

## **Aikuisten motoristen taitojen ja liikuntataitojen oppiminen sekä harjoittelu – SuperSkills**

Jussi Kauppi



<b>Tekijä</b> Jussi Kauppi	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Aikuisten motoristen taitojen ja liikuntataitojen oppiminen sekä harjoittelu - SuperSkills	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 66 + 2
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi liikuntapalvelutuote toimeksiantajalle SuperPark Turkuun. Kehitystyön tuloksena syntyi aikuisten liikuntakurssi SuperSkills. Sen lisäksi tämän opinnäytetyön tavoitteisiin kuului tutkimus aikuisten liikuntataitojen oppimisesta sekä harjoittelusta. Tutkittavina aiheina olivat motoriset taidot, motorinen oppiminen ja liikuntapalvelun tuotteistaminen. Tarkoituksena oli selvittää, miten liikuntataitoja opitaan, mitä taitojen oppimisen taustalla on ja mikä on iän merkitys liikuntataitojen osaamisessa sekä oppimisessa. Tuotteistamisen näkökulmasta merkittävin kysymys oli: mikä johtaa hyvään asiakaskokemukseen?</p> <p>Työn tarve syntyi Turun SuperParkin halusta kehittää aikuisille uusi ohjattu liikuntakurssi. SuperPark on sisäaktiiviteetti puisto, joka tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia koko perheelle ikään tai sukupuoleen katsomatta. SuperParkissa on järjestetty kurseja lasten volttikouluista skeittikouluihin ja aikuisten volttikouluun. Aikuisten kurssitarjontaa haluttiin kasvattaa ja rinnalle kehittää uusi liikuntapalvelutuote.</p> <p>Liikuntataitojen oppimista voi tapahtua vielä vanhemmalla iällä riittävän ja laadukkaan harjoittelun seurauksena. Aikuisten osallistuminen liikunta-aktiiviteetteihin muodostuu kolmesta tekijästä: 1) mieltymyksistä, haluista ja tavoitteista, 2) itsetunnosta ja 3) mahdollisuuksista.</p> <p>Osallistamalla asiakkaat kurssin kehittämiseen jo tuotteistamisvaiheessa, voidaan paremmin ymmärtää asiakkaiden toiveita ja tarpeita. Tämä johtaa palveluiden kehittymiseen sekä parempaan asiakaskokemukseen.</p>	
<b>Asiasanat</b> Motoriset taidot, oppiminen, tuotteistus, aikuiset	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Motoriset taidot.....	3
2.1	Motoriset perustaidot.....	4
2.2	Liikuntakyvyt .....	5
2.3	Motoristen taitojen luokittelu.....	8
2.4	Motoriset taidot ja motorinen suorituskyky aikuisiällä .....	10
3	Motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen .....	16
3.1	Oppimisen piirteet .....	16
3.2	Motorinen oppiminen.....	17
3.3	Motorisen oppimisen vaiheet.....	20
3.4	Oppimistyylit ja -roolit.....	22
3.5	Oppimisen siirtovaikutus .....	24
3.6	Motivaation vaikutus oppimiseen .....	26
3.6.1	Itsemääräämisteoria.....	27
3.6.2	Tavoiteorientaatiomalli .....	28
3.7	Liikuntataitojen opettaminen.....	30
3.7.1	Motivaation synnyttäminen ja vahvistaminen.....	30
3.7.2	Toiminta, liikuntaympäristö ja harjoitusmenetelmät .....	31
3.7.3	Opetustyylit .....	33
3.7.4	Ohjeet, näytöt ja palaute .....	34
3.8	Aikuiset oppijoina .....	36
4	Liikuntapalvelun tuotteistaminen .....	39
4.1	Palvelu .....	39
4.2	Tuotteistaminen .....	40
4.3	Palvelumuotoilu.....	44
5	SuperPark liikuntaympäristönä.....	47
5.1	Ideasta nykyhetkeen .....	47
5.2	Koko perheen sisäaktiiviteettipuisto .....	47
6	Kehittämistyön kulku SuperSkills -tuotteessa .....	49
6.1	Suunnittelu.....	50
6.2	Toteutus.....	53
6.3	Arviointi .....	54
7	SuperSkills -kurssin tulokset.....	56
8	Pohdinta ja SuperSkills -tuotteen jatkokehittämis ehdotukset .....	58
	Lähteet .....	62
	Liitteet.....	67
	Liite 1. SuperSkills -tuotteen mainos .....	67



# 1 Johdanto

Suurin osa lapsista on erittäin ketteriä ja monipuolisia liikkujia. Lapset leikkivät, kiipeilevät puissa, heittelevät palloa ja liikkuvat juuri niin kuin itse haluavat. Minne lapsenomainen ketteryys ja liikunnallinen monipuolisuus katoavat aikuisiällä? Varovaisuuteen, sanoo erikoistutkija ja terveystieteiden tohtori Marjo Rinne UKK-instituutista (Helsingin Sanomat 2017a). Hänen mukaan ketteryyden kehittämiseksi aikuisten tulisi tehdä asioita, jotka harjaannuttavat hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa. Ketteryyttä olisi helppo säilyttää sekä kehittää aikuisiällä ja se voisi estää monta onnettomuutta.

SuperPark on mainio esimerkki nykyaikaisesta sisäaktiiviteettipuistosta, joka tarjoaa mahdollisuuden liikkua monipuolisesti ikään, sukupuoleen tai terveydentilaan katsomatta. SuperParkissa voi kehittää erilaisia liikuntataitoja muun muassa hyppimällä trampoliineilla, skeittaamalla ja scoottaamalla, kiipeilemällä ja pelaamalla erilaisia pelejä. SuperParkin tavoitteena on tarjota asiakkailleen sellaisia elämyksiä, joita ei voi muualta saada. Valtaosa SuperParkin kävijöistä on lapsia ja nuoria, vaikka liikuntamahdollisuuksia tarjotaankin kaikenikäisille.

SuperParkissa järjestetään myös ohjattuja kursseja lasten volttikouluista skeittikouluihin ja aikuisten volttikouluun. Tämä opinnäytetyö syntyi, kun toimeksiantajana toiminut SuperPark Turku halusi kehittää aikuisille uuden ohjatun liikuntakurssin. Kehittämistyön tuloksena syntyi uusi liikuntapalvelutuote – SuperSkills.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia motorisia taitoja sekä liikuntataitojen oppimista etenkin aikuisiän näkökulmasta. Sen lisäksi tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi liikuntapalvelutuote pyrkien mahdollisimman hyvään asiakaskokemukseen. Opinnäytetyön tekijä työskenteli kehittämistyön aikana Turun SuperParkissa puistonvalvojana ja toimi SuperSkills -tuotteen suunnittelijana sekä kurssin ohjaajana. Opinnäytetyö pyrkii myös vastaamaan kysymyksiin: miten aikuiset saadaan innostumaan liikunnasta ja liikunnallisista taidoista, miten aikuisten taitojen oppiminen eroaa lasten oppimisesta ja onko taitojen oppiminen ylipäätään mahdollista vanhemmalla iällä?

Tunnetun sanonnan mukaan vanha koira ei opi uusia temppuja, mutta wieniläisen tutkimusryhmän tekemän tutkimuksen perusteella tämän väitteen voi kumota. Nimittäin tutkimuksessa osoitettiin, että vanhatkin koirat oppivat uusia temppuja, vaikkakin nuorempia ikätovereita hitaammin. (Wallis ym. 2016.) SuperSkills -kurssi pyrki nujertamaan tämän vanhan sanonnan ja toteamaan, että kyllä vanhempanakin voi oppia uusia temppuja.

Kurssin tavoitteena oli innostaa aikuiset liikkumaan ja oppimaan sekä kehittämään liikunnallisia taitojaan. SuperSkills -kurssilla hyödynnettiin SuperParkin monipuolista liikuntaympäristöä sekä -välineitä. Taitojen oppimisen lisäksi aikuisten fyysisiä ominaisuuksia, kuten havaintomotoriikkaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa pyrittiin systemaattisesti kehittämään. Osallistujilla oli myös tärkeä rooli tuotteen kehityksen ja jatkokehityksen kannalta, sillä kehitystyössä käytettiin apuna osallistavan tuotteistamisen mallia ja palvelumuotoilun periaatteita. Liiketalouden näkökulmasta katsoen SuperPark Turku halusi kasvattaa omaa kurssitarjontaa ja lisätä aikuisten asiakkaiden määrää. Osallistamalla asiakkaat tuotteen kehitykseen, tuotteesta pystytään kehittämään parempi versio, joka vastaa asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin paremmin. Lopputuloksena syntyvä parempi asiakaskokemus lisää myös yrityksen kassavirtaa.

## 2 Motoriset taidot

Taito on tehtävä tai toiminta, joka pitää sisällään erityisen tavoitteen (Magill 2007, 5). Tarvitsemme elämässämme monenlaisia taitoja ja ne voivat liittyä eri elämänalueisiin, kuten liikuntaan, harrastuksiin, työtehtäviin tai vaikkapa sosiaalisiin tilanteisiin (Jaakkola 2010, 45–46).

Motorinen taito on tavoitteellinen tehtävä tai toiminta, joka vaatii vapaaehtoista kehon tai raajojen liikettä. On tärkeää huomioida, että motorinen taito on opittu, tahdonalainen taito, joka sisältää yhden tai useamman kehonosan liikettä. Tästä syystä motorisiin taitoihin ei luokitella refleksejä tai varhaislapsuuden alkeellisia liikkumismuotoja, kuten ryömimistä ja konttaamista. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 14; Magill 2007, 3.) Schmidt & Wrisbergin mukaan (2008, 4) on ainakin kaksi tapaa määritellä motorinen taito. Ensimmäisenä motorista taitoa voi ajatella tehtävänä, kuten vaikkapa lentopallon lyönti, pianonsoitto tai omenan kuorinta. Tällä tapaa ajateltuna motorisia taitoja pitäisi pystyä tarkastelemaan eri ulottuvuuksissa tai niiden näkyvien ominaisuuksien perusteella. Toisella tapaa ajateltuna motorisen taidon voi määritellä henkilön suorittaman taidon pätevyyden kannalta, esimerkiksi kuinka taitavasti ammattiuurheilijat suoriutuvat kilpailusuorituksissa.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa muutosta motorisessa käyttäytymisessä koko elinkaaremme ajan (Gallahue ym. 2012, 14; Haywood & Getchell 2005, 4). Lapsuudessa motoriset taidot kehittyvät melko pitkälti motorisen kehittymisen kautta ja kehittynyt vuorovaikutus ympäristön kanssa tarjoaa entisestään lisää mahdollisuuksia oppia uusia motorisia taitoja. Joskus lapset eivät opi uusia liikuntataitoja heikkojen motoristen perustaitojen takia. Tällöin lasten ohjauksessa tulee käyttää aikaa erityisesti perustaitojen harjoitteluun. Motoristen taitojen kehittyminen kestää koko eliniän, minkä vuoksi taitoja pystyy oppimaan vielä varttuneemmallakin iällä riittävän ja laadukkaan harjoittelun avulla. (Jaakkola 2010, 76, 78–79.)

Taidosta, tekniikasta ja kyvystä puhutaan usein rinnakkain, mutta näiden termien välillä on kuitenkin selkeitä eroja. Tekniikalla liikunnassa tarkoitetaan eri liikuntamuotojen ja urheilulajien perusliikkeitä. Monessa urheilulajissa laji- tai kilpailusuoritus vaatii useiden erilaisten tekniikoiden yhdistämistä ja hallitsemista. Jalkapallossa näitä ovat esimerkiksi syöttö- ja potkutekniikka, kun taas pituushypyssä vaaditaan juoksu-, hyppy- ja alastulotekniikoita. Kykyjä puolestaan pidetään taitojen taustatekijöinä. Ne ovat suhteellisen pysyviä perinnöllisiä havaintomotorisia ominaisuuksiamme, joita voidaan myös harjoittelulla kehittää, mutta muutos on paljon hitaampaa kuin taitojen oppimisessa. Kykytekijöitä ovat esimerkiksi reaktiokyky, sorminäppäryys ja räjähtävä voima. Karkeasti ajateltuna taito voidaan

määritellä olevan tekniikan ja kykyjen summa (taito = kyvyt + tekniikka). (Jaakkola 2010, 46–47.)

Liikkeellä (engl. *movement*) tarkoitetaan havaittavissa olevaa kehon osan muutosta paikkaan tai sijaintiin nähden. Liiketaito (engl. *movement skill*) on lähes sama kuin motorinen taito, painotus on vain hieman erilainen. Liiketaidolla tarkoitetaan paljaalla silmällä havaittavaa suoritusta, kun taas motorisiin taitoihin sisältyvät myös kehonsisäiset tapahtumat (mm. aisti- ja lihasjärjestelmän toiminta). Liikuntataito (engl. *sport skill*) on liikkeiden ja liiketaitojen yhdistelmiä, jotka liittyvät liikunnalliseen aktiviteettiin. Vaativien liikuntataitojen osaaminen edellyttää useamman liikunnallisen perustaidon hallitsemista. Oiva esimerkki tästä on syöttö tenniksessä, jossa pitää hallita pallonheitto ilmaan, vartalon kierto ja mailalla lyönti. (Gallahue ym. 2012, 15.)

## 2.1 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot (Gallahue ym. 2012, 16–17). Motoriset perustaidot ovat pohjana vaativampien lajitaitojen harjoittelulle ja oppimiselle. Niiden oppimista voidaan verrata aakkosten oppimiseen – ensiksi pitää opetella kirjaimet, jotta pystyy muodostamaan sanoja ja sanoista taas pystyy muodostamaan lauseita. Niin ikään motorisia perustaitoja oppimalla ja yhdistelemällä pystyy suorittamaan entistä vaativampia taitoja. (Gallahue ym. 2012, 187; Jaakkola 2010, 77). Taulukossa 1 on luokiteltu erilaisia motorisia perustaitoja.

**Tasapainotaidot** ovat läsnä kaikissa motorisissa taidoissa, mutta ne ovat luokiteltu omaksi ryhmäkseen liikkeissä, joissa suoritus edellyttää tasapainon säilymistä tai vakaita liikkeitä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi pyörähtäminen ja väistäminen. (Gallahue ym. 2012, 17.) Tasapainotaidot ovat kaikista motorista perustaidoista keskeisimmässä roolissa, sillä kaikki tahdonalainen liike edellyttää tasapainoa (Gallahue ym. 2012, 140). Tasapainotaidot voidaan vielä jakaa staattisiin (paikalla pysyviin) ja dynaamisiin (liikkuviin) taitoihin (Magill 2007, 48–49).

**Liikkumistaidoiksi** määritellään liikkeet, joiden tarkoitus on liikuttaa kehoa paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat muun muassa juokseminen ja hyppääminen. (Gabbard 2004, 286; Gallahue ym. 2012, 17.) Liikkumistaitojen kehittyminen edellyttää vähintään kohtalaista tasapainotaitojen hallintaa, oppiihan lapsikin seisomaan ennen kuin hän pystyy kävelemään (Gabbard 2004, 286; Gallahue ym. 2012, 141).



**Välineenkäsittelytaitoihin** liittyy yksi tai useampi väline, joka liikkuu tai jonka avulla liikettä tuotetaan. Esimerkiksi pesäpallon lyönnissä palloon tuotetaan liikettä mailan avulla. (Gallahue ym. 2012, 17.) Välineenkäsittelytaitojen edellytyksenä on havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyö, joten kyseessä on usein muita motorisia perustaitoja monimutkaisempi taito, ja siksi yleensä välineenkäsittelytaidot kehittyvät tasapaino- ja liikkumistaitoja hitaammin (Gallahue & Donnelly 2003, 505–506).

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2010, 78)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

## 2.2 Liikuntakyvyt

Liikuntakyvyllä tarkoitetaan kykyä suorittaa liikuntaan liittyvä motorinen taito (Magill 2007, 47). Termit psykomotorinen kyky ja havaintomotorinen kyky rinnastetaan usein liikuntakykyihin. Kyvyt ovat suhteellisen pysyviä oppimisen taustalla olevia vahvasti perinnöllisiä ominaisuuksia, jotka kuitenkin muokkautuvat elinympäristöstä tulevien ärsykkeiden mukaan. Kaikilla ihmisillä on kykyjä, osa kyvyistä helpottaa taitojen oppimista, kun taas osa kyvyistä saattaa vaikeuttaa uusien asioiden omaksumista. Ihmisten kykyjen määrä vaihtelee yksilöittäin ja siksi meillä kaikilla on omanlaisemme resurssit oppia uusia taitoja. (Jaakkola 2010, 79; Schmidt & Wrisberg 2008, 163.)

Miksi sitten jotkut henkilöt suoriutuvat muita paremmin eri liikuntasuorituksissa? Entä miksi joku henkilö vaikuttaa olevan hyvä oppimaan uusia liikuntataitoja, kun toinen joutuu näkemään suurta vaivaa yksinkertaistenkin taitojen oppimiseen? Schmidt & Wrisberg (2008, 162–163) ovat esittäneet osatekijöitä ja esimerkkejä, jotka selittävät yksilöiden välisiä eroja motorisessa suorituskyvyssä (taulukko 2). Joissakin tapauksissa yksilöiden välisiin eroihin ei pysty vaikuttamaan, kuten esimerkiksi ikään, sukupuoleen tai kulttuuriin tekijöihin, ja joskus nämä erot vaikuttavat henkilöiden motoriseen oppimiseen ja suorituskykyyn. Tiettyihin osatekijöihin yksilöt kuitenkin pystyvät vaikuttamaan käyttäytymisellään.

Taulukko 2. Yksilöiden välisiin eroihin vaikuttavat motorisen suorituskyvyn osatekijät (muokattu Schmidt & Wrisberg 2008, 163)

<b>Osatekijä</b>	<b>Esimerkki</b>
Kyvyt	Sorinäppäryys, kestävyys
Asenteet	Avoin uusia kokemuksia kohtaan
Vartalotyyppi	Pitkä, lyhyt, lihaksikas
Kulttuurinen tausta	Etnisyys, uskonto, rotu
Tunnetila	Tylsistynyt, pelokas, innostunut
Fyysinen kunto	Heikko, keskiverto, hyvä
Oppimistyyli	Visuaalinen, auditiivinen, kinesteettinen
Kehon kypsymisen taso	Kehittymätön, kohtalainen, kypsä
Aikaisemmat sosiaaliset kokemukset	Yksilöllinen, pieni ryhmä, iso ryhmä
Aikaisemmat liikuntakokemukset	vapaa-ajan liikunta, ohjattu liikunta, kilpailu

Yksilöiden välisten erojen lisäksi liikuntakyvyt voidaan jakaa havaintomotorisiin ja fyysisiin kykytekijöihin. Aikaisemmin uskottiin, että liikunnallisuuteen vaikuttaa yksittäinen motorinen kykytekijä. Toisin sanoen, ajateltiin että pätevä liikkuja pärjää missä tahansa liikuntamuodossa, koska hänelle on suotu liikunnallisuuden lahja. Nykytutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että ei ole olemassa yksittäistä kykytekijää, joka vaikuttaisi ihmisen liikunnalliseen lahjakkuuteen, vaan liikuntataitojen hallitsemiseen vaadittavat kyvyt ovat hyvin, tilanne- ja tehtäväspesifejä. Lisäksi yksittäisten taitojen osaaminen voi vaatia monia erilaisia motorisia tai kognitiivisia kykyjä. (Jaakkola 2010, 80; Schmidt & Wrisberg 2008, 167.) Schmidt & Wrisberg (2008, 169–170) ovat havainnollistaneet motoristen kykyjen ja tiettyjen liiketaitojen yhteyksiä taulukossa 3.

Taulukko 3. Kykyluokittelu havaintomotorisiin ja fyysisiin kykyihin (Jaakkola 2010, 81)

<b>Havaintomotoriset kyvyt</b>	
<b>Kyky</b>	<b>Esimerkki</b>
Raajojen yhteiskoordinaatio	Jalkapallon kuljetus
Tarkkuus säädellä suurien lihasten tuottamia liikkeitä	Lentopallon iskulyönti
Kyky tehdä nopeita ratkaisuja liikkeiden valinnoissa	Jääkiekkomaalivahdin torjuntatyöskentely
Reagointinopeus	Reagointi lähtölaukaukseen 100 metrin juoksussa
Nopeuden kontrollointikyky	Kilpa-auton kuljettaminen
Käsien näppäryys	Vesipoolo
Sorminäppäryys	Langan pujottaminen neulaan
Käden vakaus	Tarjottimen kantaminen
Ranteen ja sormien liikuttamisen nopeus	Pelikorttien jakaminen
Suuntaaminen	Tikan heittäminen
<b>Fyysiset kyvyt</b>	
<b>Kyky</b>	<b>Esimerkki</b>
Räjätävä voima	Kuulan työntäminen
Staattinen voima	Voimannostoliikkeet
Dynaaminen voima	Seinäkiipeily
Vartalon voima	Seiväshyppy
Maksimiliikkuvuus	Jooga
Dynaaminen liikkuvuus	Balettitanssijan liikkeet
Kehon tasapaino ilman näköä	Sirkustaiteilija tasapainoilemassa vaijerilla silmät sidottuina
Kehontasapaino näköä hyödyntäen	Tasapainoilu puomilla
Kyky liikuttaa raajoja nopeasti	Jalkojen nopea liikuttaminen tanssipelissä
Kestävyys	Pitkän matkan juoksu, pyöräily
Nopeus tuottaa liikkeitä	Konekirjoitus
Kyky ajoittaa liikkeet oikein	Rumpujen soittaminen yhtyeessä
Kyky suorittaa tehtäviä, jotka vaativat ajoitustarkkuutta havainnoinnilta	Tennispallon nopeuden arviointi
Voiman säätely	Biljardin pelaaminen, taitoluistelu

Hirtzillä on puolestaan hieman erilainen näkemys motorisesta suorituskyvystä ja hän on jakanut liikuntakyvyt liikehallintakykyihin, jotka tarkoittavat liike- ja liikuntatehtävissä ilmeviä yksilön ominaisuuksia, joissa keskeistä on liikettä ohjaavan järjestelmän toimivuus. Liikehallintakykyihin kuuluvat kinesteettinen erottelu-, tasapaino-, yhdistely-, muuntelu-, reaktio-, rytmi- ja sopeutumiskyky. (Jaakkola 2010, 80.) Taulukossa 4 on esitetty Hirtzin määrittelemät liikehallintakyvyt ja niiden toiminta.

Taulukko 4. Hirtzin määrittelemät liikehallintakyvyt (Jaakkola 2010, 82)

Liikehallintakyvyt	Toiminta
Suuntautumiskyky	Määrittää kehon liike tilan ja ajan suhteen
Kinesteettinen erottelukyky	Erittelee aistien välittämää informaatiota ja antaa toimintaohjeita lihaksille
Reaktiokyky	Reagoi nopeasti erilaisiin saataviin ärsykeisiin
Rytmiokyky	Lihassoiman säätely ajan suhteen ja liikkeen oikea-aikaisuus
Tasapainokyky	Oman kehon tai esineen hallinta liikkeessä tai paikallaan
Sopeutumiskyky	Muuntelee ja yhdistelee liikkeitä epätavallisissa ja muuttuvissa olosuhteissa

### 2.3 Motoristen taitojen luokittelu

Seuraavassa osassa esitellään erilaisia motoristen taitojen luokittelutapoja. Luokittelut ovat niin sanottuja yksilöllisyyksisiä ryhmittelyjä, joissa taito luokitellaan yhden vallitsevan ominaisuuden mukaan. Motorisia taitoja voidaan myös luokitella huomioimalla samanaikaisesti kaksi taidon ominaisuutta, jolloin puhutaan kaksilottuvuudesta luokittelusta. (Jaakkola 2010, 50.)

Yksi tapa jaotella motorisia taitoja on jakaa ne niiden toteuttamiseen vaadittavien lihasryhmien mukaan. Jos motorisen taidon suorittamiseen tarvitaan suuria lihasryhmiä, puhutaan karkeamotoriikasta. Kun taas hienomotoristen taitojen suorittamiseen vaaditaan tarkkuutta ja pienten lihasryhmien hallintaa. Karkea- ja hienomotoriikka eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, vaan ne edustavat jatkumon ääripäitä. Erilaiset motoriset taidot voivat siis sisältää sekä karkea- että hienomotoriikkaa vaativia liikkeitä. (Gallahue ym. 2012, 16; Jaakkola 2010, 48; Magill 2007, 7.)

**Karkeamotorisiksi taidoiksi** luokitellaan usein monia motorisia perustaitoja, kuten juokseminen, kävely, hyppääminen jne. Niiden suorittamiseen osallistuvat isot lihakset ja lihasryhmät eikä liikkeen tarkkuus ole niin suuri kuin hienomotorisissa taidoissa. (Jaakkola

2010, 48; Magill 2007, 7.) Useimmat liikuntataidot ovat painotukseltaan enemmän karkeamotorisia taitoja kuin hienomotorisia taitoja, pois lukien tarkkuusammunta, jousiammunta sekä muut lähes pelkästään tarkkuutta vaativat lajit (Gallahue ym. 2012, 16).

**Hienomotorisiksi taidoiksi** mielletään usein monet silmä–käsi-koordinaatiota, sorminäp-päryyttä ja yleistä tarkkuutta vaativat liikkeet. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi tikin heittäminen, kirjoittaminen ja kutominen. Näissä liikkeissä pienet lihakset ja lihasryhmät ovat keskeisimmässä roolissa toiminnan tavoitteen saavuttamisen kannalta, vaikka isotkin lihasryhmät osallistuisivat taidon suorittamiseen. (Jaakkola 2010, 48; Magill 2007, 7.)

Toinen tapa jakaa motorisia taitoja on jakaa ne erillis-, sarja- ja jatkuviin taitoihin. Tässä luokittelutavassa tarkastellaan liikkeen pysyvyyttä, eli kuinka selkeästi voidaan määritellä jonkin taidon suorittamisen alkaminen, toistuminen ja loppuminen. (Gallahue ym. 2012, 16; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 9.)

**Erillistaidosta** voidaan puhua silloin, kun yhdellä erillisellä liikkeellä on selkeä alkua ja loppu. Tällaisia taitoja ovat useat yksinkertaiset liikkeet, kuten hyppy ylöspäin, valonkatkaisijan painaminen ja syötetyn pallon lyönti. (Gallahue ym. 2012, 16; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 9.)

**Sarjataito** muodostuu kahden tai useamman erillistaidon yhteensovituksesta. Esimerkiksi voltisarjaa tekevä voimistelija sovittaa useat erilliset voltit yhteen sarjaksi. Sarjataito voidaan siis katsoa alkavaksi ensimmäisen erillistaidon alkaessa ja päättyväksi viimeisen yksittäisen taidon loppuessa. Niin ikään tanssijan askelsarjat ja esiintyminen voidaan myös laskea sarjataidoiksi. (Gallahue ym. 2012, 16; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 9.)

**Jatkuvat taidot** koostuvat monesti pitkään toistuvista motorisista taidoista, joita ovat muun muassa juokseminen, kävely ja uinti. Toiminnan alkaminen ja loppuminen sekä kesto voidaan toki määritellä, mutta ne vaihtelevat suuresti toiminnan tarkoituksen ja tavoitteen mukaan. Jatkuvat taidot nähdään yleisesti erillistaitojen vastakohtana ja aikajakumon toisena ääripäänä, sillä niiden alkaminen ja loppuminen ovat mielivaltaisia sekä tilanteesta riippuvia. (Gallahue ym. 2012, 16; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 9.)

Kolmas tapa luokitella motorisia taitoja on luokitella ne sen mukaan, missä ympäristössä ne toteutetaan. Tällöin puhutaan joko avoimista tai suljetuista taidoista. (Gallahue ym. 2012, 17; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 10.)

**Avoimella taidolla** tarkoitetaan motorista taitoa, joka suoritetaan muuttuvassa ympäristössä, mikä vaatii ympäristön haasteiden ja vaatimusten huomioimista. Tällöin epävakaa ympäristö voi muuttua yksittäisten suoritusten välillä sekä taidon suorittamisen aikana. Useat joukkueurheilulajit sekä yksilölajit toista kilpailijaa vastaan sisältävät paljon avoimia taitoja, sillä tilanteet muuttuvat jatkuvasti ja toiminnan aloittaminen vaatii jatkuvaa ympäristön havainnointia. Esimerkiksi jalkapallossa pallon käsittelemiseen ja muihin taitosuorituksiin vaikuttavat muiden pelaajien sijoittuminen kentällä, oma liikkumisnopeus, pelitempo, taktiset tavoitteet sekä useita muita tekijöitä. (Gallahue ym. 2012, 17; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 10.)

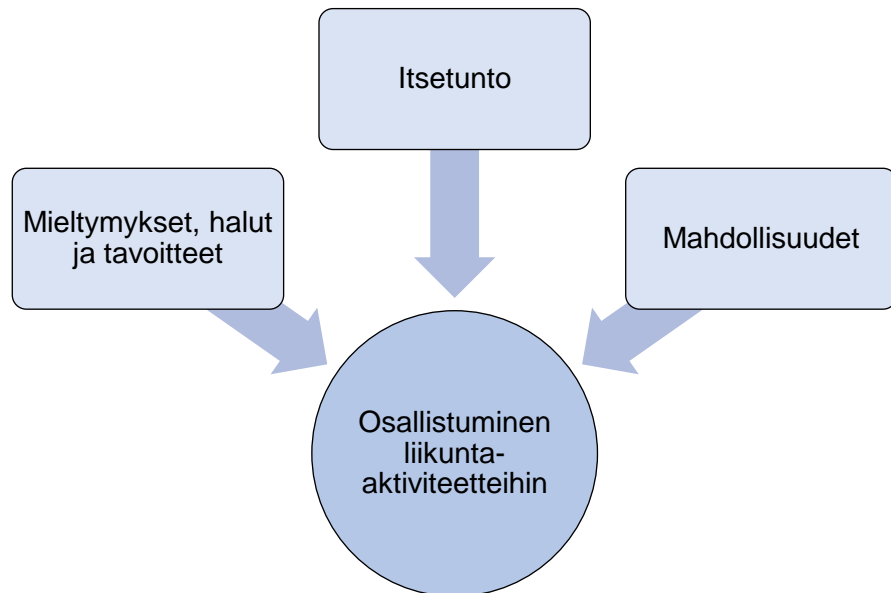
**Suljetuissa taidoissa** suoritusympäristö on joko vakaa tai hyvin ennustettavissa. Esimerkiksi korkeushypyssä fyysinen ympäristö on jokaisella yrityksellä sama, vaikkakin psykologiset tekijät ja sääolosuhteet voivat vaikuttaa suoritukseen. Yhtäläistä kaikille suljetuille taidoille on ympäristön pysyminen muuttumattomana suorituksen aikana. Suljetun taidon suorittaja pystyy usein itse määrittämään suorituksen aloittamisajankohdan ja toiminnan aloittaessaan henkilön ei tarvitse varautua ympäristön muutoksiin. (Gallahue ym. 2012, 17; Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 10.)

Joitakin motorisia taitoja ei voida yksiselitteisesti jakaa avoimiin tai suljettuihin taitoihin, sillä eräiden yksinkertaisten motoristen taitojen suoritusympäristö vaihtelee toiminnan tarkoituksen ja luonteen mukaan. Tästä esimerkkeinä mainittakoon juoksu ja kävely, joiden jakamien avoimiin ja suljettuihin taitoihin riippuu suoritusympäristöstä. Urheiluhallissa vakaisissa olosuhteissa yksin suoritettu juoksu tai kävely on suljettu taito, kun taas pururadalla hölkkätessä ympäristö voi vaihdella ala- ja ylämäkien, kaltevuuksien ja kuoppien mukaan, jolloin suoritettu taito on avoin. Suljetuissa taidoissa tarkkaavaisuus kohdistuu suurimaksi osaksi kehon sisälle, kun taas avoimissa taidoissa suorittajalta vaaditaan muuttuvan ympäristön huomioimista. (Jaakkola 2010, 49; Magill 2007, 10.)

## **2.4 Motoriset taidot ja motorinen suorituskyky aikuisiällä**

Motorisen kehityksen viimeinen vaihe, omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, alkaa keskimäärin 15.–16. ikävuoden aikana ja kestää koko loppuelämän. Motoriset taidot voivat siis kehittyä koko loppuelämän ajan, mikäli taitoja harjoitellaan riittävästi ja laadukkaasti. Mitä taitoja aikuinen ihminen oppii, riippuu pitkälti siitä, minkälaisiin aktiviteetteihin kukin ihminen elämänsä aikana osallistuu. (Jaakkola 2010, 78–79.) Aktiviteetit valikoituvat useimmiten henkilökohtaisten mieltymysten, kykyjen, päämäärien, mahdollisuuksien ja aikaisempien kokemusten perusteella. Mahdollisuus osallistua erilaisiin aktiviteetteihin vähenee aikuisiän myötä erilaisten vastuiden ja kiireellisen aikataulun vuoksi. Tästä syystä

monille valikoituu vain muutama liikuntamuoto, joiden parissa he viettävät aikaa. Omak-suttujen taitojen hyödyntämisen vaiheen keskeinen tavoite on suorituskyvyn maksimointi. (Gallahue ym. 2012, 309.) Haywood & Getchellin (2005, 215) mukaan aikuisten osallistu-minen eri liikunta-aktiviteetteihin riippuu kolmesta toisiinsa liittyvästä tekijästä, joita ovat 1) henkilökohtaiset mieltymykset, halut ja tavoitteet, 2) itsetunto ja 3) koetut mahdollisuudet osallistua erilaisiin aktiviteetteihin (Kuvio 1).



Kuvio 1. Aikuisten liikunta-aktiviteetteihin osallistumiseen vaikuttavat tekijät (mukailtu Haywood & Getchell 2005, 215)

Erilaiset liikuntakokemukset ja monipuolinen harjoittelu edesauttavat uusien taitojen oppi-mista (Jaakkola 2010, 101). Kuntotekijöiden, kuten nopeuden ja voiman, osalta on löy-detty herkkyyskausia, jolloin kyseiset ominaisuudet kehittyvät geenien ohjaamana luon-nostaan nopeammin kuin muina ajanjaksoina. Sen sijaan taitojen oppimiselle ei ole löy-detty puhtaasti perimän määrittämiä herkkyyskausia, vaan ne ovat kehittyneet tasaisesti lapsuudessa ja niiden kehittyminen jatkuu aikuisiällä ympäristön ja sen tarjoamien koke-musten vaikutuksesta. (Jaakkola 2010, 75–76.)

Ihmisen fyysinen kasvu loppuu noin 20 vuoden ikäisenä, toisilla hieman aikaisemmin ja toisilla hieman myöhemmin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö kehon tilassa ja koossa tapahtuisi muutoksia kasvuvaiheen jälkeen. (Haywood & Getchell 2005, 44.) Nämä fyσιο-logiset muutokset aikuisiällä selittävät osaltaan motorisen suorituskyvyn heikkenemisen iän myötä (Gallahue ym. 2012, 385).

Gallahue ym. (2012) ja Haywood & Getchell (2005) ovat luetelleet ihmisen fysiologisten muutosten tekijät

- luuston
- lihaksiston ja nivelten
- hermojärjestelmän
- verenkierto- ja hengityselimistön
- kehonkoostumuksen
- aistien
- hormonitoiminnan muutoksiin.

Ihmisen luuston rakenteessa tapahtuu erilaisia muutoksia henkilön ikääntyessä. Välielvyjen kyky ottaa vastaan tärähtelyjä ja iskuja heikentyy, huono ryhti vaikuttaa yksilön pituuteen ja rankaa tukeviin lihaksiin. Lisäksi luumassan väheneminen sekä sairaudet, kuten osteoporoosi asettavat haasteita liikkumiselle. (Gallahue ym. 2012, 358–361.) Uutta luukudosta muodostuu koko ihmisen elinkaaren ajan, mutta jo niinkin aikaisin kuin 25-vuotiaana uuden luukudoksen muodostuminen saattaa olla hitaampaa kuin vanhan luukudoksen hajoaminen, jolloin luuston massa kääntyy laskuun (Haywood & Getchell 2005, 51).

Lihassoima on yhteydessä motoristen taitojen suorittamiseen, oli kyse sitten huippu-urheilijan kilpasuorituksesta tai jokapäiväisestä perustoiminnosta (Gallahue ym. 2012, 363). Ikääntyessä lihasmassa vähenee, mutta Gallahue ym. (2012, 364) ja Haywood & Getchell (2005, 260) huomauttavat, että sekä lihasmassan että voiman hankinta on mahdollista vielä iäkkäänäkin. Nivelissä näyttäisi myös tapahtuvan muutoksia ihmisen ikääntyessä. Nivelsiteiden ja jänteiden jäykistyessä nivelten kokonaisliikkuvuus ja joustavuus kärsivät, jolloin liikkumisestakin tulee haastavampaa. (Gallahue ym. 2012, 364.)

Yksilön ikääntyessä hermosolujen määrä vähenee, mutta aivojen plastisuus, eli kyky sopeutua ja muodostaa uusia hermoyhteyksiä selittää ihmisen käyttäytymisen säilymistä ennallaan aikuisiällä (Gallahue ym. 2012, 366). Kuitenkin erilaisiin ärsykkeisiin vastaaminen ja reagointi hidastuvat iän myötä. Näin ollen sillä heikentävä vaikutus myös ihmisen motoriseen suorituskyykyyn ja kognitiivisten tehtävien suorittamiseen. (Haywood & Getchell 2005, 62.)

Ihmisen verenkierto- ja hengityselimistön heikentyminen ikääntyessä voi johtua monista eri syistä. Nämä syyt liittyvät useimmiten luonnollisen ikääntymisen lisäksi elintapoihin, ympäristöön ja sairauksiin. (Gallahue ym. 2012, 367.) Maksimaalinen hapenottokyky ( $VO_2$  max) alkaa heikkenemään kaksikymppisenä ja jatkuu aikuisvuosina noin 1% vuosivauhdilla (Gallahue ym. 2012, 369; Haywood & Getchell 2005, 241). Sydämen ja keuhkojen



toiminta heikkenee iän myötä, mutta niidenkin toimintaan voi vaikuttaa positiivisesti aktiivisilla elämäntapavalinnoilla (Gallahue ym. 2012, 369–370; Haywood & Getchell 2005, 246).

Ihmisellä on taipumus rasvamassan kasvuun aikuisiällä. Tämä trendi on näkyvässä ainakin länsimaisissa kulttuureissa ja yleisesti ottaen tämä muutos johtuu kahdesta syystä: passiivisesta elintavasta ja ruokavaliosta. (Gallahue ym. 2012, 370; Haywood & Getchell 2005, 55.) Lihavuus vaikuttaa suoraan motoriseen suorituskykyyn ja yksilön itsenäisyyteen. Ulkopuolisen avun tarve lisääntyy ja kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista heikentyy. (Gallahue ym. 2012, 370.)

Saamme tietoa ympäristöstämme erilaisten aistijärjestelmien kautta. Ihmisen asteista erityisesti näkö-, kuulo- ja asentoaistilla on merkittävä rooli motorisen suorituskyvyn kannalta. (Gallahue ym. 2012, 370.) Näön ollessa tärkeimpiä aistijärjestelmiä liikkumisen kannalta, on sanomattakin selvää, että sen heikkeneminen vaikuttaa negatiivisesti motoriseen suorituskykyyn. Iän myötä silmissä voi tapahtua rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia, jotka saattavat olla seurausta erilaisista sairauksista tai sitten muutokset tulevat luonnollisen ikääntymisen myötä. (Gallahue ym. 2012, 370–371.) Vaikka kuuloaisti ei lukeudukaan tärkeimpiin aistijärjestelmiin motoristen tehtävien suorittamisen kannalta, on sillä kuitenkin erittäin arvokas rooli liikkeensäätelyssä ja ympäristön palautteen vastaanottamisessa (Gallahue ym. 2012, 372; Haywood & Getchell 2005, 167). Heikentyneestä kuuloaistista kärsivät erityisesti ikäihmiset (Gallahue ym. 2012, 372). Asentoaisti on osa tasapainoaistia ja se kertoo ruumiin osien asennon toisiinsa nähden sekä liikuttaako ihminen kehoaan aktiivisesti. Vanhoilla ihmisillä on todettu tuntoaistivien solujen katoa, jonka uskotaan myös olevan yhteydessä heikentyneeseen tasapainoaistiin. (Gallahue ym. 2012, 373–374.)

Hormonit vaikuttavat aikuisiällä fyysiseen aktiivisuuteen ainakin kolmella tapaa: sydämen toiminnan säätelyyn, energia-aineenvaihduntaan ja proteiinisynteesiin. Tutkimustulokset ikäriippuvaisista hormonitoiminnan muutoksista ovat niukat, mutta yhteyttä iän ja hormoni-toiminnan muutoksien välillä pidetään selvänä. (Haywood & Getchell 2005, 57–58.)

Kaikki edellä mainitut fysiologiset muutokset vaikuttavat siis ihmisen kykyyn suorittaa jokin motorinen taito, ja kuten aikaisemmin todettiin, yksittäisen motorisen taidon osaaminen voi riippua monesta erilaisesta havaintomotorisesta ja fyysisestä kyvystä (taulukko 3). Näin ollen voidaan todeta, että yksilön iällä ja fysiologisilla muutoksilla on merkittävä rooli motoristen taitojen suorittamisessa. (Gallahue ym. 2012, 355.)

Aikuisiän motorista suorituskyykyä tarkasteltaessa Gallahue ym. (2012, 355) nostavat esille kolme periaatetta. Ensimmäiseksi, motorisen taidon osaamiseen vaikuttaa **tehtäväspesifisyys**. Yleisesti ottaen ajatellaan, että motorinen suorituskyyky laskee iän myötä, mutta se ei tosiaankaan pidä paikkaansa kaikkien motoristen taitojen osalta. Tehtävän suoritustaso riippuu tehtävän erityisistä vaatimuksista, joita voivat olla vaikkapa nopeus, tarkkaavaisuus, liikkuvuus, tai muistaminen. Toiseksi, ihmisten ikääntymisessä on huomattavissa suurta **yksilöiden välistä vaihtelua**. Ihmisen elinkaareen vaikuttavat ratkaisevasti sekä elintavat että geeniperimä. Fyysisen aktiivisuuden taso, tupakointi, stressi, lääkkeet ja ruokavalio ovat tärkeitä elintapamuuttujia, jotka määrittelevät kuinka pitkään ja millaista elämää elämme. Yhtä lailla motoriseen suorituskyykyyn vaikuttavat fysiologisten järjestelmien heikkenemisen tahti ja ajoittuminen, jotka ovat voivat olla suurelta osin geeniperimän sanelemaa. Kolmantena periaatteena mainitaan **yksilön sisäinen vaihtelu**. Yksilön fysiologiset järjestelmät eivät välttämättä koe ikäriippuvaista heikkenemistä samaan tahtiin. Jotkin fysiologiset ominaisuudet alkavat heikkenemään aikuisiän alussa, kun taas toiset ominaisuudet eivät välttämättä heikkene ollenkaan koko elinkaaren aikana.

Fysiologisten muutosten lisäksi on tärkeää ottaa huomioon myös psykososiaalinen kehittyminen osana aikuisiän motorisen suorituskyydyn tarkastelua. Psykologisiin tekijöihin luokituvat muun muassa hyvinvointi, kehonkuva, pätevyys ja mieliala. Osallistuminen liikunta-aktiiviteettiin ja sitä kautta parantunut itsetunto sekä kehonkuva vaikuttavat positiivisesti motoriseen suorituskyykyyn ja psykososiaaliseen käyttäytymiseen. Vastakohtaisesti heikentyneet motoriset toiminnot saattavat pakottaa henkilön turvautumaan ulkopuoliseen apuun, jolloin itsetunto sekä kyykytyden tunne laskevat. (Gallahue ym. 2012, 375.) Sosiaalisten tekijöiden tutkimus on osoittanut, että sosiaalinen ympäristö edesauttaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan säilymistä. Aktiivisuusteorian mukaan aikuisen kasvaessa vanhemmaksi, iloisena ja tyytyväisenä pysyminen vaatii vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa sekä fyysistä aktiivisuutta. (Gallahue ym. 2012, 377.)

Aikaisemmin ajateltiin, että ihminen on kuin kone, joka yksinkertaisesti kuluu käytössä ja vanhetessaan. Jälkeenpäin on ymmärretty, että fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu itse asiassa hidastavat, pysäyttävät tai jopa kääntävät ikäriippuvaista toimintakyydyn heikkene- mistä. (Gallahue ym. 2012, 356.) Jotkin taidot säilyvät koko ihmisen elinkaaren ajan. Esimerkiksi välineenkäsittelytaidot voivat olla elinikäisiä taitoja, eikä siten ole ihme, että vaikkapa tenniksen ja golfin parista löytyy niin paljon senioriharrastajia. Näiden kahden lajin fyysiset vaatimukset perustasolla ovat kaiken lisäksi suhteellisen matalat. (Haywood & Getchell 2005, 132–133.) Aikuiset voivat myös oppia uusia taitoja, mutta uuden oppiminen ja taitojen kehittyminen kestävät kauemmin vanhemmilla ihmisillä. Yksinkertaisista, jatku-

vista ja toistuvista toiminnoista tai tehtävistä suoriutuminen ei heikkene juurikaan vanhemmilla aikuisilla. Sen lisäksi taidot, jotka eivät vaadi useiden liikkeiden yhdistelemistä tai nopeaa reagointia, säilyvät melko hyvin ihmisen vanhetessa. (Haywood & Getchell 2005, 227.)

### 3 Motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen

#### 3.1 Oppimisen piirteet

Oppiminen on kokonaisvaltainen kehonsisäinen prosessi, joka koostuu useasta samanlaisesta tapahtumasta. Oppiminen perustuu neurologisiin muutoksiin, eli oppimisärsykkeet muokkaavat kehon hermojärjestelmää. Pystymme omaksumaan uusia tietoja ja taitoja koko elinkaaremme ajan, mutta oppiminen ei ole pelkästään tiedon tai osaamisen lisääntymistä, vaan se myös muuttaa oppijan asenteita ja käytöstä. Ikääntymisen seurauksena sekä käyttämättöminä hermoyhteydet heikkenevät vähitellen ja näin ollen osa opituista tiedoista sekä taidoista unohtuvat. Kognitiiviset tekijät, eli tiedolliset tekijät, joita ovat mm. tarkkaavaisuus, havainnointi, muisti ja mielikuvat, toimivat oppimisen apuvälineinä. Sen lisäksi tunteilla on vahva sidos oppimiseen ja erityisesti sen alkuvaiheeseen. Tahto ja motivaatio lisäävät oppimishalua ja teemme usein sellaisia asioita, jotka koemme miellyttäväksi. Positiiviset kokemukset oppimisen alkuvaiheessa takaavat oppimisen käynnistymisen ja jatkumisen, kun taas negatiiviset kokemukset saattavat johtaa luovuttamiseen ja oppimisprosessin keskeyttämiseen heti alussa. Oppimisen eri näkökulmia ja piirteitä tarkastelemalla voimme ymmärtää ilmiön monimutkaisuuden. (Jaakkola 2010, 16–18; Salakari 2007, 67–68.)

Schmidt & Lee (2011, 327) ovat määritelleet oppimisen piirteet neljään osaan. Ensinnäkin oppimista tulee tarkastella prosessina, joka on sarja rinnakkaisia tapahtumia, jotka johtavat tiettyyn tulokseen, tilaan tai muutokseen. Esimerkiksi liikuntataitojen harjoittelu on osa oppimisprosessia, jonka tavoitteena on tietyn taidon oppiminen. Oppimistavoitteen saavuttaminen ei kuitenkaan tarkoita, että oppiminen tapahtui juuri sillä hetkellä, vaan oppimista tapahtuu koko prosessin ajan. (Jaakkola 2010, 17; Schmidt & Lee 2011, 328.)

Toinen oppimisen piirre on, että se tuottaa kyvykkyyttä saavuttaa oppimistavoite. Toisin sanoen, oppimista tapahtuu harjoittelun seurauksena. On siis tärkeää erottaa taitojen parantuminen ja oppiminen luonnollisesta, harjoittelusta riippumattomasta, kehitymisestä kuten vaikkapa fyysisten ominaisuuksien kehitymisestä kasvun myötä. On myös selvää, että ihminen kehittyy ja oppii taitoja ilman tahdonalaista harjoittelua, mutta silloin on kyse kehitymisestä, kun taas oppimista tarkastellessa huomionarvoista on vain harjoittelun seurauksena tapahtuneet muutokset. Harjoittelun seurauksena lisääntynyt kyvykkyys ei kuitenkaan aina takaa oppimistavoitteen saavuttamista, sillä taitojen osaamiseen ja hallintaan vaikuttavat myös ulkoiset tekijät, joita voivat olla mm. vireystila, motivaatio tai ympäristötekijät. Tästä syystä on mielenkiintoista tarkastella myös eroa taitojen oppimisen ja taitojen suorittamisen välillä. (Jaakkola 2010, 17; Schmidt & Lee 2011, 328.)

Oppiminen ei ole suoraan havaittavissa. Se mitä näemme esimerkiksi liikuntasuorituksessa, on motorista käyttäytymistä tai suorittamista, ja voimme toki olettaa, että motorisen käyttäytymisen kehittyessä ja suorituksen parantuessa on tapahtunut oppimista, vaikka itse oppimista emme voi suoraan havaita. Tämä johtuu siitä, että oppiminen erittäin monimutkainen ilmiö keskushermostossa ja muutoksia vaikkapa aistielimissä on hyvin vaikea paljain silmin nähdä. (Jaakkola 2010, 17; Schmidt & Lee 2011, 328–329.)

Oppiminen on suhteellisen pysyvää. Mikä taas on ”suhteellisen pysyvää”, on hieman epä-määräinen termi, vaikka oppimista tutkivat ovatkin yksimielisiä siitä, että oppimisella tulisi olla pysyvät vaikutukset. Joka tapauksessa oppiminen muuttaa ihmistä, sillä se aiheuttaa muutoksia keskushermostossa. Näin ollen voidaan myös dramaattisesti todeta, että uuden taidon opittua, henkilö ei ole enää sama henkilö, joka hän oli ennen taidon omaksumista. Kuitenkin käyttämättöminä hermoyhteydet sekä taidot heikkenevät pikkuhiljaa, joskaan ne eivät häviä kokonaan. Siitä syystä myös aiemmin osattu taito on mahdollista toteuttaa uudelleen pienen harjoittelun avulla. (Jaakkola 2010, 17–18; Schmidt & Lee 2011, 329.)

### **3.2 Motorinen oppiminen**

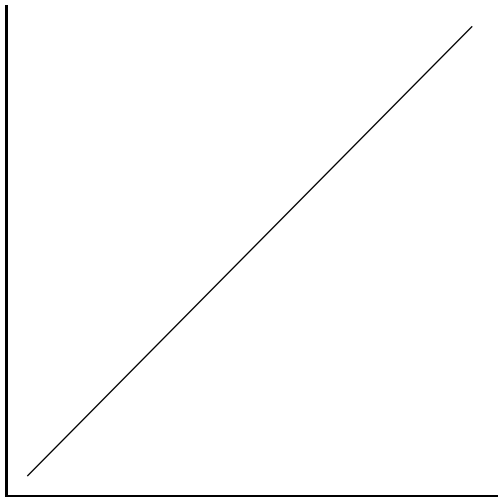
Liikuntataitojen oppiminen poikkeaa merkittävästi tavanomaisesta kognitiivisesta oppimisesta, sillä oppimisen välineenä toimii oppijan oma keho (Jaakkola 2010, 30). Motorinen oppiminen on oppimisen näkökulma, jossa liikkeellä on merkittävä osa. Motorinen oppiminen on suhteellisen pysyvä harjoittelun tai aikaisemman kokemuksen aikaansaama muutos motorisessa käyttäytymisessä. (Gallahue ym. 2008, 14). Schmidt & Lee (2011, 327) puolestaan määrittelevät motorisen oppimisen harjoittelun tai kokemusten aikaansaa-maksi kehon sisäiseksi tapahtumasarjaksi, joka johtaa suhteellisen pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä.

Vaikka oppimista ei voidakaan nähdä, muutokset liikuntasuorituksessa ja käyttäytymisessä ovat näkyviä. Taidon oppimista määriteltäessä on siis tärkeää erottaa käsitteet oppiminen ja suoritus. Suorituksella viitataan taidon toteuttamiseen erityisenä aikana ja erityisessä tilanteessa, kun taas oppimisesta voi tehdä vain johtopäätöksiä näkyvän käyttäytymisen ja suorituskykyominaisuuksien perusteella. (Magill 2007, 247.) Magill (2007, 248) on luetellut viisi taidon oppimisen yleistä suorituskykyominaisuutta, joista voi päätellä, että oppimista on tapahtunut: (1) Taidon suorittaminen paranee harjoittelun seurauksena tietyllä aikavälillä. Harjoittelu ei kuitenkaan aina paranna suorituksia, vaan kehitys voi olla myös negatiivista. (2) Suoritukset muuttuvat yhdenmukaisemmiksi, jolloin yksittäiset suori-

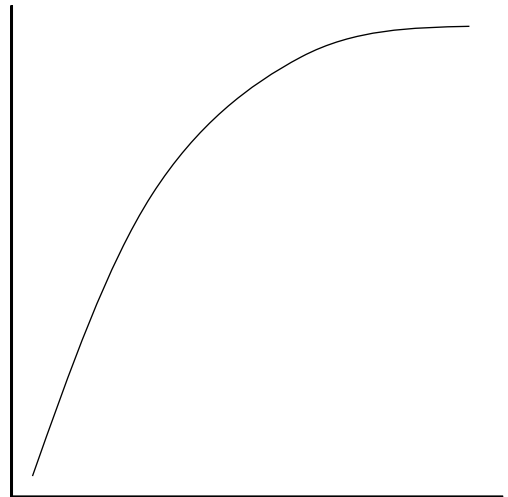
tukset ovat lähempänä toisiaan. (3) Häiriötekijöiden vaikutukset taidon suorittamiseen pienenevät, eli henkilö suoriutuu tehtävästä ulkopuolisista tai sisäisistä häiriöistä huolimatta. (4) Taidon oppiminen on suhteellisen pysyvää, joten henkilön pitäisi pystyä suorittamaan opittu taito niin lyhyen kuin pitkänkin tauon jälkeen. (5) Opittua taitoa pystytään soveltamaan myös muissa ympäristöissä kuin siinä, missä taito on alun perin opittu. Toisin sanoen, taitava liikkuja pystyy esimerkiksi juoksemaan erilaisilla alustoilla ja erilaisissa ympäristöissä, kun vähemmän taitavalle tämä voi olla tuskallisen vaikeaa.

Motoristen taitojen oppimista voidaan myös kuvata oppimiskäyrän avulla, jossa vaaka-akselilla on harjoittelun määrä ja pystyakselilla suoritustulokset. Tällä tapaa voimme arvioida, miten oppiminen kehittyy erilaisissa tehtävissä. (Jaakkola 2010, 35.) Uutta taitoa oppiessaan harjoittelun määrä ja suoritukset mukailevat useimmiten jotain neljästä yleisestä oppimiskäyrästä. Magill (2007, 250–251) on nimennyt nämä oppimiskäyrät lineaariseksi, negatiivisesti kääntyneeksi, positiivisesti kääntyneeksi ja s-muotoiseksi oppimiskäyräksi (Kuvio 2).

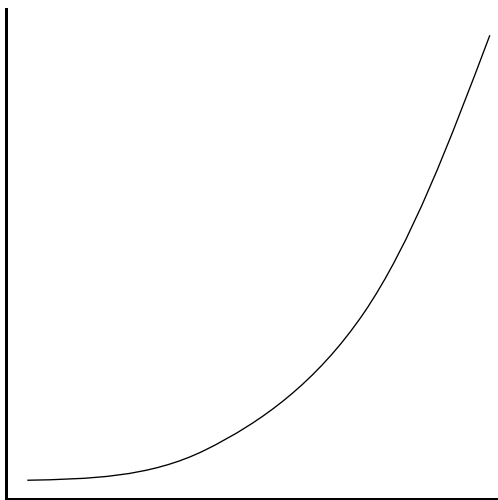
**Lineaarista oppimiskäyrästä** on kyse silloin, kun harjoittelun määrä ja suoritustulokset korreloivat suoraviivaisesti keskenään. Tämä tarkoittaa, että harjoitteluun käytetty aika tai suorituskerrat parantavat suoritustulosta tasaisesti joka kerta. Toisin sanoen, mitä enemmän henkilö harjoittelee, sitä enemmän hän oppii. **Negatiivisesti kääntynyt oppimiskäyrä** kuvastaa taitojen oppimista lajeissa, joissa alkuvaiheen oppiminen on nopeaa, mutta se hidastuu harjoittelun myötä. Tätä oppimiskäyrää pidetään yleisimpänä kuvaajana motoristen taitojen oppimisessa. **Positiivisesti kääntynyt oppimiskäyrä** sen sijaan osoittaa taidon oppimisen olevan hitaampaa alussa, mutta kiihtyvän mitä enemmän harjoittelua on takana. Viimeinen oppimiskäyrä, **s-muotoinen oppimiskäyrä**, on yhdistelmä kaikista edellä mainituista oppimiskäyristä. Oppimista ei tapahdu juurikaan alussa, mutta se kääntyy selvään kasvuun tiettyssä vaiheessa, jonka jälkeen se taas hidastuu harjoittelun jatkuessa. Tämä voi johtua oppimistehtävän luonteesta. Tehtävä saattaa olla kaksiosainen ja kokonaistaitoa harjoitellaan järjestyksessä. Lisäksi henkilökohtaiset piirteet, kuten motivaatio ja vireystila saattavat vaikuttaa oppimisen nopeuteen eri harjoituskertojen välillä. (Jaakkola 2010, 35; Magill 2007, 250–251.)



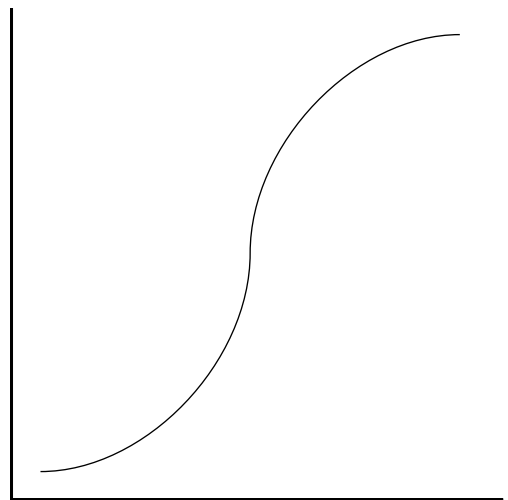
**a. Suoraviivainen**



**b. Negatiivisesti kääntynyt**



**c. Positiivisesti kääntynyt**



**d. S-muotoinen**

Kuvio 2. Neljä erilaista oppimiskäyrää (mukailtu Magill 2007, 251)

Motorisen oppimisen mittaamisessa on käytössä kaksi yleistä testimenetelmää, jotka ovat pysyvyys- ja siirtovaikutustesti. Pysyvyydesti nojaa taidon oppimisen suorituskäytännöllisyyteen, jonka mukaan *taidon suorittaminen paranee harjoittelun seurauksena tietyllä aikavälillä*. Lisäksi taidon oppiminen on suhteellisen pysyvää ja opitun taidon suorittaminen onnistuu päiviä, viikkoja tai jopa kuukausia harjoittelun päättymisen jälkeen. (Jaakkola 2010, 40; Magill 2007, 253.) Tyypillisesti pysyvyydesti suoritetaan siten, että koehenkilöt suorittavat jonkin taidon, jota he ovat harjoitelleet. Tietyn ajanjakson jälkeen koehenkilöitä pyydetään suorittamaan sama taito uudelleen, ilman että he ovat harjoitelleet kyseistä taitoa testauspäivien välissä. Täten voidaan vähentää suorituskäytännöllisyyden vaikutusta taidon suorittamisen hetkenä ja mitata onko oppimista oikeasti tapahtunut. Taidon suoritustason kehittyminen antaa selkeitä viitteitä siitä, että oppimista on tapahtunut ja tähän

on mahdollista, kun muistetaan oppimisen piirteet – oppiminen on jatkuva prosessi ja kehittymistä tapahtuu harjoittelun seurauksena. (Magill 2007, 254; Schmidt & Lee 2008, 204.)

Siirtovaikutustesti puolestaan nojaa toiseen taidon suorituskäytännöllisyyteen, jonka mukaan *opittua taitoa pystytään soveltamaan myös muissa ympäristöissä kuin siinä, missä taito on alun perin opittu* (Magill 2007, 254). Esimerkkinä tästä on harjoitusohjelma, jonka tavoitteena on kehittää koehenkilöiden staattista tasapainoa. Koeryhmä suorittaa erilaisia tasapainoharjoituksia, mutta kontrolliryhmä ei. Molemmat ryhmät testataan sekä ohjelman alussa että lopussa samalla staattisen tasapainon testillä (esim. flamingoseisonta). Ohjelman jälkeen on syytä olettaa, että koeryhmä suoriutuu kontrolliryhmää paremmin flamingoseisontatestistä, mutta oppimista voi analysoida vielä tarkemmin toteuttamalla jokin toinen staattisen tasapainon testi, jolloin oppimisen siirtovaikutuksella on merkittävämpi rooli.

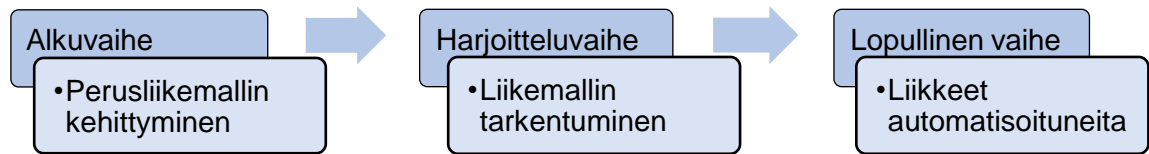
Motoristen taitojen oppimisen yhteydessä voidaan puhua myös tietoisesta (eksplisiittisestä) ja tiedostamattomasta (implisiittisestä) oppimisesta. Eksplisiittisessä oppimisessa harjoitellaan tietoisesti jonkin tavoitteen saavuttamista, kun taas implisiittisessä oppimisessä omaksutaan taitoja tiedostamatta harjoittelun aikana. Hyvä esimerkki molemmista on lapsen puhumaan opettaminen. Lapsi oppii ja lapselle opetetaan tietoisesti sanoja ja kieltä, mutta lapsi omaksuu myös tiedostamatta lauserakenteita, vaikka hänelle ei suoraan opetettaisi kielioppia. (Jaakkola 2010, 38; Schmidt & Wrisberg 2008, 14–15.) Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että tiedostamaton oppiminen voi olla tehokkaampaa kuin tiedostettu oppiminen tiettyjen motoristen taitojen oppimisessa. Liian monimutkaiset tai täsmälliset sanalliset ohjeistukset voivat hidastaa oppimista tai suoritettavan liikkeen hahmottamista. Monimutkaisten liikkeiden ohjauksissa käytetään usein mielikuvia tai liikkeeseen rinnastetaan tutumpia ilmiöitä, jolloin varsinainen taidon oppiminen syntyy tiedostamatta. (Davids, Button & Bennet 2008, 177–178.)

### **3.3 Motorisen oppimisen vaiheet**

Motoristen taitojen kirjo on hyvin laaja, mutta niiden oppimisprosessi on hyvin samankaltainen taidosta riippumatta (Jaakkola 2010, 103). Fitts & Posner (1967, 11–12, 14) ovat esittäneet tunnetun motorisen oppimisen vaiheita kuvaavan mallin, johon viitataan edelleen laajalti oppikirjoissa sekä tutkimuksissa. Kyseisessä mallissa motorisen oppimisen vaiheet ovat jaettu kolmeen osaan, jotka ovat alkuvaihe (kognitiivinen vaihe), harjoitteluvaihe (assosiativinen vaihe) sekä oppimisen lopullinen vaihe (automaatiovaihe). (Davids ym. 2008, 8; Jaakkola 2010, 103; Magill 2007, 265; Wulf 2007, 3.) Oppimista tulee kuitenkin tarkastella prosessina, joten vaiheesta toiseen siirtymistä ei voida tarkkaan määrittellä,



vaan se tapahtuu asteittain. (Jaakkola 2010, 103; Magill 2007, 266.) Kuviossa 3 motorisen oppimisen vaiheet ovat havainnollistettu jatkumona.



Kuvio 3. Taitojen oppimisen jatkumo. (mukailtu Jaakkola 2010, 103)

Taidon oppimisen alkuvaiheessa aloittelija keskittyy taidon oppimisen kognitiivisiin ongelmiin. Suorituksia leimaa epäonnistumiset ja suuri vaihtelu yksittäisten suoritusten välillä. Aloittelija huomaa usein tekevänsä virheitä, mutta ei kuitenkaan yleisesti tiedä miten parantaa suoritusta. (Magill 2007, 265.) Jaakkola (2010, 104.) kuvaa alkuvaiheen usein olevan tuskainen, koska emme pysty ensimmäisellä kerralla kunnolla hahmottamaan, mistä suorituksessa on kyse. Alkuvaiheelle luonteenomaista ovat liikkeiden hitaus, epäjohtonmukaisuus ja tehottomuus. Ihminen suuntaa tarkkaavaisuutensa kehon sisäisiin tapahtumiin, tuntemuksiin ja liikkeensäätelyyn, jolloin liikkeet saattavat näyttää kömpelöiltä. (Wulf 2007, 3.)

Taidon oppimisessa siirrytään harjoitteluvaiheeseen, kun tietty määrä harjoittelua ja suorituskyvyn kehittymistä on takana. Kognitiivisten prosessien määrä vähenee ja henkilö alkaa reagoimaan erityisiin ympäristön vihjeisiin, jotka auttavat häntä saavuttamaan toiminnan tavoitteet. Virheiden määrä vähenee, koska henkilö on oppinut taidon perusperiaatteet, mutta silti suoritusten yhdenmukaistuminen vaatii edelleen harjoittelua. (Magill 2007, 256.) Tässä vaiheessa harjoittelu on usein mukavaa, sillä taito kehittyy varsin nopeasti. Käsitys taidon suorittamisesta on selkiintynyt ja onnistumiset motivoivat henkilöä harjoittelemaan lisää. (Jaakkola 2010, 106.) Harjoitteluvaiheelle ominaista on liikkeiden sujuvampi, hallitumpi ja tehokkaampi suorittaminen. Liikkeensäätely ei vaadi enää niin suurta tarkkaavaisuutta ja osa liikkeistä on jo automatisoituneita. (Wulf 2007, 3.)

Taidon oppimisen lopullinen vaihe vaatii joskus jopa vuosien harjoittelua, eivätkä läheskään kaikki pääse koskaan taidoissaan automaatiovaiheeseen. Henkilön ei tarvitse enää tietoisesti ajatella liikkeen erityisiä ominaisuuksia suorituksen aikana, sillä henkilö kykenee suorittamaan taidon tiedostamattaan. Liikkeet ovat niin automatisoituneita, että henkilö kykenee suorittamaan toistakin tehtävää samanaikaisesti ilman, että opitun taidon suoritus-taso kärsisi. (Magill 2007, 266.) Tässä oppimisen vaiheissa virheitä tapahtuu enää vähän

ja huippu-urheilija pystyy korjaamaan virheensä suhteellisen helposti, koska hän on tietoinen kehostaan ja tietää, millä keinoin suoritusta tulee muuttaa. Suoritustekniikoiden yksityiskohtia ei tarvitse miettiä, sillä suorituksia säädellään täysin automaattisesti. Jossain tapauksissa tarkka yksityiskohtien ajattelu saattaa jopa häiritä ja katkaista tiedostamattoman automaatioketjun, jolloin suorittaminen ei ole enää niin sujuvaa ja tehokasta. (Jaakkola 2010, 108–109). Automaatiovaiheen piirteitä ovat liikkeiden tarkkuus, yhdenmukaisuus ja tehokkuus. (Wulf 2007, 3.) Ihmisen suorituskyvyn tutkija K. A. Ericsson (1996, 23) on esittänyt 10 vuoden tai 10 000 tunnin harjoittelua perussäännöksi lopullisen taitojen oppimisen vaiheen tai niin sanotun eksperttiyden saavuttamiseksi. Harjoittelun pitää tulla laadukasta ja yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa. (Jaakkola 2010, 110.)

### 3.4 Oppimistyylit ja -roolit

Liikunnan opettamisen parissa on hyväksytty ajatus siitä, että taitava opettaja hallitsee monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä. Taitavan opettajan tulee ymmärtää erilaisia oppimistyyliä, sillä jokainen oppii eri tavoin ja menetelmin. Yksilöllisyyttä onkin korostettu erilaisissa oppimisen määritelmässä. Opettajan tulee osata käyttää erilaisia opetusmenetelmiä pystyäkseen vastaamaan mahdollisimman monen oppijan tarpeeseen. (Huisman & Nissinen 2005, 25; Jaakkola & Sääkslahti 2013, 314.)

Liikuntataitojen oppimisessa erilaiset aistikanavat ovat tärkeässä asemassa, ja useimmilla onkin hallitsevana johonkin aistiin liittyvä oppimistyyli. Erilaiset oppijat voidaan jakaa aisteihin perustuviin oppimistyyliin, joita ovat visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen oppimistyyli. (Jaakkola 2010, 18.)

**Visuaalinen oppija** oppii näkemällä ja katselemalla. Oppimistilanteessa tärkeitä ovat mallit ja näytöt, joiden avulla visuaalinen oppija havainnoi opeteltavan asian kokonaisuutta. Tällaisen oppijan kohdalla verbaaliset ohjeet saattavat tuntua hankalilta ja vaikeasti ymmärrettäviltä. (Jaakkola 2010, 19.)

**Auditiivisella oppijalla** oppiminen perustuu kuuloaistiin ja kuulemiseen. Oppimistilanteessa rytmillä ja ympäristön äänillä on merkitys opeteltavan taidon oppimisen kannalta. Auditiivinen oppija haluaa verbaalisia ohjeita ja hän pitää vuoropuheluista sekä selittämisestä. Monesti tällainen henkilö antaa itselleen ohjeistuksia opeteltavan tehtävän avainkohdista. (Jaakkola 2010, 19.)

**Kinesteettinen oppija** oppii parhaiten kokeilemalla ja testaamalla. Asentoaisti ja tuntoaisti antavat palautetta kehon raajojen liikkeistä ja tuntemuksista, joita kinesteettinen oppija sitten analysoi ja hyödyntää. Oppimistilanteessa suorittaminen ja toiminnallisuus on tärkeää. Tällainen oppija aloittaa usein ongelmanratkaisun kokeilemisen ja tekemisen kautta ilman, että hän pohtisi erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Yrittäminen ja erehtyminen ovat luonteenomaisia taidon oppimisessa, joten harjoittelun tulisi olla mukavaa motivaation laskun välttämiseksi. (Huisman & Nissinen 2005, 41; Jaakkola 2010, 19.)

Aisteihin perustuvien oppimistyylien lisäksi liikuntataitojen oppimisessa on kuvattu myös analyyttisen, yleisoppijan ja pohdiskelevan oppijan tyyppiä. Analyyttinen oppija on ongelmanratkaisukeskeinen ja pyrkii analysoimaan ohjaajan näyttämiä taitoja sekä omia suorituksiaan. Yleisoppijalle on tärkeää opeteltavan taidon kokonaiskuvan hahmottaminen ja hänen opetuksessaan toimivat huumori, tarinat ja kuvat. Pohdiskelevalle oppijalle on mielekästä harjoitella taitoja osissa ja loogisessa järjestyksessä. Taulukossa 5 on esitetty opetusstrategioita ja vihjesanoja aisteihin perustuviin oppimistyyliin. (Coker 2009, 138–139; Jaakkola 2010, 19–20.)

Taulukko 5. Vihjesanoja sekä strategioita erilaisten oppijatyyppien ohjaukseen (Jaakkola 2010, 20)

Ohjaaminen	Oppimistyyli			
	Visuaalinen	Kinesteettinen	Auditiivinen	Analyyttinen
Vihjesanoja ohjaamiseen	Katso	Tunne	Kuule	Analysoi
	Seuraa	Kosketa	Kuuntele	Ajattele
	Tarkkaile	Aisti	Havaitse	Tutki
	Kuvittele	Liikuta	Tarkkaile rytmiä	Vertaa
Esimerkki-strategioita ohjaamiseen	Näytöt	Jäljittely	Taputtaminen	Perusteleminen
	Kuvat	Ohjaaminen	Musiikki	Kokeileminen
	Videot	Yritä ja erehdy	Äänen tuottaminen	Ongelman ratkaisu

Liikuntataitojen harjoittelussa eri oppimistyyliä voidaan vielä jakaa erilaisiin rooleihin oppimistilanteissa. Tällaisia rooleja ovat osallistuja (kokemalla oppiminen), päättelijä (ajattelemalla oppiminen), tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla oppiminen) ja toteuttaja (tekemällä oppiminen) (Kolb 1984, 68–69).

**Osallistuja** on aktiivinen ja innostuu helposti uusista tehtävistä. Hän on kokeilunhaluinen ja taipuvainen toimimaan ensin ja ajattelemaan vasta jälkeensä. Osallistuja-tyyppi pitkästy helposti, mikäli asiat eivät etene. **Päättelijä** käyttää järkeä ja logiikkaa ongelmanratkaisutilanteissa. Ratkaisut syntyvät yhdistelemällä annettuja ohjeita omakohtaisiin kokemuksiin. Päättelijän toimintaa leimaa harkitsevaisuus ja hän yleensä toimii vasta, kun hänellä on riittävä varmuus suorittaa annettu tehtävä. **Tarkkailija** jättäytyy mielellään taka-alalle pohdiskelemaan havaitsemiaan tietoja. Hän kerää tietoa katselemalla, kuuntelemalla ja juttelemalla muiden ihmisten kanssa. Tarkkailija ei tuo esille omia tekemisiään ja on suvaitsevainen toisia kohtaan. **Toteuttaja** on aloitteellinen, suunnitelmallinen ja käytännöllinen. Hän kehittää mielellään uusia toimintatapoja selvittääkseen niiden toimivuutta käytännössä. Toteuttaja myös innostuu helposti uusista asioista, mutta on kärsimätön, mikäli asiat eivät etene. (Jaakkola 2010, 20–21). Taulukossa 6 on kuvattu, kuinka erilaisia oppimistyylien rooleja voi auttaa oppimaan liikuntataitoja.

Taulukko 6. Oppimistyylien roolit liikuntataitojen opettamisessa (Jaakkola 2010, 22)

Osallistuja	Tarkkailija
Tarjoo uusia kokemuksia ja taitoja	Tarjoo riittävästi aikaa tehtävien pohdiskeleluun
Luo mahdollisuuksia uusien asioiden oppimiselle	Anna mahdollisuus pysytellä taka-alalla
Reagoi nopeasti tilanteisiin	Kannusta pohdiskelemaan vaihtoehtoisia suoritusmalleja
Anna vastuullisia rooleja ryhmässä	Luo vuorovaikutustilanteita, joissa ajatuksia vaihdetaan toisten kanssa
Mahdollista suoraan asiaan pääseminen	Mahdollista joustava harjoittelu- ja kokeilu-aikataulu
Luo yhdessä toimimisen tilanteita	Anna vapauksia toimia omalla tavallaan
Toteuttaja	Päättelijä
Tarjoo paljon ohjeita esimerkiksi suoritusmekaniikoista	Luo loogisesti eteneviä harjoitustilanteita
Anna välitöntä palautetta suorituksista	Tarjoo haastavia harjoitteluympäristöjä
Luo oppimisympäristöön haastavia tehtäviä	Kannusta analysoimaan omalla tavallaan onnistuneita ja epäonnistuneita suorituksia
Anna mahdollisuus soveltaa opittuja suorituksia	Anna aikaa miettiä ja järkeillä esimerkiksi suoritustekniikoita
Luo käytännönläheisiä harjoitustilanteita	Perustelee, miksi mitään tehdään

### 3.5 Oppimisen siirtovaikutus

Siirtovaikutus on yksi eniten käsiteltyjä aiheita liikuntataitojen oppimisen kontekstissa. Opettajat, liikunnanohjaajat ja valmentajat pohtivat jatkuvasti keinoja, joiden avulla erilaiset taitoharjoitteet tukisivat toisiaan. Vaikka tiedetään, että taitojen oppiminen on hyvin

tehtävä- ja tilannespesifiä, niin nykytieto kuitenkin osoittaa keskushermostossa olevan yleisiä motorisia ohjelmia, jotka vastaavat kokonaisista sarjoista samankaltaisia taitoja. Siirtovaikutuksesta voidaan puhua silloin, kun aikaisemmin harjoiteltu tai suoritettu taito vaikuttaa uuden taidon oppimiseen. (Jaakkola 2010, 92–93; Magill 2007, 291.)

Aikaisemmin mainittiin, että yksi taidon oppimisen ominaisuuksista on sen sovellettavuus uuteen ympäristöön, jossa taitoa ei alun perin opittu (Luku 3.2). Tämän ominaisuuden huomioimalla taidon oppimisen siirtovaikutus on myös helpompi ymmärtää. Siirtovaikutus voidaan jakaa positiiviseen, negatiiviseen ja neutraaliin siirtovaikutukseen (Jaakkola 2010, 94; Magill 2007, 291; Schmidt & Wrisberg 2008, 198.)

**Positiivinen siirtovaikutus** tarkoittaa aikaisemman oppimiskokemuksen hyödyllistä vaikutusta uuden taidon oppimiseen tai taidon oppimiseen uudessa asiayhteydessä (Magill 2007, 291). Esimerkiksi keihään heiton ja pallon heiton väliltä löytyy positiivinen yhteys, sillä heittotekniikat ovat niin lähellä toisiaan (Jaakkola 2010, 94). Suurin osa motoristen taitojen oppimisen siirtovaikutuksista on positiivista (Schmidt & Wrisberg 2008, 198). **Negatiivisella siirtovaikutuksella** viitataan aikaisemman kokemuksen haitalliseen vaikutukseen uuden taidon oppimisessa. Toisin sanoen, ilman aikaisempaa kokemusta henkilön olisi helpompi oppia uusi taito. (Magill 2007, 291.) Negatiivista siirtovaikutusta huomataan usein vain taidon oppimisen alkuvaiheessa, jolloin eri liikkeet voivat muistuttaa toisiaan, mutta niiden välillä on jokin lajitekkinen ero (esim. ranteen liike tenniksessä ja sulkapallossa) (Schmidt & Wrisberg 2008, 198).

Tilanteissa, joissa aikaisemmalla kokemuksella ei ole vaikutusta uuden taidon oppimiseen tai taidon oppimiseen uudessa asiayhteydessä, käytetään nimitystä **neutraali siirtovaikutus**. Esimerkiksi polkupyöräilyn ja uimataidon oppimisen välillä ei ole yhteyttä. (Magill 2007, 291). Taulukossa 7 on esitetty erilaisia mahdollisia siirtovaikutuksia eri taitojen välillä.

Taulukko 7. Esimerkkejä positiivisista ja negatiivisista siirtovaikutuksista (Jaakkola 2010, 95)

Positiivisia siirtovaikutuksia	Miksi?
Jääpallo ja golf	Mailojen liikeradat lähellä toisiaan
Luistelu ja hiihto	Molemmat tasapainoilua välineillä
Telinevoimistelu ja seiväshyppy	Kehonhallinnan vaatimus, molemmissa ylös-alaisia liikkeitä
Salibandy ja jääkiekko	Sama peli-idea
Negatiivisia siirtovaikutuksia	Miksi?
Pituushyppy ja kolmiloikka	Ponnistussuunnat erilaisia
Voimisteluloikka ja teholoikka	Nilkan käyttö aktiivinen vs. passiivinen
Tennis ja squash	Mailan liikerata erilainen (alhaalta ylös vs. ylhäältä alas)
Uinti ja yleisurheilun teholajit	Voiman käyttö erilaista (pehmeä, kiihtyvä vs. räjähtävä)

### 3.6 Motivaation vaikutus oppimiseen

Yksinkertaistettuna motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan ärsykettä, jonka vuoksi henkilö käyttäytyy tai toimii tietyllä tapaa. Se määrittää toiminnan tai käyttäytymisen intensiteettiä sekä suuntaa, ja sillä on merkittävä rooli toiminnan aloittamisen ja jatkamisen kannalta. (Hagger & Chatzisarantis 2005, 100; Ryan & Deci 2017, 13.) Motivaatio liitetään aina tavoitteelliseen toimintaan, jossa yksilö yrittää saavuttaa tietyn suoritusstandardin tai normin. Perusoletuksena voidaan pitää myös sitä, että tavoitteen saavuttamiseen liittyy haastetta ja yksilö on itse vastuussa tuloksesta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.)

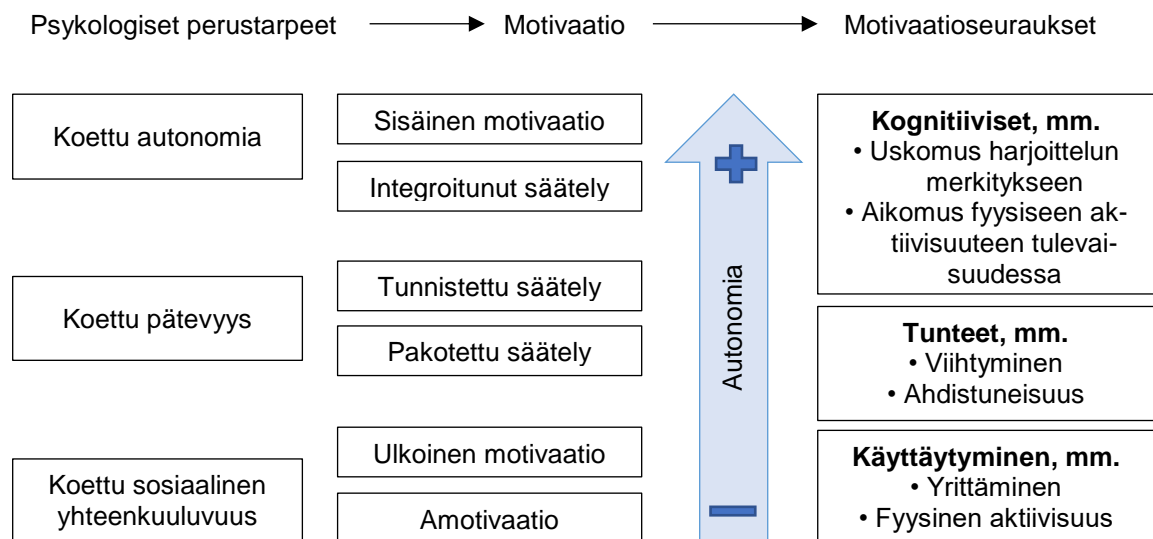
Motivaatiolla on vaikutus toiminnan intensiteettiin, pysyvyyteen, tehtävien valintaan sekä itse suoritukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että hyvin motivoitunut oppija on aktiivisesti mukana toiminnassa, pysyy siinä pitkään, valitsee itselleen haastavampia tehtäviä ja suoriutuu niistä paremmin kuin oppija, jonka motivaatio toimintaa kohtaa on vähäinen. Liikunnassa ja urheilussa suosituimmat motivaatioviitekehukset ovat sisäistä ja ulkoista motivaatiota tarkasteleva itsemääräämisteoriat sekä tavoiteorientaatiomalli. (Jaakkola 2010, 18.)

Sisäisestä motivaatiosta voidaan puhua silloin, kun syy tai ärsyke osallistua toimintaan johtuu itse toiminnasta tai osallistujasta. Sisäisesti motivoitunut on halukas osallistumaan toimintaan sen tuottaman ilon, kokemusten ja mielihyvän vuoksi. Sen sijaan ulkoisessa motivaatiossa toiminnan lähtökohtana on jokin ulkoinen ärsyke, kuten palkkio tai pakote. Ulkoisesti motivoitunut saattaa toimia henkilökohtaisten mieltymystensä vastaisesti pelkäänsä negatiivisten seurausten välttämiseksi. (Jaakkola 2010, 118.) Toiminta, joka ei

tyytyä osallistujan psykologisia perustarpeita (autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus) eikä motivoi sisäisesti tai ulkoisesti johtaa motivaation täydelliseen puuttumiseen. Motivaation täydellisestä puuttumisesta käytetään myös nimitystä amotivaatio. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147.)

### 3.6.1 Itsemääräämisteoria

Ryan & Deci (2017, 3) määrittelevät itsemääräämisteorian keskeisimmiksi tekijöiksi kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Itsemääräämisteoria edustaa uusimpia motivaatiotutkimuksen viitekehyksiä ja sen mukaan edellä mainittujen psykologisten perustarpeiden tyydyttyessä motivaatio muodostuu positiiviseksi, jolloin henkilö kokee toiminnan sisäisesti motivoivaksi (Liukkonen & Jaakkola 2010, 147). Kuviossa 4 on kuvattu itsemääräämisteorian viitekehys.



Kuvio 4. Itsemääräämisteorian viitekehys (mukaeltu Deci & Ryan 2000b, 68)

Koettu autonomia tarkoittaa sitä, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Ihminen kokee autonomiaa, mikäli hänellä on tunne mahdollisuudesta vaikuttaa oman toimintansa päätöksentekoon. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että ulkoiset palkkiot heikentävät sisäistä motivaatiota, mikä vaikuttaa negatiivisesti suorittamiseen ja työn laatuun. Sisäisesti motivoituneet henkilöt tekevät omaehtoisesti sellaisia aktiviteetteja, joista he ovat kiinnostuneet. Ulkoisten palkkioiden on todettu kontrolloivan kuitenkin myös sisäisesti motivoituneita henkilöitä, siirtäen motivaation toimintaa kohtaan sisäisestä ulkoiseksi, jolloin he eivät enää tunne itse olensa käyttäytymisensä perimmäinen syy. (Deci & Ryan 2000a, 234.)

Ihminen kokee pätevyyttä, kun hän uskoo omien kykyjensä olevan riittäviä hänen toimies-  
saan erilaisten haasteiden ja tehtävien parissa. Pätevyyden kokemukset ja yleinen itsear-  
vostus muodostuvat useista alapätevyysalueista, joita ovat muun muassa sosiaalinen pä-  
tevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. (Liukkonen & Jaakkola  
2013, 149.) Tutkimusten mukaan toiminnasta saatu positiivinen palaute vahvistaa sisäistä  
motivaatiota ja negatiivinen palaute heikentää sitä. Tästä syystä Deci & Ryan (2000a,  
234–235) ovat yhdistäneet sisäisen motivaation vahvistumisen ja nämä tulokset ihmisen  
tarpeeseen kokea pätevyyttä. He kuitenkin toteavat, että henkilön sisäinen motivaatio vah-  
vistuu positiivisesta palautteesta vain, jos henkilö kokee olevansa vastuussa suorittamas-  
taan tehtävästä tai sillä ei ole ollut negatiivista vaikutusta koettuun autonomiaan. Tarkem-  
min sanottuna, koettu pätevyys motivaation vahvistajana on oleellinen, kun tehtävän suo-  
ritus on omaehtoista ja henkilö on lähtökohtaisesti sisäisesti motivoitunut.

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta ryhmään kuulumisesta. Se kui-  
tenkin vaatii myös turvallisuuden tunnetta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta ryhmässä  
toimittaessa. Ryhmästä ja muiden kanssa toimimisesta yksilö etsii kiintymyksen, läheisyy-  
den ja yhteenkuuluvuuden tunnetta pyrkimyksenä kuulua ryhmään sekä saada siitä posi-  
tiivisia tunteita. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 148.) Teoriatausta ja tutkimukset muistutta-  
vat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tärkeästä roolista sisäisen motivaation säilymisen kan-  
nalta, vaikka koettua autonomiaa ja pätevyyttä pidetäänkin vahvempina tekijöinä. Sosiaali-  
sen yhteenkuuluvuuden tärkeys näyttäytyy muun muassa lapsen käytöksessä. Ilman van-  
hemman huomiota lapsen sisäisen motivaation taso on erittäin alhainen, kun taas jo  
pelkkä vanhemman läsnäolo tuo turvallisuuden tunnetta, jolloin sisäinen motivaatio ilme-  
nee tutkivana käyttäytymisenä. Toisaalta on olemassa tilanteita, joissa sosiaalisen yhteen-  
kuuluvuuden tunne ei ole keskeinen. Esimerkiksi patikointi ja pasianssin pelaaminen ovat  
aktiviteetteja, jolloin sosiaalisen tuen tarve ei ole välttämätön sisäisen motivaation säilymi-  
sen kannalta. (Deci & Ryan 2000a, 235.)

### **3.6.2 Tavoiteorientaatiomalli**

Tavoiteorientaatiomallin perusoletuksena on, että kaiken tavoitteellisen toiminnan taustalla  
on tarve osoittaa pätevyyttä (Jaakkola 2010, 120.) Tavoiteorientaatioteoria jakaa tavoite-  
perspektiivit kahteen tapaan osoittaa pätevyyttä ja kokea onnistumisen tunteita. Nämä ta-  
vat ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153.)

Tehtäväsuuntautunut henkilö kokee pätevyyden ja onnistumisen tunteita, silloin kun hän  
kehittyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti, tekee yhteistyötä muiden kanssa tai oppii uu-



sia tekniikoita. (Jaakkola 2010, 120.) Tällöin keskittyminen on itse suorituksessa eikä lopputuloksessa. Menestyminen merkitsee tehtäväsuuntautuneelle henkilölle aiempaa parempaa suorittamista ja omien sisäisten tavoitteiden saavuttamista, jolloin muiden henkilöiden suorituksilla ei ole merkitystä. Lisäksi hän valitsee haastavia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan vaikeuksia ja esteitä. Tehtäväsuuntautuneelle henkilölle virheet eivät merkitse epäonnistumista, vaan ne ovat hyödyllisiä oppimiskokemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153–154).

Minäsuuntautunut henkilö kokee pätevyttä kilpailutilanteissa, joissa hän on onnistunut olemaan muita parempi jonkin normitaulukon mukaan. Keskittyminen on suuntautunut tehtävän sijaan lopputuloksen saavuttamiseen ja muita paremmin menestymiseen. (Jaakkola 2010, 120–121.) Minäsuuntautunut henkilö kokee myös menestyneensä, mikäli hän saavuttaa pienemmällä panostuksella saman tuloksen kuin joku toinen. Hän ei kuitenkaan ole välttämättä tyytyväinen hyväänkään suoritukseen, mikäli hän pärjää muita heikommin. Minäsuuntautuneisuus yhdistettynä heikkoon pätevyden tunteeseen lisää riskiä suoriutua omia kykyjä heikommin. Epäonnistumisen pelko saa minäsuuntautuneen henkilön usein valitsemaan joko liian helppoja tai vaikeita tehtäviä, jolloin hän joko selviytyy helpommasta tehtävästä tai pystyy perustelemaan epäonnistumisensa tehtävän vaikeudella. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 154.)

Tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä. Tilanteesta, ajankohdasta ja ympäristöstä riippuen tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus saattavat vaihdella, sillä meissä kaikissa on piirteitä molemmista tavoiteperspektiiveistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 155.) Motivaatio-ongelmia saattaa syntyä niissä tapauksissa, joissa henkilön minäsuuntautuneisuus on vahvempi kuin tehtäväsuuntautuneisuus ja hänen taitotasensa on alhainen. Silloin henkilö ei kykene saamaan pätevyden tunnetta menestyksen kautta ja hänen mielenkiintonsa toimintaa kohtaan laskee. Siksi onkin perusteltua tarkastella näiden kahden motiiviluokan suhdetta kokonaisuudessa eikä vain tilannekohtaista suhtautumista toimintaan, vaikka tehtäväsuuntautuneisuus on oppimisen kannalta tehokkaampi vaihtoehto. (Jaakkola 2010, 121.) Tavoiteorientaatioteorian varhaisimpiin vaikuttajiin lukeutuva John Nicholls (1989, 102) pitää itseään myös tehtäväsuuntautuneisuuden puolestapuhujana. Hänen mielestään se on muun ohella eettiseltä näkökannaltakin suositeltavampi tavoiteperspektiivi. Taulukossa 8 on havainnollistettu tehtäväsuuntautuneen ja minäsuuntautuneen henkilön tavoitteiden eroja.

Taulukko 8. Tehtäväsuuntautuneen ja minäsuuntautuneen henkilön tavoitteet (mukailtu Reeve, 2009, 184)

Tehtäväsuuntautunut	Minäsuuntautunut
Osaamisen kehittäminen	Osaamisen todistaminen
Tehtävässä edistyminen	Kyvykkyyden osoittaminen
Itsensä kehittäminen	Suoritua muita paremmin
Selviytyä vaativista tehtävistä	Selviytyä tehtävistä pienellä vaivannäöllä

### 3.7 Liikuntataitojen opettaminen

#### 3.7.1 Motivaation synnyttäminen ja vahvistaminen

Motivaatio on liikuntataitojen oppimisen lähtökohta. Tämän vuoksi opettajien, ohjaajien ja valmentajien ensisijainen ja keskeisin haaste on luoda motivoiva oppimisympäristö ja -ilmapiiri. Tavoitteena on sisäistä liikuntamotivaatiota edistävän tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen. Tällöin toiminta koetaan mielekkääksi ja oppijoilla on halu osallistua siihen. Toiminnan suunnittelun taustalla tulisi olla oppijoiden liikuntamotiivit ja tavoitteet. Suunniteltu toiminta taas sisältää opettajan tai ohjaajan asettamat liikuntaharjoituksen tai -tunnin tavoitteet. (Jaakkola 2013a, 365.)

Sisäisen motivaation synnyttäminen on keskeinen tavoite kaikissa taidon oppimisen vaiheissa. Erityisesti alkuvaiheessa sisäisen motivaation rooli on tärkeimmillään, sillä se määrittää toimintaan osallistumisen sekä toiminnassa jatkamisen. Onnistumiset ja pätevyyden kokemukset alussa saavat oppijan yrittämään kovemmin ja uskomaan taidossa kehittymiseen. Oppija kokee pätevyyttä, mikäli harjoitteet vastaavat hänen omaa taitotasoaan. Liian haastavat tehtävät eivät motivoi häntä jatkamaan. Ryhmässä toimiminen parantaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteiset harjoitustuokiot ovat varsinkin alussa erittäin hyödyllisiä ja tehokkaita. Yhtä lailla tiedetään, että autonomian kokeminen parantaa huomattavasti sisäistä motivaatiota. Toisaalta taidon oppimisen alkuvaiheessa sillä ei ole niin suurta merkitystä kuin kahdella muulla sisäisen motivaation kulmakivellä – pätevyydellä ja yhteenkuuluvuudella. Tämä johtuu siitä, että taidon oppijalla ei välttämättä ole käsitystä siitä, minkälainen harjoittelu sopii hänelle parhaiten uuden taidon oppimisen alkuvaiheessa. (Jaakkola 2010, 155–156.)

Harjoittelun edetessä ja taitojen kehittyessä oppijaa ei tarvitse enää motivoida kokeilemaan ja yrittämään. Riittää, että oppimisympäristö ja -tehtävät ovat riittävän monimuotoisia, mielekkäitä ja haastavia. Tehtäväsuuntautuneisuus on edelleen keskiössä, kun har-

joittelua jatkekaan. Opettajan tai ohjaajan tulisi korostaa itsensä kehittämistä ja suorituksessa parantumista sosiaalisen vertailun ja kilpailun sijaan. Taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa autonomian merkitys korostuu, sillä oppijat ovat tietoisempia omista taitotasostaan ja erilaisten taitoharjoitteiden soveltuvuudesta omaan oppimistapaan. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden merkitys on edelleen tärkeässä roolissa sisäisen motivaation säilymisen kannalta. Vuorovaikutus ja keskinäinen kannustaminen lisäävät motivaatiota ja mahdollistavat paremman taitojen kehittymisen. (Jaakkola 2010, 170–171.)

Lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa autonomian merkitys on kaikkein suurimmillaan. Oman suorituksensa parhaaksi asiantuntijaksi kasvanut henkilö on itse valmis päättämään, minkälaista harjoittelua on järkevää tehdä. Ryhmän kanssa harjoittelu auttaa edelleen kehittymään taidoissa, oli kyse sitten yksilö- tai joukkueliikunnasta. Tehtäväorientoituneisuus auttaa oppijaa keskittymään omaan suoritukseensa ja sen laadulliseen kehittämiseen. (Jaakkola 2010, 182.)

### **3.7.2 Toiminta, liikuntaympäristö ja harjoitusmenetelmät**

Liikuntataitoja opitaan tekemällä, joten taitojen opettamistilanteissa pitää pyrkiä maksimoimaan toiminnan määrä. Liikuntataitojen oppimiseen vaikuttaa tietenkin opetettavien henkilöiden määrä ja oppimistilanteen luonne, joten toiminnan maksimoimisessa pitää edetä tilannespesifisesti. Käytettävät tilat tulee saada mahdollisimman hyvin hyödynnetyiksi ja suorituspaikkojen määrä mahdollisimman suureksi, jotta turhaa jonottamista voidaan välttää. Jonottaminen ei sinänsä ole negatiivinen asia, sillä sinä aikana on mahdollista seurata kanssaoppijoiden suorituksia ja oppia havainnoimalla. Ongelmalliseksi jonottaminen muodostuu, mikäli se hidastaa itse suorittamista ja vähentää potentiaalisten suoritusten määrää. (Jaakkola 2013a, 366.)

Toiminnan maksimoinnin toisena ohjeena on käyttää taitojen opettajan toimintaan niin vähän aikaa kuin opetustilanteessa on mahdollista. Oppimisen kannalta on parempi, että oppijat harjoittelevat, kuin että he kuuntelevat, kun opettaja selittää ja näyttää. Toistojen määrää pystytään lisäämään suunnittelemalla harjoituskerrat sisältämään mahdollisimman paljon varsinaisen taidon tavoitteiden mukaisia harjoitteita. Tämä voidaan ottaa huomioon jo alkuverryttelyssä, johon voi sisällyttää opetettavan taidon osia leikkien ja pelien muodossa. Taitojen oppiminen vaatii usein paljon aikaa ja toistomääriä, joten organisoimattomalla liikunnalla on tässäkin tilanteessa merkittävä rooli. Opettajien tulisikin kannustaa oppijoita harjoittelemaan taitoja myös vapaa-ajallaan. (Jaakkola 2013a, 366–367.)

Yksi keskeisimmistä taitoharjoittelun periaatteista on vaihtelu. Taitojen oppimisesta tiedetään, että opetusympäristön ja tehtävien vaihtelu on tehokkaampaa kuin harjoitteiden vakiointi ja suorittaminen aina samassa ympäristössä. Harjoitteluympäristö ja opeteltavat tehtävät voidaan jakaa neljään ryhmään sen mukaan, kuinka paljon vaihtelua niissä tapahtuu. Nämä neljä ryhmää ovat blokkiharjoittelu, satunnaisharjoittelu, muuttumaton harjoittelu ja hajautettu harjoittelu. (Jaakkola 2013a, 371.)

**Blokkiharjoittelulla** tarkoitetaan, että harjoite säilyy samana koko harjoituksen ajan. Esimerkki blokkiharjoituksesta on tenniksen kämmenlyönnin harjoittelu toistamalla samaa suoritusta koko ajan. **Satunnaisharjoittelussa** vaihdellaan opeteltavia taitoja tietyn toistomäärän jälkeen. Tennisharjoituksessa tämä voisi tarkoittaa erilaisten lyöntitekniikoiden vaihtelua muutamien toistojen jälkeen. **Muuttumaton harjoittelu** tarkoittaa, että harjoittelu toteutetaan aina samanlaisessa ympäristössä ja samanlaisilla välineillä. Koripalloilija harjoittelee esimerkiksi vapaaheittoja pelkästään vapaaheittoviivalta. **Hajautetussa harjoittelussa** sekä suoritustyypistöä että välinettä vaihdellaan. Eli koripalloharjoituksessa se voisi tarkoittaa pallon heittämistä koriin eri etäisyyksiltä ja eri palloilla, vaikkapa jalkapallolla tai lentopallolla. (Jaakkola 2010, 137.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että satunnais- ja hajautettu harjoittelu on blokki- ja muuttumatonta harjoittelua tehokkaampaa taidon oppimisen kannalta, mikäli suoritusta ei ole tarkoituksena kehittää nopeasti vain ainoastaan yhdessä spesifissä tehtävässä tai taidossa. Tutkimuksissa on myös todettu, että tehtävien ja ympäristön vaihtelu on tehokasta taidoissa, joissa suoritustilanteet sisältävät luonnollisestikin paljon vaihtelua. (Jaakkola 2010, 137.) Lisäksi harjoittelun monipuolisuus takaa taitojen oppimista. Monipuolisuutta voi ilmetä harjoittelussa monella tapaa, mutta yksinkertaisesti monien motoristen perustaitojen harjoittelu, ympäristön ja tehtävien vaihtelu ovat monipuolisuuden kulmakiviä. (Jaakkola 2013a, 373.)

Osaharjoittelussa taito pilkotaan osiin ja sitä harjoitellaan loogisessa järjestyksessä, lopulta yhdistäen taidon osat kokonaisuoritukseksi. Kokonaisharjoittelussa taitoa harjoitellaan alusta asti kokonaisuutena ja se hioutuu lopulliseen muotoonsa toistojen kautta. Se kummalla tavalla liikuntataitoja on parempi harjoitella, ei ole yksiselitteistä. Tutkimusten mukaan opeteltavan liikuntataidon ollessa yksinkertainen ja sen muodostamat osataidot lähellä toisiaan, on taitoa tehokkaampi harjoitella kokonaisuutena alusta lähtien. Jos kuitenkin taito on monimutkainen ja sisältää elementtejä, jotka eivät liity toisiinsa, on taito järkevää pilkkoa osiin ja harjoitella niitä erikseen. Suurinta osaa tavallisista motorisista taidoista, kuten lyöntejä, potkuja ja heittoa, on järkevä harjoitella kokonaisuutena niiden yk-

sinkertaisuutensa vuoksi. Voltit ja erilaiset askelsarjat ovat sen sijaan esimerkkejä vaativimmista liikuntataidoista, joita kannattaa lähestyä osaharjoittelun periaatteiden mukaan. (Jaakkola 2013a, 374.)

Kokonaisharjoittelua on myös mahdollista helpottaa, jolloin taidon oppimisessa keskitytään vain opittavan taidon ydinosan harjoitteluun. Kokonaisharjoittelun tavoitteena on taidon hahmottaminen kokonaisuutena alusta alkaen, mutta joissain tapauksissa kokonaistaidon suorittaminen voi olla liian haastavaa aloittelijalle. Tällöin harjoittelusta pyritään tekemään helpompaa karsimalla pois taidon suorittamista vaikeuttavat elementit, jolloin pystytään keskittymään taidon varsinaiseen ydinosaan eli liikeyttimeen. Kokonaisharjoittelun helpottamiseen on monia keinoja, joita ovat muun muassa kokonaissuorituksen hidastaminen, apuopettajien hyödyntäminen, helpotetuilla välineillä harjoittelu ja helpotetussa ympäristössä harjoittelu. (Jaakkola 2013a, 374–375.)

### **3.7.3 Opetustyyli**

Liikuntataitojen opettamisen ja oppimisen kirjallisuudessa viitataan useasti Mosstonin ja Ashworthin teoriaan opetustyyleistä. Opetustyyli muodostavat jatkumon opettajakeskeisistä tavoista oppijakeskeisiin tapoihin opettaa liikuntaa. Malli sisältää yhteensä 11 opetustyyliä, jotka ovat komentotyyli, tehtäväopetus, pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisu, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 316.)

Opetustyylien kirjon taustalla on perusolettamus, että ennen opetuksen toteuttamista opettajan on tehtävä useita opettamiseen ja oppimiseen liittyviä päätöksiä. Tällaiset päätökset liikuntataitojen opettamisessa voivat olla muun massa liikuntatuokion tavoitteiden määrittäminen, opetusmenetelmien valinta, ajankäyttö, tilankäyttö ja opetusilmapiirin luomisen menetelmät. Näiden päätösten tunnistaminen ja ymmärtäminen luovat perustan kunkin tilanteeseen soveltuvimman opetusmenetelmän valinnalle. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 320.)

Tehtäväopetus on liikuntatilanteissa kaikkein käytetyin opetustyyli ja se soveltuukin hyvin käytettäväksi, kun opettaja tuntee oppijat hyvin. Tehtäväopetuksessa oppijat saavat harjoitella omaan tahtiin, mutta opettaja kuitenkin suunnittelee, käynnistää harjoituksen ja antaa palautetta. Pariohjaus toimii muuten samoin tavoin kuin tehtäväopetus, mutta oppijat saavat harjoitella pareittain. Pariohjaus sopii erityisesti taitoharjoitteluun, sillä parien on mahdollista antaa toisilleen paljon yksilöllistä palautetta. Vaikka opettajakeskeisemmät opetustyyli sopivat hyvin liikuntataitojen oppimiseen, on oppijakeskeisiä opetustyyliä

hyvä suosia ainakin joissain määrin liikuntamotivaation synnyttämiseksi ja ylläpitämiseksi. (Jaakkola & Sääkslahti 2013, 317, 325.)

#### **3.7.4 Ohjeet, näytöt ja palaute**

Ohjeet sisältävät yleensä oleelliset tiedot toiminnasta, ja ne voivat kohdistua toiminnan eri ominaisuuksiin. Ohjeiden on tarkoitus antaa kuva opettavasta taidosta ja opetustilanteen toimintatavasta. Ohjeita annetaan useimmiten suullisesti, mutta muitakin ohjeistustapoja, kuten kuvia, näyttöjä ja tietotekniikkaa käytetään apuna liikuntataitojen opetuksessa. Ohjeiden antaminen ei ole aina helppoa, sillä tavoiteltavan suorituksen tai toimintatavan pukeminen sanoiksi saattaa olla haastavaa. Ohjeita antaessa tulee aina miettiä, mikä on siirtyvän tiedon perussanoma. Kaikki muu on vähemmän tärkeää ja ylimääräinen informaatio todennäköisesti vain haittaa viestin perille menoa. Ohjeet tallentuvat lyhytkestoiseen muistiin, jonka kapasiteetti on hyvin rajoittunut. Tämän vuoksi ohjeet tulee pitää riittävän lyhyinä ja yksinkertaisina. Ennen harjoitusta annettava ohje voi sisältää yhden tai kaksi asiaa opeteltavasta taidosta ja sitten oppijat aloittavat toiminnan. Hetken kokeiltuaan oppijoille voidaan antaa lisäohjeita, jonka jälkeen harjoittelu taas jatkuu. Näin voidaan varmistaa, että oppijat muistavat ja omaksuvat annetut ohjeet paremmin. Ohjeita antavan opettajan tai ohjaajan sijoittuminen suhteessa oppijoihin on tärkeää, jotta jokainen kuulisi ja ymmärtäisi ohjeet. (Jaakkola 2013b, 331–332.)

Näytöt opetuksessa ovat tärkeä apukeino puhuttujen ja kirjoitettujen ohjeiden lisäksi. Annettu malli antaakin usein enemmän informaatiota suoritettavasta taidosta kuin puhuttu ohje tai palaute. Opettajan tai muiden oppijoiden mallisuorituksia käytetään monesti taidon havainnollistamiseen alkuvaiheessa, mutta hyvin organisoiduissa harjoitustilanteissa oppijat saavat jatkuvasti havainnoida toistensa mallisuorituksia harjoitustuokion aikana. Näyttöjen antamisessa myös mallisuorittajan sijoittuminen on tärkeää, välillä on tarkoituksenmukaista näyttää taito edestä ja toisinaan taas sivusta. Oppijoiden havaitsemista ja ongelmanratkaisutyötä voidaan ohjata esittämällä hänelle kysymyksiä oleellisista demonstroitavista asioista. Suorituksen videoimista voidaan käyttää oppimisen tehokeinona ja kyselemällä, mitä oppija liikkuvassa kuvassa näkee. Mikä menee hyvin ja mitkä ovat kehitettäviä asioita? Videon käyttöä palautteen annossa käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Näytöissä voidaan hyödyntää myös muitakin aistikanavia kuin näköaistia. Audiitiivisiä oppijoille voi painottaa suorituksen rytmiä, kun taas kinesteettisille oppijoille on tärkeää havainnoida, miltä liike tuntuu. (Jaakkola 2013b, 333.)

Palautteen antaminen on yksi eniten käytetyistä apukeinoista liikuntataitojen opettamisessa. Palautteella on monia merkityksiä. Se voi edistää taitojen oppimista, organisoida

opetusryhmää, vaikuttaa positiivisten käyttäytymismallien omaksumiseen, lisätä pätevyyden kokemuksia ja motivoida ihmisiä liikkumaan. Liikuntataitojen oppimisessa palautteella tarkoitetaan yleisesti sitä, että miten oppija suoriutuu annetuissa tehtävissä. Tämä palautteen määritelmä on kuitenkin melko suppea, sillä se ei ota huomioon oppijan vastaanottamaa sisäistä palautetta eri aistikanavien kautta. Siksi motoristen taitojen oppimisessa onkin eroteltu sisäisen ja ulkoisen palautteen luokat. (Jaakkola 2013b, 334.)

**Ulkoisella palautteella** tarkoitetaan ulkopuolisen lähteen tarjoamaa informaatiota suorituksesta. Ulkopuolisella lähteellä viitataan tyypillisesti opettajaan tai toiseen oppijaan. Ulkoinen palaute on lähinnä opettajan tai toisen oppijan työkalu, jolla suorituksen tekevän henkilön taitoja koitetaan kehittää. Huomionarvoista on kuitenkin se, että opettaja pystyy toiminnallaan vaikuttamaan sekä ulkoisen että sisäisen palautteen hyödyntämiseen opettamis-oppimistilanteessa. **Sisäisellä palautteella** tarkoitetaan suorituksesta saatavaa informaatiota, joka tulee kehon sisäisten palautejärjestelmien kautta. Näitä palautejärjestelmiä ovat aistielimet, lihakset ja jänteet. Suurin osa oppijan käsittelemästä palautteesta tulee sisäisten palautejärjestelmien kautta, eli sisäisen palautteen merkitystä liikuntataitojen oppimisen kannalta pidetään jopa tärkeämpänä kuin ulkoisen palautteen. (Jaakkola 2013b, 334, 339.)

Ulkoinen palaute voidaan jakaa Mosstonin ja Ashworthin mukaan neljään luokkaan, jotka ovat arvottava, korjaava, neutraali ja tulkinnanvarainen palaute. Arvottava palaute kertoo, onko suoritus tai käyttäytyminen mennyt hyvin vai huonosti. Korjaava palaute antaa informaatiota suorituksesta, joka ei onnistu tai jossa on kehittämisen varaa. Neutraali palaute on kuvailevaa tai toteavaa palautetta, jonka ei ole tarkoitus arvottaa tai korjata suoritusta. Tulkinnanvaraisesta palautteesta puhutaan, kun palaute on epämääräistä, eikä tuota kunnollista informaatiota palautteen vastaanottajalle. (Jaakkola 2013b, 335–336).

Palautetta voidaan antaa hyvin spesifisesti tai ei-spesifisesti. Yleensä hyvä palaute on spesifistä, jolloin palautteen saaja tietää mikä suorituksessa meni hyvin tai huonosti ja miksi. Kuitenkin ei-spesifisellä palautteella on oma paikkansa ja käyttötarkoituksensa. Sitä voidaan käyttää positiivisen ilmapiirin luomiseen ja oppijoiden yleiseen kannustamiseen. Palautetta voidaan myös antaa julkisesti ja yksityisesti. Yksityisen palautteen vastaanottaa ainoastaan palautteen saaja ja sillä on todettu olevan julkista palautetta tehokkaampi vaikutus yksittäisen oppijan ja ryhmän motivaatioilmaston kannalta. (Jaakkola 2013b, 336.)

Videotallentimien käytön yleistymisen ja niiden laadun kehittymisen vuoksi videoita käytetään paljon palautteen antamisessa. Videon käytön hyötyjä ovat suorituksen välitön näkeminen ja koko suorituksen näkeminen sellaisena kuin se oikeasti tapahtui. Lisäksi videon

käyttö on motivoivaa, sillä lähes kaikki haluavat nähdä oman suorituksen ulkopuolisen henkilön silmin. Videopalautteen kanssa pitää kuitenkin olla tarkka ja ottaa useat tekijät huomioon. Ehkäpä kaikkein tärkeimpänä seikkana se, että liikkuva kuva kertoo kirjaimellisesti tuhansia asioita, joita videolta pystyy tutkimaan. Tämä täytyy pitää mielessä, kun videoita käyttää taidon oppimisen alkuvaiheessa, sillä aloittelijoiden huomiota voi olla vaikea kiinnittää oikeisiin seikkoihin. Kuitenkin suorituksessa kehittyessään oppijat osaavat myös itse havaita tekemiänsä virheitä ja kehittää toimintaansa. (Schmidt & Wrisberg 2008, 299–300).

### **3.8 Aikuiset oppijoina**

Rogersin (2004, 24) mukaan iän merkitys oppimisen kannalta pienenee, mitä selkeämmiksi ja maanläheisimmiksi oppimistapahtumat suunnitellaan. Hänen kokemustensa mukaan ikä ei vaikuta oppimiseen millään tavalla, kunhan ihminen vain on motivoitunut. Lisäksi hän vielä toteaa, että ellei ole motivoitunut, ei opi eikä voi oppia. (Rogers 2004, 24–25.) Jotkut ihmiset haluavat oppia vain oppimisen ilosta, kun taas toisille käytännön hyöty on merkittävämpi tekijä (Rogers 2004, 31; 41). Liikuntamotivaatiossa on olennaista, että liikunnan hyödyt koetaan haittoja suurempana. Eri ikäryhmissä tehdyissä tutkimuksissa tärkeimmiksi liikkumiseen motivoiviksi tekijöiksi on todettu mielihyvä, ilo, painonhallinta ja sosiaalisuus. Tulee kuitenkin muistaa, että liikuntaan motivoivat tekijät vaihtelevat eri elämänvaiheissa ja motivaatiossa on olennaista yksilölliset vaihtelut. (Korkiakangas 2010, 17.)

Uusille kursseille tai oppimistilanteisiin osallistuminen jännittää monia aikuisia. Itsetunnon kanssa kamppaileviin, omaa pätevyyttään epäileviin tai virheitä pelkääviin henkilöihin törmää lähes jokaisessa aikuiskurssin ensitapaamisessa. (Rogers 2004, 16.) Aikuisten käsitys omasta itsetunnostaan perustuu aikaisempiin kokemuksiin, muiden mielipiteisiin ja heidän fysiologiseen kuntoonsa. (Haywood & Getchell 2005, 212.) Kielteinen kuva itsestään oppijana voi estää oppimistilanteisiin osallistumisen ja aikaisemmat negatiiviset kokemukset opetettavasta aiheesta vaikuttavat ratkaisevasti oppimistulokseen. Kuitenkin uudet onnistuneet oppimiskokemukset muuttavat asenteita positiivisemmaksi ja nostavat itseluottamusta. (Paane-Tiainen 2000, 23–24.)

Aikuiset voivat oppia oppimaan (Rogers 2004, 49). Oppimaan oppimisen yhteydessä puhutaan usein metakognitiosta, jolla tarkoitetaan yksilön tietoa omasta tietämisestään sekä kykyä tarkastella ja arvioida oppimistaan. Metakognitiiviset taidot edistävät oppimisen siirtovaikutusta, jolloin oppija voi paremmin soveltaa opittuja taitoja ja periaatteita uusissa ympäristöissä. Taitava oppija kykenee käsittelemään oppimisen aikaista vireystilaansa



sekä oppimiseen liittyviä tunteita, levottomuutta, stressiä ja ikävystymistä. Hyvien meta-kognitiivisten taitojen avulla henkilö kykenee valitsemaan oikeita oppimisstrategioita muuttuvien tilanteiden mukaan. Aikuisen oppimiseen liitetään vahvasti autonomisuus ja itseohjautuvuus, eli aikuisella on mahdollisuus valita, mitä taitoja hän haluaa oppia. Itseohjautuvuutta pidetäänkin identtisenä käsitteenä aikuisen oppimiselle. (Pesonen 2013, 639–640; Salakari 2007, 58.)

Motorisen kehityksen kirjallisuuden parissa esiintyy hypoteesi, jonka mukaan iän karttuessa ihmisten informaation prosessointikapasiteetti kasvaa. Oppimistilanteissa aikuisille voi siis antaa monimutkaisempia ohjeita kuin lapsille. (Schmidt & Lee 2011, 316.) Kyky oppia uutta säilyy ihmisen vanhetessa, mutta oppimistavat voivat muuttua. Tiedonkäsittelymekanismit monipuolistuvat iän karttuessa, vaikka muistin kuormituskyky heikkenee. Aikuisen oppiminen perustuu aiemmin opittuun tietoon ja kokemuksiin, jonka vuoksi oppiminen tehostuu, mikäli uuden tiedon voi yhdistää ennestään tuttuihin asioihin. (Paane-Tiainen 200, 15–16)

Reaktiokyky heikkenee ikääntyessä. Varsinkin tehtävissä, jotka vaativat nopeaa päätöksentekoa monimutkaisissa tilanteissa. (Schmidt & Lee 2011, 316.) Tästä voi vetää johtopäätöksen, että iän ja kokemuksen mukana yksilölliset erot oppimisen nopeudessa kasvavat. Siitä syystä onkin tärkeää ja oppimisen kannalta tehokasta, että ohjaaja tai opettaja osaa eriyttää oppimista niin, että kukin voi työskennellä omaan tahtiinsa. Erilaiset tieteelliset kokeet ovat osoittaneet, että tiukoissa aikarajoissa oppimaan edellyttäminen johtaa virhesuorituksiin sitä useammin, mitä iäkkäämpi oppija on kyseessä. Kun taas oppimiselle ei aseteta aikarajoja, suoritukset eivät eroa toisistaan nuorempien ja vanhempien henkilöiden välillä. (Rogers 2004, 38–39.)

Kaiken ikäisillä ihmisillä on tapana muistaa paremmin asioita, mikäli heillä on siihen jokin syy. Tästä huolimatta tutkimukset aikuisilla ja iäkkäillä ihmisillä ovat osoittaneet, että ihmisen suorituskyky muistia vaativissa tehtävissä laskee iän myötä. Huomionarvioista kuitenkin on se, että näissä tutkimuksissa muistia on testattu erillisillä tehtävillä, eikä ihmisten aikaisempia kokemuksia tai motivaatiota muistamista kohtaan ole otettu huomioon. Lisäksi fyysisellä kunnolla on katsottu olevan positiivinen yhteys muistin toimintaan kohtaan. (Haywood & Getchell 2005, 225.) Lyhytmuistin on todettu häiriintyvän aiempaa herkemmin ja sen kapasiteetin heikkenevän ihmisen ikääntyessä. Tästä johtuen, aikuisten opetuksessa kannattaa välttää luennointia ja demonstraatioita yksinään. Aikuisopetuksessa tarvittavia ydintaitoja on kyky löytää ja käyttää vaihtoehtoisia tiedonvälitys- ja ajatustenvaihtotapoja. (Rogers 2004, 34.)

Rogers (2004, 42–45, 54) luettelee muutamia keskeisiä seikkoja, joilla aikuisten oppimislanteissa saavutetaan mahdollisimman hyvä oppimistulos:

- Oppijat ovat keskipisteenä, heitä kannustetaan, heidät kohdataan yksilöinä, heidän aikaisempaa kokemusta käytetään hyödyksi, he haluavat oppia kyseisiä asioita ja taitoja sekä he saavat jonkinlaisen palkinnon tiedon tai taidon oppimisesta.
- Aikuisten oppijoiden virheisiin puututaan heti kun mahdollista, sillä aikuisen on paljon vaikeampi oppia oikea tapa kuin lapsen ja vääristä tavoista on vaikea päästä eroon.
- Hyvä palaute annetaan viipymättä, siihen sisältyy jokin kannustava sana ja palautteessa kerrotaan miksi jokin toiminta johti tiettyyn tulokseen.
- Taitojen harjaannuttaminen ja harjoittaminen aloitetaan alkutekijöistä, käytetään hyödyksi aikaisempaa osaamista ja edetään maltillisesti kohti haastavampia harjoitteita.

## 4 Liikuntapalvelun tuotteistaminen

### 4.1 Palvelu

Palvelu on monimutkainen ilmiö ja sillä on useita merkityksiä henkilökohtaisesta palvelusta palveluun tuotteena tai tarjoomana. Palveluille on esitetty menneinä vuosikymmeninä runsaasti määritelmiä ja ruotsalainen tutkija Evert Gummeson arvosteli määritelmien kirjavuutta esittämällä seuraavan määritelmän: ”Palvelu on jotain, mitä voi ostaa ja myydä, mutta mitä ei voi pudottaa varpailleen”. (Grönroos 2009, 76–77.) Yleisesti ottaen palvelut siis mielletään työn suorittamiseksi, niiden varastointi ei ole mahdollista ja jakelu edellyttää useimmiten palvelujen tuottajan kuljettamista (Sipilä 1996, 24). Keskustelut palvelujen määritelmistä ovat laantuneet, mutta lopullisesta määritelmästä ei ole päästy yksimielisyyteen. Grönroos (2009, 77) esitti kuitenkin vuonna 1990 määritelmän, joka kuvaa hyvin palveluiden monimutkaisuutta.

Palvelu on ainakin jossain määrin aineettomien toimintojen sarjasta koostuva prosessi, jossa toiminnot tarjotaan ratkaisuinasiakkaan ongelmiin ja toimitetaan yleensä, muttei välttämättä, asiakkaan, palvelutyöntekijöiden ja/tai fyysisten resursien tai tuotteiden ja/tai palveluntarjoajan järjestelmien välisessä vuorovaikutuksessa (Grönroos, 2009, 77).

Palveluun liittyy useimmiten jonkinlaista vuorovaikutusta asiakkaan ja palveluntarjoajan välillä. Vuorovaikutus ei ole aina henkilökohtaista asiakkaan ja palveluyrityksen välillä, esimerkiksi tilanteissa, joissa putkimies käy korjaamassa asiakkaan vuotavan hanan asiakkaan ollessa poissa kotoa. Toisaalta vuorovaikutusta saattaa esiintyä tilanteissa, joissa sitä ei näytä olevan. Kun autokorjaamo huoltaa autoa, asiakas ei ole läsnä kenenkään tai minkään kanssa, mutta auton luovutus- ja noutotilanteessa vuorovaikutusta tapahtuu. (Grönroos 2009, 77; Sipilä 1996, 24.)

Palvelutuotanto ja tavaratuotanto ovat lähentyneet toisiaan. Vaikka aikaisemmin mainittiin, että palvelut ovat ainakin jossain määrin aineettomia, niin nykyisin aineen myyjät kokevat tarvetta myydä ainetta ja aineen myyjät aineettomuutta. (Sipilä 1996, 25.) Tämä näkyy ainakin teollisuusyrityksen painopisteiden siirtymisessä ja yritysten väitteissä muuttua palveluyrityksiksi (Grönroos 2009, 77). Yksinkertainen syy aineettomuuden myymisenä aineellisenä on liike-elämän kilpailu, jossa on tärkeää erottautua muista palveluiden avulla. Ihmisille myydään aineellisten tavaroiden ohella mielikuvia tuotteesta ja aineettomia etuja. Esimerkiksi Volvo myy vanhemmille lasten turvallisuutta ja valokuvafirmat filminsä avulla ihmisille muistoja. (Sipilä 1996, 25.)

## 4.2 Tuotteistaminen

Tuotteistamiselle ei ole yhtä ainoaa käsitettä, mutta palveluiden tuotteistamisen kohdalla voidaan puhua siitä työstä, jonka tuloksena asiantuntemus tai osaaminen jalostetaan myynti-, markkinointi- ja toimituskelpoiseksi palvelutuotteeksi. (Parantainen 2014, 11.) Asiakslähtöisemmin ajateltuna tuotteistamista voidaan pitää tuote- ja palvelukokonaisuuksien selkeyttämisenä asiakkaan tarpeita ja odotuksia palveleviksi kokonaisuuksiksi sekä käyttötarkoituksen kirkastamisena (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinso 2015, 5).

Tuotteistaminen voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen tuotteistamiseen. Sisäiseksi tuotteistamiseksi kutsutaan asiakkaalle näkymätöntä toiminnan kehittämistyön osaa. Sisäisen toiminnan systematisointi on edellytys ulkoiselle tuotteistamiselle ja sisäisen tuotteistusaajattelun kautta voidaan koko toimintaa kehittää kohti ammattimaisempaa toimintaa. Asiakkaalle näkymättömässä toiminnan osassa pyritään tehostamaan tuotantoa, jonka avulla varsinaisen asiakastyön pariin jää enemmän aikaa. (Sipilä 1996, 47) Ulkoinen tuotteistaminen on puolestaan se tuotteistamisen puoli, joka näkyy asiakkaille. Se on palveluelementtien kuvaamista ja kiteyttämistä, jossa synnytetään yhteinen näkemys asiakkaille tärkeistä palvelun elementeistä, jotka kiteytetään tyyppillisesti palvelukuvauksiin ja myyntimateriaaleihin. (Tuominen ym. 2015, 5.)

Tuotteistamisella pyritään ennen kaikkea erottumaan kilpailijoista ja selkeyttämään toimintaa sekä palveluita. Tuominen ym. (2015, 7) listaavat palveluiden tuotteistamisen mahdollisia hyötyjä seuraavasti:

- **Palveluista tulee tasalaatuisempia.** Toimintatapojen yhtenäistäminen ja osaamisen jakaminen ovat paremman palvelun kivijalka, jolloin palvelun laatu ei ole niin henkilöriippuvaista.
- **Palvelusta tulee toistettava.** Pyörää ei tarvitse keksiä joka kerta uudestaan, kun palveluiden eri osat ovat vakioitu ja toimintatavat yhtenäistetty.
- **Sisäinen tiedonjako ja yhteistyö tehostuvat.** Osallistamalla henkilöstön tuotteistamiseen sitouttaa heitä ja parantaa tiedonjakoa.
- **Palvelun markkinointi ja myynti helpottuvat.** Tuotteistamisen myötä syntyneet palvelukuvaukset ja markkinointimateriaali mahdollistavat ketterämmän markkinoinnin myös asiakkaiden suuntaan.
- **Riippuvuuksien ja synergioiden tunnistaminen helpottuvat.** Ymmärrys palvelun roolista ja sen linkittymisestä yrityksen muihin palveluihin sekä strategiaan kehittyy tuotteistamisen seurauksena.
- **Palvelun jatkokehittäminen helpottuu.** Tuotteistetun palvelun jatkokehittäminen on sujuvampaa yhteisen kielen ja ymmärryksen myötä.

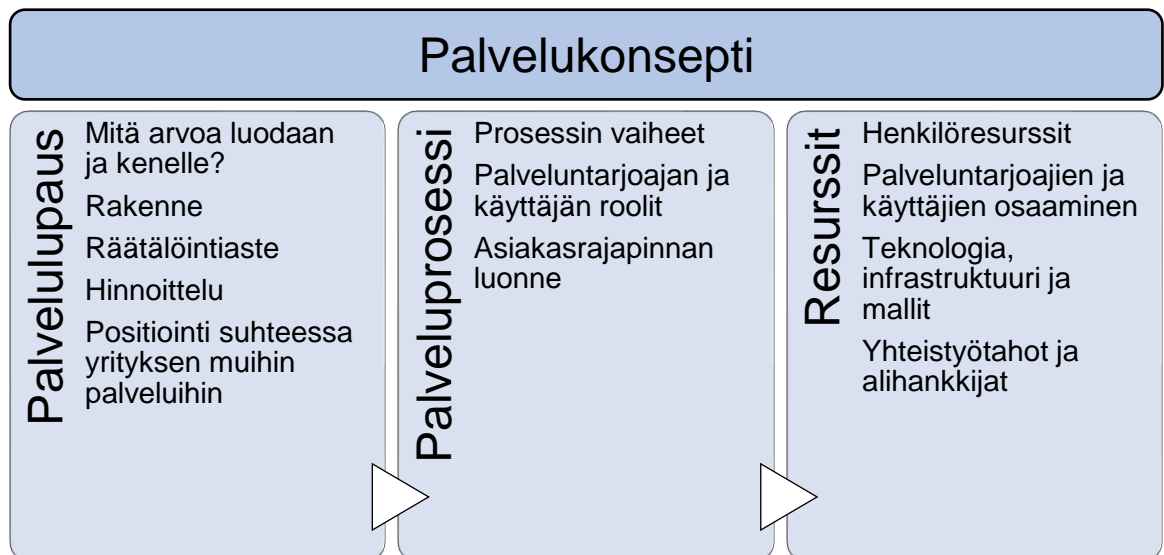
Sipilän (1996, 35) mukaan uusia tuoteideoita voi syntyä kolmella tapaa. Ne voivat perustua omaan oivallukseen siitä, mitä mahdollisuuksia tai tyydyttämättömiä tarpeita markkinoilla on, tai sitten idean taustalla voi olla joko systemaattinen markkinoiden tutkimus tai

teknologinen tutkimus. Tuominen ym. (2015, 8) vastaavat siihen, minkälainen palvelu kannattaa tuotteistaa. Heidän mukaan tuotteistamiskelpoisen palvelun tuntomerkkejä ovat palveluun liittyvä toistuva asiakastarve, palvelun toteutuksesta löytyvät toistuvat osat, yrityskuvan ja strategian mukainen palvelu, taloudellinen kannattavuus sekä palvelun toteuttamiseen ja tuotteistamiseen löytyvä kokemus ja osaaminen.

Tuote on se, mitä myydään ja mitä asiakas haluaa ostaa. Kaiken taustalla on siis se, mitä tarjoamme ja kenelle. Liiketoiminnassa asiakas on aina tärkein ja tuotteistamisen suurimpana vaarana on se, että asiakas ostaa väärän tuotteen, koska tuotokeskeinen myyjä on saattanut myydä tuotettaan paneutumatta asiakkaan tarpeisiin. Tuotokeskeisyyttä voidaan kuitenkin vähentää suunnittelemalla tuote niin, että se sisältää aina myös tilanneanalyysi- tai diagnoosiosioita tai versioita ja vaihtoehtoja, joista on sovittava asiakkaan kanssa. (Siipilä 1996, 62, 118.)

Asiakkailla on hyvin erilaisia tarpeita ja toiveita, eikä palveluyrityksissä lähes koskaan voida tyydyttää jokaisen potentiaalisen asiakkaan tarpeita samalla tavalla. Asiakkaat on jaettava segmentteihin, joista yksi tai muutama segmentti sitten valitaan kohderyhmäksi. Näin ollen tietylle kohderyhmälle pystytään tarjoamaan tiettyä palvelua, joka tyydyttää kyseisen kohderyhmän tarpeet. Ihmiset kuitenkin haluavat tulla kohdatuiksi yksilöinä, joten on myös tärkeää kohdella kohderyhmän jokaista asiakasta yksilönä. (Grönroos 2009, 422–423.)

Tuotteistamisessa pitää pystyä erottamaan oma sisäinen palvelurakenne asiakkaille tarjottavista ja myytävistä palveluista. Tuotteistamisen alussa tulee pohtia, mitä arvoa asiakkaalle luodaan ja millä kokonaisuudella. Pitää myös miettiä, mitä ulottuvuuksia palvelusta halutaan kuvata ja mihin kaikkeen palvelun kehittämisellä on vaikutusta. Hyvänä apuna tuotteistamisen alussa toimivat erilaiset palvelumallit, joissa nämä eri elementit ovat huomioitu. (Tuominen ym. 2015, 17.) Yhtenä esimerkkinä voidaan käyttää jäsenystä, jossa erotellaan palvelulupaus, palveluprosessi ja resurssien suunnittelu (Kuvio 5).

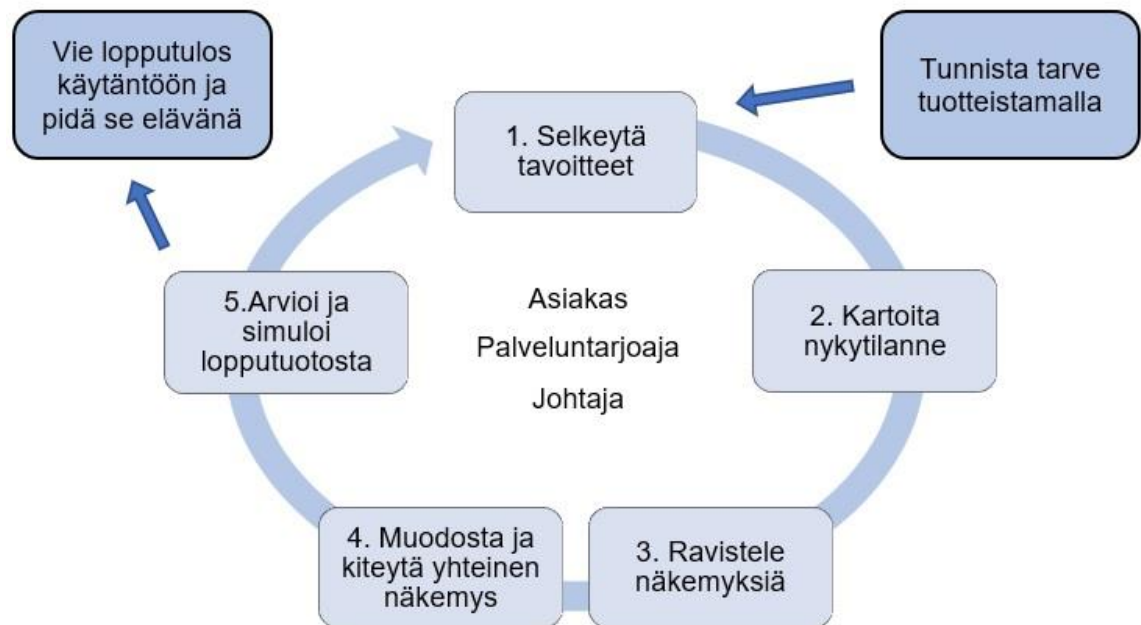


Kuvio 5. Palvelun jäsentäminen palvelulupaukseen, palveluprosessiin ja resursseihin (Tuominen ym. 2015, 17)

Tuotteistamisprosessi voi edetä eri tavoin. Sen muoto voi olla esimerkiksi perinteinen, ketterä, tai iteratiivinen. Perinteisessä, vaiheittaisessa tuotteistamisprosessissa tuotteistaminen etenee check list -tyyppisesti ja suoraviivaisesti vaiheesta toiseen. Tuotteistaminen nähdään kertaluonteisena toimintana, jonka valmistuttua palvelua myydään ja tuotetaan. Ketterässä tuotteistamisprosessissa hyödynnetään ketterän projektinhallinnan menetelmiä. Tätä tuotteistamistapaa käytetään, kun palvelu halutaan saada markkinoille mahdollisimman nopeasti. Tuotteistamisessa keskitytään ensin ulkoiseen, asiakkaille näkyvien palvelun elementtien kuvaamiseen ja myynti aloitetaan asiakkaille jo tuotteistamisprosessin aikana. Palvelun jatkokehittäminen ja -tuotteistaminen tehdään loppuun ensimmäisten asiakkaiden kanssa. Iteratiivisessa tuotteistamisprosessissa lähtökohtana on palvelun vaiheittainen tuotteistaminen. Tuotteistamisen vaiheistus voidaan tehdä esimerkiksi tuotteistamisen sisällön perusteella, keskittyen ensiksi vaikkapa sisäiseen tuotteistamiseen ja toiseksi ulkoiseen tuotteistamiseen. Tämän lisäksi vaiheistusta voi tehdä suunnitteleamalla palvelu jatkuvasti kehittyväksi kokonaisuudeksi, josta tuotetaan uusia ja parempia versioita suunnitelmallisesti. (Tuominen ym. 2015, 10–11.)

Osallistava tuotteistaminen on asiakaslähtöinen tuotteistamisen malli, jossa tuotteistamiseen osallistuu perinteisten tuotteistajien, johtajien ja henkilöstön, lisäksi itse asiakkaat. Avoimessa ja osallistavassa tuotteistamisessa ei ole yksittäisiä tuotteistajia vaan tuotteistaminen toteutetaan yhdessä. Palvelua testataan, levitetään ja tuotteistettuna se viedään käytäntöihin eri konteksteissa ja tuotteistamisen myötä luodut uudet toimintatavat integroidaan olemassa oleviin. Parhaimmillaan osallistava tuotteistaminen on kuin oppimisalusta, jolla osallistujat oppivat toisiltaan ja luovat yhteistä ymmärrystä. Asiakkaiden ottaminen

mukaan palvelun tuotteistamiseen tuo prosessiin mukaan asiakkaiden ensi käden tietoa. Asiakkaat voivat olla mukana esimerkiksi asiantuntijoina palvelun tai tuotteen pilotoinnissa ja heiltä saa suoraan arvokasta tietoa kehitystarpeista. (Tuominen ym. 2015, 11, 25.) Osallistavan tuotteistamisen prosessi voidaan esittää jatkuvana syklinä, jolloin tuote tai palvelu kehittyy jatkuvasti vastaamaan muuttuvia asiakastarpeita ja kilpailutilanteita (Kuvio 6).



Kuvio 6. Osallistavan tuotteistamisen ja työskentelyn sykli (mukailtu Tuominen ym. 2015, 12)

Palvelujen hinnoittelu ja hinnan arviointi ovat haastavia tehtäviä. Asiantuntijasta saattaa tuntua vaikealta määrittää hintaa palveluistaan tai löytää perusteluja sille, miksi hinta on juuri se kuin se on. Hinnoittelun tulee olla aktiivista, sen tulee elää asian uutuuden, luovuuden, kilpailutilanteen ja vaihtoehtojen sekä asiakassuhteen laajuuden mukaan. Hinnoittelun onnistuminen määrittelee myös sen, kuinka iso siivu budjetista pystytään lohkaistamaan tulevaisuuden kilpailukyvyyn kehittämisen pohjaksi. (Sipilä 1996, 79–80.) Tuotteistamattoman palvelun hinta on erityisen vaikea hinnoitella, sillä palvelun sisältö saattaa vaihdella suuresti eri tilanteissa. Hinnoittelumenetelmiä on kymmeniä erilaisia. Yksinkertaisimmillaan kuitenkin hinnoittelu on suhteellisen helppoa. Tuotteistamalla palvelun, joutuu määrittämään palvelun sisällön, jolloin saa selville työn kustannukset. Näin ollen pystyy arvioimaan kateprosentin tarkasti etukäteen. (Parantainen 2014, 85–56.)

Konkretisointi on tuotteistusprosessin viimeinen vaihe. Sillä tarkoitetaan niitä keinoja, joilla palvelusta saadaan mahdollisimman kiteytetty ja konkreettinen kuva, jotta asiakas olisi valmis maksamaan palvelusta asianmukaisen hinnan. Asiantuntijapalveluissa aineetto-

masta koitetaan saada aineellisempia, jotta asiakkaan ostoprosessi helpottuu ja palvelutuotteelle saadaan lisäarvoa. Konkretisointiin kuuluu myös myyntitilanteessa tarvittavien erilaisten apuvälineiden kehittäminen. Tällaisia apuvälineitä voivat olla muun muassa asiakkaan saamien hyötyjen kuvaaminen, edellisten asiakkaiden lausunnot, kuvat ja videot sekä visualisointi ja mielikuvat. Tuotenimellä on todellinen merkitys varsinkin silloin, kun tuote on abstrakti. Hyvä tuotenimi on lyhyt, sen voi rekisteröidä ja se soveltuu eri kielialueille. Hyvässä tuotenimessä otetaan myös huomioon tuoteperheen mahdollisuus jo alusta pitäen. (Sipilä 1996, 86)

Parantainen (2014, 135) on listannut kirjassaan ”Tuotteistaminen” kymmenen kohdan listan, joka auttaa rakentamaan hyvästä palveluideasta hittituotteen:

1. Päätä kuka on asiakkaasi.
2. Tunnista asiakkaasi ongelma.
3. Selvitä, miksei kukaan ole jo ratkaissut ongelmaa.
4. Kiteytä törkeä lupaus.
5. Asemoi palvelutuotteesi niin, että se erottuu kilpailijoista.
6. Kuvaa asiakkaan hyödyt.
7. Anna palvelutuotteellesi toimiva nimi.
8. Määritä hinta.
9. Listaa toimitussisältö.
10. Käsittele vastaväitteet.

### **4.3 Palvelumuotoilu**

Palvelumuotoilun tarkoituksena on auttaa organisaatioita havaitsemaan palveluiden strategiset mahdollisuudet liiketoiminnassa, innovoimaan uusia palveluita ja kehittämään jo olemassa olevia palveluita. Palveluiden merkitys on kasvanut koko ajan yhteiskunnan siirtyttyä maatalous- ja teollisuusyhteiskunnasta kohti palvelutaloutta. Tämän kulttuurisen, taloudellisen ja sosiaalisen murroksen vaatimaa osaamista voidaan kutsua palvelumuotoiluksi. (Tuulaniemi 2011, 23–24.) Tuotteistamisen ja palvelumuotoilun eroja voi kuitenkin olla vaikea määritellä ja Parantainen (25.10.2012) toteaaakin blogissaan tylästi palvelumuotoilun olevan uudissana, jossa on tapahtunut käänkösvirhe. Hän antaa myös ymmärtää, että palvelumuotoilun termillä koitetaan myydä jotain uutta, joka ei kuitenkaan poikkea tuotteistamisen tavoista. Kinastelusta huolimatta palvelumuotoilun termiä käytetään yleisesti nykypäivänä ja sitä voi myös opiskella muun muassa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa ja Laurea ammattikorkeakoulussa (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2017; Laurea ammattikorkeakoulu 2017).

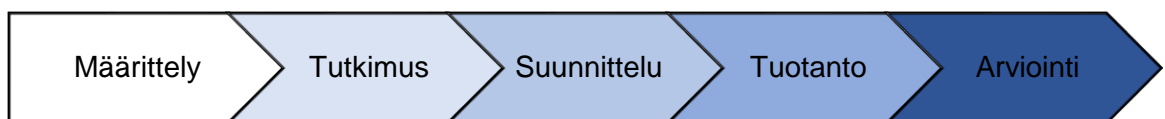
Palvelumuotoilu on yhteisesti jaettu ajattelu- ja toimintatapa sekä prosessi ja työkaluvalikoima. Palvelumuotoilun lähtökohdat ovat palvelussa, jota käsiteltiin aikaisemmin tässä opinnäytetyössä (luku 5.1.), ja muotoilussa. Muotoilu on kontekstisidonnaista, ja kun kontekstit muuttuvat, sovelletaan muotoilun ydinosaa uusilla työkaluilla uusilla alueilla.



Palvelumuotoilu on siis muotoiluperusteista: muotoilun ydinosaaminen sovelletaan palveluiden kehittämiseen. (Tuulaniemi 2011, 58–64.) Palvelumuotoilussa korostetaan palvelun merkitystä, sillä palvelu on parasta markkinointia. Hyvä palvelukokemus saa ihmiset suosittelemaan yritystä. Henkilöstö on keskeisenä brändinrakentajana, sillä asiakaspalvelijat ovat tekemisissä asiakkaiden kanssa. Näin ollen henkilöstön tulee sisäistää brändi ja tietää, mitkä resurssit heillä on käytössään. Tuoteidea on helppo varastaa ja kopioida, mutta palvelulla voidaan luoda merkityksellistä kilpailuetua, jota ei voidakaan niin vain kopioida. (Tuulaniemi, 2011, 50–55.)

Palvelumuotoilun keskeisiä elementtejä ovat ihmiset, asiakaskokemus, palvelun prosessimaisuus, palvelupolku ja palvelun näkyvyys. Kaikkien palveluiden keskiössä on palvelun käyttäjät eli asiakkaat. Asiakkaat ovat vuorovaikutuksessa asiakaspalvelijoiden kanssa ja yhdessä he muodostavat palvelukokemuksen. Kun toiminnan keskiössä on asiakas, suunnitellaan ihmisille, jotka oikeasti tulevat käyttämään palveluita ja minimoidaan epäonnistumisen riski, koska palvelu on asiakkaiden todellisten tarpeiden pohjalta suunniteltu. Asiakaskokemus voi muodostua mainonnan perusteella, asiakaspalvelutilanteessa tai käytössä. Palvelumuotoilun prosessimaisuus näkyy palvelupolkuna, joka kuvaa miten asiakas kulkee ja kokee palvelun aika-akselilla. Palveluiden näkyvyys tarkoittaa sitä, että palveluntuottaja pyrkii tekemään aineettomasta palvelustaan aineellisen erilaisin menetelmin. (Tuulaniemi 2011, 71–94.)

Palvelumuotoiluprosessi noudattaa luovan ongelmanratkaisun periaatteita. Se voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, jotka ovat määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi (kuvio 7) (Tuulaniemi 2011, 127). Palvelun kehittäminen on aina luonteeltaan uuden luomista ja sitä kautta ainutlaatuista. Palvelumuotoiluprosessin malli on tilanneriippuvainen, mutta se toimii soveltaen erilaisten palveluiden kehittämiseen eri tilanteissa.



Kuvio 7. Palvelumuotoiluprosessi (mukailtu Tuulaniemi 2011, 127)

Määrittely-vaiheeseen kuuluvat prosessin aloittaminen ja esitutkimus. Tällöin organisaatio määrittelee tarpeensa ja tavoitteensa kehitystyölle sekä analysoi palveluntuottajan ympäristön nykytilaa ja tavoitteita. Tämän vaiheen tavoitteena on määritellä ja kuvata suunniteluhaaste sekä luoda ymmärrys palvelun tuottavasta organisaatiosta ja sen tavoitteista. (Tuulaniemi 2011, 132–135.)

Tutkimus-vaiheeseen kuuluvat asiakasymmärrys ja strateginen suunnittelu. Asiakasymmärryksellä tarkoitetaan asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden huomioon ottamista, kohderyhmän tutkimista, palvelua tuottavien henkilöiden tarpeiden ja toiveiden huomioimista sekä kaikkien muiden mahdollisten toiveiden ja tarpeiden ymmärtämistä. Strateginen suunnittelu kattaa palveluntuottajan erottautumistekijöiden ja markkinaposition määrittämisen, liiketoiminta- ja ansaintamallin suunnittelun sekä asiakasstrategiat, mahdollisuuksien kartoittamisen, strategiset valinnat ja brändipositioinnin. Tutkimus-vaiheen tavoitteena on kasvattaa ymmärrystä käyttäjien tarpeista, tavoitteista, odotuksista, arvoista ja toiminnan motiiveista. Lisäksi tavoitteena on tarkentaa strategiselta kannalta palvelun tuottavan organisaation tavoitteita. (Tuulaniemi 2011, 142–179.)

Suunnittelu-vaiheeseen kuuluvat ideointi ja konseptointi sekä prototypointi. Ideoinnissa ja konseptoinnissa kuvataan erilaisia ratkaisuja sekä testataan ideoita kohderyhmillä jo aikaisessa vaiheessa. Yhteiskehittämistä kohderyhmien kanssa sekä toimiviksi testattujen ideoiden jatkokehitys alkaa. Prototypoinnilla tarkoitetaan palvelukonseptien elementtien testaamista, palvelun kriittisten osien tunnistamista, palvelukanavien määrittelyä sekä kanavastrategioiden määrittelyä. Suunnittelu-vaiheen tavoitteena on kehittää erilaisia ratkaisuja suunnitteluhaasteeseen organisaation ja asiakkaiden tavoitteiden pohjalta. Suunnittelulla myös kehitetään palvelua testaamalla sitä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Tuulaniemi 2011, 180–229.)

Tuotanto-vaiheeseen kuuluvat palvelun pilotointi ja lanseeraus. Pilotoinnissa tapahtuu palvelun ensilanseeraus, käytännön pilotit markkinoilla, beta-version testaus, palautteen perusteella tehdyt kehitystoimenpiteet sekä liiketoiminta- ja ansaintamallien tarkentaminen. Lanseerauksessa palvelu viedään markkinoille, siitä on tehty palvelukuvaus ja palvelun mittareita täsmennetään. Tuotanto-vaiheen tavoitteena on viedä palvelukonseptit markkinoille asiakkaiden testattaviksi ja arvioitaviksi, joiden jälkeen palvelua voidaan hioa saadun palautteen perusteella. Lisäksi lanseeraus kertoo, kuinka paljon palvelun toteuttaminen vaatii resursseja. (Tuulaniemi 2011, 230–242.)

Arviointi-vaiheen oleellisin osa on palvelun jatkuva kehittäminen. Palvelua voi kehittää mitaamalla ja arvioimalla palvelun kehittämisen vaikutuksia. Saadun palautteen perusteella voidaan siirtyä taas kehitystilasta tuotantotilaan. Arviointi-vaiheen tavoitteena on siis palvelun kehittäminen ja vakioiminen tuotantotilaan. (Tuulaniemi 2011, 243–249.)

## 5 SuperPark liikuntaympäristönä

### 5.1 Ideasta nykyhetkeen

SuperParkin idea syntyi, kun Sotkamolainen Taneli Sutinen oli viettämässä päivää tyttärensä kanssa pienille lapsille suunnatussa sisäliikuntapuistossa. Sutiselle heräsi ajatus sisäaktiviteettipuistosta, jossa kaikenikäiset voisivat liikkua, seikkailla ja temppuilla yhdessä. Sutinen esitteli ideansa paikallisille yrittäjille ja vaikuttajille, joiden joukossa oli myös SuperParkin nykyinen toimitusjohtaja Juha Tanskanen. Sutinen ja Tanskanen perustivat yhdessä SuperPark Oy:n, jonka kolmanneksi osakkaaksi tuli Jarmo Heikkinen. Idea esitettiin myös Sotkamon kunnan päättäjille ja Rovion Peter Vesterbackalle. Elokuussa 2012 kerrottiin, että SuperPark rakentaa Vuokattiin Angry Birds -sisäaktiviteettipuiston. Epäilyjen ja haastavien vaiheiden jälkeen Vuokatin puiston avaus oli kuitenkin onnistunut. (Puustinen 2017, 7.)

Opinnäytetyön kirjoitushetkellä SuperPark on avannut Suomeen yhteensä kahdeksan kohdetta. SuperParkin omia puistoja sijaitsee Jyväskylässä, Oulussa, Turussa, Tampereella, Espoossa, Vantaalla ja Vuokatissa (Angry Birds Activity Park). Lisenssisopimuksella toimiva kohteita ovat SuperCorner Pitkälähti ja vuoden 2017 aikana avautuvat SuperPark Joensuu, SuperPark Hyvinkää, SuperCorner Tahko sekä vuoden 2018 aikana avattavat SuperCorner Mikkeli ja SuperCorner Kalajoki. Hongkongiin avautuu joulukuussa 2017 yhtiön ensimmäinen kansainvälinen kohde. Vuoden 2018 muita ulkomaisia kohteita tullaan avaamaan ainakin Kiinaan, Ruotsiin ja Ranskaan. (SuperPark Oy 2017a.) Ensi vuonna kasvu kiihtyy. Suomeen tulee silloin kahdesta neljään uutta puistoa ja ulkomaille peräti kaksitoista. Jos Tanskanen suunnitelmat toteutuvat, maailmalla on sata SuperParkia 2020-luvun alussa. (Puustinen 2017, 9.)

### 5.2 Koko perheen sisäaktiviteettipuisto

"Koko perheen sisäaktiviteettipuistoissa on tekemistä, kokemista ja näkemistä kaikenikäisille. Lapset, teinit ja aikuiset liikkuvat yhdessä, kaverit harrastavat porukassa ja työpaikat viihtyvät virkistyspäivillä.

Monipuolisissa puistoissa testataan eri lajeja, pelataan, viihdytään ja rentoudutaan. Seikkaile, kiipeile, laske liukumäkiä ja temppuile trampoliineilla. Skeittaa ja scoottaa Freestyle Hallissa ja kokeile eri lajeja Game Arenalla." (SuperPark Oy 2017b.)

SuperParkien idea perustuu niin sanottuun viihteelliseen liikuntaan. Sähköiset laitteet eivät heiluta asiakasta vaan jokainen heiluttelee itse itseään. Tarjolla on mm. trampoliineja, BMX-ratoja, polkuautoilua, seinäkiipeilyä ja erilaisia palloilulajeja. Nykyisin SuperParkin

kehitysjohtajana työskentelevä Sutinen kertoo, että hän haluaa kehittää SuperParkin puistoihin ympäristöjä, joissa on vaikea olla innostumatta. Fyysinen tekeminen yhdistetään puistoissa digitaalisuuteen ja innostavaan vuorovaikutteisuuteen. (Puustinen 2017, 4, 11.)

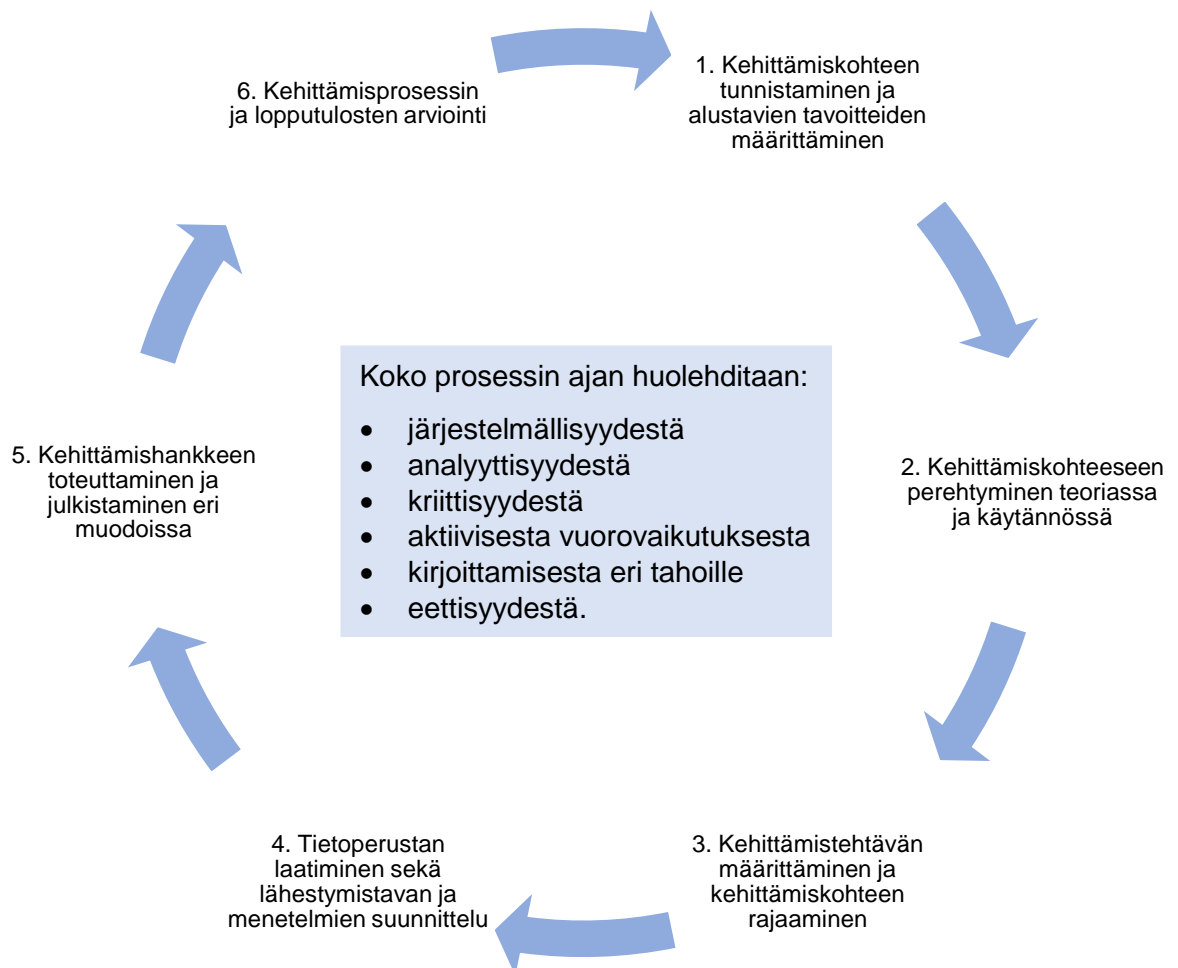
SuperParkin toiminnan taustalla on halu tarjota kaikille asiakkaille iästä, ihonväristä tai terveydentilasta riippumatta sellainen elämys, mitä kukaan muu ei tarjoa. Erityisesti nuorten tarpeisiin ja toiveisiin halutaan vastata. Nuoret ovat oman liikkumisensa parhaita asiantuntijoita ja SuperParkissa liikutaan omaehtoisesti, juuri niin kuin halutaan. Liikunnallisuudella pyritään vaikuttamaan positiivisesti kasvavan nuoren kehitykseen. Esimerkkitapauksissa voimaa ja nopeutta tulee lisää, koordinaatio paranee, ryhti suoristuu ja itseluottamus paranee. Kaveripiiri laajenee ja ystävyys-suhteita solmitaan jopa Suomen rajojen ulkopuolelle. Liikuntabisneksen taustalla on myös huoli digitalisoituneen maailman passivoivasta vaikutuksesta, jolle SuperPark haluaa toimia vastalääkkeenä. (Puustinen 2017, 4.)

Sutisella on vahva näkemys SuperParkin kilpailuvalteista. Ensimmäisenä hän mainitsee fyysisen tekemisen yhdistämisen digitaalisuuteen ja innostavaan vuorovaikutteisuuteen. Toiseksi hän mainitsee SuperParkin brändin tunnettuuden, joka on sosiaalisen median avulla levinnyt myös maihin, joissa SuperPark ei ole vielä edes aloittanut toimintaansa. Kolmas kilpailuvaltti on asenne. SuperParkin työntekijät eivät ole valvojia tai valmentajia, vaan auttajia, kannustajia ja kavereita. Sutinen haluaa, että kaikesta tekemisestä näkyy, että sitä tehdään rakkaudella. Siinä ja muutamassa muussa seikassa onnistumalla SuperParkista voi tulla maailman halutuin liikuntapalvelubrändi. ”Ideoita, laitteita ja aktiviteetteja on helppo kopioida. Hengen, sielun ja sydämen monistaminen on sen sijaan lähes mahdotonta.” (Puustinen 2017, 11.)

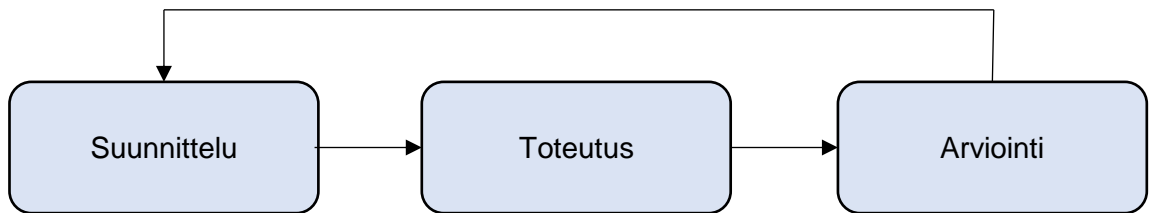
SuperPark kilpailee asiakkaiden vapaa-ajasta, joten esimerkiksi kylpylät ja elokuvateatterit ovat SuperParkin haastajia perheiden yhteisenä ajanviettopaikkana. Suomessa vastaavia liikuntapaikkoja ovat muun muassa trampoliinipuisto Rush ja Duudsonit Activity Park. Näistä SuperPark haluaa erottautua brändillään, joka on nuorten suosiossa ja trendikäs edelläkävijä. (Hellman 10.10.2017.) SuperParkin toimitusjohtaja Juha Tanskanen vastaa muun maailman kilpailuun seuraavasti: ”maailmalta löytyy runsaasti erilaisia kaupallisia teema- ja leikki-puistoja mutta niiden joukossa ei ole sellaisia palvelukonsepteja, jotka olisivat onnistuneet innostamaan koko perhettä samalla tavalla kuin SuperPark.” Globaali läpimurto kuitenkin vaatii loistavia sisältöjä, vahvaa brändiä ja teräksistä prosessia liiketoiminnan skaalaamiseen. (Puustinen 2017, 9.)

## 6 Kehittämistyön kulku SuperSkills -tuotteessa

Kehittämistyötä kuvataan usein prosessina eli toisiaan seuraavien vaiheiden kautta. Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi aikuisille suunnattu liikuntakurssi SuperPark Turkuun. Opinnäytetyössä hyödynnettiin tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin mallia (kuvio 8). Tässä luvussa käsitellään kehittämistyön prosessin vaiheet siten, kuinka ne käytännössä toteutuivat SuperSkills -kurssin suunnittelu- toteutus- ja arviointivaiheessa. Tässäkin kehitystyössä, kuten lähes kaikenlaisissa muissakin kehitystyöissä, seurattiin myös yksinkertaisen muutostyön prosessin mallia (kuvio 9) (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 22–23). Lisäksi tässä uuden liikuntapalvelutuotteen tuotteistamisessa mukailtiin osallistavan tuotteistamisen mallia (kuvio 6) sekä palvelumuotoilun periaatteita (luku 5.3).



Kuvio 8. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukailtu Ojasalo ym. 2009, 24)



Kuvio 9. Muutostyön prosessi (mukailtu Ojasalo ym. 2009, 23)

## 6.1 Suunnittelu

Kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen (vaihe 1) alkoivat keväällä 2017, kun opinnäytetyön tekijä sai toimeksiantajalta (jäljempänä SuperPark Turku) ehdotuksen suunnitella, toteuttaa ja arvioida uusi aikuisten liikuntakurssi. Ehdotuksen sekä henkilökohtaisten resurssien pohjalta päädyttiin ratkaisuun, jossa aiheesta voitaisiin myös kirjoittaa opinnäytetyö.

SuperParkin tavoitteena on tarjota monipuolisia liikuntamahdollisuuksia niin lapsille ja nuorille kuin aikuisille ja senioreillekin. Turun SuperParkissa on järjestetty ohjattuja kursseja kesästä 2016 alkaen. Ensimmäiset ohjatut kurssit olivat lapsille suunnatut volttikoulut. Myöhemmin tarjontaan tuli myös aikuisten volttikoulu, jossa nimensä mukaisesti opeteltiin perinteisiä voimisteluliikkeitä, kuten esimerkiksi kärrynpyöriä, kuperkeikkoja ja erilaisia voltteja. Aikuisten volttikoulut ovat olleet suosittuja ja useat kursseille osallistuneista henkilöistä ovat olleet halukkaita osallistumaan samantapaisille kursseille. Tästä syystä aikuisten volttikoulun rinnalle koettiin tarve saada toinen aikuisille tarkoitettu ohjattu ryhmä, joka monipuolistaisi kurssitarjontaa aikuisille. (Hellman 10.10.2017.)

Kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä (vaihe 2) sekä kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen (vaihe 3) toteutuivat rinnakkain kesällä 2017. Tällöin opinnäytetyön tekijä perehtyi liikuntataitojen oppimisen sekä aikuisten oppimisen kirjallisuuteen. Kehittämiskohteen rajaaminen oli välttämätöntä myös tiedonhaun rajaamisen kannalta. Opinnäytetyön tekijä työskenteli samaan aikaan Turun SuperParkissa, joten perehtyminen käytännössä oppimisympäristöön ja -välineisiin tapahtuivat sujuvasti työn ohella. Opinnäytetyön tekijä oli tässä kohtaa työskennellyt Turun SuperParkissa hieman yli vuoden, joten yrityksen taustatiedot, strategiat ja arvot sekä toimialaan ja toimintaympäristöön liittyvät perustiedot olivat jo kirkkaana mielessä. Mahdollisuuksien, resurssien ja toiveiden perusteella uusi liikuntapalvelu rajattiin liikuntataitojen oppimiseen motivoivalla ja innostavalla tavalla.

Tuotteistamisen näkökulmasta kesällä 2017 ymmärrettiin myös, että uusi liikuntapalvelu täyttää tuotteistamiskelpoisen palvelun tuntomerkit (luku 5.2.1). Aikaisemmat kokemukset aikuisten volttikoulusta osoittivat palveluun liittyvän toistuvaa asiakastarvetta, palvelun kurssimuotoisesta toteutuksesta löytyy toistuvia osia (esimerkiksi tuntien rakenteet ja aika-aulut), palvelu sopii SuperParkin yrityskuvaan ja strategiaan, liikuntakurssi järjestetään vain taloudellisesti kannattavana sekä tuotteistamiseen löytyi kokemusta ja osaamista yrityksen sisältä.

Tuotteistamisen alussa apuna käytettiin palvelumallia, jossa on jäseneltyä palvelulupa, palveluprosessi ja resurssien suunnittelu (kuvio 5). Palvelulupauksessa asiakkaalle tuotetaan arvoa lupaamalla uusien taitojen oppimista ja fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Liikuntapalvelu vastaa yrityksen muuta kurssitarjontaa ja sen hinnoittelua. Palvelu etenee prosessimaisesti ja palvelun tuottamiseen löytyy vaadittavat resurssit. Tuotteistamisprosessi eteni ketterän tuotteistamisprosessin tavoin, sillä uusi liikuntapalvelutuote haettiin saada markkinoille syksyllä 2017 ja tiedettiin, että asiakkaille aletaan myymään tuotetta jo tuotteistamisprosessin aikana. Oli myös selvää, että ensimmäisen kurssin aikana ja sen jälkeen tuotetta jatkokehitetään prosessiin osallistuneilta saadun palautteen perusteella.

Tietoperustan laatiminen (vaihe 4) aloitettiin kirjoittamalla tämän opinnäytetyön teoriaosaan ja erillisistä tunneista koostuvaa liikuntakurssia ryhdyttiin suunnittelemaan erikseen tuntisuunnitelmapohjiin. Kehitystyön lähestymistapaa voidaan pitää konstruktivisena tutkimuksena sekä osittain innovaation tuottamisena ja tutkimisena. Konstruktivistisesta näkemystä puoltaa aikaisemman kurssitarjonnan olemassaolo ja aikaisemmilta kursseilta saadun tiedon hyödyntäminen tässä kehitystyössä. Toisaalta, tarkoitus oli luoda, toteuttaa ja kaupallistaa kokonaan uusi liikuntapalvelutuote, jollaista ei oltu aikaisemmin tehty. (Ojasalo ym. 2009, 38–39.)

Aikataulutuksesta sovittiin puistonjohtajan kanssa heinäkuussa 2017. Kurssin aloituspäivämääräksi ehdotettiin 4.9.2017 ja kurssi jatkuisi siitä eteenpäin joka maanantai kello 20:00-21:30. Ohjattuja liikuntakertoja tulisi yhteensä 10, joten kurssin viimeinen kerta olisi marraskuun 6. päivä. Päivämäärän valikoitumisen taustalla oli perusolettamus siitä, että syksy on sopiva aika aloittaa uusi liikuntaharrastus ja liikuntamotivaation säilymisen kannalta on hyvä osallistua ohjattuun toimintaan (Helsingin Sanomat 2017b). Kellonajan määrittäminen oli strateginen valinta aikuisten liikuntamotiivien kannalta (kuvio 1), sillä SuperPark suljetaan muilta asiakkailta kello 20:00. Puiston sulkemisen jälkeen kurssilaiset saa-

vat rauhassa liikkua ilman muiden asiakkaiden läsnäoloa, millä pyritään poistamaan sosiaalisia paineita ja jännittämistä (itsetunto) sekä mahdollisimman monella aikuisella on mahdollisuus osallistua kurssille työpäivän tai opintojen jälkeen (mahdollisuudet).

Kurssin sisältöä ja tavoitteita ruvettiin rakentamaan ottamalla huomioon henkilöstön osaaminen, liikuntaympäristön mahdollisuudet sekä yleiset liikuntatrendit. Henkilöstön osaaminen on tärkeää liikuntataitojen opettamisessa, jotta opetus on mahdollisimman laadukasta ja turvallista. SuperPark on liikuntaympäristönä ainutlaatuinen, innostava ja monipuolinen. Kurssin sisällöksi muovautui kehonpainolla tehtävät harjoitteet ja taitojen oppiminen eri muodoissaan. Vaikutteita haettiin niin kehonpainoharjoittelusta, movement-harjoittelusta kuin joogastakin. Nämä kolme liikuntamuotoa lukeutuvat myös usean lähteen mukaan nykyisiin liikuntatrendeihin (Iltalehti 2017; Yle 2016). Kurssin tavoitteeksi asetettiin liikuntataitojen oppiminen innostavalla ja hauskalla tavalla.

Tuotteistamisen viimeisenä vaiheena ennen toteuttamista oli palvelun hinnoittelu sekä konkretisointi, jossa laadittiin tuotenimi, tuotokuvaus sekä muu markkinointimateriaali. Nimeksi päädyttiin valitsemaan SuperSkills, johon sisältyy yrityksen erilaisissa konteksteissa käyttämä ”Super” -sana sekä ”Skills” -termi, jolla viitataan kurssin sisältöön. Kursseille osallistuminen tapahtui sähköpostitse tai SuperParkin internet-sivuston kautta. Yrityksen kotisivuille laadittiin tuotokuvaus kurssista ja yleistä tietoa käsittelevä infopaketti. Hinnaksi määriteltiin 139 euroa, joka sisältää osallistumisen ohjattuihin liikuntatuokioihin sekä puistorannekkeen kurssipäivinä. Ulkoinen mainostoimisto vastasi kurssin muusta markkinointimateriaalista, joita olivat erilaiset kuvat ja esitteet (liite 1). Tuotekuvauksen avulla pyrittiin myymään kurssille osallistumisen lisäksi aineettomia etuja, kuten taitojen oppimista sekä hyvinvointia liikunnan ja positiivisten kokemusten kautta.

”SuperSkills -kurssi on tarkoitettu aikuisille. Kurssin aikana pääset kehittämään ja oppimaan erilaisia motorisia taitoja kehonhallinnan merkeissä. Kurssin pääpaino on kunnan kohottamisessa ja samalla opit alkeita muun muassa nykyaikaisista movement-tyylisistä liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteista.

Kurssin ohjaajat ovat liikunta-alan koulutuksen saaneita ammattilaisia. Toiminta tapahtuu SuperParkin pehmustetussa, turvallisessa ympäristössä. Tervetuloa pitää hauskaa taitojen ja temppujen parissa sekä oppimaan uutta! SuperSkills koostuu 1 kerran viikossa ja yhteensä 10 kertaa.

Jokainen kurssikerta alkaa alkuverryttelyllä, jolla herätellään keho ja kehitetään erityisesti liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Alkuverryttelyä seuraa osuus, jossa teeman mukaisesti keskitytään harjoittelemaan tekniikoita ja kehonhallintaa. Voima- ja kestävyysominaisuudet karttuvat kuin huomaamatta. SuperSkills treenikerrat päättyvät loppujäähdyttelyyn ja kehonhuoltohetkeen. Kannustavassa ja rennossa ilmapiirissä treenit onnistuvat ilolla!” (SuperPark 2017.)



## 6.2 Toteutus

Kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkistaminen eri muodoissa (vaihe 5) tapahtui noin kuukausi ennen kurssin alkamisajankohtaa. Osallistuminen kurssille tehtiin mahdolliseksi SuperParkin kotisivujen kautta ja samalla kurssin mainostaminen aloitettiin. Alussa kurssiin liittyen tuli muutamia sähköpostikyselyitä, jotka koskivat lähinnä kurssin sisältöä. Tuotekuvauksesta ja mainonnasta huolimatta kurssista haluttiin saada tarkempaa tietoa ja myös mahdollisuutta kokeilukerralle kysyttiin. Näin ollen ensimmäinen kerta päätettiin toteuttaa näytetuntina, jonka jälkeen osallistujat saivat päättää kurssille osallistumisesta. Hinta päätettiin laskea 99 euroon niille, jotka osallistuvat näytetunnille. Näiden tarkoituksena oli kurssille osallistumisen kynnyksen madaltaminen sekä kurssin toteutumisen varmistaminen. Lopulta ensimmäiselle kerralle osallistui 12 henkilöä, joista 7 henkilöä päätti jatkaa kurssilla. Kurssille osallistumatta jääneet henkilöt vetosivat omaan taloudelliseen tilanteeseensa sekä aikataulusongelmiin.

Asiakkaiden osallistamisen ja palvelumuotoilun näkökulmasta oli tärkeää, että kurssin ensimmäisellä kerralla kysyttiin asiakkaiden taustoja ja odotuksia kurssia kohtaan sekä tehtiin selväksi, että asiakkaiden toiveita ja tarpeita huomioidaan myös tuntien sisällössä ja opetuksessa. Kurssille osallistuneille kerrottiin uuden liikuntapalvelutuotteen kehittämisestä ja siitä, että heidän roolinsa tuotteen arvioinnissa ja kehittämisessä on oleellinen.

Kurssille osallistuneiden taustat vaihtelivat iän, sukupuolen ja aikaisempien liikunnallisten kokemusten perusteella jonkin verran. Kurssille osallistuneista 5 oli naisia ja 2 miehiä ikähaarukan ollessa 22–44 vuotta. Erilaiset liikunnalliset taustat ja vaihteleva taitotaso asettivat haasteita kurssilla opeteltavien taitojen opettamisen eriyttämisessä, sillä osa henkilöistä oli selvästi edellä muita. Yleisiä kurssiin liittyviä odotuksia olivat muun muassa uusien taitojen oppiminen, kuten esimerkiksi takaperinvolti tai käsilläseisonta. Jotkut olivat tulleet kurssille uuden liikuntaharrastuksen vuoksi, toiset halusivat harrastaa liikuntaa, joka on samanaikaisesti tavoitteellista, mutta kuitenkin tavoitteetonta. Toisin sanoen liikunnan mielekkyys oli yksi kurssille osallistuneiden liikuntamotiiveista.

Liikuntapalvelun ydintuotteen ympärille haluttiin saada lisäarvoa, joten kurssin osallistujien kesken perustettiin Facebook-ryhmä, jonka tarkoitus oli toimia tiedonjakoalustana ja keskustelupaikkana. Asiakkaita rohkaistiin ottamaan kuvia ja videoimaan omia sekä toisten suorituksia, joita sitten voi jakaa yksityisessä ryhmässä. Tietotekniikan käyttöä hyödynnettiin myös opetustilanteissa, joissa taidon oppimista pyrittiin tehostamaan videoimalla ja havainnoimalla suorituksia.

Kurssin tuntirakenteet ja sisältö rakennettiin johdonmukaisesti liikuntataitojen oppimisen sekä liikuntatuntien suunnittelun kannalta. Jokainen liikuntatuokio alkoi lämmittelyllä tai kehon herättelyllä. Niitä seurasi teeman mukainen taitojen harjoittelu ja lopuksi rauhoituttiin kehonhuollon merkeissä. Ensimmäisillä kerroilla tunteja ohjasi vahvasti jokin teema, kuten esimerkiksi movement tai trampoliiniliikunta. Kurssin loppupuolella erilaisia teemoja yhdisteltiin ja jo opittuja taitoja kehitettiin edelleen. Liikuntataitojen harjoittelussa edettiin joka kerralla helposta vaikeaan -menetelmällä positiivisten kokemusten saamiseksi ja liikuntamotivaation kasvattamiseksi. Liikuntamotivaatiota pyrittiin myös kasvattamaan antamalla osallistujille mahdollisuuksia kehittää haluamiaan taitoja liikuntatuokioiden vapaamuotoisilla osuuksilla. Näiden lisäksi positiivisen ryhmähengen luomiseksi käytettiin erilaisia keinoja, joita olivat muun muassa kannustaminen ja ei-spesifin palautteen antaminen ryhmälle.

### **6.3 Arviointi**

Kehittämisen prosessin ja lopputulosten arviointi (vaihe 6) tapahtui kurssin viimeisen kokouksen jälkeen 6.11.2017. Arvioinnin tarkoituksena oli kehittää liikuntapalvelutuotetta paremmaksi, jotta se seuraavan kerran suunniteltuna ja järjestettynä mahdollistaa vieläkin paremman asiakaskokemuksen.

Kehittämistyössä keskeistä on arviointimenetelmien moninaisuus, sillä eri menetelmillä saadaan kehittämistyön tueksi erilaista tietoa ja monenlaisia näkökulmia sekä ideoita. Tässä kehittämistyössä käytettyjä arviointimenetelmiä olivat haastattelut, kyselyt ja havainnointi. (Ojasalo 2009, 40.) Käytännössä tämä tarkoitti osallistujilta kerättyä palautetta, ohjaajan ja esimiesten kanssa käytyjä palautekeskusteluja sekä ohjaajaan omiin kokemuksiin ja havainnointia liikuntatuotteen prosessin vaiheista. Kaikki arvioinnin ja palautteen perusteella saadut tulokset on käsitelty erikseen seuraavassa luvussa.

Kurssin aikana osallistujien toiveita pyrittiin toteuttamaan ja heillä oli myös mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin. Kurssin päättyttyä osallistujille lähetettiin lyhyt palautekysely, jonka ohjaaja laati yhdessä esimiestensä kanssa, ja jossa kysyttiin muun muassa kurssille osallistumisen odotuksien täyttymisestä, taitojen oppimisesta, onnistumisista ja kehityskohteista (liite 2). Lisäksi osallistujilta pyydettiin vapaamuotoista palautetta kurssin parantamiseksi. Palautekyselyyn vastasi kaikki seitsemän kurssille osallistunutta henkilöä. Kyselyn katsottiin olevan paras vaihtoehto palautteen keräämiseksi, sillä kysely sopii hyvin kehittämistyössä saavutettujen tulosten arviointiin. Sen lisäksi kyselyn avulla pystyttiin selvittämään, kuinka tietyt osa-alueet ovat toteutuneet toiminnassa. (Ojasalo ym. 2009, 41.)

SuperSkills -kurssin ohjaaja kommunikoi esimiestensä kanssa koko kurssin ajan. Muodollisia palavereja ei pidetty vaan vuorovaikutus tapahtui yhteisten työvuorojen aikana. Keskinäisen viestinnän tarkoituksena oli säilyttää molemminpuolinen tietoisuus kurssin kulusta sekä sisällöstä, sillä kehittämistyö ei koskenut pelkästään opinnäytetyön tekijää. Ohjaaja esitti jokaisen tunnin sisällön etukäteen esimiehilleen ja eri teemoihin tarvittavia välinehankintoja tehtiin kurssin aikanakin. Viimeisenä kurssipäivänä pidettiin lyhyt palaveri, jossa ohjaaja kävi pikaisesti läpi kurssin toteutukseen, tunnelmaan ja onnistumiseen liittyviä asioita. Sen lisäksi sovittiin seuraavasta palaverista, jossa käytäisiin läpi osallistujien palautteet, aiheesta kirjoitettu opinnäytetyö, tulokset sekä jatkokehityssuunnitelma. Tämä palaveri toteutui viikko kurssin päättymisen jälkeen.

Kaikki kehittämisprosessiin liittyvä tieto dokumentoitiin ja jokaisen yksittäisen liikuntakeran jälkeen ohjaaja arvioi liikuntatuokion rakennetta, ilmapiiriä sekä liikuntataitojen oppimista. Yksittäisten liikuntatuokioiden rakennetta arvioitiin tuntisuunnitelmien onnistumisen pohjalta ja toimivien sisältöjen kannalta. Ilmapiiriä arvioitiin havainnoimalla ja kysymällä asiakkaiden tuntemuksia liikuntatuokioiden jälkeen. Taitojen oppimisen arvioinnissa käytettiin hyödyksi motoristen taitojen oppimisen mittaamisen käytettäviä menetelmiä (luku 3.2.), joita olivat muun muassa pysyvyytestit sovelletusti, havainnointi sekä osallistujien omat arviot opituista taidoista. Tuntien sisällöstä oli usein varattu aikaa aikaisemmin opittujen taitojen kertaamiselle, jolloin taitojen oppimista edelliskertaan verrattuna pystyi arvioimaan. Kurssin ohjaaja arvioi myös omaa oppimista projektin aikana ja pyysi palautetta kurssille osallistujilta sekä esimiehiltään.

## 7 SuperSkills -kurssin tulokset

Tulosten jakaminen ja analysointi sekä niiden pohjalta tehtävät jatkokehittämissuositukset olivat tämän kehittämistyön viimeinen vaihe. SuperSkills -tuotteen kannalta merkittävin palaute tuli itse asiakkailta eli kurssille osallistujilta, joskin päävastuu jatkokehittämisen toteuttamisesta perustui kurssin ohjaajan kaikista lähteistä keräämiin huomioihin ja havaintoihin. Jatkokehittämissuosituksia pohditaan tämän opinnäytetyön viimeisessä luvussa sekä opinnäytetyön tekijän laatimassa erillisessä raportissa toimeksiantajalle.

Vaikka palautetta pyrittiin keräämään koko kehittämistyön aikana, niin kurssin loputtua katsottiin parhaaksi lähettää sähköinen palautekysely asiakkaille, jolloin kurssille osallistujat pystyivät nimettömästi antamaan todenmukaista palautetta ajan kanssa.

Kurssi vastasi kaikkien osallistujien odotuksia ja osa palautteeseen vastanneista kertoi kurssin ylittäneen pienimmätkin ajatukset. Osallistujat pitivät kurssin maksua kohtuullisena ja he kokivat saaneensa rahoilleen hyvin vastinetta.

Osallistujilta kysyttiin kurssin aikaisten liikuntataitojen ja -ominaisuuksien kehittymisestä. Yleisesti ottaen kaikilla osallistujilla tapahtui kehittymistä sekä omien että ohjaajan havaintojen perusteella. Suurimpina kehittymiskohteina pidettiin ketteryyden ja kehonhallinnan kehittymistä sekä henkisen puolen kehittymistä. Kurssi tarjosi monille haasteita ja rohkeus sekä uskallus kokeilla uusia asioita kasvoivat.

Kurssin sisältöä ja rakennetta pidettiin onnistuneena. Ohjatun sekä vapaan toiminnan suhdetta pidettiin sopivana ja erityisesti ohjatut osuudet saivat kiitosta. Vapaamuotoisempi ja itsenäinen taitojen harjoittelu jakoi hieman mielipiteitä. Osa piti siitä, että taitojen kanssa sai edetä itsenäisesti omaan tahtiin, mutta toisille vapaat osuudet passivoivat ja vähensivät tekemisen määrää, eivätkä ne täten edesauttaneet taitojen oppimista.

Kurssin ajaksi perustettu Facebook-ryhmä koettiin hyödylliseksi ja mukavaksi. Asiakkaat pitivät siitä, että he saivat katsella jälkikäteen omia suorituksiaan ja saivat lisätietoa opettavista aihealueista. Kyseistä ryhmää olisi voinut käyttää vieläkin enemmän hyödyksi.

Kurssin parhaimpina asioina pidettiin monipuolisuutta, ryhmähenkeä ja uusien taitojen oppimista sekä niissä kehittymistä. Ikävänä asiana mainittiin kurssin loppuminen ja sen ajoittuminen myöhäisiltaan, jonka jälkeen keho vaati aikansa rauhoittumiseen. Kurssin kehittä-

miseksi ehdotettiin lisää kehonhallinta- ja motoriikkaharjoituksia sekä tietynlaisen jatkumon muodostamista. Taitojen oppimisen kannalta olisi ollut hyvä kerrata enemmän opittuja asioita yhdessä ja siirtyä yksilötasolla helpommista taidoista haastavampiin jatkuvasti kurssin aikana. Toisaalta, kurssin kokonaisuutta ja monipuolisuutta pidettiin erittäin hyvänä.

Kaikki kurssille osallistujat osallistuisivat kurssille uudestaan ja suosittelisivat sitä myös kavereille ja tutuilleen. Osallistujat pitivät leikinomaisuudesta ja siitä, että he saivat haastaa itsensä rennossa ja kannustavassa ympäristössä. Yleisarvosanaksi (asteikko 1-10) kurssista annettiin 9, yhtä arvosanaa 10 lukuun ottamatta. Kurssi oli näin ollen kaikille positiivinen kokemus.

Toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijän loppupalaveri pidettiin kurssin päättymisen jälkeen, jolloin asiakkailta saatuja palautteita ja kurssin ohjaajan havaintoja sekä huomioita käytiin yhdessä läpi. Näiden pohjalta syntyivät myös kehittämistyön jatkokehittämisehdotukset. Loppupalaverissa SuperSkills -kurssin ohjaaja sai myös palautetta esimiehiltään kehittämistyön ajalta.

Turun SuperParkissa oltiin kaikin puolin tyytyväisiä opinnäytetyön tekijän toimintaa ja tuotosta kohtaan. Ensinnäkin, tuotteen kannattavuuteen liittyen oltiin tyytyväisiä, kurssi oli onnistunut ja se tuotti lisäarvoa yritykselle sekä tehtyä työtä voidaan hyödyntää tulevaisuudessaakin. Kurssin toteuttaminen kuitenkin jätti kehittämisen varaa ja asiakaskokemusta voidaan edelleen parantaa. Kurssin suunnittelussa ja toteuttamisessa luotettiin ohjaajan ammattitaitoon ja itsenäistä sekä oma-aloitteista työtettä keuhuttiin. Kurssista saatua palautetta arvostettiin ja opinnäytetyö koettiin erittäin hyödylliseksi. Toimeksiantajan näkökulmasta toteutettu kehittämistyö arvioitiin kiitettäväksi. Kurssin uudelleen toteuttamista kannatetaan sen saaman hyvän palautteen ja onnistumisen vuoksi. Opinnäytetyön tekijä pohti itse omaa oppimistaan sekä teki erillisen itsearviointin tämän opinnäytetyön pohdinnan lisäksi.

## 8 Pohdinta ja SuperSkills -tuotteen jatkokehittämisehdotukset

SuperSkills -tuotteesta saadun palautteen perusteella, voidaan sen todeta olleen onnistunut kehittämistyö. Tavoitteiden saavuttamista voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta:

1. Kurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi
2. Aikuisten motoristen taitojen ja liikuntataitojen kehittyminen
3. Asiakaskokemus ja käytännön hyödyt kaikille osapuolille.

Ensinnäkin kurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi olivat onnistuneita. Suunnitelmaprosessiin oli varattu riittävästi aikaa ja kurssi oli huolellisesti suunniteltu. Osallistujia saatiin riittävästi kurssin toteuttamiseksi ja toiminta vastasi koko ajan suunniteltua toteutustapaa. Jatkuva dokumentointi ja riittävät palautteenkeruumenetelmät mahdollistivat laadukkaan arvioinnin, jonka ansiosta kehityskohteita oli helppo pohtia.

Toiseksi, yksi tämän opinnäytetyön tärkeimmistä tavoitteista – aikuisten innostaminen liikuntaan ja kehittämään omia liikunnallisia taitojaan – saavutettiin selkeästi. Asiakkaiden omien palautteiden ja kurssin ohjaajan havaintojen perusteella selvää kehittymistä oli nähtävissä. Kaikki oppivat jotain uusia taitoja ja osallistujat pääsivät jatkuvasti haastamaan itseään. Osallistujat itse kehuivat kurssin ilmapiiriä ja sosiaalista ympäristöä. Kurssille osallistuminen koettiin erittäin mukavaksi ja aikuiset innostuivat leikinomaisista liikkumistavoista.

Asiakaskokemus oli huippuluokkaa ja tämä kehittämistyö hyödytti kaikkia osapuolia. Kurssille osallistujat saivat positiivisia liikunnallisia elämyksiä ja kurssi tarjosi vinkkejä sekä monipuolisuutta omaan liikkumiseen. Toimeksiantajalle kurssi tuotti lisäarvoa ja laajensi kurssitarjontaa. Erilaiset kurssit SuperParkissa tuottavat lisämyyntiä tavallisten päiväkäyntien ollessa kuitenkin yrityksen päätulonlähde. Asiakkaat onnistuttiin saamaan mukaan uuden liikuntapalvelutuotteen tuotteistamiseen. Opinnäytetyön tekijälle tämä kehittämistyö mahdollisti ammatillisen kehittymisen ja oli todella hyvä oppimiskokemus. Perehtyminen liikuntataitojen oppimisen kirjallisuuteen lisäsi ammattitaitoa ja kasvatti itseluottamusta kurssin ohjaajana.

Haasteita tämän kehittämistyön onnistumiselle asettivat oikean kohderyhmän tavoittaminen ja kurssin markkinointi. Kurssin osallistujamäärä ylitti kuitenkin niukasti kannattavuuden rajan. Aktiivisemmalla markkinoinnilla sekä nimen ja tuotekuvauksen kehittämisellä asiakasmäärä uskotaan saavan kasvuun. Haastavaa oli myös suunnitella uusi aikuisten liikuntakurssi ilman aikaisempaa kokemusta vastaavasta tuotteesta. Mallia pystyttiin joksikin hyödyntämään SuperParkin olemassa olevista kursseista, mutta sisältö ja ra-

kenne piti kuitenkin kehittää alusta alkaen melkein tyhjästä. Tässä vaiheessa opinnäytetyön tekijän aikaisemmat liikuntakokemukset ja perehtyminen liikuntataitojen opettamisen kirjallisuuteen sekä muihin materiaaleihin nousi tärkeään asemaan.

Tuotteistamisen näkökulmasta olisi myös hyödyllistä tarkastella, mitä vastaavia palveluita kilpailijat tarjoavat. Vastaavanlaista keuhonhallinnan harjoittelua ja temppuja tarjoaa Turussa esimerkiksi Turun Urheiluliitto, joka pitää viikoittaisia aikuisten harrastetelinevoimistelutunteja (TuUL 2017). Niin ikään tuotteistamisen työkaluja voitaisiin käyttää kehittämällä tuotekuvauksesta jäməkämpä lupaamalla erilaisten temppujen oppimista, kuten esimerkiksi ”kurssin aikana opit voltit etuperin ja takaperin”.

Perehtyminen motorisiin taitoihin ja niiden oppimiseen koettiin tärkeäksi, jotta asiakkaat saisivat mahdollisimman laadukasta liikunnanohjausta. Erityisesti motorisia taitoja aikuisällä ja taitojen oppimista vanhempana haluttiin tutkia, jotta varmistuttaisiin siitä, että uusien taitojen oppiminen on mahdollista varttuneenakin. Tuotteistamisen opit antoivat kurssin ohjaajalle käytännön työkaluja osallistaa asiakkaat tuotteen kehitykseen. Kirjallisuuskatsauksen tärkeimmiksi tarkoituksiksi voidaan nostaa asiantuntijuuden ja ammattitaidon kasvattaminen.

Kurssin toteuttaminen toimi loistavana käytännön kokeiluna pohjautuen liikuntataitojen oppimisen kirjallisuuteen. Motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän, ja riittävän sekä laadukkaan harjoittelun avulla taitoja opitaan myös varttuneella iällä (Jaakkola 2010, 79). Tämä kävi hyvin ilmi kurssin aikana, monet oppivat kokonaan uusia liikuntataitoja, joita he eivät välttämättä olisivat uskoneet oppivansa. Oli kuitenkin selvää, että uusien liikuntataitojen oppiminen aikuisiällä on hitaampaa kuin lapsena, ja se mitä kukin jo osaa riippuu pitkälti siitä, minkälaisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin kukin on elämänsä aikana osallistunut.

Aikuisten osallistuminen liikunta-aktiviteetteihin riippuu kolmesta toisiinsa liittyvästä tekijästä, joita ovat 1) henkilökohtaiset mieltymykset, 2) itsetunto ja 3) koetut mahdollisuudet osallistua erilaisiin aktiviteetteihin (Haywood & Getchell 2005, 215). SuperSkills -kurssille osallistuneet olivat selvästi kiinnostuneet taitojen oppimisesta ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä. Itsetuntoa pyrittiin kasvattamaan kurssilla kannustavassa ja innostavassa ilmapiirissä. Virheitä ei pelätty ja monilla osallistujalla oli huomattavissa selkeää henkistä kasvua. Mahdollisuus osallistua kurssille pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi. Kerrottiin muun muassa, että aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja kurssi järjestetään ilta-aikaan puiston sulkemisen jälkeen, jolloin kurssilaisilla on mahdollisuus liikkua rauhassa ilman muita asiakkaita.

Tämän työn perusteella vaikuttaa siltä, että aikuisia on suhteellisen helppo innostaa kehittämään liikunnallisia taitojaan monipuolisessa ja virikkeellisessä ympäristössä. Haasteeksi muodostuu aikuisten saaminen osallistumaan erilaisille kursseille. Tämän vuoksi voisi olla hyvä järjestää enemmän ilmaisia näytetunteja tai vain aikuisille suunnattuja tapahtumia SuperParkissa.

Ihmisen kehossa tapahtuu ikääntyessä fysiologisia muutoksia, jotka myös osaltaan selittävät motorisen suorituskyvyn heikkenemistä (Gallahue ym. 2012, 385). On kuitenkin hyvä muistaa, että liikunnalla on vanhenemista ja toimintakyvyn heikkenemistä hidastavia vaikutuksia (Gallahue ym. 2012, 356). SuperSkills -kurssilla harjoiteltiin paljon kehonhallintaa ja motoriikkaa kehittäviä taitoja, joiden voidaan katsoa myös parantavan yleistä toimintakykyä. SuperSkills -kurssi myös pyrki täyttämään osallistujien fyysisten tarpeiden lisäksi sosiaalisia ja psykologisia tarpeita.

Jatkon kannalta ollaan yksimielisiä siitä, että kurssi järjestetään mahdollisuuksien mukaan uudelleen. Kurssista on mahdollista kuitenkin tehdä parempi liikuntapalvelutuote oikeanlaisin kehitystoimenpitein. Dokumentoinnista ja raportoinnista on erityisen paljon hyötyä, mikäli Suomen muissakin SuperParkeissa halutaan järjestää vastaavanlaista kurssia. Tässä kehittämistyössä hyväksi todettuja sisältöjä ja toimintatapoja on mahdollista soveltaa myös muissakin SuperParkeissa.

Tuotteistamista jatketaan huomioimalla asiakkailta saadut palautteet ja jatkokehittämällä tuotetta. Toimivia harjoitteita käytetään jatkossakin hyödyksi ja tämän tuotteen ensimmäisen toteuttamiskerran jälkeen kurssin ohjaajalla on selkeä visio kurssin parantamiseksi. Tulevaisuudessa SuperParkien kurssitarjontaa voitaisiin yhtenäistää ja eri kursseja tuotteistaa tekemällä niistä selkeät toimintasuunnitelmat. Kurssien näkyvyyden saaminen ja vakiinnuttaminen yrityksen palvelutarjoomassa vaatii kuitenkin aikaa.

Sisällön muokkauksen ohella suurimpina kehityskohteina voidaan pitää tuotteen nimen ja tuotekuvauksen selkeyttämistä. Sisältöä tulee muokata yhtenäisemmäksi jatkumoksi, jolloin taitojen oppiminen parantuu ja on selkeämmin havaittavissa. Keskittyminen muutamaan teemaan tekee kurssista selkeämmän kokonaisuuden. SuperSkills -nimi ei antanut toivottua kuvaa tuotteesta. Se ei välttämättä ole tarpeeksi houkutteleva eikä kerro tarpeeksi kurssin sisällöstä. Nimenä voisi olla esimerkiksi helpommin ymmärrettävä ”tempputoulu” tai ”taitokoulu”. Kurssin tuotekuvaukseen voisi myös liittää videoita tai kuvia, joiden avulla potentiaaliset asiakkaat ymmärtäisivät paremmin mitä kurssilla tehdään. Asiakkaiden palautteiden perusteella tehtäviä kehittämistoimenpiteitä on esitetty taulukossa 9.



Taulukko 9. Palautteen perusteella laaditut kehittämistoimenpiteet.

Palautteet	Kehittämistoimenpiteet
Vapaan harjoittelun passivoiva vaikutus	Enemmän ohjattua toimintaa
Hajanainen kuva kurssista	Selkeämmän jatkumon rakentaminen, keskittyminen muutamaan eri teemaan ja niissä progressiivinen eteneminen
Facebook-ryhmän parempi hyödyntäminen	Enemmän sisältöä jakoon, eri teemoista tiedottaminen ja kuinka tehdyistä harjoitteista voi jatkaa eteenpäin
Kurssin loppuminen	Tiedottaminen SuperParkin muista kursseista ja jatkokurssien suunnittelu
Lisää kehonpaino- ja motorikkaharjoituksia	Enemmän ohjattua toimintaa ja panostaminen erityisesti kehonpaino- ja motorikkaharjoitteluun
Taitojen oppimisen huomaaminen	Enemmän kurssilla tehtyjen asioiden kertaamista ja niiden vieminen eteenpäin uusilla kerroilla

Niin positiivista kuin kriittistäkin palautetta analysoitaessa täytyy kuitenkin muistaa, että kohderyhmä oli melko pieni. Kurssille osallistuneet olivat selkeästi motivoituneita, jonka vuoksi positiivisen palautteen saamista pidettiin melko todennäköisenä. Kaikesta huolimatta tuotteen menestymiseen uskotaan tulevaisuudessa ja se halutaan toteuttaa uudelleen. Tätä ensimmäistä toteutuskertaa voidaan pitää tuotteen pilotointina ja kurssin toteutuksessa uudelleen sitä pyritään aina kehittämään paremmaksi saadun palautteen perusteella.

## Lähteet

Coker, C. 2009. Motor learning and control for practitioners. Holcomb Hathaway Publishers. Scottsdale.

Davids, K., Button, C. & Bennet, S. 2008. Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach. Human Kinetics. Champaign

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000a. The “What” and “Why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 4, s. 227–268. Luettavissa: <http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>. Luettu: 8.9.2017.

Deci, E.L & Ryan, R. M. 2000b. Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55, 1, s. 68-78

Ericsson, K. A. 1996. The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games. Erlbaum. Mahwah. Luettavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=D2UAAwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=The+acquisition+of+expert+performance+in+the+arts&ots=PI-QWHgxeUp&sig=bMtop56u1zcQEdphtftQwUZ7XNs&re-dir\\_esc=y#v=onepage&q=The%20acquisition%20of%20expert%20performance%20in%20the%20arts&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=D2UAAwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=The+acquisition+of+expert+performance+in+the+arts&ots=PI-QWHgxeUp&sig=bMtop56u1zcQEdphtftQwUZ7XNs&re-dir_esc=y#v=onepage&q=The%20acquisition%20of%20expert%20performance%20in%20the%20arts&f=false). Luettu: 6.10.2017.

Fitts, P. M. & Posner, M. I. 1967. Human performance. Brooks/Cole. Belmont.

Gabbard, C. P. 2004. Lifelong motor development. Pearson Education. Benjamin Cummings. San Francisco.

Gallahue, D.L & Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for all children. Human Kinetics. Champaign.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway J. D. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. McGraw-Hill. New York.

Grönroos, C. 2009. Palvelujen johtaminen ja markkinointi. WSOYpro. Helsinki.

- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). Liiku ja opi. PS Kustannus. Jyväskylä.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2005. The social psychology of exercise and sport. Maidenhead McGraw-Hill International. Berkshire. Luettavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/haaga/reader.action?docID=290418>. Luettu: 7.9.2017.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. 2005. Life span motor development. Human Kinetics. Champaign.
- Hellman, J. 10.10.2017. Puistonjohtaja. SuperPark Turku. Haastattelu. Turku.
- Helsingin Sanomat. 2017a. Elämä. Luettavissa: <https://www.hs.fi/elama/art-2000005395191.html>. Luettu: 6.10.2017.
- Helsingin Sanomat. 2017b. Hyvinvointi. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005319536.html>. Luettu: 13.10.2017.
- Iltalehti. 2017. Kuntoilu. Luettavissa: [http://www.iltalehti.fi/kuntoilu/201702272200077234\\_tj.shtml](http://www.iltalehti.fi/kuntoilu/201702272200077234_tj.shtml). Luettu: 13.10.2017.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2013a. Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2013b. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS Kustannus. Jyväskylä.
- Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Oy. 2017. Koulutus. Luettavissa: <https://www.xamk.fi/koulutus/tutkinto-amk/>. Luettu: 12.10.2017.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Acta Universitatis Ouluensis. Oulu.

Kolb, D. A. 1984. Experimental learning. Prentice Hall, Inc. New Jersey.

Laurea ammattikorkeakoulu Oy. 2017. Opiskelu ja hakeminen. Luettavissa: <https://www.laurea.fi/opiskelu-ja-hakeminen/yamk-tutkinnot/palvelumuotoilu>. Luettu: 12.10.2017.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS Kustannus. Jyväskylä.

Magill, R. A. 2007. Motor learning and control: concepts and applications. McGraw-Hill. New York.

Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press. Cambridge. Luettavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=CmdUo6P9CL0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=The+competitive+ethos+and+democratic+education&ots=Wvzpz8DMR2Y&sig=3\\_ZJkPQ-HxdO7oIVyS7algA1IzSo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=The%20competitive%20ethos%20and%20democratic%20education&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=CmdUo6P9CL0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=The+competitive+ethos+and+democratic+education&ots=Wvzpz8DMR2Y&sig=3_ZJkPQ-HxdO7oIVyS7algA1IzSo&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20competitive%20ethos%20and%20democratic%20education&f=false). Luettu: 7.9.2017.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. Kehittämistyön menetelmät. WSOYpro. Helsinki.

Paane-Tiainen, T. 2000. Oppijaksi aikuisena. Edita Oy. Helsinki.

Parantainen, J. 2014. Tuotteistaminen. Talentum Media Oy. Viro.

Parantainen, J. 25.10.2012. Palvelumuotoilu on virhe. Pölli tästä – blogi. Luettavissa: <http://www.pollitasta.fi/2012/10/palvelumuotoilu-on-virhe/>. Luettu: 12.10.2017.

Pesonen, J. 2013. Liikunnanopettaja elinikäisenä oppijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS Kustannus. Jyväskylä.

Puustinen, T. 2017. SuperParkin tarina. Seitsemän tunnin hiki. SuperPark Oy.

Reeve, J. 2009. Understanding motivation and emotion. John Wiley & Sons, Inc. Hoboken.

Rogers, J. 2004. Aikuisoppiminen. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press. New York. Luettavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=GF0ODQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Self-determination+theory+:+basic+psychological+needs+in+motivation,+development,+and+wellness&ots=KRChMnP6oe&sig=0Z4y6rK6numUI94O01sdnJVaqls&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=GF0ODQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Self-determination+theory+:+basic+psychological+needs+in+motivation,+development,+and+wellness&ots=KRChMnP6oe&sig=0Z4y6rK6numUI94O01sdnJVaqls&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Luettu: 7.9.2017.

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärven offset. Saarijärvi.

Schmidt, R. A. & Lee, T. D. 2011. Motor learning and performance: a behavioral emphasis. Human Kinetics. Champaign.

Schmidt, R. A. & Wrisberg, G. A. 2008. Motor learning and performance: a situation-based learning approach. Human Kinetics. Champaign.

Sipilä, J. 1996. Asiantuntijapalveluiden tuotteistaminen. WSOY. Porvoo.

SuperPark 2017a. Medialle. Tiedote 15.9.2017. Luettavissa: <http://www.superpark.fi/medialle.html>. Luettu: 10.10.2017.

SuperPark 2017b. Etusivu. Luettavissa: <http://www.superpark.fi/>. Luettu: 10.10.2017.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M.H., Valtanen, J. & Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja Tiede + Teknologia, 2015, 5. Luettavissa: <https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/16523/isbn9789526062181.pdf?sequence=1>. Luettu: 10.10.2017.

Turun Urheiluliitto 2017. Aikuisten harrastetelinevoimistelu. Luettavissa: <http://www.turun-urheiluliitto.fi/telinevoimistelu/harrastetoiminta/aikuisten-telinevoimistelu>. Luettu: 22.11.2017.

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

Wallis, L. J., Virányi, Z., Müller, C. A., Serisier, S., Huber, L. & Range, F. 2016. Aging effects on discrimination learning, logical reasoning and memory in pet dogs. AGE. 38, 6.

Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11357-015-9866-x>. Luettu: 10.11.2017.

Wulf, G. 2007. Attention and motor skill learning. Human Kinetics. Champaign.

Yle. 2016. Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9104792>. Luettu: 13.10.2017.

## Liitteet

### Liite 1. SuperSkills -tuotteen mainos



**SUPERSKILLS**  
**-KURSSI AIKUISILLE**

**MA 4.9. ALKAEN**

Kehitä ja opi erilaisia motorisia taitoja kehonhallinnan merkeissä!

**139€**  
**/10 krt**

**Lisätietoja:**  
[www.superpark.fi/ryhmat/kurssit](http://www.superpark.fi/ryhmat/kurssit)

*Super*  
PARK

## Liite 2. Asiakkaille lähetetty palautekysely

1. Odotukset - Vastasiko kurssia odotuksiasi? Ylittyikö tai alittuiko odotuksesi? Koitko saavasi rahoillesi vastinetta?
2. Kehitytkö kurssin aikana? Kehittyivätkö motoriset taitosi, kehonhallintasi, ketteryytesi jne? Mitä konkreettisia taitoja opit kurssin aikana?
3. Miten tuntien sisällöt mielestäsi toimivat? Toiminnalliset alkulämmöt, teemat, opettavat taidot, lopetukset? Ohjatut sisällöt vs. vapaa harjoittelu - olisitko toivonut enemmän ohjausta tai vapaata harjoittelua?
4. Facebook-ryhmä - Oliko se mielestäsi hyödyllinen, turha vai jotain siitä väliltä? Olisitko kaivannut sinne jotain enemmän tai lisää käyttötarkoituksia?
5. Mikä oli parasta ja mikä huonointa kurssissa?
6. Kehitysehdotukset - Mitä olisi voinut tehdä toisin, mitä olisit kaivannut lisää?
7. Osallistuisitko uudestaan, suosittelisitko kaverillesi? Miksi?
8. Kuvaile kurssin ilmapiiriä ja sosiaalista tilannetta. Jännittikö, oliko rentoa, kivaa, tylsää, hauskaa, kannustavaa, pelottavaa...?
9. Yleisarvosana kurssista asteikolla 1-10?
10. Vapaa sana kurssista, SuperParkista ja ohjauksesta.