opiskelijoita. Suurimmiksi syiksi osallistumatta jättämiseen paljastuivat ajankohta, markkinoinnin ohi meneminen, ajanpuute ja joillakin opiskelijoilla rohkeuden puute osallistua. KAMK Sport - liikuntaohjelman tarkoituksena oli madaltaa vähän liikkuvien opiskelijoiden kynnystä tulla mukaan liikuntaan, ja tunnit oli suunniteltu niin, että jokainen pärjää mukana ja saa haastetta omasta liikuntataustastaan huolimatta. Tämä informaatio ei kuitenkaan tavoittanut kaikkia ja kynnys lähteä liikkumaan saattoi osalla olla liian suuri. KAMK Sport - liikuntaohjelma pystyi kuitenkin lisäämään joidenkin opiskelijoiden liikkumista. Tämä on positiivinen tulos liikunnan terveysvaikutusten osalta ja etenkin opiskelukyvyn näkökulmasta. Opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä oli havaittavissa sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta.

Kyselyyn vastanneet antoivat liikuntaohjelmalle hyvät arvosanat niin lajitarjonnasta, tuntien sisällöstä, ohjaajien toiminnasta ja tuntien ajankohdista. Näin ollen liikunnanohjaajaopiskelijat ovat varteenotettava vaihtoehto ohjaamaan liikuntaa jatkossa. Opiskelijoilta kysyttiin ideoita vähemmän liikkuvien opiskelijatovereiden liikuntaan aktivoimiseen. Tärkeimpinä teemoina esille nousivat innostaminen/houkuttelevuus, kaverien merkitys, ryhmien taso ja koko, mainostus, sekä henkilökohtainen päätös liikkumaan lähtemisestä. Kaikki edellä mainitut asiat ovat tärkeitä liikuntaan aktivoimisessa, ja nämä tulee huomioida kehitettäessä KAMK Sport - liikuntaohjelmaa. Valtaosa kyselyyn vastanneista aikoi osallistua ohjattuun liikuntaan myös syksyllä, mikäli sitä vain järjestetään.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa opiskelijaliikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle. Tavoite korkeakoululiikunnan kehittämiseksi KAMK:ssa täyttyi, koska ohjelma kehitti opiskelijaliikuntaa ja lajivalikoimaa suositusten mukaisesti. Tutkimustehtävien osalta opiskelijoiden liikuntakäyttämiseen olivat yhteydessä muun muassa kavereiden kannustus, ajan puute, mainostuksen huomaamattomuus ja liian suureksi koettu osallistumiskynnys. Opiskelijoita tavoittaa parhaiten monipuolinen, eri tasoryhmät huomioiva, hyvin markkinoitu ja organisoitu liikuntaohjelma.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuden kannalta on tärkeä arvioida työn toteutustapaa, johon kuuluvat keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen. Luotettavuutta on mielekästä tarkastella, kuinka onnistunut selvityksen asiaongelman ja tutkimusongelman asettaminen oli toiminnallisen opinnäytetyön ideasta, miten aineiston keräämisen valittu keino onnistui ja miten laadukas aineisto kokonaisuudessaan oli sisällön suunnittelun kannalta. Pätevyyden arvioinnissa huomioidaan aineiston ja kohteen vastaavuus ja onko saatu tieto yleistettävissä kohdejoukkoon. (Vilka & Airaksinen 2003, 158).

Opinnäytetyöni liikuntaohjelman luotettavuutta lisäsi merkittävästi Liikuntakysely (LIITE 1), jonka perusteella valitsin liikuntalajit KAMK Sport - liikuntaohjelmaan. Tämä tieto tuki myös tutkimustehtävääni siitä, millainen liikuntajakso Kajaanin ammattikorkeakoulussa tavoittaa opiskelijoita. Koska lajit olivat pääasiassa opiskelijoiden valitsemia, pystyin luottamaan, että tuntitarjonta oli tarpeeksi kattava ja laaja. Liikuntakysely vahvisti päätöksen tekoani toiminnallisen osuuden tekoon. Tietoa voidaan pitää luotettavana, sillä kyselyyn pystyivät vastaamaan vain Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat, ja vastauksia sain useilta eri opiskelualoilta. Tulokset ovat yleistettävissä koko kohdejoukkoon. Palautekyselyyn puolestaan tuli vähemmän vastauksia, ja vain muutamilta opiskelualoilta, joten palautekyselyn tulokset eivät kuvaa kattavasti koko opiskelijakuntaa.

Eettisyyden näkökulmasta liikuntakyselyyn ja palautekyselyyn laadin ohjeet vastaajille, joissa vakuutin tietojen pysyvän luottamuksellisina, nimettöminä ja tulevan vain opinnäytetyötäni varten. Vastaukset hävitin asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päätyttyä, eikä niitä nähnyt lisäkseni kuin ohjaava opettajani.

Opinnäytetyössä on oleellista arvioida koko prosessin raportointia ja kieliasua. Pohdittavia asioita ovat kriittisen ja pohtivan otteen saavuttaminen, sekä työn johdonmukaisuus ja vakuuttavuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 159 - 161.) Opinnäytetyöni raportoinnissa etenin johdonmukaisesti, ja noudatin raportointiohjeita. Kieliasussa hiottavaa riittää, mutta teksti on kuitenkin selkeää ja ymmärrettävää. Aikamuotojen ja kirjoitusvirheiden kanssa minun tulisi olla vielä tarkempi. Mielestäni saavutin työssäni pohtivan otteen ja esitin asiani vakuuttavasti.

Käytin luotettavuuden osalta käyttämällä tarkkaa lähdekritiikkiä (Hirsjärvi ym. 2009, 189.) Etsin mahdollisimman paljon erilaisia lähteitä, jotta pyysin vertailemaan asian luotettavuutta ja eri tekijöiden näkemyksiä. Lisäksi tein lähdeviittaukset ja -merkinnät erittäin tarkasti, jotta plagioinnin vaaraa ei olisi. Pyrin myös välttämään sekundaarilähteitä, ja etsimään alkuperäiset teokset mahdollisuuksien mukaan.

Luotettavuuden kannalta on myös oleellista tarkastella työni reliabiliutta ja validiutta. Reliabiliteetti tarkoittaa, että tulokset ovat luotettavia ja tutkimuksen tulokset ovat toistettavia. (Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineistot n.d.) Toiminnallisessa opinnäytetyössäni reliabiliteetti liittyy vahvasti liikunta- ja palautekyselyyn. Määrälliset ja osittain laadulliset kyselyt, sekä niiden tulokset ovat toistettavissa, sillä työ on tehty riittävän huolellisesti. Validiteetti puolestaan tarkoittaa aineistosta tehtyjen johtopäätösten paikkansapitävyyttä eli tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä kuuluu (Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineistot n.d.). Opinnäytetyössäni validiteetin vaikuttivat tutkimustehtäväni, jotka ohjasivat työtä oikeaan suuntaan. Tutkimustehtäviin vertaamalla pystyin varmistamaan, että työni validiteetti säilyi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan tarkastella toistettavuuden ohella siirrettävyyttä eli voidaanko samankaltainen toiminta toteuttaa jossakin muussa ympäristössä (Paunonen & Vehviläinen - Julkunen 1997, 146 - 147). KAMK Sport - liikuntaohjelma on osittain toteutettavissa muissakin korkeakouluissa. Muutoksia sisältöön ja tarjontaan on kuitenkin tehtävä korkeakoulukohtaisten erojen vuoksi. Kaikissa kouluissa ei ole samat välineet ja tilat käytettävissä kuin Kajaanin ammattikorkeakoulussa. KAMK Sport - liikuntaohjelma voi kuitenkin toimia mallina muilla kouluille ohjatun liikunnan järjestämiseen. Opiskelijoiden toiveet ovat tärkeä asiakasymmärrystä lisäävä tekijä.

6.3 Oma ammatillinen kehittyminen

KAMK Sport - liikuntaohjelma ja koko opinnäytetyöprosessi oli oman ammatillisen kehittymiseni kannalta merkittävin osa opintojani. Työn tekeminen yksin oli ajoittain melko raskasta, mutta palkitsevaa. Olin itse vastuussa etenemisestäni ja koko liikuntaohjelman toteutumisesta, joten motivaatiota riitti. Yksin tekemisen etuna olikin, että sain tehdä kaikki päätökset itse, sekä työt silloin kun minulle sopi. Parin kanssa olisi aina ollut oma työnsä aikataulujen sovittamisessa. Parista olisi kuitenkin ollut apua ideoinnissa ja uuden näkökulman tuomisessa, mutta en koe jääneeni paljosta paitsi. Sain tarvittavan tuen muilta tahoilta. Monialaisena yhteistyönä opinnäytetyöni olisi saanut varmasti lisäarvoa esimerkiksi markkinoinnin suhteen.

Oman ammatillisen kehittymiseni arviointi liikunnanohjaajakoulutuksen kompetenssien osalta avaa taitojeni kehittymistä parhaiten. Liikuntaosaamisen kannalta vahvistin osaamistani eri liikuntalajien kannalta, ja pystyin soveltamaan niitä kyseisen kohderyhmän ohjaukseen. Lisäksi ymmärrykseni eri liikuntalajien mahdollisuuksista etenkin itseilmaisun kannalta kehittyi. Tarvitaan eritasoisia lajeja, sekä kattavaa tarjontaa, jotta jokainen pääsee kehittämään fyysisien ominaisuuksien kautta myös psyykkistä puoltaan. KAMK Sport - liikuntaohjelmassa kävi ilmi, että omista taidoistaan epävarmat opiskelijat eivät uskaltaneet tulla mukaan ja osallistua liikuntaan.

Ihmisen hyvinvointi - ja terveystieteiden osaamisen kannalta osaamiseni ja asiantuntijuuteni vahvistui, sillä koko KAMK Sport - liikuntaohjelman tarkoitus oli edistää terveyttä ja toimintaa, ja opiskelukykyä edistävää liikuntaa. Teoriatietoon perehtyminen edisti paljon tämän osa-alueen kehittymistä, ja ymmärrän paremmin teorian ja käytännön toiminnan yhteyttä. Pedagogiseen - ja liikuntadidaktiseen osaamiseeni nähden suunnittelin kaikkein isoimman kokonaisuuden koko opiskelujeni aikana. Tämä kokonaisuus vahvisti kykyäni ja itseluottamustani osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida laajoja liikunnan opetuskokonaisuuksia. Tästä osaamisesta on varmasti hyötyä myös tulevaisuudessa, mikäli jatkan opintojani liikuntatieteiden maisteriksi.

Suurimmassa roolissa koko opinnäytetyössäni oli kuitenkin liikunnan yhteiskunta -, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssi. Syvensin tietojani korkeakoululiikuntakulttuurin kehittymisestä niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Pysin osallistani edistämään liikunnan asemaa korkeakoulu yhteisössämme ja vahvistamaan sen merkitystä

opiskelijoiden arjessa. Pääsin toimimaan työssäni esimiestehtävissä ja hallitsemaan kokonaisuutta ohjaajien kanssa. Kokemus antoi minulle paljon itseluottamusta ja varmuutta toimia itsenäisesti. Ymmärsin myös, että näin laajan kokonaisuuden hallitseminen vaatii useiden eri yhteistyökumppaneiden saumatonta toimintaa ja valmiutta tehdä suunnitelmiin yllättäviä ja nopeitakin muutoksia. Lisäksi jouduin toimimaan työtä tehdessäni myös englannin kielellä ja tuottamaan materiaalia englanniksi. Kielitaitoni ja varmuuteni kielen käytön osalta kehittyivät paljon.

6.4 Kehitysmahdollisuudet

KAMK Sport - liikuntaohjelman aikana sain paljon tietoa korkeakoululiikunnan toimimisesta Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Suunnittelu-, toteutus- ja päätösvaiheissa jokaisessa ilmeni asioita, joita voi hyödyntää jatkossa. KAMK Sport - liikuntaohjelma toimi eräänä mallina, kuinka korkeakoululiikuntaa voidaan toteuttaa Kajaaniin ammattikorkeakoulussa. Jatkon kannalta on oleellista, että toimintaa on jo kokeiltu etukäteen.

Kehitystä KAMK Sport - liikuntaohjelman jatkeena toimivaan KAMK Sportiin tarvitaan. Yksi keskeisimmistä asioista on näkyvä ja innostava mainostus. Mainostukseen ja markkinointiin tulee panostaa merkittävästi enemmän, jotta informaatio opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksista tavoittaa kaikki opiskelijat. Tehokkaalla markkinoinnilla saadaan suuria joukkoja liikkeelle. Hyvin onnistuessaan markkinointi voi muokata ihmisten aikaisempia asenteita liikuntaa kohtaan ja innostaa koko yhteisöä liikkumaan. (Vuori 2011, 231.) Korkeakoululiikunnan kannalta liikuntapalvelut on tuotava selkeästi opiskelijoiden tietoisuuteen ja mahdollisuuksia tarjottava, jotta mahdollisimman moni saataisiin osallistumaan. Näkyvä mainostus ja markkinointi edistävät liikuntaan osallistumista.

Toimivimpia markkinointikeinoja ovat opiskelijoiden keskinäinen markkinointi esimerkiksi liikuntatuutoreiden avulla. Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikuntatuutoreiden toimenkuva ei ole vielä täysin tarkentunut. Olisi tärkeää, että jokaisella luokalla olisi oma liikuntatuutori, joka mainostaisi korkeakoululiikuntaa ja antaisi tarvittavaa tietoa. Liikuntatuutorit olisivat merkittävässä roolissa opiskelijoiden aktivoimisessa. Lisäksi sosiaalista mediaa tulee hyödyntää enemmän. KAMK Sportille onkin jo luotu oikeat Facebook - sivut, eikä vain tapahtumasivustoa. Instagram olisi myös yksi hyvä väylä jakaa tietoa opiskelijaliikunnasta kuvien välityksellä. Lisäksi KAMK Sportille tulisi luoda selkeä ulkoasu.

Mainostukseen liittyen palautekyselyssä kartoitin keinoja opiskelijoiden liikunnalliseen aktivoimiseen. Markkinoinnin lisäksi esille nousivat ulkoista - ja sisäistä motivaatiota vaativia tekijöitä. Korkeakoululiikuntaan osallistuneiden kesken voitaisiin arpoa joitakin tuotepalkintoja tai esimerkiksi kahvilippuja Kajaanin ammattikorkeakoulun kahviloihin. Ulkoisenmotivaation kannalta myös jokin muu hyöty liikuntaan osallistumisesta olisi toivottua. Korkeakoululiikuntaan osallistumisesta voisi saada myös esimerkiksi opintopisteitä, ja lisätä ne osaksi jokaisen alan vapaasti valittavia opintoja tai jotain muuta kurssia. Opiskelijat ehdottivat, että jokaisen olisi pakko käydä jollain tunnilla yhdessä koko luokan kanssa. Yhdessä tekeminen rohkaisisi myös matalan kynnyksen liikuntaa kaipaavia.

Uusille opiskelijoille tulisi laittaa tietoa opiskelijoille järjestetystä liikunnasta ja mahdollisuuksista jo korkeakouluun hyväksymiskirjeen yhteydessä. Näin uusilla opiskelijoilla olisi heti koulun alkaessa tiedossa, mitä Kajaanin ammattikorkeakoululla on tarjota. Tämä vahvistaisi myös pysyvemmän liikuntakulttuurin syntymistä, sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun kiinnostavuutta opiskelupaikkana. Lukuvuoden alkuun järjestettävä liikuntatapahtuma tai vastaava liikuntatoiminnan esittelypäivä toimisi varmasti myös hyvänä markkinointikeinona. Lisäksi jo KAMK Sport - liikuntaohjelmassa käytetyt markkinointikanavat toimivat hyvin, kunhan vain huolehditaan, että ne huomataan.

Yleisistä järjestelyistä liikuntaohjelman suhteen tulee huomioida ehdottomasti ryhmien tasoerot. Tunnit vasta - alkajille ja edistyneille mahdollistavat jokaiselle oman kunnan mukaiseen liikuntaan osallistumisen. KAMK Sport - liikuntaohjelmassa osa vähemmän liikuntaa harrastanut jätti osallistumatta tunneille liian kovan tason takia. Tuntitarjonnassa puolestaan kannattaa hyödyntää toiminnan käynnistämässä vain suosituimpia lajeja, jotta osallistujia varmasti riittää jokaiselle tunnille. Niinpä liikuntapalvelujen osalta uusien opiskelijoiden ja uusien liikkujien mukaantulokynnys on saatava matalammaksi ja liikuntatarjonnassa tulisi entistä paremmin huomioida erilaisten liikkujien ja liikkujaryhmien tarpeet (Karhu 2014).

Kun toiminta on saatu käyntiin, voidaan tarjontaa laajentaa kysynnän ja resurssien mukaan. KAMK Sport - liikuntaohjelmassa nousivat selvästi esille suosituimmat ja innostavimmat lajit. Ohjaajina liikunnanohjaajaopiskelijat ovat varteenotettava ryhmä, mikäli palkattua työntekijää ei toimintaan heti saada. Liikunnanohjaajaopiskelijat ovat innostuneita ja motivoituneita kehittämään ohjaustaitojaan tutussa ympäristössä. Heille ohjaukset sopisivat hyvin osaksi kursseja tai vapaasti valittavia opintoja.

Palautekyselyssäni jo selvitin mitkä tekijät olivat esteenä KAMK Sport - liikuntaohjelmaan osallistumiselle. Jatkoa ajatellen olisi tärkeää tehdä vielä kattavampi ja laajempi tutkimus Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden liikuntatottumuksista ja liikunnan esteistä. Tutkimus olisi erinomainen opinnäytetyön aihe syventämään tietoa aiheesta. Syvällisempää tietoa tavoiteltaessa se kannattaisi toteuttaa laadullisena. Laadullisella tutkimusotteella tehty tutkimus jokaiselta opiskelualalta avaisi vielä tarkemmin opiskelijoiden tuntemuksia ja suhtautumista liikuntaan. Saatu tieto olisi hyödynnettävissä liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa jatkossa.

Koko KAMK Sport - opinnäytetyöprosessi toimi hyvänä alkuna myös korkeakoululiikunnansuositusten toteuttamiseen (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011). Jatkoa ajatellen suositusten muita osa - alueita on kehitettävä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijamäärälle riittäviksi. Kehityksen kohteita ovat muiden muassa palkatun työntekijän hankkiminen koordinoimaan korkeakoululiikuntaa, palautejärjestelmän kehittäminen, riittävien tila -, tarjonta -, ja aikaresurssien täytyminen, sekä vuosittainen rahallinen panostus. Rahallisen panostuksen kohdalla voisi myös miettiä pitäisikö opiskelijoille asettaa esimerkiksi jokin lukukausi tai vuosimaksu liikuntaryhmiin osallistumisesta. KAMK Sport and Wellbeing - hankkeelle on tehty jo jatkohanke - esitys, jonka avulla voidaan edellä mainittuja osa - alueita kehittää edelleen.

Olisi myös mielekästä tehdä tutkimusta esimerkiksi vuoden ajan korkeakoululiikuntaan osallistuneiden opiskelijoiden liikunnan terveysvaikutusten kehittymisestä niin fyysisesti, sosiaalisesti, psyykkisesti kuin opiskelukyvyn kannalta. Tutkimukseen voisi ottaa mukaan inaktiivisia opiskelijoita, joilla on halua muuttaa liikuntatottumuksiaan. Toiminnallinen toteutustapa liikuntaneuvonnan näkökulmasta antaisi jälleen lisää arvoa koko KAMK Sport toiminnalle. Vaihtoehtoisesti tutkimuksen voisi toteuttaa laadullisena, jolloin tietoon pääsisi syvällisemmin käsiksi. Tämän avulla saataisiin konkreettisia tuloksia esitettäväksi myös korkeakoululiikunnan resursseista päättävälle taholle.

KAMK Sport - liikuntaohjelman onnistumista pystytään seuraamaan vielä pitkään, sillä toiminta käynnistyi virallisesti syksyllä 2014. Nimeksi valikoitui KAMK Sports, ja ohjelmaa muokattiin sisällöltään ja resurssien osalta sopivaksi eli siinä hyödynnettiin suosituimpia lajeja. Keväällä 2014 tehty urauurtava työ liikuntaohjelman parissa on varmasti lisännyt opiskelijoiden ja henkilökunnan tietoisuutta asiasta. Liikuntaohjelman vaikutukset tulevat näkymään konkreettisesti esimerkiksi tunneille osallistuneiden määrässä ja yleisen tietoisuuden lisää-

tymisenä. Lisäksi KAMK Sport - liikuntaohjelman materiaaleja ja tuloksia voidaan hyödyntää jatkokehittelyssä vielä pitkään.

LÄHTEET

Alen, M. & Rauramaa, R. 2013. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmiin. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Duodecim. Vantaa: Hansaprint Oy.

Beliz-Henriksson, J. 2013. Liikuntavinkki: Untuvikko ryhmäliikuntatunnilla?. Fit. Saatavilla: <http://www.fit.fi/liikuntavinkki-untuvikko-ryhmaliikuntatunnilla/3317> (Luettu 13.1.2014)

Borg. 1970. Miltä harjoitusliikkeen rasitus tuntuu?. RPE- asteikko. UKK- instituutti. PDF - tiedosto. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/329-borgin_asteikko.pdf (Luettu 3.1.2014)

Buckworth, J. & Dishman, R. K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 (Luettu: 17.9.2014)

Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_haku=liikunta (Luettu 7.1.2014)

Jyväskylän yliopisto. 2013. Korkeakoululiikunta käynnistyy Jyväskylässä. Jyväskylä. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2013/04/tiedote-2013-04-12-11-09-02-310778> (Luettu 4.1.2014)

Jääskö, P. 2013. Korkeakoululiikunta käynnistyy Jyväskylässä. Artikkelissa: Jyväskylän yliopisto. 2013. Korkeakoululiikunta käynnistyy Jyväskylässä. Jyväskylä. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2013/04/tiedote-2013-04-12-11-09-02-310778> (Luettu 4.1.2014)

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2014. Koulutusta ja kehitystä alueen tarpeisiin. Saatavilla:
<http://kamk.fi/fi/Esittely/Toiminta> (Luettu 30.6.2014)

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2014. Synopsis. Saatavilla:
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Synopsis> (Luettu 4.7.2014)

Karhu, A. 2014. Henkilökohtainen tiedonanto.

Karhu, A. 2014. Sähköpostiviesti. (Luettu 18.10.2014)

Karhu, A. 2013. Kamk- Sport and Wellbeign - korkeakoululiikunta. Projektialoite. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Koivisto, M. 2013. Korkeakoululiikunta käynnistyy Jyväskylässä. Artikkelissa: Jyväskylän yliopisto. 2013. Korkeakoululiikunta käynnistyy Jyväskylässä. Jyväskylä. Saatavilla:
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2013/04/tiedote-2013-04-12-11-09-02-310778>
(Luettu 4.1.2014)

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Oulu. D 1084. PDF - tiedosto. Saatavilla:
<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>

Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin T. & Aromaa, A. 2005. Toim. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 – tutkimuksen perustulokset 18–29 -vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7/2005. PDF- tiedosto. Saatavilla:
<http://www.terveys2000.fi/julkaisut/2005b7.pdf> (Luettu 5.12.2013)

Kunttu, K. 2012. Opiskelukykymalli kokoa opiskelukyvyn palapelin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. PDF - tiedosto. Saatavilla: <http://www.yths.fi/filebank/1614-Opiskelukykymalli.pdf> (Luettu 2.1.2014)

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. PDF - tiedosto. Saatavilla:

http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf (Luettu 30.12.2013)

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 40. PDF- tiedosto. Saatavilla:

http://www.yths.fi/filebank/575-Tutk_2004_verkkoon.pdf (Luettu 5.12.2013)

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. PDF – tiedosto. Saatavilla:

http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf (Luettu 1.7.2014)

Lehtinen, U. & Niinimäki, S. 2005. Asiantuntijapalvelut, tuotteistamisen ja markkinoinnin suunnittelu. Porvoo: WSOY.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Yhteisö-käsitteen monimerkityksisyys. Tampere: Vastapaino.

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Mielenterveyden keskusliitto. 2008. Liikunta ja mielenterveys. Pori: Kehitys OY. Saatavilla:

<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf> (Luettu 2.1.2014)

Niemi, A. 2006. Menestyjän kuntosali-, harjoittelu ja ravitsemusopas. Jyväskylä: Docendo Finland Oy. 2 painos.

Niskanen, L. 2011. Liikunnan vaikutukset elimistöön. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00801&p_haku=liikunta (Luettu 7.1.2014)

Nupponen, R. 2006. Säännöllinen liikunta ja hyvinvointi. Terveyskirjasto. Duodecim. Saatavilla:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00043&p_teos=onn&p_selaus=9513 (Luettu 2.1.2014)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Terveyttä edistävä liikunta. Saatavilla:
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi (Luettu 31.12.2013)

Opetusministeriö. 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. PDF- tiedosto. Saatavilla:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi> (Luettu 2.12.2013)

Opiskelijan Kajaani. 2014. Tervetuloa Kajaaniin!. Saatavilla:
<http://www.opiskelijankajaani.fi/Suomeksi/Etusivu> (Luettu 7.10.2014)

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. 2011. Hyvä korkeakoululiikunnan suositukset. Korkeakoulu-
 liikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti. PDF- tiedosto. Saatavilla:
http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/Korkeakoululiikunta_suositukset_lopullinen.pdf (Luettu 2.12.2013)

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. 2012. Opiskelijaurheiluseuratoiminnan laadun kehittäminen 2012 - 2014. Docx -tiedosto. Saatavilla: www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/12/2013_hakemus.docx (Luettu 16.9.2014)

Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. 2014. Liiku terveemmäksi 2014. Saatavilla:
<http://www.oll.fi/edunvalvonta/liiku-terveemmaksi-2014-2/> (Luettu 11.6.2014)

Oulun korkeakoululiikunta. 2011. Lähtenyt liikkumaan - hanke. Oulu. Saatavilla:
<http://www.oamk.fi/vip/oulunkorkeakoululiikunta/?osio=hankkeet&sivu=159> (Luettu 4.1.2014)

Parkkari, J. 2013. Liikuntatapaturmat. . Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Duodecim. Vantaa: Hansaprint Oy.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Helsinki. Duodecim. UKK-instituutti.

Paunonen, M & Vehviläinen – Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

- Puska, P. 2013. Väestön fyysisen aktiivisuuden lisääminen - prioriteettitoimenpiteitä. THL. Helsinki. PDF - tiedosto. Saatavilla:
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Tapahtumakalenteri/2013/04/Liikuntalain_kuulemistilaisuus/puska.pdf (Luettu 25.2.2014)
- Powell, L. M., Slater, S. & Chaloupka, F. J. 2004. The relationship between community physical activity settings and race, ethnicity and socioeconomic status. Evidence-Based Preventive Medicine. PDF -tiedosto. Saatavilla:
http://www.w.w.impacteen.org/journal_pub/pub_PDFs/EBPM-1-2-Powell%20et%20a1.pdf (Luettu 25.2.2014)
- Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2014. Korkeakoululiikunnan barometri 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus.
- Sydänliitto ry. 2014. Säännöllisen liikunnan terveysvaikutukset. Saatavilla:
http://www.sydanliitto.fi/saannollisen-liikunnan-terveysvaikutukset#.VBfo0_1_t84 (Luettu 16.9.2014)
- Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. PDF - tiedosto. Saatavilla:
http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf (Luettu 3.7.2014)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. PDF -tiedosto. Saatavilla:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf (Luettu 25.2.2014, 11.6.2014)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino. PDF - tiedosto. Saatavilla:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf (Luettu 2.1.2014)
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vetterranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2012. Liikuntapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seuranta-tutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998-2009. Opetus- ja kulttuuriministeriön

veikkausvoittovaroista kustantama julkaisu. Kopijyvä Oy. Saatavilla:

<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/liikuntapaikkapalvelutjatasaarvo>, (Luettu 5.12.2013)

Telama, R. & Polvi, S. 2013. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2013. Liikuntalääketiede. Duodecim. Vantaa: Hansaprint Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys, sekä opiskelukyky. Helsinki. Saatavilla:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mista_hv_syntyy (Luettu 2.1.2014)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Liikkuminen näkyy opiskelukyvyyssä ja mielen hyvinvoinnissa... Helsinki. Saatavilla:

<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana> (Luettu 7.10.2014)

Toivio, H. 2011. Musiikki on hyvä treenikaveri. Liito 1/11. Liikunnan ja terveystiedon opettaja. PDF – tiedosto. Saatavilla: http://www.liito.fi/lehti/lehti_1101.pdf (Luettu 8.1.2014)

Tutkimusmenetelmät ja tutkimusaineistot. n.d. Validius ja reliaabelius. Saatavilla:

<http://www.mv.helsinki.fi/home/psaukkon/tutkielma/Tutkimusmenetelmat.html> (Luettu 15.9.2014)

UKK - instituutti. 2013. Liikuntapiirakka. Tampere. Saatavilla:

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> (Luettu 2.1.2014)

UKK- instituutti. 2013. Terveysliikunnan edistäminen. Tampere. Saatavilla:

<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen> (Luettu 31.12.2013)

Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa. Selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy. PDF - tiedosto.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Valtioneuvoksen kanslia. 2011. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma. PDF- tiedosto. Saatavilla: <http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf> (Luettu 2.12.2013)

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. PDF – tiedosto. Saatavilla: http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf (Luettu 24.11.2014)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virtamo, J. 2009. Voimaa, kuntoa ja kiinteyttä. Monipuolinen kuntosaliharjoittelu. Jyväskylä: WSOY.

Vuori, I. 2011. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. UKK - instituutti.

WHO. 2014. Physical activity. Health topics. Saatavilla: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ (Luettu 20.2.2014)

Kuviot ja taulukot:

KUVIO 1. Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2014. Liikuntatalo - malli. PDF - tiedosto. Saatavilla: http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf (Luettu 3.7.2014)

TAULUKKO 2. Saari, J., Ansala, J., Pulkkinen, S. & Mikkonen, J. 2014. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen. PDF - tiedosto. Saatavilla: http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf (Luettu 3.7.2014)

KUVIO 3. UKK - instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. 18- 64 – vuotiaiden terveystieteiden liikunnan suositukset. PDF – tiedosto. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf (Luettu 1.7.2014)

KUVIO 4. Kunttu, K. 2012. Opiskelukykymalli. PDF - tiedosto. Saatavilla: <http://www.yths.fi/filebank/1614-Opiskelukykymalli.pdf> (Luettu 2.1.2014)

TAULUKKO 5. Opiskelijoiden (n=147) toivotuimmat palloilulajit

TAULUKKO 6. Opiskelijoiden (n=147) toivomat sisä- ja ryhmäliikuntalajit prosentteina.

TAULUKKO 7. Opiskelijoiden (n=147) toivomat ulkoliikuntalajit prosentteina.

TAULUKKO 8. Opiskelijoiden (n=147) toiveet toiminnasta kuntosaleilla prosentteina.

TAULUKKO 9. Opiskelijoiden (n=147) toivomat viikonpäivät KAMK Sport - liikuntaohjelmalle prosentteina.

TAULUKKO 10. Opiskelijoiden (n=147) toivomat kellonajat KAMK Sport - liikuntaohjelmalle prosentteina.

TAULUKKO 11. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) opiskelijoiden osallistuminen KAMK Sport - liikuntaohjelmaan prosentteina.

TAULUKKO 12. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi liikuntatuntien ohjaajista prosentteina.

TAULUKKO 13. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi lajitarjonnasta prosentteina.

TAULUKKO 14. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi tuntien sisällöstä prosentteina.

TAULUKKO 15. Suomenkielisten (n=43) ja englanninkielisten (n=6) osallistujien antama arviointi tuntien toteutusajankohdasta prosentteina.

LIITTEET

LIIKUNTAKYSELY

Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.

1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

2. Millaisia palloilulajeja haluaisit kokeilla/ harrastaa?

- Sisäjalkapallo (futsal)
- Lentopallo
- Koripallo
- Salibandy
- Jalkapallo
- Sulkapallo
- Muu:

3. Millaista sisä- ja ryhmäliikuntaa haluaisit kokeilla/ harrastaa?

- Sisäpyöräily
- Kahvakuula
- Aerobic
- Bodypump
- Tanssi
- Kehonhuolto
- Gymstick
- Venyttely/Syvävenyttely
- Step-aerobic
- Lihaskuntojummat (esim. reisi-vatsa-peppu)
- Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu
- Kuntonyrkkeily
- Kuntopiiri
- Kamppailulajit
- Voimistelu
- Kiipeily
- Muu:

4. Millaista ulkoliikuntaa haluaisit kokeilla/ harrastaa?

- Frisbeegolf
- Lenkkeily
- Sauvakävely
- Lipunryöstö
- Hiihto
- Suunnistus
- Lumikenkäily
- Ultimate
- Muu:

5. Millaista toimintaa haluaisit kuntosalilla tarjottavan?

- Ohjaaja salilla opastamassa
- Ohjattu kiertoarjoittelu
- Ohjaaja tekemässä kuntosaliohjelmia
- Ei tarvetta ohjatulle toiminnalle
- Muu:

6. Mitkä päivät sopisivat Sinulle parhaiten?

- Maanantai
- Tiistai
- Keskiviikko
- Torstai
- Perjantai
- Lauantai
- Sunnuntai

7. Mitkä kellonajat sopisivat Sinulle parhaiten?

- Aamu (klo: 6-8)
- Iltapäivä (klo: 16-18)
- Ilta (klo: 18-21)
- Muu:

Jos haluat osallistua kahvilippujen arvontaan, jätäthän yhteystietosi (nimi ja ryhmätunnus)!

SPORT SURVEY

You can choose more than one option.

1. Gender

- Male
- Female

2. What kind of ball games would you like to try/practice?

- Futsal
- Volleyball
- Basketball
- Floorball
- Football
- Badminton
- Muu:

3. What kind of indoor/group exercise would you like to try/practice?

- Spinning
- Aerobic
- Kettleball
- Bodypump
- Dance
- Streching
- Gymstick
- Body balance
- Step-aerobic
- Functional training
- Fitness boxing
- Circuit training
- Martial art
- Gymnastics
- Climbing
- Body weight training
- Muu:

4. What kind of outdoor activities would you like to try/practice?

- Frisbeegolf

- Jogging
- Capture the flag
- Nordic walking
- Skiing
- Orienteering
- Snowshoeing
- Ultimate
- Muu:

5. What kind of activities would you like to be provided in the gym?

- The instructor at the gym to guide
- Guided circuit training
- Instructor doing fitness programs
- No need for organized activities
- Muu:

6. Which days would fit you best?

- Monday
- Tuesday
- Wednesday
- Thursday
- Friday
- Saturday
- Sunday

7. Which times would fit you best?

- Morning (from 6-8 am)
- Afternoon (from 4-6 pm)
- Evening (from 6-9 pm)
- Muu:

If you would like to participate in the coffee tickets lottery, please leave your contact information (name and group number)!

TUNTIKALENTERI / TIMETABLE: KAMK -SPORT 31.3–17.4.2014

MAANANTAI/ MONDAY	TIISTAI/ TUESDAY	KESKIVIIKKO/ WEDNESDAY	TORSTAI/ THURSDAY	PARJANTAI/ FRIDAY
17-18: Lentopallo/Volleyball (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Yulia & Justyna 19.30–21: Salibandy/Floorball (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Juhani	18 – 19: Kampailulajit/ Martial art (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Nikita, Mikhail, Evgeny 20 – 21: Lentopallo/Volleyball (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Juhani	16 – 17: Aerobic (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Inka & Tiina 17- 18: Sisäjalkapallo/ Futsal (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Lida	19.30 – 20.15: Tanssi/Dance (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Ksenija 20.15 – 21: Sulkapallo/Badminton (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Nikita	17 – 18: Salibandy/Floorball (TA2-LIIKS) Ohj/Inst: Petri
	17-18: Kahvakuula/Kettlebell (MUSIIKLIIK) Ohj/Inst: Prema 19 – 20: Kehonhuolto/Body balance (MUSIIKLIIK) Ohj/Inst: Juuso		16–17: Sisäpyöräily/ Spinning (MUSIIKLIIK) Ohj/Inst: Anna 17- 18: Reisi-peppu-vatsa/ Shape (MUSIIKLIIK) Ohj/Inst: Jenny ja Janina	16 – 17: Toiminnallinen lihaskuntotunti/ Functional training (MUSIIKLIIK) Ohj/Inst: Marjo 17–18: Syvävenyttely/ Stretching (MUSIIKLIIK) Ohj/Inst: Marjo
19.30–20.30: Naisopiskelijat/ Female students Kiertoharjoittelu/ Circuit training (TA2-KUNTOSALI) Ohj/Inst: Yulia & Anastasija				
18–19: Kiertoharjoittelu (Ylävartalo)/ Circuit training (Upper body) (KUNNON SYKE) Ohj/Inst: Laura (31.3), Esa (7.4 & 14.4) 19–20: Ohjaaja salilla/ Trainer available (KUNNON SYKE) Ilya	18–19: Ohjaaja salilla/ Trainer available (KUNNON SYKE) Ilya 16–17: Lenkkeily/ Jogging (ULKONA/ OUTDOOR) Ohj/Inst: Jasminna & Emmi	18–19: Ohjaaja salilla/ Trainer available (KUNNON SYKE) Ilya JULIA 19–20: Kiertoharjoittelu (Keskivartalo)/ Circuit training (Middle body) (KUNNON SYKE) Ohj/Inst: Issa & Khaled 18-19.30: Frisbeegolf (ULKONA/ OUTDOOR) Ohj/Inst: Juuso (2.4), Ville (9.4), Santeri (16.4)	18–19: Kiertoharjoittelu (Alavartalo)/ Circuit training (Lower body) (KUNNON SYKE) Ohj/Inst: Milena & Karolina	

HUOM! Osa tunneista on kokonaan englanniksi. Muilla tunneilla käytetään englantia, mikäli joukossa on kansainvälisiä opiskelijoita.
Some of the exercises are only in English. In other lessons we use English if there are international students in the exercise.

KAMK-SPORT laittaa kaikki liikkumaan!

MIKÄ?

- Kamk Sport on opinnäytetyönä toteutettu korkeakoululiikunnan kokeilujakso, joka tarjoaa opiskelijoille **ohjattua** liikuntaa arki-iltaisin
- Ajankohta: 31.3-17.4.2014
- Tarkemmat tuntikalenterit ja -kuvaukset löydät koulumme ilmoitustauluilta, Intrasta ja Facebookista
- Kamk Sportin ajan opiskelijavuoroja TA2 -liikuntasalissa ja kuntosaleilla on muutettu, **joten katso tuntikalenterit tarkkaan**

Luvassa monipuolista liikuntaa opiskelijoiden omien toiveiden mukaan! Ohjelma on laadittu liikuntakyselyn perusteella.

- Pallopelejä (salibandy, lentopallo, futsal, sulkapallo)
- Ryhmäliikuntaa (mm. sisäpyöräily, kahvakuula, tanssi, kehonhuolto)
- Ohjattua kuntosaliharjoittelua
- Ulkoliikuntaa (frisbeegolf, lenkkeily)



Lisätietoja:

Marjo Makkonen	Julia Kampman
Opinnäytetyön tekijä	Liikunnanohjaaja
slo12smarjom@kamk.fi	julia.kampman@kamk.fi
p. 050-4999 511	p. 044-7157035

KAMK-SPORT makes you move!

WHAT?

- Kamk Sport is part of thesis which provides **instructed** sport activities for students on evenings
- Timing: 31th of March to 17th of April in 2014
- You'll find detailed timetables and description for the exercises from our schools notice boards, Intra and Facebook.
- Students sport hall and gym turns are changed during the Kamk Sport. **Please check the timetables carefully**

There are going to be varied sport activities from students own wishes! The program is based on Sport survey.

- Ballgames (floorball, volleyball, futsal, badminton)
- Group exercise (for example spinning, kettlebell, dance, body balance)
- Instructed gym training
- Outdoor exercises (Frisbeegolf, jogging)



More information:

Marjo Makkonen	Julia Kampman
Sport student	Sport Instructor
slo12smarjom@kamk.fi	julia.kampman@kamk.fi
p. 050-4999 511	p. 044-7157035

Kunnon syke - kuntosalin tuntikalenteri / Kunnon syke gym's timetable

Maanantai/ Monday	Tiistai/ Tuesday	Keskiviikko/ Wednesday	Torstai/ Thursday	Perjantai/ Friday
6-8 Vapaa/ Free	6-8 Vapaa/ Free	6-8 Vapaa/ Free	6-8 Vapaa/ Free	6-8 Vapaa/ Free
18-19 Kiertoharjoittelu (Ylävartalo)/ Circuit training (Upper body) Ohj/Inst: Laura (31.3), Esa (7.4 & 14.4)	18-19.30 Vapaa/ Free Ohjaaja salilla/ Trainer available (18-19) Ohj/Inst: Ilya	18-19 Vapaa/ Free Ohjaaja salilla/ Trainer available (18-19) Ohj/Inst: Ilya	16-18 Vapaa/ Free	12-14 Vapaa/ Free
19-21 Vapaa/ Free Ohjaaja salilla/ Trainer available (19-20) Ohj/Inst: Ilya		19-20 Kiertoharjoittelu (Keskivartalo)/ Circuit training (Middle body) Ohj/Inst: Issa & Khaled	18-19 Kiertoharjoittelu (Alavartalo)/ Circuit training (Lower body) Ohj/Inst: Milena & Karolina	
		20-21 Vapaa/ Free		

Perjantaina 18.4 ei vuoroja! On Friday 18th booked turns are cancelled!

Kunnon syke - kuntosalin tuntikuvaukset / Kunnon syke gym's descriptions of the exercises**Kunnon sykkeen kuntosali:**

Salilla on monipuolinen valikoima niin painopakalaitteita, kuin vapaita painoja. Varusteluun kuuluu lämmittelylaitteita mm. kaksi juoksumattoa, pyöriä ja soutulaite, lihaskuntoa harjoittavia laitteita (ylä-, keski- kuin alavartalolle), sekä tankoja, puntteja, kahvakuulia ja levypainoja vapailla painoilla harjoitteluun. Kuntosali on niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankin käytettävissä omilla vuoroillaan.

Gym of the Kunnon Syke:

The gym has a wide range of both weightlifting equipment and free weights. The gym's equipment includes warm-up devices, like two treadmills, bikes and rowing machines, muscle tone carrying equipment (top, middle, as the lower body), as well as bars, dumbbells, kettlebells, and weight plates for free weight-training. The gym is used for students and staff at separate times.

- **Kiertoharjoittelu**

Kiertoharjoittelutunnilla pääset tutustumaan lihaskuntoharjoitteluun ja kuntosalilaitteiden käyttöön. Tunnit sopivat kaiken tasoisille harrastajille aloittelijasta kokeneempiin kuntosaliharjoittelijoihin. Liikkeet voi jokainen suorittaa oman kunnon mukaan. Käymme läpi useita eri lihaskuntoliikkeitä eri kehon osiin (ylävartalo, keskivartalo ja alavartalo).

- **Circuit training**

Rotation Training class you have ability to get known to strength training exercise and the use of fitness equipment. Exercises are suitable for all levels of fitness enthusiasts from beginner to more experienced trainees. Movements can each person do by their own condition. We go through a number of different muscle movements in various parts of the body (upper body, torso and lower body).

- **Ohjaaja - salilla /Trainer available**

Nyt Sinulla on loistava tilaisuus saada vinkkejä kuntosaliharjoitteluusi tulevalta liikunnanohjaajalta. Tuntikalenteriin merkittyinä aikoina kuntosalilla on ohjaaja, joka vastaa kysymyksiisi esimerkiksi kuntosalilaitteiden käytöstä ja liikkeiden oikeasta suoritustekniikasta. Lisäksi hän auttaa Sinua tarvittaessa suunnittelemaan itsellesi sopivan kuntosaliohjelman. Ohjaajan tunnustat merkityistä vaatteista, kysy rohkeasti neuvoa. HUOM! Ohjaaja salilla - vuoroilla omatoimista harjoittelua ei ole rajoitettu.

- **Trainer available**

Now you have a great opportunity to get some tips for exercising from a sports instructor student. During specific times marked at the schedule there will be an instructor at the gym answering your questions for example about the use of gym equipment and proper techniques. You can also ask the instructor to help you to design your own workout routines and programs. You can recognize the instructor by their marked clothes. Feel free to ask for advice!

NOTE! Independent exercising is not limited during Trainer available -shifts.

TA2 - kuntosalin tuntikalenteri / TA2 gym's timetable

Maanantai/ Monday	Tiistai/ Tuesday	Keskiviikko/ Wednesday	Torstai/ Thursday	Perjantai/ Friday
18–19.30 Miesopiskelijat/ Male students	16–18.30 Naisopiskelijat / Female students	18–19.30 Miesopiskelijat/ Male students	18–19.30 Naisopiskelijat / Female students	15–17 Vapaa/ Free
19.30–21 Naisopiskelijat/ Female students Kiertoharjoittelu / Circuit training (19.30-20.30) Ohj/Inst: Yulia & Anastasija	18.30–21 Miesopiskelijat / Male students	19.30–21 Naisopiskelijat/ Female students	19.30–21 Miesopiskelijat / Male students	17–19 KV- opiskelijat/ Internation al students

HUOM!

Perjantaina 18.4 ei vuoroja!

On Friday 18th booked turns are cancelled!

TA2- kuntosalin tuntikuvaukset/TA2- gym's descriptions of the exercises**TA2-kuntosali:**

Sali on pienempi, kuin Kunnon sykkeen kuntosali, mutta siellä on myös hyvä valikoima erilaisia laitteita. Salilla on käytössä Hur:in paineilmalaitteet, joita on helppo käyttää ja ne takaavat tasaisen harjoittelutuloksen. Lisäksi salilla on muutamia lämmittelylaitteita ja jonkin verran vapaita painoja mm. kyykkytanko.

TA-2- Gym

The gym is smaller than the one at Kunnon syke, but there's also a good selection of devices. There are compressed air devices by HUR at the gym. The devices are easy to use and they guarantee efficient and smooth workouts. In addition, there are a few warm-up devices at the gym and some free weights including a squat bar.

- **Kiertoharjoittelu**

Kiertoharjoittelutunnilla keskitytään koko kehon lihasten harjoittamiseen monipuolisilla liikkeillä kuntosalin välineitä hyödyntäen. Maanantain tunti on tarkoitettu vain naisopiskelijoille. Kiertoharjoittelutunti sopii hyvin kaikille kuntotasosta riippumatta, tehoa voit säätää oman kuntosi mukaan.

- **Circuit training**

In circuit training lesson you will get an exercise to the whole body. Moves are versatile and will be done by using gym equipment. Lesson on Monday is only for women. Circuit training is suitable for everybody irrespective your condition. You can choose your intensity according to your condition.

TA2- liikuntasalin tuntikalenteri/ TA2 - Sport hall's timetable

Maanantai/ Monday	Tiistai/ Tuesday	Keskiviikko/ Wednesday	Torstai/ Thursday	Perjantai/ Friday
16 – 17 VAPAA/ FREE		16 – 17 Aerobic Ohj/Inst: Inka & Tiina		14 – 16 KV- opiskelijat/ International students (FREE)
17- 18 Lentopallo/ Volleyball Ohj/Inst: Yulia & Justyna		17- 18 Sisäjalkapallo/ Futsal Ohj/Inst: Iida		16 – 17 VAPAA/ FREE
19.30–21 Salibandy/ Floorball Ohj/Inst: Juhani	18 – 19 Kamppailulajit/ Martial art Ohj/Inst: Nikita, Mikhail & Evgeny			17 – 18 Salibandy/ Floorball Ohj/Inst: Petri
	19 – 20 VAPAA/ FREE		19.30 – 20.15 Tanssi/ Dance Ohj/Inst: Ksenia	
	20 – 21 Lentopallo/ Volleyball Ohj/Inst: Juhani		20.15 – 21 Sulkapallo/ Badminton Ohj/Inst: Nikita	

HUOM! Perjantaina 18.4 ei vuoroja!
On Firday 18th booked turns are cancelled!

TA2 -liikuntasalin tuntikuvaukset / TA2 - Sport hall's descriptions of the exercises

- **Pallopelit**

TA2- liikuntasalissa järjestetään tulevana viikkoina ohjattuja pallopelitunteja. Ohjelmassa salibandy, lentopallo, sulkapallo ja sisäjalkapallo, katsothan tarkemmat ajat tuntikalenterista. Tunnella pääset harjoittelemaan lajin tekniikkaa välineen käsittelystä aina itse peliin asti. Mukaan pääsevät niin aloittelijat, kuin lajin harrastajatkin, sillä kaikille löytyy varmasti sopivasti haastetta."

- **Ball games**

Controlled ball game hours is held in TA2-sporthall in the coming weeks. The program includes floorball, volleyball, badminton and futsal, remember to look the calendar there you can see the exact times. During the exercise you can practice the sport's technique to device handling always until in the game. Everybody can participate whether you are a beginner or a pro, there's definitely enough challenge for all.

- **Kamppailulajit**

Kamppailulajitunnilla saat hien virtaamaan ja hymyn huulille! Tunnilla tehdään erilaisia lyönti- ja potkusarjoja, joihin on saatu vaikutteita eri kamppailulajeista mm. judo, taekwondo ja karate. Luvassa on siis vauhdikas ja hauska tunti, joka sopii kaikenkuntoisille.

- **Martial arts**

In a martial arts lesson you will get your sweat flowing and the smile on your face. The lesson includes different kinds of kick and punch sets which have been influenced for example by judo, taekwondo and karate. It's going to be a speedy and funny lesson which is suitable for all conditions.

- **Aerobic**

Aerobic-tunti sisältää mukavaa, mutta tehokasta askellusta mukaansa tempaavan musiikin tahtiin. Tunnilla keskitytään aerobicin perusaskeliin, joita soveltamalla jokainen saa tarvitsemaansa haastetta. Lisäksi tuntiin kuuluu lihaskunto- ja venyttelyosuus. Tunti sopii mainiosti aloittelijoille ja kokeneillekin jumppaajille.

- **Aerobic**

Aerobic lesson contains nice but efficient spacing in the rhythm of riveting music. At the lesson we concentrate on the basic steps of aerobic and by adapting those steps everyone gets the challenge they need. Muscle exercise and stretching are also a part of aerobic lesson. The lesson fits well to beginners but also to more experienced exercisers.

- **Tanssi**

Tunti koostuu eri tanssityyleihin perustuvista tanssisarjoista, jotka tempaavat mukaansa. Tunnilla käytetään monipuolista musiikkia ja jokainen saa varmasti hien pintaan, sekä hymyn huulille. Aikaisempaa kokemusta tanssimisesta tunnilla ei tarvita.

- **Dance**

The dance class consists of compelling dancing routines that are based on different dance styles. The music used in this class is diverse and everyone will certainly get sweaty and a smile on their face. Previous experience in dance is not required.

Musikikiliekuntasalin tuntikalenteri/TI2 - Sport hall's timetable

Maanantai/ Monday	Tiistai/ Tuesday	Keskiviikko/ Wednesday	Torstai/ Thursday	Perjantai/ Friday
			16-17 Sisäpyöräily/ Spinning Ohj/Inst: Anna	16 – 17 Toiminnallinen lihaskuntotunti/ Functional training Ohj/Inst: Marjo
	17-18 Kahvakuula/ Kettlebell Ohj/Inst: Prema		17- 18 Reisi-peppu- vatsa/ Shape Ohj/Inst: Jenny & Janina	17-18 Syvävenyttely/ Stretching Ohj/Inst: Marjo
	19 – 20 Kehonhuolto/ Body balance Ohj/Inst: Juuso			

HUOM!

Perjantaina 18.4 ei vuoroja!

On Friday 18th booked turns are cancelled!

Musikikiliekuntasalin tuntikuvaukset/ TI2- Sport hall's descriptions of the exercises

- **Kahvakuula**

Kahvakuulatunti on monipuolinen koko kehon lihaskuntotunti, joka kehittää pääasiassa kestovoimaa. Tunnilla käydään läpi erilaisia liikkeitä ja niiden suoritustekniikoita. Kahvakuulatunnilla tunnin rasittavuuden voi säädellä mainiosti oman kunnan mukaan, sillä tarjolla on kuulia 4 kg aina 24 kg saakka. Voit ottaa myös oman kuulan mukaan! HUOM! Tunnille mahtuu mukaan noin 15 ihmistä, joten ole nopea.

- **Kettlebell**

Kettlebell lesson is very diverse and puts every muscle in your body under a hard workout. At the lesson we go through different kinds of movements and the right techniques concentrating on endurance muscle work. You have the opportunity to do as tough workout as you like because there are kettlebells on many different weights from 4 kilos up until 24 kilos. You can also bring your own kettlebell! NOTE! There can be only 15 person in the exercise, so be quick.

- **Kehonhuolto**

Kehonhuoltotunnilla keskitytään sekä kehon, että mielen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunti koostuu tasapainoa ja kehon syviä lihaksia kehittävästä harjoitteista, lihasjännityksiä purkavasta venyttelystä ja rentoutumisharjoituksista. Kehonhuoltotunti on rasittavuudeltaan kevyt, joten voit ottaa lämmintä vaatetta mukaan esim. villasukat.

- **Body balance**

Body balance class focuses on the body as well as the holistic well-being of the mind. The exercise consists of exercises that develop balance and the body's deep muscles. The class consists also stretching and muscle tension-unloading relaxation exercises. Body balance exercise is burdensome lightweight, so you can take warm clothes with you, such as woolly socks.

- **Sisäpyöräily**

Sisäpyöräilytunnilla käydään läpi sisäpyöräilyn perusteita ja poljetaan ohjaajan johdolla menevän musiikin tahdittamana. Kestävyystyyppisen tunnin tehoa voit säätää oman kuntosi mukaan, joten tunti sopii niin vasta-alkajille kuin kokeneillekin polkijoille. Käytössämme on 23 pyörää, joten nopeimmat pääsevät mukaan. Tule siis ajoissa paikalle!

- **Spinning**

In a spinning lesson you go through basics of indoor cycling and cycle under instructor's direction with energetic music. You can adjust efficiency of this endurance type lesson according to your own condition, so lesson suits both beginners and experienced cyclists. We have 23 bicycles so the fastest get along. So be there on time!

- **Reisi-peppu-vatsa**

Reisi-peppu-vatsa - tunti on tehokas "täsmähoito" keski- ja alavartalon lihaksille. Tunti koostuu lyhyestä alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenyttelyistä. Tunnin rasittavuutta voit säädellä oman kuntosi mukaan, ja liikkeisiin annetaan vaihtoehtoisia suoritustapoja.

- **Shape**

Thigh-butt-abdominal exercise is effective "targeted treatment" for middle and lower body muscles. The exercise includes a short warm-up, strength training and the final stretches. You can regulate strenuousness of the class for your own shape and moves are given alternative ways of performing.

- **Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu**

Toiminnallinen lihaskuntotunti kehittää kokonaisvaltaisesti koko kehoa. Lihaskunnon ohella liikkeet harjoittavat tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Tunnilta tehdään liikkeitä niin omalla kehon painolla, kuin monipuolisesti eri välineitä hyödyntäen. Tunti sopii kaikille, sillä harjoituksen vaativuutta voit säädellä oman kunnon mukaan.

- **Functional training**

Functional training lesson develops comprehensively whole body. Along with muscle strenght moves trains balance, coordination and mobility as well. In the class movements will be made with your own body weight as well as with many tools. This class fits for everyone because you can regulate the hardness of the exercise to suit your own condition.

- **Syvävenyttely**

Syvävenyttely tunti koostuu keski- ja pitkäkestoisista venytysliikkeistä, sekä mielen ja kehon rentouttamisesta. Tunti on loistava lisä viikoittaiseen kehonhuoltoharjoitteluun. Ota tunnille mukaan mukavat ja lämpimät vaatteet!

- **Stretching**

Stretching exercise consists of medium- to long lasting stretches as well as from the relaxation of body and mind. The exercise is an excellent addition to your weekly body-care exercises. Please bring comfortable and warm clothes with you.

Ulkoliikunnan tuntikalenteri / Outdoor timetable

Maanantai/ Monday	Tiistai/ Tuesday	Keskiviikko/ Wednesday	Torstai/ Thursday	Perjantai/ Friday
	16–17 Lenkkeily Ohj/Inst: Jasmiina & Emmi	18–19.30 Frisbeegolf Ohj/Inst: Juuso (2.4), Ville (9.4), Santeri (16.4)		

Ulkoliikunnan tuntikuvaukset/ Outdoor descriptions of the exercises

- **Lenkkeily**

Tunnilla pääset lenkkeilemään raikkaassa ulkoilmassa ja mukavassa seurassa. Tunti koostuu yhteisestä alkulämmittelystä, lenkkeilyyn liittyvästä tekniikka/ varusteinfosta, varsinaisesta lenkistä, joka voi sisältää erilaisia elementtejä ja loppuverryttelyä. Jokainen pääsee lenkkeilemään oman kunnan mukaan ja saa juuri sopivan haasteen itselleen. Kokoontuminen TA2 - liikuntasalin eteen.

- **Jogging**

At the exercise you can jogging in the fresh air and with nice company. The lesson consist of the joint warm-up, a jogging-related technique / equipment information, the actual jogging which can include various elements and the cool down. Everybody can jogging in their own level and get just the suitable challenge for themselves. Gathering in front of TA2 - sport hall.

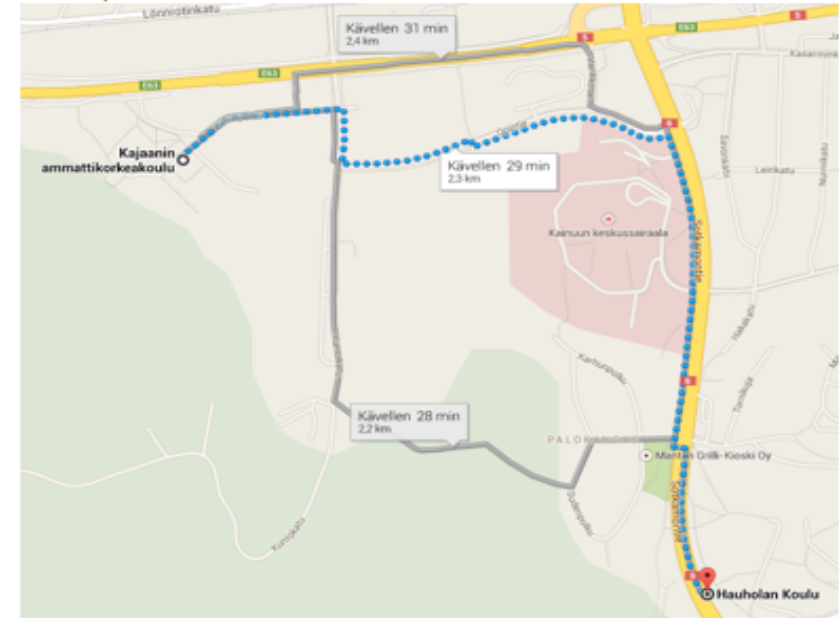
- **Frisbeegolf**

Nyt sinulla on mahdollisuus päästä harjoittelemaan suosittua frisbeegolfia ohjaajan kanssa! Tunnilla käydään läpi erilaisia heittotekniikoita eri kiekkoilla, sekä kierretään frisbeegolfrataa. Kokoontuminen Hauholan koulun hiekkakentällä (katso kartta). Voit ottaa omat kiekot mukaan! Osoite: Sotkamontie 22, 87300 Kajaani

- **Frisbeegolf**

Now you have a chance to get practice the popular frisbeegolf with an instructor! At the lesson is checked over various throwing techniques with different discuses and also circled the race. Gathering on the Lehtinkangas' playing field (Look at the map). You can take your own discuses with you. Adress: Sotkamontie 22, 87300 Kajaani

KARTTA/MAP





KAMK Sport

*Ohjattua liikuntaa koulumme
opiskelijoille!*

*Instructed sport activities for our
school students!*

Mikä/What?



- Kamk Sport on opinnäytetyönä toteutettu korkeakoululiikunnan kokeilujakso, joka tarjoaa opiskelijoille **ohjattua** liikuntaa arki-iltaisin
- Ajankohta: **31.3-17.4.2014**
- Tarkemmat tuntikalenterit ja -kuvaukset löydät koulumme ilmoitustauluilta, Intrasta ja Facebookista
- Kamk Sport:in ajan opiskelijavuoroja TA2 -liikuntasalissa ja kuntosaleilla on muutettu. **Katsohan tuntikalenterit tarkkaan!**
- Kamk Sport is part of thesis which provides **instructed** sport activities for students on evenings
- Timing: **31th of March to 17th of April in 2014**
- You'll find detailed timetables and description for the exercises from our schools notice boards, Intra and Facebook
- Students sport hall and gym turns are changed during the Kamk Sport. **Please check the timetables carefully!**

KAMK SPORT - palautekysely

1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies

2. Ikä

- alle 20
- 21-23
- 24-26
- yli 26

3. Opiskeluala KAMK:issa

- Insinööri, tieto- ja viestintäteknikka
- Insinööri, rakennus- ja yhdyskuntateknikka
- Insinööri, konetekniikka
- Sairaanhoidtaja
- Terveystenhoitaja
- Liikunnanohjaaja
- Liikunnanohjaaja (englanninkielinen)
- Restonomi
- Tradenomi
- Tradenomi (englanninkielinen)
- Tradenomi, tietojenkäsittely

4. Liikunta-aktiivisuutesi viimeisen kuluneen kahden kuukauden aikana.

A. Reipasta, hieman hengästyttävää kestävyystyypistä liikuntaa esim. hölkkä, pyöräily, viikossa

- En ollenkaan
- alle 2,5h
- yli 2,5h

B. Lihaskunto ja liikehallinta esim. kuntosali ja tanssi, viikossa

- en kertaakaan
- kerran

LIITE 6 2 (3)

-
- ainakin 2 kertaa

C. Arkiaktiivisuutesi

- Kävelen/pyöräilen kauppa- tai koulumatkat
- Kuljen kauppa- tai koulumatkat autolla
- Muu:

5. Osallistuitko KAMK Sport- jaksoon?

- Kyllä
- Ei

6. Jos et osallistunut KAMK Sport - liikuntaohjelmaan

A. Miksi et osallistunut?

B. Minkä pitäisi muuttua tai mitä pitäisi järjestää toisella tavalla, jotta osallistuisit opiskelijaliikuntaan?

7. Jos osallistuit KAMK Sport liikuntaohjelmaan

A. Mille tunneille osallistuit?

- Lentopallo
- Salibandy
- Futsal
- Sulkapallo
- Kiertoharjoittelu (Kunnon syke)
- Kiertoharjoittelu (TA2)
- Ohjaaja salilla
- Aerobic
- Tanssi
- Kahvakuula
- Kamppailulajit
- Kehonhuolto
- Lenkkeily
- Frisbeegol

- Reisi-peppu-vatsa
- Sisäpyöräily
- Toiminnallinen lihaskuntotunti
- Syvävenyttely

B. Montako kertaa osallistuit yhteensä?

8. Mitä mieltä olit KAMK Sportin...

A. liikuntatuntien ohjaajista?

1 2 3 4 5

Tyydyttävä Erinomainen

B. lajitarjonnasta?

1 2 3 4 5

Tyydyttävä Erinomainen

C. tuntien sisällöistä?

1 2 3 4 5

Tyydyttävä Erinomainen

D. tuntien toteutusajankohdista (klo 16-21)?

1 2 3 4 5

Tyydyttävä Erinomainen

9. Millä keinoilla opiskelijatoverisi lähtisivät mukaan opiskelijaliikuntaan?

10. Miten koet KAMK Sport - liikuntaohjelman muuttaneen liikuntatottumuksiasi?

- Lisäsin liikuntaa
- En lisännyt liikuntaa
- Muu:

11. Aiotko osallistua opiskelijaliikuntaan ensi syksynä?

- Kyllä
- Ei

KAMK Sport feedback

1. Sex

- Female
- Male

2. Age

- under 20
- 20-23
- 24-26
- over 26

3. Studies

- Degree Programme in International Business
- Degree Programme in Sport and Leisure Management
- Exchange student

4. Your sport activity during the last two months

A. Brisk, slightly breathtaking resistance type of exercise such as jogging, cycling, in a week

- Not at all
- under 2,5h
- over 2,5h

B. Muscle exercise and koordination/balance/streching, for example gym and dance, in a week

- Not at all
- Once
- At least twice

C. Your daily activity

- I walk or I go bike from school and/or shopping
- I go by car from school and/or shopping

5. Did you take part of KAMK Sport?

- Yes
- No

6. If you don't participate in KAMK Sport

A. Why you didn't take part of it?

B. What should change or do in other way that you take part of it?

6. If you take part of KAMK Sport

A. For which lessons you participate in?

- Volleyball
- Floorball
- Futsal
- Badminton
- Circuit training (Kunnun syke)
- Circuit training (TA2)
- Trainer available
- Aerobic
- Dance
- Kettlebell
- Martial arts
- Bodybalance
- Jogging
- Frisbeegolf
- Shape
- Spinning
- Functional training
- Streching

B. How many times did you participate in?

8. What did you think about

A. KAMK Sport instructors?

1 2 3 4 5

Bad Excellent

B. sport activities?

1 2 3 4 5

Bad Excellent

C. contents about sport activities?

1 2 3 4 5

Bad Excellent

D. timing (4pm.- 9 pm.)?

1 2 3 4 5

Bad Excellent

9. How would you think that your classmates take a part of students sport activities?

10. Did KAMK Sport change your sport activity?

- I add my sport activity
- I didn't add my sport activity
- Muu:

11. Are you going to participate students sport activities next fall?

- Yes
- No

12. Please leave your name and group id, if you want participate in