



Liikintaharrastuksen luominen 4-5-vuotiaille lapsille palvelumuotoilua hyödyntämällä

Patrik Harsu

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2021

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä(t)

Patrik Harsu

Tutkinto

Liikunnanohjaaja

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Liikuntaharrastuksen luominen 4-5-vuotiaille lapsille palvelumuotoilua hyödyntämällä

Sivu- ja liitesivumäärä

37 + 7

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda asiakaslähtöinen liikuntaharrastus 4-5-vuotiaille lapsille koripallon parissa. Asiakaslähtöisen liikuntaharrastuksen luomiseen käytettiin palvelumuotoilua. Toimeksiantajana toimi YMCA Turku. Toiminnan luominen aloitettiin huhtikuussa 2021 ja liikuntaharrastuksen tuli olla valmis testattavaksi syyskuussa 2021.

Palvelumuotoilu sisältää neljä eri vaihetta: löydä-, määritä-, kehitä- sekä tuotavaiheet. Kahdessa ensimmäisessä vaiheessa pyritään löytämään tietoa toimeksiantajan reunaehdoista sekä asiakkaasta. Kahdessa viimeisessä vaiheessa pyritään kehittämään erilaisia ratkaisuja kerätyn asiakastiedon pohjalta sekä viemään ratkaisuja käytäntöön. Löydä-vaiheessa toteutettiin toimeksiantajan haastattelu, benchmarking eli vertailuanalyysi, määrällinen kyselytutkimus 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmille, 4-5-vuotiaiden lasten piirtämien kuvien havainnointi sekä teemahaastattelu. Määritä-vaiheessa tieto analysoitiin asiakasprofiileiksi, joiden pohjalta voitiin tuottaa erilaisia ratkaisuja.

Palvelumuotoilun prosessin tulosten mukaan 4-5-vuotiaiden lasten huoltajat toivovat liikuntaharrastuksen tapahtuvan jo päiväkotipäivän aikana sekä sen olevan edullinen. Varsinaisessa liikuntaharrastuksessa 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmille tärkeintä oli se, että toiminta on laadukasta kasvatuksellisesti. Vanhemmat toivoivat, että lapsella on harjoituksissa kivaa, hän oppii liikkumaan monipuolisesti sekä saa itselleen kavereita. Palvelumuotoilun tutkimusprosessin avulla toteutetun havainnoinnin mukaan 4-5-vuotiaiden lasten mielestä mielekäs liikunta muotoutuu, kun sitä tehdään yhdessä jonkun kanssa sekä silloin kun siihen liittyy köysiä, renkaita, penkkejä ja palloja.

Palvelumuotoilun prosessin lopputuloksena YMCA Turulle kehitettiin liikuntaharrastus, jonka kohderyhmänä on 4-5-vuotiaat lapset. Toiminta on ilmaista ja se tapahtuu päiväkotipäivän aikana. Kysyntää toiminnalle on ollut, sillä lapsia tulee jatkuvasti lisää liikuntaharrastuksen pariin. Seurojen tulisi kehittää harrastustoimintaansa palvelumuotoilun avulla, sillä se mahdollistaa lasten näköisen sekä asiakaslähtöisen toiminnan. Tällä hetkellä YMCA Turussa pohditaan, jalkautetaanko toimintaa myös muihin Turun seudun päiväkoteihin.

Asiasanat

alle kouluikäiset lapset, fyysinen aktiivisuus, liikunta- ja urheiluseurat, palvelumuotoilu

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Palvelumuotoilu.....	3
2.1	Palvelumuotoilun juuret ovat muotoiluajattelussa.....	3
2.2	Palvelumuotoilun prosessi ja menetelmät.....	4
2.2.1	Ratkaise oikea ongelma.....	5
2.2.2	Ratkaise ongelma oikein.....	7
3	Alle kouluikäisten lasten liikuntatottumukset Suomessa.....	8
3.1	Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositukset.....	8
3.2	Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden nykytilanne.....	10
4	Liikunta- ja urheiluseurat alle kouluikäisten lasten liikuttajina.....	11
4.1	Liikunta- ja urheiluseuran rooli liikuntakasvattajana.....	12
4.2	Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät.....	13
4.3	YMCA Turun koripallojaosto toimeksiantajana.....	17
5	Projektin tavoite.....	18
6	Liikuntaharrastuksen kehittämisen vaiheet ja aikataulu.....	19
6.1	Toimeksiantajan haastattelu.....	20
6.2	Benchmarking.....	21
6.3	Määrällinen kyselytutkimus 4-5-vuotiaiden lasten huoltajille.....	22
6.4	4-5-vuotiaiden lasten piirustusten havainnointi.....	24
6.5	Haastattelu YMCA Tampereen lasten valmentajalle.....	26
6.6	Asiakasprofiilien luominen lasten vanhemmista sekä 4-5-vuotiaista lapsista.....	27
6.7	Kokeilutunnin ohjaaminen 4-5-vuotiaille.....	28
7	Palvelumuotoilun prosessilla saavutetut tulokset.....	30
7.1	Liikuntaharrastuksen valintaan vaikuttavat tekijät.....	30
7.2	Liikuntaharrastuksesta innostumiseen vaikuttavat tekijät.....	31
7.3	YMCA Turussa näkyvät tulokset.....	31
8	Pohdinta ja johtopäätökset.....	33
8.1	Palvelumuotoilun onnistuminen.....	33
8.2	Tulosten merkitys liikunta- ja urheiluseuratoiminnan kannalta.....	36
8.3	Johtopäätökset.....	37
	Lähteet.....	38
	Liite 1. Määrällinen kyselytutkimus: 4-5-vuotiaiden lasten vanhempien näkemys lasten liikunnasta urheiluseurassa.....	43
	Liite 2. Demotunnin tuntisuunnitelma.....	47
	Liite 3. Pikkuritareiden teesit.....	49

1 Johdanto

Alle kouluikäiset suomalaiset lapset eivät täytä suomalaisia varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13; Soini ym. 2014, 594-596; Terveystieteiden tutkimuskeskus s.a.). Lapsuuden aikainen fyysinen aktiivisuus ennustaa aikuisiän liikkumista (Telama ym. 2013, 961). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun (World Health Organization s.a.). Onkin tarpeellista kehittää sellaisia toimintatapoja, jotka lisäävät suomalaisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrää jo varhaisessa vaiheessa.

Liikunta- ja urheiluseurojen järjestämään toimintaan osallistuminen on lisääntynyt alle kouluikäisillä lapsilla (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 15). Vuonna 2016 seurat ilmoittivat jäsenistöstään peräti seitsemän prosenttia olevan alle kouluikäisiä lapsia (Koski & Mäenpää 2018, 50). Liikunta- ja urheiluseurojen järjestämää toimintaa voidaan pitää tärkeänä osana lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Lisäksi seurojen järjestämä toiminta tukee terveiden elämäntapojen omaksumista. (Kyhälä & Soini 2016, 49.) Laadukkaan liikuntaharrastuksen avulla lapsi voi kokea onnistumisen kokemuksia sekä yhteenkuuluvuutta.

Suomalaiset lapset ja nuoret lopettavat harrastamisen liikunta- ja urheiluseurassa noin 11 vuoden iässä. Yleisimmät syyt liikuntaharrastuksen lopettamiselle ovat kyllästyminen lajiin, joukkueessa ei enää viihdytä tai toiminta ei ole enää tarpeeksi innostavaa. Nykypäivän seuraharrastamiselle kuvaavaa on, että valinta yhteen lajiin keskittymisestä tehdään jo yhdeksänvuoden iässä. Hieman vajaa puolet 9-vuotiaista liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista harjoittelee 2-3 kertaa viikossa. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49-53.) Kun seurat järjestävät harjoituksia useita kertoja viikossa, ei lapsella ole aikaa harrastaa montaa lajia, mikä voi osaltaan vaikuttaa yhteen lajiin kyllästymiseen.

Yksi merkittävä liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttava tekijä on harrastuksen kustannukset, jotka ovat nousseet viime vuosien aikana esimerkiksi harjoitusmäärien lisäämisen takia (Puronaho 2014, 8-18). Harrastamiseen liittyvät korkeat kustannukset ovat LIITU-tutkimuksen mukaan yksi merkittävimmistä tekijöistä liikuntaharrastuksen aloittamatta jättämiseen (Blomqvist ym. 2019, 50). Liikunta- ja urheiluseurojen järjestämään toimintaan liittyvät taloudelliset esteet lisäävät osaltaan liikunnan polarisoitumista, sillä vain osalla lapsista on mahdollisuus harrastaa.

Tutkija Ginny Bruntonin ja muiden tutkijoiden vuonna 2003 julkaistu tutkimus pyrki selvittämään, mitkä tekijät estivät ja edistivät 4-10-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta Isossa-

Britanniassa. Vaikka lapsilla oli selkeä näkemys fyysistä aktiivisuutta estävistä ja edistävistä tekijöistä, heidän näkemyksensä vaikuttivat vain harvoin toimenpiteiden kehittämiseen. (Brunton 2013, 1-6) Liikunta- ja urheiluseurojen järjestämä lapsille ja nuorille suunnattu toiminta voidaan rinnastaa yksityisten yritysten tuottamiin palveluihin. Perinteisesti palveluita on kehitetty asiantuntija- ja organisaatiolähtöisesti, jonka heikkoutena voidaan nähdä vähäinen asiakasymmärrys (Koivisto 2019, 48-49). Tässä opinnäytetyössä käytetään palvelumuotoilua asiakaslähtöisen liikuntaharrastuksen luomiseksi. Palvelumuotoilussa kehittämisen keskiöön asetetaan ihminen tarpeineen ja toiveineen (Koivisto 2019, 37).

YMCA Turku on Turun alueella toimiva liikunta- ja urheiluseura, jonka tavoitteena on järjestää laadukasta, tavoitteellista, haastavaa sekä hauskaa koripalloharrastusta kaiken ikäisille. Tällä hetkellä YMCA Turulla ei ole toimintaa alle 6-vuotiaille lapsille. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda YMCA Turulle liikuntaharrastus 4-5-vuotiaille lapsille koripallon parissa siten, että se on mahdollisimman asiakaslähtöinen.

2 Palvelumuotoilu

Länsimaisissa yhteiskunnissa jälkiteollisen yhteiskunnan tunnusmerkkinä voidaan pitää palveluiden kasvamista suurimmaksi talouden toimialaksi (Manneri & Koivisto 2019, 17). Palveluita on perinteisesti kehitetty organisaatio- ja asiantuntijälähtöisesti, minkä heikkoutena voidaan nähdä vähäinen asiakasymmärrys. Perinteisessä palvelun kehittämisprosessissa työskentely perustuu olettamuksiin asiakkaan tarpeista sekä asiantuntijälähtöisten ratkaisujen tarjoamiseen. (Koivisto 2019, 48-49.)

Palvelumuotoilussa puolestaan palvelua kehitetään ottamalla huomioon sekä palvelun tuottajan liiketoiminnalliset tavoitteet että asiakkaan tarpeet (Koivisto 2019, 32; Tuulaniemi 2011, luku 1). Jotta palvelumuotoilulla saadaan aikaiseksi onnistunut palvelu, edellyttää se monipuolista ja laajaa asiakasymmärrystä, mikä vaatii tekijältä sekä tutkivaa että luovaa työtettä (Koivisto 2019, 32-37).

Onnistunut palvelu on aina asiakkaan henkilökohtainen kokemus. Asiakkaiden yksilölliset kokemukset haastavat palveluntarjoajaa vastaamaan jokaisen asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin. Palveluille on tunnistettu erilaisia ominaisuuksia, joita asiakkaat siltä toivovat. Palvelun tulisi tuottaa asiakkaalle lisäarvoa tai hyötyä, sekä olla sellainen, jota kuluttaja ei itsekään tiedä tarvitsevansa. Lisäksi palvelun tulisi olla henkilökohtainen ja sitä tulisi voida räätälöidä omien tarpeidensa mukaan. Jotta palvelu voi vastata asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin niin hyvin kuin suinkin, palvelun kehittämisessä tarvitaan monipuolista ja laajaa asiakasymmärrystä, jonka palvelumuotoilu mahdollistaa. (Manneri & Koivisto 2019, 17-25.)

2.1 Palvelumuotoilun juuret ovat muotoiluajattelussa

Palvelumuotoilu perustuu muotoiluajatteluun, jota voidaan hyödyntää missä tahansa ongelmanratkaisussa. Mikko Koivisto määrittää muotoiluajattelun seuraavalla tavalla: ”Muotoiluajattelulla tarkoitetaan ihmislähtöistä innovaatioprosessia, jossa pyritään yhdistämään se, mikä ihmisille on haluttavaa siihen, mikä teknologisesti on toteutettavissa, ja mikä taloudellisesti on kannattavaa.” Muotoiluajattelua hyödyntämällä palvelumuotoilu kykenee luomaan sellaisia ratkaisuja, jotka perustuvat asiakasymmärryksestä kumpuaviin innovatiivisiin valintoihin. (Koivisto 2019, 35-36.)

Muotoiluajattelun keskeisiä periaatteita ovat ihmislähtöisyys, oikean ongelman ratkaiseminen, eksploraatiivisuus eli tutkiva ja kokeileva kehittämisote, eri työvaiheiden toistaminen eli iteratiivisuus, divergentin ja konvergentin vuoropuhelu, protoilu ja testaus, yhteiskehittäminen sekä monialaisuus. (Koivisto 2019, 35-41.) Divergenttiajattelu perustuu intuition, mielikuvitukseen ja asioiden vapaaseen yhdistelyyn. Sen avulla luodaan paljon

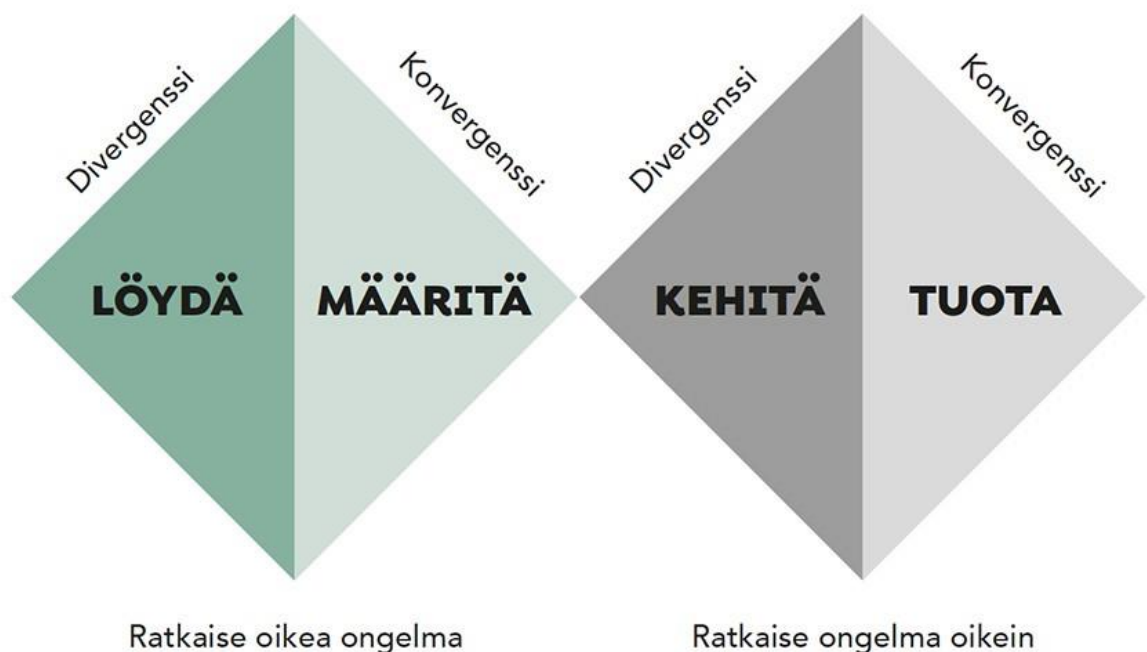
uusia ideoita. Konvergenttiajattelu puolestaan perustuu loogiseen ajatteluun. Siinä pyritään jalostamaan ideoita toimiviksi ratkaisuisiksi. (Koivisto 2019, 39; Tuulaniemi 2011, luku 3.)

2.2 Palvelumuotoilun prosessi ja menetelmät

Palvelumuotoilua voidaan käyttää sekä uuden palvelukokonaisuuden luomiseen että jo olemassa olevan palvelun kehittämiseen. Palvelumuotoilun prosessin tavoitteena on:

- saada aikaiseksi mahdollisimman laaja ja monipuolinen asiakasymmärrys, jossa asiakas nähdään palvelun arvoa tuottavana ja määrittävänä tekijänä, sekä
- kehittää luovia ratkaisuja parantamaan palvelun laatua vastaamalla paremmin asiakkaan tarpeisiin sekä palveluntarjoajan liiketoiminnallisiin reunaehtoihin (Koivisto 2019, 42; Tuulaniemi 2011, luku 3).

Palvelumuotoilun prosessin pääperiaatteet ovat hyvin samankaltaiset eri kirjoittajien esittämässä malleissa (esim. Koivisto 2019, 42-47; Tuulaniemi 2011, luku 3). Suurimmat erot löytyvät terminologiasta. Esimerkiksi Mikko Koivisto määrittää palvelumuotoilun prosessin vaiheisiin löydä, määritä, kehitä ja tuota, kun puolestaan Juha Tuulaniemi määrittää prosessin vaiheisiin määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Tässä opinnäytetyössä käytetään Mikko Koiviston määrittämää palvelumuotoiluprosessia.



Kuva 1. Palvelumuotoilun prosessi Tuplatimantti-prosessimallin avulla esiteltyinä (Koivisto 2019, 36-43)

Palvelumuotoiluprosessin esittämiseen käytetään usein Design Councilin vuonna 2005 esittelemään Tuplatimantti-prosessimallia (Kuva 1.). Prosessimallissa on kaksi toisiaan seuraavaa vaihetta, jotka on kuvattu timantteina. Palvelumuotoilun prosessissa on neljä

päävaihetta: löydä, määritä, kehitä ja tuota. Löydä- ja määritä-vaiheessa pyritään ratkaisemaan oikea ongelma. Kehitä- ja tuota-vaiheessa tavoitteena on ratkaista ongelma oikein. (Koivisto 2019, 42-43.) Vaikka Tuplatimantti-prosessimalli näyttää palvelumuotoiluprosessin lineaarisena tapahtumasarjana, se on kuitenkin iteratiivinen ja edellisiin vaiheisiin voidaan palata missä kohtaa tahansa. Iteratiivisuuden avulla voidaan varmistaa, että kehitetyt ratkaisut vastaavat ongelmaan oikein. (Koivisto 2019, 46-47.)

2.2.1 Ratkaise oikea ongelma

Palvelumuotoilun prosessin ensimmäisessä vaiheessa, *löydä*-vaiheessa, käytetään sekä tutkimuksellista että luovaa työtettä. Tutkimuksellista työtettä tarvitaan, kun prosessin alussa kerätään tietoa palveluntarjoajan taloudellisista reunaehdoista sekä asiakkaan tarpeista ja toiveista (Koivisto 2019, 44). Palveluntarjoajan taloudellisista reunaehdoista on olennaista selvittää organisaation strategiset tavoitteet, projektin aikataulu, budjetti, kohderyhmä sekä resurssit. Lisäksi palvelumuotoiluprosessin alussa on tarpeellista selvittää markkina- ja kilpailutilanne esimerkiksi benchmarkkauksen avulla. (Tuulaniemi 2011, luku 3.) Benchmarkkauksessa eli vertailuanalyysissa tutustutaan muiden organisaatioiden tuottamiin vastaavanlaisiin palveluihin (Tuominen 2016, 6-9). *Löydä*-vaiheessa luovaa työtettä tarvitaan silloin, kun taloudellisten reunaehtoisten sekä asiakasymmärryksen perusteella pyritään luomaan uusia ideoita (Koivisto 2019, 39-40).

Palvelumuotoilun *löydä*-vaiheessa tietoa asiakkaan tarpeista ja toiveista kerätään perustutkimuksen, kontekstuaalisen sekä eksploratiivisen tutkimuksen menetelmillä (Kuva 2). Perustutkimuksen menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset haastattelut ja kyselyt. Perustutkimuksen heikkoutena voidaan nähdä haastattelujen ja kyselyiden avulla saavutetun tiedon jäävän liian pintapuoliseksi. (Koivisto 2019, 44-45.) Palvelumuotoilun keskeisenä tavoitteena on kuitenkin tuottaa asiakkaalle sellaisia ratkaisuja, joita asiakas ei vielä itsekään tiedä tarvitsevansa. Steve Jobs onkin todennut: ”Et voi kysyä asiakkailtasi, mitä he haluavat, ja sitten yrittää antaa sen heille. Siihen mennessä, kun saat tuotteen markkinoille, ihmiset haluavat jo jotain muuta” (Tuulaniemi, Luku 2).

MENETELMÄRYHMÄ

1. PERUSTUTKIMUS

Sanoilla ilmaistu tieto (eksplisiittinen):

- mitä ihmiset osaavat, muistavat ja haluavat kertoa sanallisesti
- mitä voidaan selvittää kysymällä

Menetelmät: haastattelut, ryhmäkeskustelut ja kyselyt

2. KONTEKSTUAALINEN TUTKIMUS

Havainnoitava tieto:

- miten ihmiset käyttäytyvät ja toimivat
- miten ympäristö vaikuttaa toimintaan
- mitä voidaan nähdä ja havainnoida

Menetelmät: havainnointi

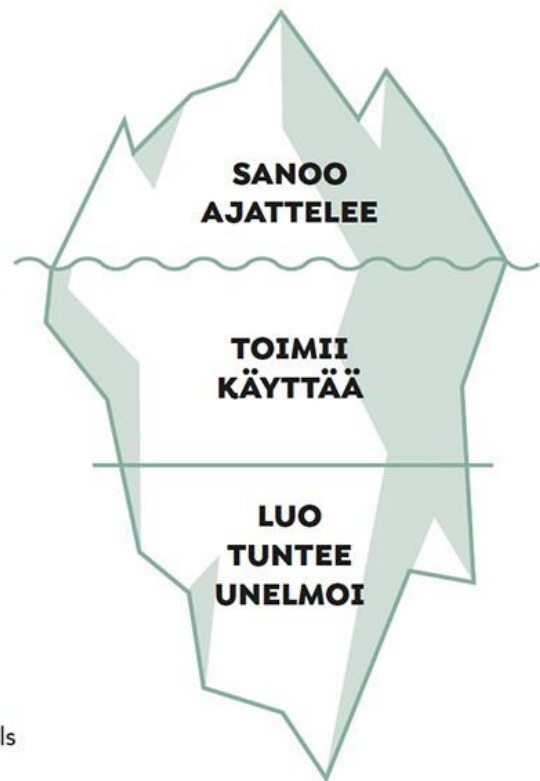
3. EKSPLOLATIIVINEN TUTKIMUS

Ei sanoilla ilmaistava tieto (implisiittinen) / piilevä tieto:

- mitä ihmiset tuntevat ja kokevat
- mistä ihmiset uneksivat
- mitä latenteja tarpeita ihmisillä on
- mitä voidaan projisoiden ilmaista

Menetelmät: projektiiviset menetelmät, make tools ja luotaimet

MITÄ/MITEN/MISTÄ IHMINEN...



Kuva 2. Asiakasymmärryksen tutkimusmenetelmät (Koivisto 2019, 45)

Palvelumuotoiluprosessin onnistumisen kannalta on keskeistä käyttää myös sellaisia menetelmiä, joiden avulla voidaan ymmärtää asiakkaan käyttäytymistä, tunteita sekä unelmia. Kontekstuaalisen ja eksploratiivisen tutkimuksen menetelmät saavuttavat tietoa pintaa syvemältä. Kontekstuaalisen tutkimuksen menetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi havainnointia. Eksploratiivisen tutkimuksen menetelmiä ovat esimerkiksi make tools -työkalut, joissa asiakkaista opitaan tulkitseamalla heidän luomuksiaan ja tuotoksiaan. (Koivisto 2019, 44-45.)

Palvelumuotoiluprosessin toinen vaihe, *määritä*-vaihe, perustuu loogiseen ajatteluun. *Määritä*-vaiheen tavoitteena on analysoida *löydä*-vaiheessa tuotettu tieto asiakkaan tarpeista ja toiveista ymmärrykseksi. Syntynyt ymmärrys voidaan tiivistää esimerkiksi asiakasprofiileiksi. *Määritä*-vaiheen lopputuloksena luodaan oikea ongelma tai mahdollisuus, johon seuraavissa vaiheissa kehitetään erilaisia ratkaisuja. (Koivisto 2019, 45-46; Tuulaniemi 2011, luku 3.)

Onnistuneena esimerkkinä palvelumuotoilun prosessin kahdesta ensimmäisestä vaiheesta voidaan pitää Sports Tracker -verkkopalvelun kehitystyötä. Sports Tracker on mobiiliapplikaatio, johon ihmiset voivat tallentaa liikuntasuorituksensa sekä jakaa harjoituksiaan ystäviensä kanssa. Verkkopalvelun suunnittelussa Palmun palvelumuotoilijat pyrkivät tunnistamaan liikkujien käyttäytymismalleja sekä toiminnan

motiiveja. Tutkimuksen avulla saatiin selville viisi erilaista liikkujaprofiilia: himoliikkujat, tiettyyn ulkourheilulajiin identifioivat ihmiset, elämäntaparemontoijat, harrastajaryhmissä mukana olevat ihmiset sekä elämysulkoilijat. Näiden liikkujaprofiilien avulla verkkopalvelua kehitettiin vastaamaan palvelun käyttäjien tarpeita ja toiveita. (Tuulaniemi 2011, luku 3.3.)

2.2.2 Ratkaise ongelma oikein

Palvelumuotoilun kolmannessa vaiheessa, *kehittä*-vaiheessa, ideoidaan erilaisia ratkaisuja edellisessä vaiheessa määritettyyn ongelmaan tai mahdollisuuteen. *Kehittä*-vaiheessa luodaan erilaisia prototyyppejä ongelman ratkaisemiseksi esimerkiksi yhteiskehittämällä ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa. (Koivisto 2019, 46.) Toimiviksi todetut ratkaisut viedään jatkokehitykseen (Tuulaniemi 2011, luku 3).

Palvelumuotoilun prosessin neljännessä vaiheessa, *tuota*-vaiheessa, erilaisista ratkaisuista valitaan sellaiset vaihtoehdot, jotka toimivat parhaiten käytännössä. *Tuota*-vaiheessa erilaisia prototyyppejä testataan palvelun loppukäyttäjillä. Testaamiseen kuuluu palautteen kerääminen asiakkailta sekä palvelun jatkokehittäminen saadun palautteen perusteella. (Koivisto 2019, 46; Tuulaniemi 2011, luku 3.)

Palvelumuotoilua hyödynnettiin esimerkiksi hiihdon MM-kisoissa, jotka järjestettiin Lahdessa vuonna 2017. Lahden MM-kisoissa palvelumuotoilun avulla kehitettiin muun muassa katsojien kokemusta (Kutvonen 7.9.2021). Hankitun asiakasymmärryksen perusteella eri kohderyhmistä luotiin asiakasprofiilit, joille luotiin erilaista tarjontaa. Palvelumuotoilun lopputuloksena syntyi esimerkiksi mielensäpahoittajan metsäkatsomo. (Kumpulainen 8.9.2021). Mielensäpahoittajan metsäkatsomo oli erittäin suosittu, sillä esimerkiksi ensimmäisenä kisalauantaina se oli loppuunmyyty (Uusitupa 2017).

3 Alle kouluikäisten lasten liikuntatottumukset Suomessa

Ennen kuin voidaan tehdä selvitys suomalaisten alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä liikuntatottumuksista, tarvitsee määritellä, mitä sanalla liikunta tarkoitetaan. Tässä opinnäytetyössä käytetään World Health Organizationin määritelmää liikunnalle: "Any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure" (World Health Organization 2020, vii) Vapaasti suomennettuna liikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka saa aikaiseksi energiankulutuksen kasvua, kuten esimerkiksi kävelyä, kotiaskareiden tekemistä tai ohjattuja liikuntatunteja.

Fyysisen aktiivisuuden tuottamat hyödyt ihmiselle sekä yhteiskunnalle ovat kiistattomat. Tutkimusten mukaan se lisää fyysistä, psyykkistä, kognitiivista sekä sosiaalista hyvinvointia kaikenikäisillä (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 17; UKK-Instituutti 2021; WHO 2020, 25). Liikunnan positiivisista vaikutuksista huolimatta suomalaisten fyysisen aktiivisuuden määrä sekä laatu ovat muuttuneet passiivisempaan suuntaan viimeisen vuosikymmenen aikana tapahtuneiden muutosten takia (Husu ym. 2018, 11; OKM 2016, 5). WHO:n mukaan valtioiden taloudellisen kehityksen seurauksena muun muassa tekniikan käyttö sekä istuminen työssä ja vapaa-ajalla on lisääntynyt (WHO s.a.). Lasten fyysistä aktiivisuutta vähentää esimerkiksi lisääntynyt teknologian käyttö (Pereira ym. 2019). Jo kolmevuotiaat viettävät aikaa arkipäivisin noin tunnin ja viikonloppuisin yli puolitoista tuntia esimerkiksi älypuhelinparissa. (OKM 2016, 13.) Enenevässä määrin lisääntyvä fyysinen passiivisuus vaikuttaa negatiivisesti muun muassa ihmisten hyvinvointiin, elämänlaatuun sekä terveydenhuoltojärjestelmiin (WHO s.a.).

3.1 Alle kouluikäisten lasten liikuntasuosituksiset

Suomi on ollut edelläkävijä tunnistaessaan liikunnan merkityksen lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentumisen kannalta, sillä vuonna 2005 Suomi oli ensimmäisiä maita, joka julkaisi kansalliset liikuntasuosituksiset alle kouluikäisille lapsille (OKM 2016, 5). Anne Soinin vuonna 2016 tekemän katsauksen mukaan vain Australia, Iso-Britannia, Kanada sekä Yhdysvallat olivat luoneet kansalliset liikuntasuosituksiset alle 5-vuotiaille lapsille (Soini 2016, 59-60). Huomionarvoista on, että Maailman terveysjärjestö WHO:n fyysisen aktiivisuuden suosituksiset eivät koske alle 5-vuotiaita lapsia (WHO 2020, 25).

Suomi päivitti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiset vuonna 2016 (Kuva 3). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan määrästä ja laadusta.



Kuva 3. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016, 14)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset perustuvat Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa oleviin sopimuskohtiin, jotka tuovat esiin lasten fyysisen aktiivisuuden, liikkumisen, liikunnan ja leikkimisen tärkeyttä, sekä varhaiskasvatus-, perusopetus- sekä liikuntalakiin. Lisäksi suositukset perustuvat tieteelliseen tutkimustietoon siitä, miten lasten oikeuksien toteutumista voidaan edistää fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan avulla. Suositusten laadinnan perusteena käytetyt tutkimukset Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut erikseen: *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä: yksi tunti vauhdikkaasti sekä kaksi tuntia kevyemmin. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta lapselle ovat esimerkiksi erilaiset hippaleikit. Kevyempää liikuntaa lapselle ovat retki lähimetsään tai polkupyöräily. Alle kouluikäisillä lapsilla tulee olla päivän aikana mahdollisuus myös rentoutumiseen sekä lepäämiseen. Päivittäinen liikunta on lapsen kehityksen kannalta yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. (OKM 2016, 5-7.)

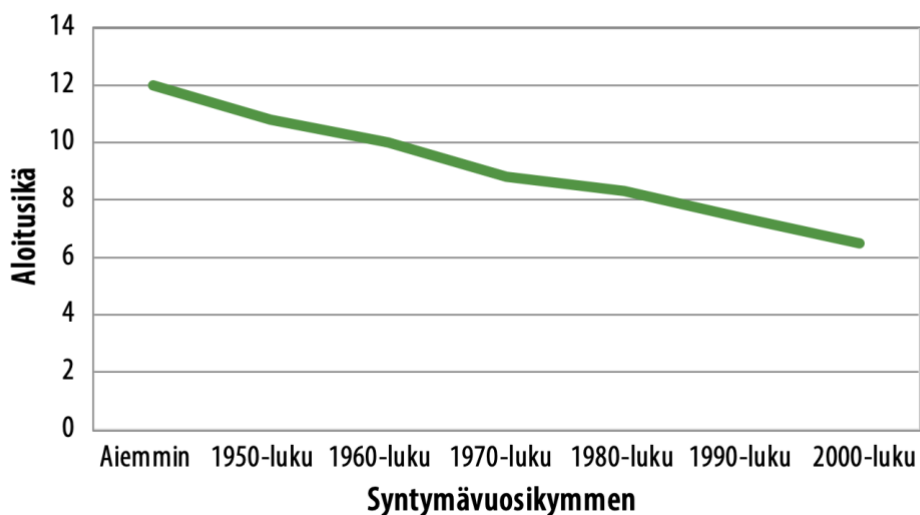
3.2 Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden nykytilanne

Suomalaiset alle kouluikäiset lapset eivät liiku varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti (OKM 2016, 13; Soini ym. 2014, 594-596; THL s.a.). Anne Soinin tutkimuksen mukaan vain joka viides 3-vuotiaista lapsista liikkui vähintään kaksi tuntia vuorokaudessa kevyesti. Hieman alle puolet 3-vuotiaista lapsista liikkui tunnin päivässä vauhdikkaasti. (Soini ym. 2014, 594-596.) Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut 2018 - tutkimuksen mukaan alle puolet 4-vuotiaista suomalaislapsista liikkui kotiloissa liikuntasuosituksen mukaisesti. 4-vuotiaista lapsista jopa 26% liikkui kotiloissa vain alle tunnin päivässä. (THL s.a.) Opetus- ja kulttuuriministeriön vuoden 2016 julkaisun mukaan alle kouluikäisistä lapsista vain 10-20% saavutti heille suunnatun liikkumisen suosituksen (OKM 2016, 13). Erityisen huolestuttavaa tuloksista tekee se, että lapsuudessa opitut tavat jatkuvat usein aikuisiässä (Telama ym. 2013, 961). Onkin perusteltua, että fyysistä aktiivisuutta pyritään lisäämään jo varhaisessa iässä.

4 Liikunta- ja urheiluseurat alle kouluikäisten lasten liikuttajina

Liikunta- ja urheiluseurat ovat keskeisessä asemassa suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Seurojen tehtävänä on liikunnan ja terveyden edistäminen järjestämällä kilpa- ja huippu-urheilua sekä harrasteliikuntaa eri ikäisille. Liikunta- ja urheiluseurojen arvo on merkittävä erityisesti lasten ja nuorten liikuttajana sekä liikuntaan sosiaalistajana. (Koski & Mäenpää 2018, 11.) Seurat tavoittavat hetkellisesti 88 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista, sillä ainoastaan 12 prosenttia 9-15-vuotiaista ei ole koskaan osallistunut liikunta- ja urheiluseurojen järjestämään toimintaan (Blomqvist ym. 2019, 50).

Alle kouluikäisten lasten mukana olo liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa on vielä varsin tuore ilmiö. Vuonna 2016 seurat ilmoittavat jäsenistöstään seitsemän prosenttia olevan alle kouluikäisiä (Koski & Mäenpää 2018, 50). Suomessa tehdyt tutkimukset lasten ja nuorten seuratoiminnasta eivät ole ylettäneet alle kouluikäisiin lapsiin vaan pääpaino on ollut kouluikäisissä lapsissa ja nuorissa. Tästä syystä tässä opinnäytetyössä hyödynnetään Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimusta eli LIITU-tutkimusta. LIITU-tutkimuksessa tietoa kerättiin 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntatottumuksista. LIITU-tutkimuksen tuloksia voidaan pitää ainoastaan suuntaa antavina koskien alle kouluikäisten liikunta- ja urheiluseuraharrastusta.



Kuva 4. Seuratoimintaan osallistuneiden keskimääräinen aloitusikä syntymävuosikymmenen mukaan (Koski & Mäenpää 2018, 51)

Kuvaavaa seuratoiminnan kehityssuunnalle on ollut se, että toimintaan lähdetään mukaan yhä nuorempina (Kuva 4). Vuonna 2018 lähes kaksi kolmasosaa lapsista ja nuorista aloitti harrastuksen liikunta- ja urheiluseurassa jo alle kouluikäisenä (Blomqvist ym. 2019,

50). Vertailun vuoksi 1950-luvulla harrastus aloitettiin seurassa noin 12-vuotiaana (Koski & Mäenpää 2018, 50-51). Valitettavasti harrastaminen liikunta- ja urheiluseurassa lopetetaan keskimäärin jo 11-vuotiaana. Jo alle kouluikäisenä harrastamisen lopettaa noin seitsemän prosenttia. 15-vuotiaista nuorista enää 44 prosenttia harrastaa liikuntaa seurassa. Lopettamisen syynä ovat yleensä kyllästyminen lajiin, se ettei viihdy joukkueessa tai harrastaminen ei ole enää tarpeeksi innostavaa. (Blomqvist ym. 2019, 49-52.)

4.1 Liikunta- ja urheiluseuran rooli liikuntakasvattajana

Lasten ja nuorten suuri osallisuus liikunta- ja urheiluseurojen toiminnassa vahvistaa seurojen merkitystä liikuntakasvattajina. Elämämme muodostuu erilaisista kulttuurisesti rakentuvista sosiaalisista maailmoista, joiden risteyskohdissa elämme. Liikunta voidaan ymmärtää tällaisena sosiaalisena maailmana, johon ihminen kiinnittyy enemmän tai vähemmän elämänsä aikana. Mitä enemmän ihminen kiinnittyy liikunnan sosiaaliseen maailmaan, sitä vahvempi on hänen liikuntasuhteensa. (Koski & Hirvensalo 2019; Koski 2017, luku 6.) Liikuntakasvatuksen tavoitteena on puolestaan sosiaalistaa ihmistä liikunnalliseen elämäntapaan eli vahvistaa ihmisen suhdetta liikunnan sosiaaliseen maailmaan (Koski 2017, luku 6). Esimerkiksi lapsen vanhemmat välittävät tietoisesti ja tiedostamattaan omia liikuntaan liittyviä arvostuksiaan ja asenteitaan ja luovat siten pohjaa lapsen aktiiviselle tai passiiviselle elämäntavalle (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, luku 1). Samoin tekevät myös valmentaja tai ohjaaja liikunta- ja urheiluseuran järjestämässä harrastuksessa.

Liikunnalle voidaan asettaa erilaisia merkityksiä eli eräänlaisia tärkeysasteita. Eri merkitysten toteutumisella voidaan vahvistaa yksilön liikuntasuhdetta. LIITU-tutkimuksen mukaan 11-15-vuotiaat lapset ja nuoret pitivät tärkeimpinä liikunnan merkityksinä parhaansa yrittämistä, iloa ja hyvän olon saavuttamista, uusien taitojen oppimista ja kehittymistä, terveellisyyttä, yhdessäoloa, kunnon kohottamista, onnistumisen elämyksiä, lihasvoiman kasvattamista sekä ahkeruutta. Julkisessa keskustelussa ehkä yleisimmin esillä oleva merkitys, eli kilpailu, ei ole kovin keskeisessä roolissa lasten ja nuorten mielestä. (Koski & Hirvensalo 2019, 68.)

Suomen Olympiakomitean luomat lasten liikunnan laatutekijät ovat oiva työkalu siihen, kuinka liikunta- ja urheiluseuran toiminta voi syventää lapsen liikuntasuhdetta ja kasvattaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan (Kuva 5). Liikunnan tulee olla laadukasta etenkin kasvatuksellisesti, mutta myös urheilijaksi tulemisen kannalta. Harjoituksissa opetellaan perusmotorisia taitoja monipuolisesti siten, että toistoja saadaan mahdollisimman paljon.



Kuva 5. Lasten liikunnan laatutekijät mukaillen (Karjalainen & Mononen 2019)

4.2 Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistumiseen vaikuttavat tekijät

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU toteutti vuosina 2015-2017 Urheileva lapsi -tutkimuksen. Tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät tekevät 10-12-vuotiaiden lasten mielestä liikunta- ja urheiluseurassa harrastamisesta hauskaa. Näitä tekijöitä olivat uusien asioiden oppiminen, uusien kavereiden saaminen sekä kavereiden kanssa oleminen ja pelaaminen (Kuva 6). (Mononen 2016)



Kuva 6. Tekijät, jotka tekevät liikunta- ja urheiluseurassa harrastamisesta hauskaa (Mononen 2016)

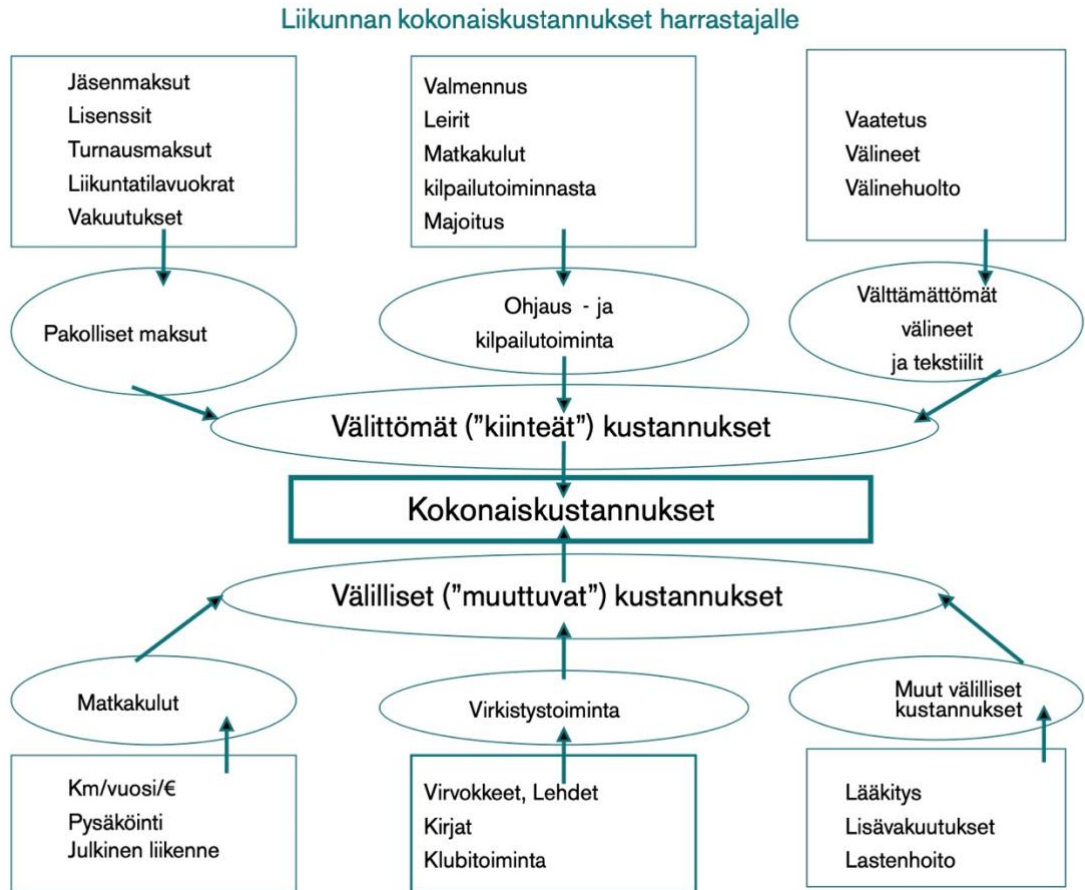
Vuonna 2019 julkaistussa LIITU-tutkimuksessa selvitettiin, miksi 9-15-vuotias lapsi tai nuori ei ollut lähtenyt mukaan liikunta- ja urheiluseuratoimintaan. Merkittävin syy oli, ettei lapsi tai nuori ollut löytänyt itselleen kiinnostavaa tai sopivaa lajia. Lisäksi syitä olivat, ettei ollut kyytiä harrastuspaikalle, harrastaminen oli liian kallista, liikuntaharrastukselle ei ollut aikaa tai harrastusmahdollisuus puuttui kodin läheisyydestä. (Blomqvist ym. 2019, 50)

LIITU-tutkimuksessa sekä Urheileva lapsi -tutkimuksessa selvitettiin myös syitä, miksi lapsi tai nuori oli lopettanut liikunta- ja urheiluseurassa harrastamisen (Kuva 7). Syitä olivat muun muassa: kyllästyminen lajiin, joukkueessa tai harjoitusryhmässä ei viihdytty, harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa eikä sille ollut enää aikaa (Blomqvist ym. 2019, 50; Mononen 2016).



Kuva 7. Tekijät, joiden takia harrastaminen oli lopetettu liikunta- ja urheiluseurassa (Mononen 2016)

Vuoden 2019 LIITU-tutkimuksen mukaan 22 prosenttia 9-15-vuotiasta lapsista tai nuorista ei ollut löytänyt harrastustoimintaan mukaan, koska harrastaminen liikunta- ja urheiluseurassa oli liian kallista (Blomqvist ym. 2019, 50). Seuran järjestämän liikuntaharrastuksen hinta muodostuu välittömistä ja välillisistä kustannuksista (Kuva 8). Välittömät kustannukset ovat kiinteitä ja kaikille harrastajille samoja. Välittömiä kustannuksia ovat esimerkiksi seuran jäsenmaksu, lisenssi, liikuntatilavuokrat, vakuutukset, valmennus, vaatetus sekä välineet. Välilliset kustannukset voivat vaihdella harrastajan mukaan. Tällaisia kustannuksia ovat esimerkiksi matkakulut harjoituksiin. (Puronaho 2014, 13.)



Kuva 8. Harrastuksen kokonaiskustannusten muodostuminen (Puronaho 2014, 14)

Liikunta- ja urheiluseurojen järjestämien harrastusten hinnat ovat nousseet viime vuosien aikana. Viime vuosien aikana tapahtunut harrastusten kustannusten nousu johtuu esimerkiksi harjoitusmäärien lisäämisestä, väline- ja matkakustannusten kasvusta sekä salivuorojen kallistumisesta. Seurat järjestävät liikuntaharrastuksia yhteistyössä julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin kanssa. Esimerkiksi seura vuokraa kunnalta tai yksityiseltä sektorilta tilaa harrastuksen järjestämiseen. Koska harrastuksen tuottamisessa on mukana useita eri tahoja, ei yksittäisen organisaation hinnan korotukset välttämättä tunnu merkittäviltä, mutta jos useat toimijat korottavat hintojaan samaan aikaan, saattaa harrastuksen hinta nousta kuluttajalle liian suureksi. Huolestuttavaa on, että kasvavien kustannusten takia urheiluseuroissa harrastavat ovat alkaneet edustaa keskimääräisesti korkeamman tulotason omaavien perheiden lapsia. (Puroaho 2014, 8-18.) Harrastamisen hintojen nousu pahimmillaan lisää liikunnan polarisaatiota, joka näkyy jo nyt useassa eri ikäryhmässä (Kantomaa 2020, 54; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019). Koska harrastuksen tuottamiseen osallistuu useita eri toimijoita, tarvitaan hintojen hillitsemiseen moniammatillista yhteistyötä.

4.3 YMCA Turun koripallojaosto toimeksiantajana

YMCA Turku on vuonna 1893 perustettu kolmannen sektorin toimija, joka on osa kansainvälistä maailman suurinta ei-poliittista nuorisoliikettä nimeltä YMCA = The Young Men's Christian Association (YMCA Turku). Kansainvälinen nuorisoliike YMCA toimii 120 eri maassa tavoittaen 65 miljoonaa ihmistä edistäen nuorten hyvinvointia sekä vahvistaen rauhan edellytyksiä ympäri maailmaa (Suomen YMCA; World YMCA).

YMCA Turun missio on tarjota Turun alueella mielekäs sekä voimaannuttava toimintaympäristö, joka rohkaisee erityisesti nuoria löytämään omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa. YMCA Turun missiota tukevat arvot ovat hyvinvoinnin edistäminen, oikeudenmukaisuus, armollisuus, laadukkuus sekä yhteisöllisyys. YMCA Turku tarjoaa muun muassa nuoriso- ja liikuntatoimintaa, kuten esimerkiksi leiri- ja retkeilytoimintaa sekä koripalloharrastusta. (YMCA Turku.)

YMCA Turun koripallojaosto on perustettu vuonna 1945. Koripallojaoston missiona on tarjota laadukasta, tavoitteellista, haastavaa sekä hauskaa toimintaa. Arvoina jaostossa toimivat ilo, oppiminen, kaveruus sekä tavoitteellisuus. Koripalloharrastusta tarjotaan sekä harrasteliikuntana että kilpaurheilutoimintana Turun kaupungin tiloissa. (YMCA Turku.)

YMCA Turulla on eri ikäisille kymmenen joukkuetta, joissa harrastaa noin 300 lisenssipelaajaa. YMCA Turun koripallojaostolla on kaksi päätoimista työntekijää, jotka valmennuksen lisäksi hoitavat hallinnollisia työtehtäviä. Suurimmaksi osaksi lapsia ja nuoria liikuttaa ota-valmentajat eli oman työn ohella valmentavat. (YMCA Turku.)

5 Projektin tavoite

YMCA Turun tavoitteena on tarjota koripalloharrastusta Turussa kaikenikäisille. Tällä hetkellä YMCA Turun koripallojaosto ei järjestä harrastustoimintaa alle 6-vuotiaille lapsille. Tuoreimman LIITU-tutkimuksen mukaan lähes kaksi kolmasosaa liikunta- ja urheiluseuratoiminnassa mukana olevista lapsista on aloittanut harrastamisen seurassa alle kouluikäisenä (Blomqvist ym. 2019, 50). Seuratoiminnan kehitys osoittaa sen, että YMCA Turulla on tarve laajentaa omaa harrastustoimintaansa alle kouluikäisille.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda YMCA Turulle liikuntaharrastus, joka liikuttaa 4-5-vuotiaita lapsia koripallon parissa. Tavoite on luoda harrastustoiminta siten, että se on mahdollisimman asiakaslähtöistä. Tätä varten opinnäytetyön kehitystyössä käytetään palvelumuotoilua. Syytä palvelumuotoilun valinnalle selittää se, että liikunta- ja urheiluseurassa harrastaminen lopetetaan keskimäärin jo 11 vuoden iässä (Blomqvist ym. 2019, 50). Tarvitaan uusia innovatiivisia toimintapoja, jotta lapset pysyisivät seurojen toiminnassa mukana pidempään. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyy asiakaslähtöinen liikuntaharrastus 4-5-vuotiaille lapsille.

6 Liikuntaharrastuksen kehittämisen vaiheet ja aikataulu

Tässä opinnäytetyössä liikuntaharrastus luodaan 4-5-vuotiaille lapsille käyttämällä palvelumuotoilua. Palvelumuotoilu tarjoaa mahdollisuuden luoda mahdollisimman asiakaslähtöinen liikuntaharrastus. Tässä palvelumuotoilun prosessissa asiakkaalla tarkoitetaan 4-5-vuotiasta lasta sekä hänen huoltajaansa. Kun asiakas osallistetaan kehittämään tulevaa toimintaa, voidaan vastata tämän toiveisiin ja tarpeisiin. Prosessin tutkimuksia sekä protoilua varten hankittiin yhteistyöpäiväkot.

Taulukko 1:stä näkee palvelumuotoilun prosessin eri vaiheissa käytetyt menetelmät, tavoitteen sekä aikataulun. Seuraavaksi käydään läpi palvelumuotoilun eri vaiheissa käytetyt menetelmät sekä niistä saadut tulokset.

Taulukko 1. Palvelumuotoilun vaihe, siinä käytetty menetelmä sekä vaiheen tavoite ja aikataulu

Palvelumuotoilun vaihe	Menetelmä	Menetelmän tavoite	Aikataulu
Löydä-vaihe	Toimeksiantajan haastattelu	Selvittää toimeksiantajan liiketoiminnalliset reunaehdot.	Huhtikuu 2021
	Benchmarking (=vertailuanalyysi)	Mikä on palveluntarjoajan asema markkinoilla?	Toukokuu 2021
	Määrällinen kyselytutkimus 4-5-vuotiaiden lasten huoltajille	Selvittää, millaisia tavoitteita 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmat asettavat lastensa harrastustoiminnalle? Olisiko harrastustoiminnalle kysyntää?	Toukokuu 2021
	4-5-vuotiaiden lasten piirustusten havainnointi	Minkälainen liikunta 4-5-vuotiaiden mielestä on mielekästä?	Heinäkuu 2021

	Haastattelu YMCA Tampereen lasten valmentajalle	Miksi alle kouluikäisille tulisi järjestää harrastustoimintaa? Millaisia tavoitteita YMCA Tampere alle kouluikäisten toiminnalle asettaa sekä miten tavoitteita mitataan?	Kesäkuu 2021
Määritä-vaihe	Asiakasprofiilien luominen lasten vanhemmista sekä 4-5-vuotiaista lapsista	Tiedon määrittäminen ymmärrykseksi, jonka pohjalta on mahdollista luoda laadukasta harrastustoimintaa.	Heinäkuu 2021
Kehitä-vaihe	Kokeilutunnin ohjaaminen 4-5-vuotiaille	Havainnoida, saavutetaanko toiminnalle asetettuja tavoitteita.	Heinäkuu 2021
Tuota-vaihe		4-5-vuotiaiden harrastustoiminnan aloittaminen. Viedä kehitetty harrastustoiminta käytännön toteutukseen.	Syyskuu 2021

6.1 Toimeksiantajan haastattelu

Palvelumuotoilun prosessi aloitettiin selvittämällä toimeksiantajan liiketoiminnalliset reunaehdot. Reunaehdot selvitettiin vapaamuotoisena haastatteluna YMCA Turun koripallojaoston urheilusihteerille. Haastattelun runkona hyödynnettiin Juha Tuulaniemen määritelmää siitä, mitä toimeksiantajan liiketoiminnallisista reunaehdoista tulisi tietää. Selvitettäviä reunaehdoja ovat palveluntarjoajan strategiset tavoitteet, projektin aikataulu, budjetti, kohderyhmä sekä resurssit (Tuulaniemi 2011, luku 3).

Tulokset

Strateginen tavoite: YMCA Turun koripallojaoston tavoite on tarjota laadukasta, tavoitteellista, haastavaa sekä hauskaa koripallotoimintaa kaiken ikäisille. Tarve on 4-5-vuotiaiden lapsien liikuntaharrastukselle.

Aikataulu: Uuden toiminnan kehittäminen aloitetaan huhtikuussa 2021 ja sen on määrä olla valmis syyskuussa 2021.

Budjetti: Salattu.

Kohderyhmä: 4-5-vuotiaat lapset.

Resurssit: 4-5-vuotiaiden harrastustoiminnan kehittämisen toteuttaa YMCA Turun valmentaja Patrik Harsu.

6.2 Benchmarking

Toimeksiantajan haastattelun jälkeen tutustuttiin Turun alueen muiden liikunta- ja urheiluseurojen järjestämään toimintaan, joka on kohdennettu 4-5-vuotiaille lapsille. Tutustuminen toteutettiin benchmarkingin eli vertailuanalyysin avulla. Benchmarking tarkoittaa toisten toimijoiden toimintaan tutustumista, siitä oppimista sekä kartutetun tiedon avulla oman toiminnan kehittämistä (Tuominen 2016, 6-9; Tuulaniemi 2011, luku 3). Benchmarking toteutettiin etsimällä Turun kaupungin nettisivuilta, kuinka moni turkulainen liikunta- ja urheiluseura järjestää toimintaa 4-5-vuotiaille lapsille Turun alueella, järjestetäänkö toimintaa arkena vai viikonloppuisin sekä paljonko liikuntaharrastus kustantaa.

Tulokset

Turun kaupungin nettisivuilta löytyi yhteensä reilu 300 liikunta- ja urheiluseuraa (Turun kaupunki 2021). Osalla seuroista nettisivuja ei ollut lainkaan sekä osan nettisivuja ei oltu päivitetty useaan vuoteen. Turkulaisista liikunta- ja urheiluseuroista 61 järjestää toimintaa 4-5-vuotiaille lapsille. Suurin osa seuroista järjestää harjoituksia kerran viikossa joko arki-iltaisain tai viikonloppuisin. Osa seuroista tarjoaa toisen harjoituksen viikossa lisämaksua vastaan. Koko lukuvuoden harrastusten hinnat vaihtelivat 30€-1019€ välillä.

Kausimaksujen keskiarvo oli 163€. Keskiarvon laskemisessa ei otettu huomioon seuroja, joiden nettisivuilla oli ainoastaan syyslukukauden hinta. Koko lukuvuoden hintaan sisältyi vähintään harrastamiseen vaadittavat tilat, ohjaus sekä seuran jäsenmaksu. Osalla kausimaksuun sisältyi myös esimerkiksi vakuutus, harjoituspaita tai peliväline. 61:stä seurasta seitsemän liikunta- ja urheiluseuraa järjesti toimintaa ilmaiseksi. Näistä seuroista viisi toteutti toimintaansa yhteistyössä Turun kaupungin kanssa.

6.3 Määrällinen kyselytutkimus 4-5-vuotiaiden lasten huoltajille

Lapsen liikuntaharrastuksessa on kaksi asiakasta: lapsi sekä hänen huoltajansa. Tässä palvelumuotoiluprosessissa toteutettiin määrällinen kyselytutkimus 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmille. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia tavoitteita 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmat esittävät omien lastensa harrastustoiminnalle sekä olisiko YMCA Turun järjestämälle toiminnalle kysyntää. Yhteistyössä toiminut päiväkotitoiminta lähetti kyselyn Wilman kautta 35:lle vanhemmalle toukokuussa 2021. Kyselyyn oli aikaa vastata viikko. Viesti lähetettiin uudelleen vanhemmille noin viikon puolesta välissä. Kyselyyn vastasi yhteensä 11 huoltajaa.

Lasten huoltajien tavoitteita harrastustoiminnalle selvitettiin kysymällä, kuinka toivottavina he kyselyn väittämiä pitivät. Vastaukset vanhemmat valitsivat viidestä vaihtoehdosta väliä ”erittäin toivottavaa/ei toivottavaa”. Määrällisen kyselyn avulla haluttiin selvittää:

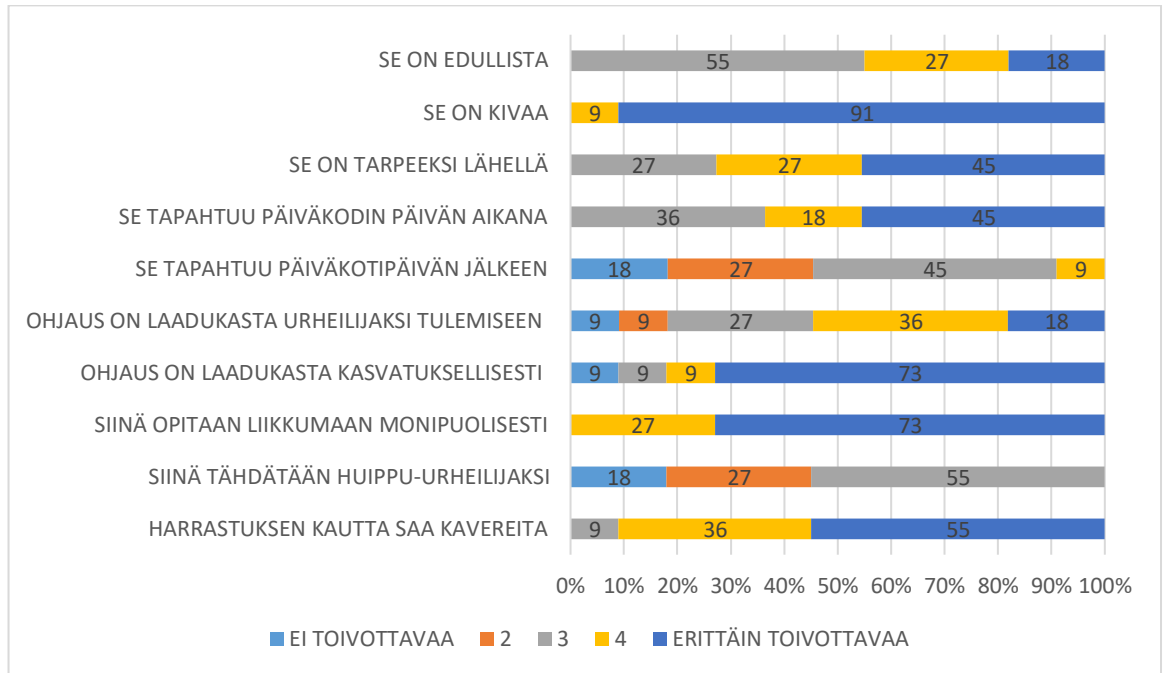
- Minkälaisia laatuvaatimuksia kohdepäiväkodin 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmat asettavat harrastustoiminnalle?
- Minkälaisilla konkreettisilla toimilla voitaisiin vastata kohdepäiväkodin 4-5-vuotiaiden lasten huoltajien toiveisiin?
- Mikäli YMCA Turku tarjoaa kohdepäiväkodissa Pikkusudet-koriskoulutoimintaa, osallistuisiko lapsesi siihen?

Kysymysten laatimisessa on kiinnitettävä huomiota siihen, että vastaajat ymmärtävät kysymykset oikein. Ymmärtämiseen vaikuttaa paljon sekä kysymysten muotoilu että käytetyt sananmuodot. (Valli 2018, osa 1.) Kyselypohjaa onkin järkevää testata ennen varsinaista tutkimusta. Määrällisen kyselytutkimuksen pohjana käytettiin *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018* -julkaisussa esiteltyä tutkimusta, jossa vanhempien näkemyksiä lasten urheilusta selvitettiin kysymällä, kuinka kuvaavana sekä toivottavana he erilaisia väittämiä pitivät lasten urheilutoiminnalle (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 34). Käytännössä kokeillun kyselypohjan käyttämisessä on se etu, että sitä on jo kertaalleen testattu käytännössä ja sitä voidaan pitää luotettavana.

Tulokset

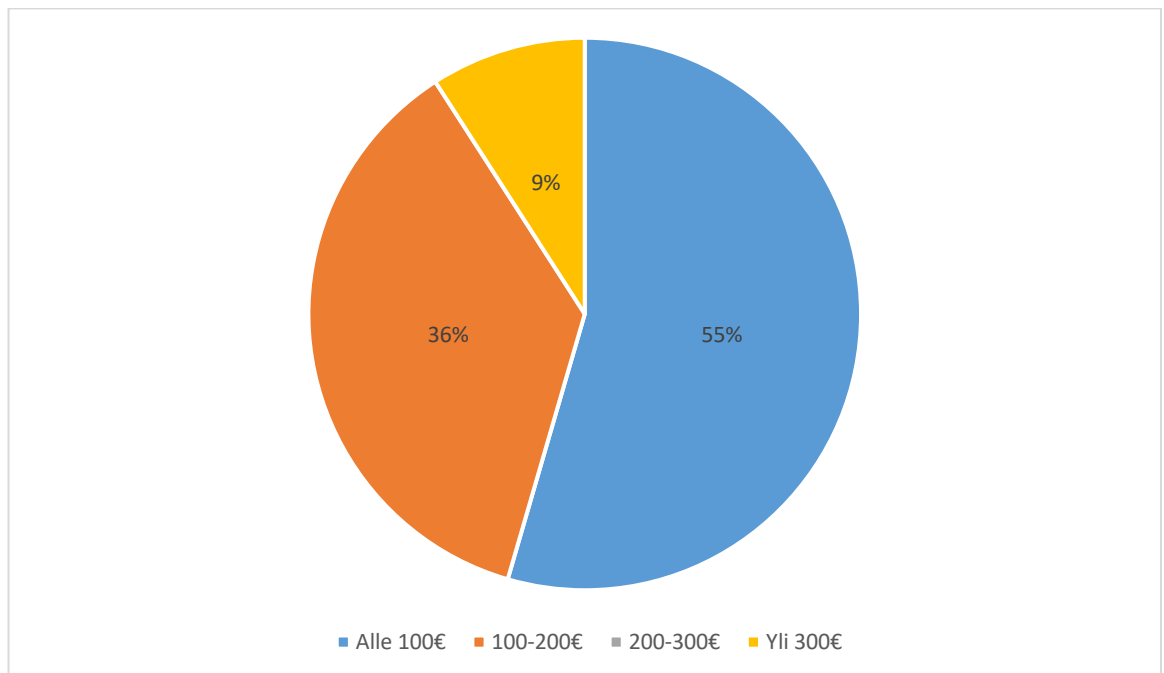
Tutkimukseen vastanneiden lasten vanhemmista 91 prosenttia oli sitä mieltä, että harrastustoiminnan tulisi ennen kaikkea olla kivaa. 73 prosenttia oli sitä mieltä, että siinä tulisi opetella liikkumaan monipuolisesti, sekä yli puolet lasten vanhemmista piti erittäin toivottavana, että harrastuksen avulla saadaan kavereita (Kuvio 1).

Kuvio 1. Lasten vanhempien näkemys liikunnan harrastamisesta



4-5-vuotiaiden lasten vanhemmista 82 prosenttia toivoo ohjauksen olevan laadukasta kasvatuksellisesti. Puolestaan 54 prosenttia lasten vanhemmista toivoo toiminnan olevan laadukasta urheilijaksi tulemisen kannalta. Kukaan lasten vanhemmista ei toivo toiminnan tähtäävän huippu-urheilijaksi tulemiseen.

Kuvio 2. Kuinka paljon olisit valmis maksamaan lapsesi harrastuksesta



45 prosenttia lasten vanhemmista toivoo harrastuksen olevan edullinen. Yli puolet 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmista on valmis maksamaan lapsensa harrastuksesta alle 100€

(Kuvio 2). Yli puolet vastaajista toivoo harrastustoiminnan tapahtuvan päiväkotipäivän aikana.

6.4 4-5-vuotiaiden lasten piirustusten havainnointi

Laadukkaan ja innostavan liikuntaharrastuksen kehittämisen tueksi selvitettiin, millainen liikunta 4-5-vuotiaiden lasten mielestä on kaikista mielekkäintä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia, jonka kohteena oli lasten tekemät piirustukset.

Piirustusten havainnoinnissa on omat etunsa. Menetelmää tukee tutkija Michael Polanyin toteamus: ”Tiedämme enemmän kuin osaamme kertoa” (Vilka 2018, osa 1). Piirtämisen avulla voidaan saada mahdollisimman monen lapsen ääni kuuluviin. Esimerkiksi lasten haastatteluissa voi käydä siten, ettei kerronta lähde ollenkaan käyntiin (Roos & Rutanen 2014, 42). Tutkimus toteutettiin päiväkodissa ja siihen osallistui yhteensä seitsemän lasta. Tutkimuksen toteuttamista varten hankittiin tutkimuslupa Turun kaupungilta.

Ennen kuin lapset pääsivät piirtämään, heille kerrottiin, mitä liikunnalla tarkoitetaan. Liikunta määritettiin tarkoittamaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, kuten esimerkiksi pyöräilyä, juoksemista, leikkimistä tai imurointia. Tämän jälkeen lapsille annettiin tehtäväksi piirtää, minkälainen liikunta heidän mielestä on kaikkein mielekkäintä.

Tulokset

Kaikissa lasten tekemissä piirustuksissa oli kuvattuna jokin hahmo sekä niissä käytettiin runsaasti eri värejä (Kuva 9). Eroavaisuuksia piirustusten välillä tuli muun muassa siinä, kuinka monta hahmoa lapsi oli piirtänyt kuvaan. Piirustuksista löytyi myös erilaisia köysiä, renkaita, penkkejä sekä palloja (Kuva 10).



Kuva 9. 4-5 vuotiaan lapsen piirtämä hahmo sekä palloja



Kuva 10. 4-5-vuotiaan lapsen piirtämänä erilaisia köysiä tai penkkejä

6.5 Haastattelu YMCA Tampereen lasten valmentajalle

Osana 4-5-vuotiaiden lasten harrastustoiminnan kehittämistä toteutettiin moniammatillista yhteistyötä YMCA Tampereen kanssa. Toteutustapana toimi tutkimushaastattelu YMCA Tampereen lasten valmentajalle. Haastattelun avulla haluttiin saada selville:

- Miksi urheiluseuran tulisi järjestää harrastustoimintaa alle kouluikäisille lapsille?
- Millaisia tavoitteita YMCA Tampere asettaa alle kouluikäisten harrastustoiminnalle?
- Miten YMCA Tampere arvioi, toteutuuko alle kouluikäisten harrastustoiminnalle asetetut tavoitteet?

Tutkimushaastattelun idea on yksinkertainen. Kun haluamme selvittää, miten joku toimintaansa järjestää, yksinkertaisin tapa on kysyä sitä häneltä suoraan. Tässä projektissa toteutettu haastattelu sijoittuu lomakehaastattelun eli strukturoidun haastattelun sekä teemahaastattelun välimaastoon. Lomakehaastattelussa haastattelijalla on päättänyt kysymykset etukäteen sekä niiden esittämisjärjestyksen. Lomakehaastattelu toimii parhaiten, kun tutkittava aihe ei ole kovin laaja sekä tutkimustavoitteena on kerätä rajattua aineistoa, kuten yhden ihmisen mielipide tai käsitys. (Vilka 2021, luku 5.) Teemahaastattelussa keskusteltavat aihepiirit eli teemat on määritelty ennalta, mutta varsinaisia kysymyksiä ei. Teemoille olennaista on, että ne vastaavat tutkimusongelmaan. (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, Osa 1; Vilka 2021, luku 5.) Tässä tutkimushaastattelussa teemat määriteltiin erilaisten tutkimuskysymysten avulla, jotka perustuivat jo löydettyyn tutkimustietoon. Haastattelu toteutettiin siten, että lisäkysymyksille ja keskustelulle jätettiin tilaa, mikä on teemahaastattelulle tyypillistä.

Tulokset

Miksi urheiluseuran tulisi järjestää harrastustoimintaa alle kouluikäisille lapsille?

Urheiluseura on vartenotettava tekijä, joka pystyy olemaan viikoittain mukana lapsen elämässä ja tuottamaan turvallisia liikuntahetkiä. Lasten liikkuminen vähenee koko ajan. Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut 2018 -tutkimuksen mukaan alle puolet 4-vuotiaista suomalaislapsista liikkui kotioloissa liikuntasuosituksen mukaisesti. Urheiluseura voi olla yksi osa kokonaisuutta, jonka avulla lasten liikuntasuositus saadaan täytettyä. Nimenomaan urheiluseuran järjestämät harjoitukset voivat lisätä perusmotorisia taitoja kehittävien toistojen määrää. Liikuntaharrastuksen myöhemmässä vaiheessa vaadittavat lajitaidot ovat motoristen perustaitojen yhdistelemistä. Esimerkiksi koripallon lay-upissa tarvitaan kaikkia perusmotorisia taitoja: liikkumis-, välineenkäsittely- sekä tasapainotaitoja. Jotta lapsi voi olla hyvä liikunnassa, tarvitaan tietty määrä toistoja perusmotorisista taidoista.

Millaisia tavoitteita YMCA Tampere asettaa alle kouluikäisten harrastustoiminnalle?

Alle kouluikäisten toiminnan tavoitteet ovat perusmotoristen taitojen ja erityisesti toistojen takaaminen sekä liikunnan kipinän sytyttäminen. Toiminnan tulee olla niin hauskaa, että lapsi haluaa tulla sinne uudestaan. Hauskuus tulee leikeistä, peleistä ja kisailuista. Jotta tavoitteisiin päästään, vaaditaan laatua valmennukselta.

Alle kouluikäisten lasten valmennus ja ohjaus pitäis olla vain ja ainoastaan ammattilaisten tekemää. Sellasten ihmisten tekemää, jotka on aidosti kiinnostuneita, ymmärtää ja tietää sen lasten liikunnan merkityksen ja kehityksen kannalta oleelliset asiat.

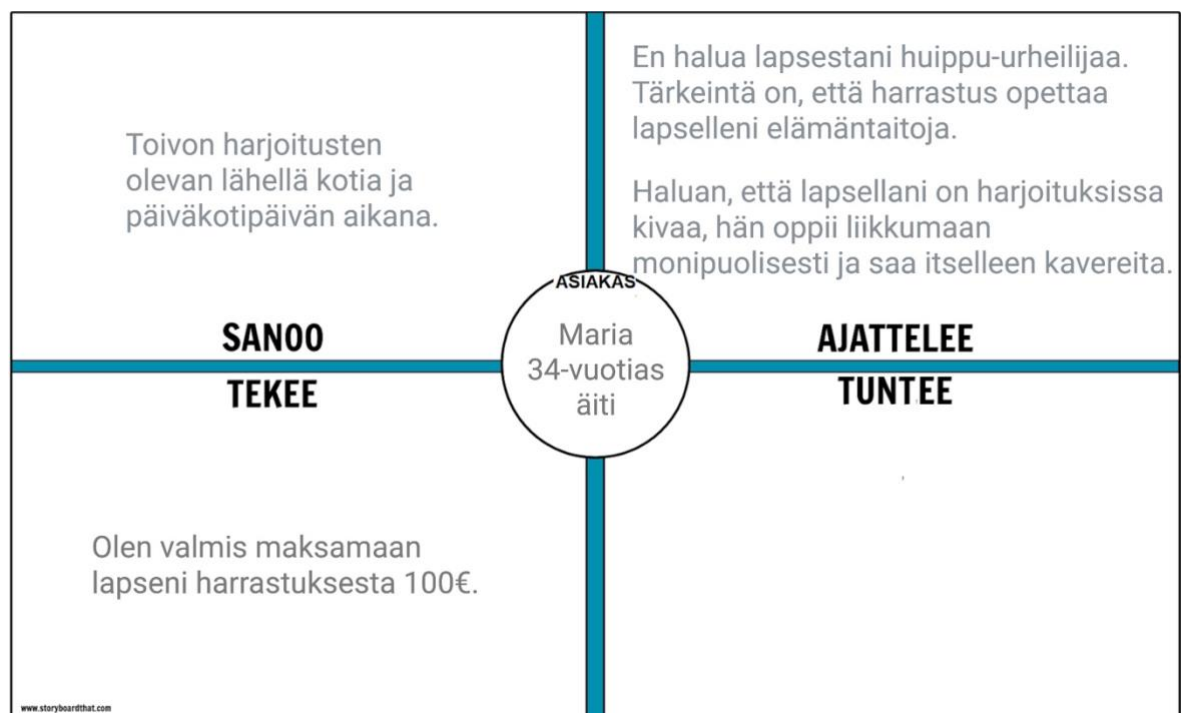
(YMCA Tampereen lasten valmentaja)

Miten YMCA Tampere arvioi, toteutuuko alle kouluikäisten harrastustoiminnalle asetetut tavoitteet?

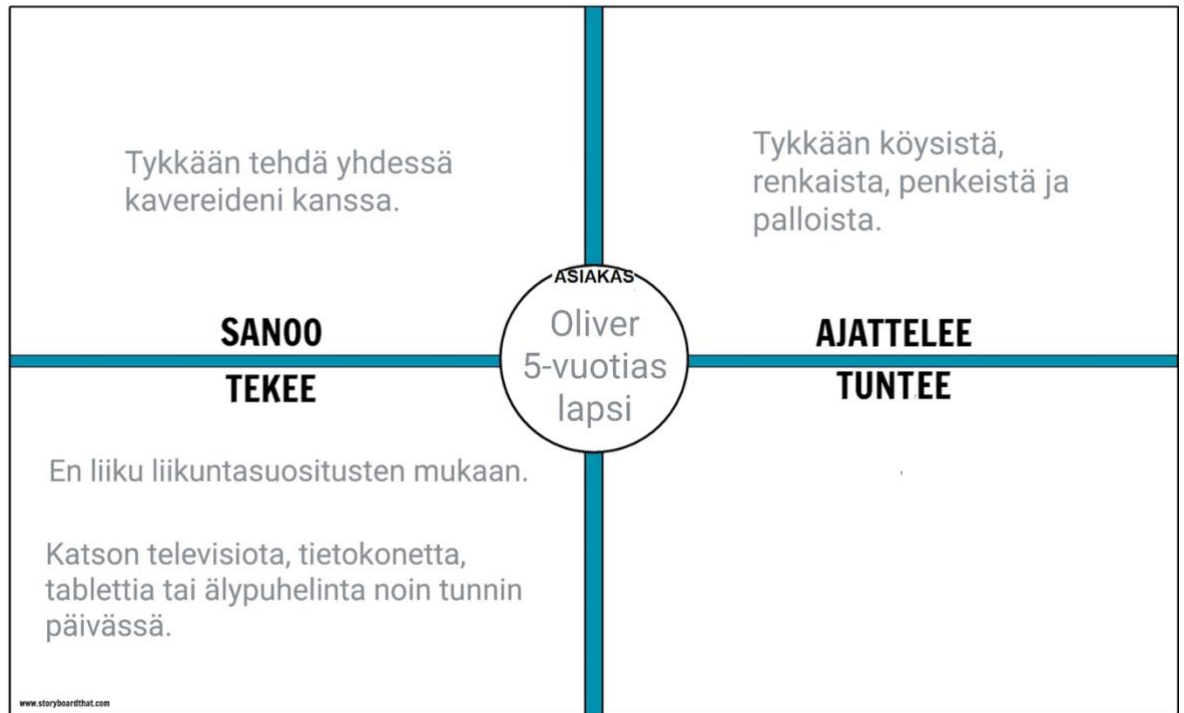
Tavoitteiden toteutumista arvioidaan palautekyselyllä syksyllä ja keväällä. Valmentaja arvioi lasten kehittymistä havainnoin avulla. Havainnoin tueksi rakennetaan arviointilomake.

6.6 Asiakasprofiilien luominen lasten vanhemmista sekä 4-5-vuotiaista lapsista

Palvelumuotoilun toisessa vaiheessa, *määritä*-vaiheessa, tavoite on tiivistää *löydä*-vaiheessa kerätty tieto ymmärrykseksi. Ymmärryksen tiivistämistä varten asiakasprofiilit luotiin sekä 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmista että heidän lapsistaan (Kuva 11 ja 12).



Kuva 11. Asiakasprofiili 4- tai 5-vuotiaan lapsen vanhemmasta.



Kuva 12. Asiakasprofiili 5-vuotiaasta lapsesta.

6.7 Kokeilutunnin ohjaaminen 4-5-vuotiaille

Palvelumuotoilun kolmannessa vaiheessa, *kehittä*-vaiheessa, ohjattiin demotunti 4-5-vuotiaille lapsille. Demotunnin tavoitteena oli ohjata sellainen liikuntatunti, joka on lasten mielestä mahdollisimman mieleinen. Lisäksi tunti tuli toteuttaa Suomen Olympiakomitean määrittämien lasten liikunnan laatutekijöiden mukaisesti. Kokeilutunnin tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia.

Tulokset

Demotunnille osallistui seitsemän 4-5-vuotiasta lasta. Demotunti jaettiin kolmeen osaan: alkuleikki, perusmotorisia taitoja kehittävät rastit sekä loppuleikki ja rauhoittuminen (Liite 2). Alkuleikin tavoitteena oli saada kaikki lapset mukaan toimintaan. Perusmotorisia taitoja kehittäviä rasteja oli yhteensä yhdeksän, joten tasapaino-, liikkumisen- sekä välineenkäsittelytaitojen rasteja oli kutakin kolme. Rasteja lapset saivat käydä vapaasti valitsemassaan järjestyksessä niin paljon kuin itse halusivat. Lopuksi kisailtiin, jonka jälkeen rauhoituttiin.

Tässä tutkimuksessa havainnoinnin kohteena oli lasten ilmeet ja eleet. Esimerkiksi hymyily, nauraminen sekä aktiivinen osallistuminen tunnin toimintaan arvioitiin siten, että lapsen mielestä toiminta oli mielekästä. Lisäksi kokeilutunnin päätteeksi lapsilta kysyttiin, oliko tunnin aikana ollut kivaa. Mikä on kenenkin mielestä mielekästä, on vaikea määrittellä. Mielekkään liikunnan ohjenuorana käytettiin temahaastattelussa esille tullutta

määritelmää: "Hauskuus tulee leikeistä, peleistä ja kisailuista". Lasten laatutekijöiden toteutumista voidaan arvioida tuntisuunnitelman perusteella (Liite 2).

Lapset osallistuivat innokkaasti toimintaan sekä hymyilivät ja nauroivat paljon.

Demotunnin ohjaaja toimi samalla tunnin havainnoijana. Tunnin päätteeksi lapset kertoivat, että tunnilla oli ollut kivaa. Yksi lapsi ei osallistunut toimintaan tunnin aluksi.

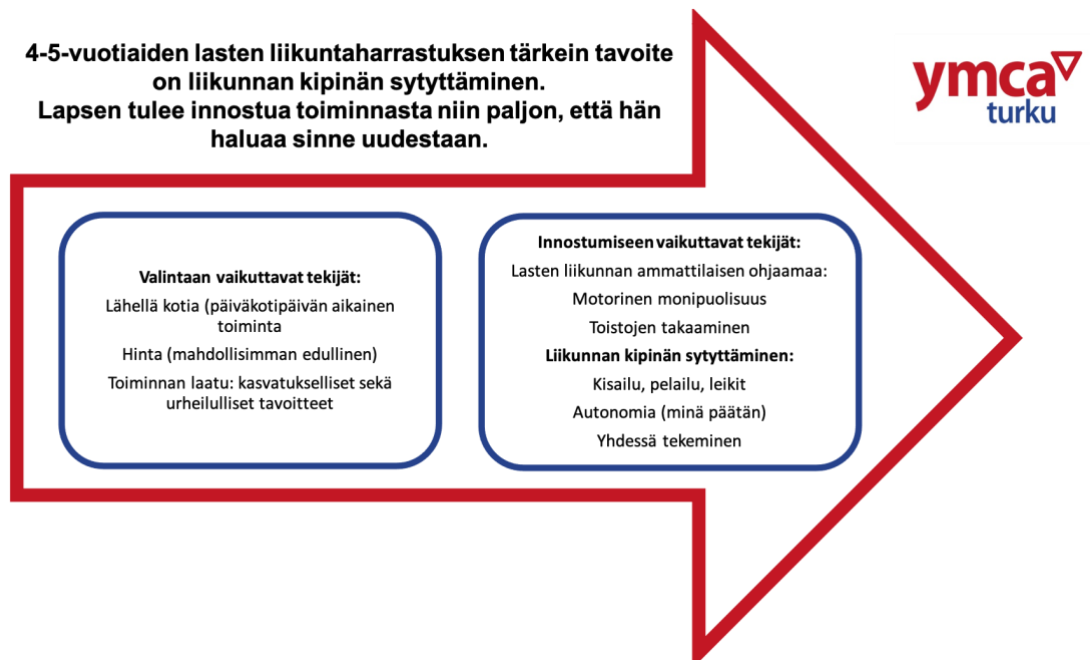
Lapsi saatiin kuitenkin mukaan ohjaajan avustuksella. Lapsi innostui toiminnasta lopulta niin paljon, että ei halunnut enää tunnin loputtua lähteä liikuntasalista pois.

7 Palvelumuotoilun prosessilla saavutetut tulokset

Palvelumuotoilun neljännessä vaiheessa, *tuota*-vaiheessa, pyrittiin luomaan toimeksiantajalle sellainen palvelu, jota lähdetään kokeilemaan käytännössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda 4-5-vuotiaille lapsille liikuntaharrastus, jossa toimintaa järjestetään mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Liikuntaharrastuksen luomisessa käytettiin palvelumuotoilua, joka mahdollistaa asiakaslähtöisen työtöteen.

Lasten harrastustoiminnassa tulee huomioida se, että siinä on aina kaksi asiakasta: lapsi sekä hänen huoltajansa. Mitä pienimmistä lapsista on kyse, sitä enemmän hänen huoltajansa vaikuttaa harrastuksen valintaan sekä sen jatkuvuuteen. Palvelumuotoilun käyttäminen liikuntaharrastusta kehittäessä onkin siis hyvin perusteltua.

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi 4-5-vuotiaiden asiakaslähtöinen liikuntaharrastus (Kuva 13). Liikuntaharrastus muodostuu kahdesta osasta: liikuntaharrastuksen valintaan vaikuttavista tekijöistä, joilla pyritään vakuuttamaan lapsen huoltaja, sekä liikuntaharrastuksesta innostumiseen vaikuttavista tekijöistä, jotka vaikuttavat toiminnassa jatkamiseen.



Kuva 13. 4-5-vuotiaiden liikuntaharrastus YMCA Turussa

7.1 Liikuntaharrastuksen valintaan vaikuttavat tekijät

Palvelumuotoilun tutkimusprosessissa kävi ilmi 4-5-vuotiaiden lasten huoltajien toivovan liikuntaharrastuksen tapahtuvan päiväkotipäivän aikana, mahdollisimman lähellä kotia sekä sen olevan edullinen. Päiväkotipäivän aikainen toiminta vähentää

liikuntaharrastuksen kustannuksia, kun esimerkiksi lasta ei tarvitse kuljettaa erikseen harjoituksiin. Lisäksi jo päiväkotipäivän aikainen toiminta mahdollistaa vapaita arki-iltoja perheen yhteiselle ajalle.

Prosessissa toteutetun määrällisen kyselytutkimuksen mukaan yli puolet 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmista olivat valmiita maksamaan toiminnasta alle 100€. Hinta sisältäisi koko vuoden harrastamisen, vakuutuksen sekä pallon.

Varsinaisessa liikuntaharrastuksessa 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmille tärkeintä oli se, että toiminta on laadukasta kasvatuksellisesti. Vanhemmat toivoivat, että lapsella on harjoituksissa kivaa, hän oppii liikkumaan monipuolisesti sekä saa itselleen kavereita. Kasvatuksellisia tavoitteita tukemaan luotiin teesit, joiden avulla lapsille opetetaan hyviä käytöstapoja (Liite 3). Jotta toiminta on kivaa, monipuolista sekä mahdollistaa kavereiden saamisen, liikuntaharrastusta pyritään toteuttamaan Suomen Olympiakomitean lasten liikunnan laatutekijöiden mukaisesti (sivu 13).

7.2 Liikuntaharrastuksesta innostumiseen vaikuttavat tekijät

Osana palvelumuotoiluprosessia toteutetussa teemahaastattelussa saatiin selville, että laadukas lasten harrastustoiminta syntyy silloin, kun se on lasten liikunnan ammattilaisen ohjaamaa. Lasten liikunnan ammattilaisen tulee tietää lasten liikunnan merkitys lapsen kasvulle sekä kehitykselle. Ammattilaisen tehtävänä on toteuttaa lasten näköistä toimintaa, joka muodostuu kivasta sekä monipuolisesta tekemisestä. Liikkujan iästä riippumatta mielekkään liikunnan määrittäminen on haastavaa, koska se on aina henkilökohtainen kokemus. Palvelumuotoilun tutkimusprosessin avulla toteutetun havainnoinnin mukaan 4-5-vuotiaiden lasten mielestä mielekäs liikunta muotoutuu, kun sitä tehdään yhdessä jonkun kanssa, esimerkiksi pelit ja leikit, sekä silloin kun siihen liittyy köysiä, renkaita, penkkejä ja palloja.

7.3 YMCA Turussa näkyvät tulokset

Edellä mainittujen tulosten perusteella YMCA Turku päätti aloittaa tarjoamaan liikuntaharrastusta 4-5-vuotiaille lapsille kaksi kertaa viikossa jo päiväkotipäivän aikana. Toiminnan nimeksi muotoutui Pikkuritarit YMCA Turun edustusjoukkueen mukaan. Edustusjoukkue Kristika Turun pelaajia kutsutaan ritareiksi. Toimintaa järjestetään samassa päiväkodissa kuin missä toteutettiin projektin tutkimukset. Toiminnassa on tällä hetkellä mukana 18 lasta.

Toimintaa järjestetään ilmaiseksi, koska YMCA Turku näki toiminnan olevan niin arvokasta itsessään, kun otetaan huomioon esimerkiksi päiväkotikäisten lasten

liikkumisen nykytilanne (OKM 2016, 13; Soini ym. 2014, 594-596; THL s.a.).

Päiväkotipäivän aikainen ilmainen liikuntaharrastus vastaa lasten huoltajien toiveisiin toiminnan etäisyydestä kodista sekä liikuntaharrastuksen kustannuksista. Kodin lähellä oleva päiväkotipäivän aikainen toiminta vähentää liikuntaharrastuksen kustannuksia entisestään, koska kustannuksia ei tule toimintaan kuljettamisesta. Lisäksi päiväkotipäivän aikana tapahtuva toiminta vapauttaa perheiden arki-iltoja, kun lasta ei tarvitse kuljettaa erikseen harrastukseen.

Harjoituksia ohjaa lasten liikunnan ammattilainen, joka kykenee luomaan lasten näköistä toimintaa, joka on mielekästä sekä innostavaa. Toiminnassa mukana olevat lapset ovat olleet innoissaan liikuntaharrastuksesta. Toiminta on vasta alussa ja se kerää jatkuvasti lisää harrastajia. YMCA Turku on asettanut tavoitteeksi, että 25 lasta olisi mukana toiminnassa joulun mennessä.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Pasi Kosken mukaan kulutusyhteiskuntaan kasvaneet ovat tottuneet asiakkuuteen ja luovat entistä enemmän odotuksia liikunta- ja urheiluseurojen tuottamille palveluille (Koski & Mäenpää 2018, 19). Kasvavien odotuksien lisäksi seurat kamppailevat drop-out -ilmiön kanssa, jolla tarkoitetaan sitä, että nuoret lopettavat liikunta- ja urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin noin 11-vuoden iässä (Blomqvist ym. 2019, 50). Liikunta- ja urheiluseuran pärjääminen tulevaisuudessa vaatiikin entistä asiakaslähtoisempää työtettä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda mahdollisimman asiakaslähtöinen liikuntaharrastus 4-5-vuotiaille lapsille. Asiakasymmärryksen aikaansaamiseksi hyödynnettiin palvelumuotoilua. Liikuntaharrastuksen asiakaslähtöisyydessä on huomioitava se, että lasten liikuntaharrastuksessa on kaksi asiakasta: lapsi sekä hänen huoltajansa. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakasymmärrystä hankittaessa on otettava molemmat osapuolet huomioon.

Opinnäytetyön lopputuloksena saavutettiin liikuntaharrastuksen valintaan sekä jatkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat toiminnan etäisyys kodista, kustannukset sekä toiminnan laatu. Toiminnan laadulla tarkoitetaan tässä tapauksessa, miten hyvin toiminnassa otetaan huomioon kasvatukselliset sekä urheilulliset tavoitteet. Liikuntaharrastuksen jatkumiseen puolestaan vaikuttaa, kuinka mielekkäänä lapsi toimintaa pitää.

YMCA Turku päätyi edellä mainittujen tulosten perusteella järjestämään liikuntaharrastusta ilmaiseksi päiväkotipäivän yhteydessä. Harjoituksia ohjaamaan hankittiin lasten liikunnan ammattilainen, joka kykenee huolehtimaan toiminnan laatukriteereistä.

8.1 Palvelumuotoilun onnistuminen

Palvelumuotoiluprosessin alkuvaiheessa tietoa kerättiin sekä toimeksiantajasta että asiakkaasta. Tiedon keräämiseen käytettiin useita eri menetelmiä. YMCA Turun liiketoiminnallisia reunaehtojen selvittämistä varten toteutettiin toimeksiantajan haastattelu. Taloudelliset reunaehdot olivat saada projekti valmiiksi syyskuuhun 2021 mennessä sekä järjestää seuran strategisen tavoitteen suuntaista toimintaa. YMCA Turun strateginen tavoite on tarjota laadukasta, tavoitteellista, haastavaa sekä hauskaa koripallotoimintaa kaiken ikäisille. Asiakaslähtöinen liikuntaharrastus vastaa YMCA Turun strategiseen tavoitteeseen.

Benchmarking oli aikaa vievä työvaihe, koska osalla liikunta- ja urheiluseuroista nettisivut olivat vaikealukuiset. Tietoa 4-5-vuotiaiden lasten toiminnasta saattoi joutua etsimään useamman klikkauksen takaa. Välillä tietoa ei löytynyt lainkaan. Kolmen seuran nettisivuilta ei löytynyt liikuntaharrastuksen hintaa. Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen kannalta on välttämätöntä, että tietoa toiminnasta löytyy helposti ja kattavasti. Vertailuanalyysin avulla saatiin selville, ettei mikään turkulainen liikunta- ja urheiluseura järjestä päiväkotipäivän aikana liikuntaharrastusta ilmaiseksi.

Määrällistä kyselytutkimusta sujuvoitti *Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018* -julkaisussa esitelty tutkimus. Vanhempien näkemyksiä lasten urheilusta selvitettiin kysymällä, kuinka kuvaavana sekä toivottavana he erilaisia väittämiä pitivät lasten urheilutoiminnalle (Hakanen ym. 2019, 34). Opinnäytetyön määrällisen kyselyn avulla saavutettuja tuloksia voidaan pitää hyvin samankaltaisina aikaisemman tutkimuksen kanssa. Lähtökohtaisesti lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen liitetään kilpailullisia tavoitteita, jotka eivät lasten vanhempien mielestä ole yhtä tärkeitä kuin kasvatukselliset tavoitteet.

Osana liikuntaharrastuksen kehittämistä selvitettiin, millainen liikunta 4-5-vuotiaiden lasten mielestä on mielekkäintä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin havainnointia, jonka kohteena oli lasten tekemät piirustukset. Havainnoinnin tuloksia voidaan arvioida kriittisesti, koska yhteistyössä toimineen päiväkodin varhaiskasvatuksen opettajat osallistuivat tutkimustilanteeseen. Varhaiskasvatuksen opettajia ei oltu ohjeistettu olemaan vaikuttamatta lasten piirtämiin teoksiin. Lasten piirtämät kuvat saattavat heijastaa osittain varhaiskasvatuksen opettajien mielipiteitä siitä, millainen liikunta 4-5-vuotiaiden lasten mielestä on kaikkein mielekkäintä.

Piirustukset sisältävät ihmisten käsityksiä, kokemuksia, haluja sekä arvoja. Niiden tulkinnassa on huomioitava, missä piirustukset on tehty, kuka ne on tehnyt sekä kuka piirustuksia havainnoi. (Vilka 2021, luku 5.) Piirustusten havainnointi vaatii suunnittelua. Tieteellisessä tutkimuksessa havaintoja tehdään suunnitelmallisesti sekä johdonmukaisesti. Jotta havainnot ovat mahdollisimman objektiivisia, tutkijan tulee tulla tietoiseksi omista esitiedoistaan, tutkittavasta ilmiöstä sekä omista tarpeistaan. (Vilka 2018, osa 1.) Monet lapsista tulivat kertomaan, mitä olivat piirtäneet. Tämä teki havainnoinnista huomattavasti selkeämpää. Olisikin ollut järkevää yhdistää haastattelu tutkimukseen siten, että lapset olisivat saaneet piirtämisen jälkeen kertoa piirroksistaan.

Teemahaastattelua toteuttaessa haastattelijalla tulisi olla hyvät vuorovaikutustaidot (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, Osa 1). Thomas Gordonin menetelmää voidaan käyttää

haastattelun tukena. Menetelmän mukaan aktiivinen kuuntelu muodostaa hyvän vuorovaikutuksen perustan. Aktiivinen kuuntelu antaa tilaa toiselle kertoa oman asiansa. On myös tärkeää tarkentaa, että on kuullut oikein. (Gordon Training International.) Haastattelijan on myös tärkeää olla tietoinen omista ennako-oletuksistaan, koska voi omalla käytöksellään vaikuttaa haastateltavan vastauksiin.

Havainnoinnin avulla voidaan tuottaa tietoa siitä, mitä ja miten ihmiset jotakin tekevät. Kohdistetussa havainnoinnissa tutkija on etukäteen päättänyt havainnoitavat kohteet. (Vilka 2021, luku 5.) Havainnointi perustuu vahvasti tutkijan intuitioon. Näin ollen havaintojen luotettavuus riippuu siitä, kuka havaintoja tekee ja tulkitsee. Pitää kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, mitkä ovat tutkijan esitiedot, ymmärrys ilmiöstä, tarpeet sekä kiinnostus. (Vilka 2018, osa 1.) Kokeilutunti olisi ollut hyvä kuvata havainnoinnin tueksi. Lupaa kuvaamiselle ei kuitenkaan saatu. Kaikki havainnot kirjattiin ylös heti demotunnin jälkeen.

Kerättyä tietoa haluttiin tiivistää. Tätä varten kerätystä tiedosta luotiin asiakasprofiilit sekä lapsista että heidän huoltajistaan. Asiakasprofiileista on nähtävissä, millaisia toiveita sekä tavoitteita lapset ja heidän huoltajansa esittävät 4-5-vuotiaiden lasten liikuntaharrastukselle. Asiakasprofiileista huomaa selvästi myös, että asiakastiedossa jäätiin pinnalliselle tasolle eli mitä asiakas sanoo tai tekee. Tiedon keräämisessä ei onnistuttu poimimaan latentteja eli tiedostamattomia toiveita tai tavoitteita. Näin ollen lopputuloksen on vaikea ylittää asiakkaan odotuksia. Tiedostamattomien toiveiden ja tavoitteiden löytäminen on erityisen haastavaa, koska ei ole olemassa menetelmää, jossa tutkija ei vaikuttaisi lopputulokseen. Tämä on haastavaa kaikissa laadullisissa menetelmissä, joissa tulokset perustuvat aina tutkijan tekemään tulkintaan. Tähän tulkintaan vaikuttavat esimerkiksi tutkijan ennakkokäsitykset asiasta (Vilka 2018, osa 1). Näin ollen toinen tutkija olisi voinut saada erilaisia tuloksia samasta tutkimuksesta.

Uuden liikuntaharrastuksen luomisessa kokeiltiin myös erilaisia ratkaisuja. Tätä varten toteutettiin 4-5-vuotiaille lapsille demotunti, jonka tavoitteena oli järjestää liikuntaa, joka on lasten mielestä mielekäästä. Havainnoinnin kohteena oli lasten ilmeet sekä eleet. Esimerkiksi hymyily, nauraminen sekä aktiivinen osallistuminen tunnin toimintaan arvioitiin siten, että lapsella on hauskaa. Kokeilutunnin jälkeen lapsilta kysyttiin, oliko tunti ollut mielekäs. Kysymyksen asettelua voidaan pitää johdattelevana. Tunnin palautteena olisi voinut olla esimerkiksi sellaisen kuvan valitseminen, joka kuvaa tunnin jälkeisiä fiiliksiä. Demotuntia varten luotu tuntisuunnitelma antaa rakenteen, jossa lasten liikkumisen suositukset toteutuvat hyvin (Liite 2). Aluksi leikitään ja kisaillaan, joka vaikuttaa myönteisesti innostuksen syntymiseen. Puolestaan monipuolinen fyysinen harjoitettavuus toteutuu hyvin rasteja kiertäessä. Lisäksi rastit antavat lapselle mahdollisuuden harjoitella

oman kiinnostuksen mukaan. Urheilullisia elämäntapoja on vaikea kirjata ylös tuntisuunnitelmaan, koska ne liittyvät paljon ohjaajan näyttämään esimerkkiin ja puheeseen.

8.2 Tulosten merkitys liikunta- ja urheiluseuratoiminnan kannalta

Suomalaisten liikkuminen on polarisoitunut viime vuosien aikana (OKM, 4 s.a.). Liikunnan polarisoitumisella tarkoitetaan sitä, että fyysisesti erittäin passiivisten sekä paljon liikkuvien ja intensiivisesti harrastavien määrä on lisääntynyt kohtuuliikkujien määrän vähentyessä. Heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat liikkuvat muita vähemmän (Borodulin 2015; THL 2019). Sosioekonominen asema on moniulotteinen käsite, joka muodostuu sosiaalisista, taloudellisista sekä materiaalisista ulottuvuuksista. Koska sosioekonomiseen asemaan vaikuttaa useat eri muuttujat, sitä ei voida mitata suoraan itsessään. Sosioekonomista asemaa mitataan yleensä koulutuksen, ammattiaseman ja tulotason avulla. (THL 2019.)

Ilmaisen liikuntaharrastuksen päiväkotipäivän aikana voidaan nähdä vähentävän liikunnan polarisaatiota. Lapsi, joka ei normaalisti löytäisi mukaan liikuntaharrastukseen, pääsee nyt osallistumaan, kun toiminta on sekä ilmaista että tapahtuu päiväkodissa eikä harjoitukseen tarvitse erikseen lähteä. Lisäksi päiväkotipäivän aikana tapahtuva liikuntaharrastus vapauttaa aikaa arki-illoista perheen yhteiselle tekemiselle.

Liikunta- ja urheiluseurojen järjestämän toiminnan kehityssuunta on ollut kohti entistä lajimaisempaa toimintaa. Seurat ovat alkaneet puhumaan urheilijan polusta, joka alkaa lapsiurheilusta kohti huippu-urheilua (Itkonen 2021, 93). Ajattelun ongelmana voidaan nähdä lapsen välineellistäminen palvelemaan jotain muuta tavoitetta kuin sitä, että liikunta on lapselle itsessään tärkeää (Itkonen 16.1.2021). Olisikin korrektia kysyä lapsilta, mitä he itse harrastustoiminnalta haluavat. Tämän toteuttamiseksi voitaisiin käyttää palvelumuotoilua.

Harrastamisen Suomen mallin ensimmäisen vaiheen tavoite on löytää jokaiselle suomalaiselle peruskoululaiselle maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen (OKM 2020). Harrastuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä myös muutakin kuin liikuntaharrastusta kuten esimerkiksi musiikki- tai taideharrastusta. Liikunta- ja urheiluseuraharrastuksen mahdollistaminen jokaiselle lapselle on hyvin perusteltua, sillä lapsuuden aikaisen urheiluseuraharrastamisen on todettu olevan yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari 2006, 86-87). Seuraavaksi Harrastamisen Suomen mallissa voitaisiin pohtia, voitaisiinko sitä laajentaa koskemaan myös päiväkotikäisiä lapsia. Erityisesti tarve olisi liikuntaharrastukselle, sillä suomalaiset

alle kouluikäiset lapset eivät liiku varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti (OKM 2016, 13; Soini ym. 2014, 594-596; THL s.a.).

8.3 Johtopäätökset

YMCA Turku on ollut tyytyväinen siihen, mitä opinnäytetyöllä saatiin aikaiseksi. Kysyntää päiväkotipäivän aikaiselle toiminnalle on, sillä lapsia tulee jatkuvasti lisää liikuntaharrastuksen pariin. Tulevaisuus näyttää, tuoko ilmainen päiväkotiaikainen toiminta lisää harrastajia YMCA Turulle. Tällä hetkellä pohditaan, jalkautetaanko toimintaa myös muihin Turun seudun päiväkoteihin.

Yksi keskeinen periaate Harrastamisen Suomen mallissa on kuulla lapsia ja nuoria heidän harrastustoiveistaan (OKM 2020). Yksi käytännön työkalu lasten ja nuorten äänen kuulemiseen voisi olla palvelumuotoilu. Palvelumuotoilun avulla voidaan mahdollistaa asiakaslähtöinen liikuntaharrastus, joka on lasta varten. Asiakaslähtöisesti kehitettyjen liikuntaharrastusten avulla voidaan lisätä lasten ja nuorten kokemaa tyytyväisyyttä. Mikäli lapset ja nuoret innostuvat liikunnasta enemmän, voidaan sen avulla vähentää fyysisen passiivisuuden tuottamia haittoja.

Seuraavaksi tarvitaan lisää tutkimusta siitä, ovatko tämän opinnäytetyön tulokset vastaavanlaisia muissa päiväkodeissa sekä Turussa että muualla Suomessa. Lisäksi tulisi selvittää, vaikuttaako tuloksiin lasten ikä. Esimerkiksi ala-aste ikäiset lapset sekä heidän vanhempansa saattavat esittää erilaisia toiveita ja tavoitteita liikunta- ja urheiluseuran järjestämälle toiminnalle.

Lähteet

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, 50-54. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Brunton, G., Harden, A., Rees, R., Kavanagh, J., Oliver S. & Oakley, A. 2003. Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education University of London.

Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teoksessa Valli, R. & Aarnos, E. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : Virikkeitä Aloittelevälle Tutkijalle, Osa 1. PS-Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 5.8.2021.

Borodulin, K., Harald, K., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Männistö, S. & Vartiainen, E. 2015. Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 93-100.

Gordon Training International. Origins of the Gordon Model. Luettavissa: <https://www.gordontraining.com/thomas-gordon/origins-of-the-gordon-model/>. Luettu: 6.8.2021.

Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Sääkslahti, A. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Hakanen T. & Myllyniemi S. & Salasuo M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2019. Printek.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Itkonen, H. 2021. Liikkumisen sosiologia. Vastapaino. Tampere.

Itkonen, H. 16.1.2021. Liikuntasosiologian professori. Onko urheilu lasta vai lapsi urheilua varten? Jyväskylän yliopisto. Webinaariesitys.

- Jaakkola T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, 87–113. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 28.9.2021.
- Kantomaa, M. 2020. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Kantomaa, M. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. SLU, Nuori Suomi, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. TNS Gallup Oy.
- Karjalainen, A. & Mononen, K. 2019. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja seuraharrastaminen Suomessa. Luettavissa: https://basket.sites.avoine.com/site/assets/files/25742/liite1__lasten_liikkuminen_suomessa.pdf. Luettu 13.10.2021.
- Koivisto, M. 2019. Palvelumuotoilun kehittämisote ratkaisuna. Teoksessa Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. Palvelumuotoilun bisneskirja. E-kirja. Luettu: 25.5.2021.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, 87–113. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 28.9.2021.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2018. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, 67-74. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
- Kumpulainen, K. 8.9.2021. TKI-asiantuntija. LAB-ammattikorkeakoulu. Sähköposti.
- Kutvonen, A. 7.9.2021. Osaamispäällikkö. LAB-ammattikorkeakoulu. Sähköposti.
- Kyhälä, A-L. Soini, A. 2016. Organisoitu liikunta. Teoksessa OKM. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Manneri, V. & Koivisto, M. 2019. Yritysten pelikenttä muutoksessa. Teoksessa Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. Palvelumuotoilun bisneskirja, 17. E-kirja. Luettu: 25.5.2021.

Mononen, K. 2016. Suoritusmotivaatio ja motoriikka pitkäjänteisen liikunta- ja urheiluharrastuksen määrittäjinä: kohderyhmänä 10-12-vuotiaat lapset. "Urheileva lapsi"- tutkimuksen esittelyä. Valtakunnallinen sinettiseuraseminaari, Helsinki 8.-9.10.2016.

OKM 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Harrastamisen Suomen malli. Luettavissa: <https://okm.fi/suomen-malli>. Luettu 9.11.2021.

OKM 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

OKM s.a. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Luettavissa: https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf. Luettu: 6.10.2021.

Pereira, J., Cliff, D., Sousa-Sá, E., Zhang, Z. & Santos, R. 2019. Prevalence of objectively measured sedentary behaviour in early years: Systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 29. 3.

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.

Roos, P. & Rutanen, N. 2014. Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 3, 2, 27–47.

Soini, A. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia eri maissa. Teoksessa OKM. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T. Mehtälä, A. & Poskiparta, M. 2014. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184.

Suomen YMCA. Mitä YMCA tekee? Luettavissa: <https://ymca.fi/mika-on-ymca-2/>. Luettu: 31.5.2021.

Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisnes caset. Teoksessa Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. Palvelumuotoilun bisneskirja, 32-43. E-kirja. Luettu: 12.10.2021.

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., Raitakari, O. T. 2013. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46, 955–962.

Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in organized sport as a predictor of adult physical activity: a 21-years longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 17, 76–88.

THL 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>. Luettu 6.10.2021.

THL 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Liikunta. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. Luettu 1.6.2021.

THL s.a. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>. Luettu: 4.6.2021.

Tuominen, K. 2016. Benchmarking Proses. Oy Benchmarking Ltd. Turku. E-kirja. Luettu 11.8.2021.

Turun kaupunki 2021. Liikunta ja urheiluseurat. Luettavissa: <https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/seurat-ja-yhdistykset/liikunta-ja-urheiluseurat>. Luettu 4.8.2021.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum. Helsinki. E-kirja. Luettu 26.5.2021.

UKK-Instituutti 2021. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 4.6.2021.

Uusitupa, I. 2017. Mielensäpahoittajan metsäkatsomo höystettynä Anssi Kukkosella kiinnostaa MM-hiihtokansaa – Lahdessa harkitaan jo katsomon laajennusta. Luettavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005056710.html>. Luettu 10.9.2021.

Valli, R (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : Virikkeitä Aloittelevälle Tutkijalle, Osa 1. PS-Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 3.8.2021.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 3.8.2021.

Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. & Aarnos, E. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu : Virikkeitä Aloittelevälle Tutkijalle, Osa 1. PS-Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu 3.8.2021.

WHO 2020. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO s.a. World Health Organization. Physical activity. Luettavissa: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1. Luettu 16.9.2021.

World YMCA. About YMCA. Luettavissa: <https://www.ymca.int/about-us/>. Luettu: 31.5.2021.

YMCA Turku. Tietoa meistä. Luettavissa: <https://www.ymcaturku.fi/tietoa-meista/>. Luettu: 31.5.2021.

YMCA Turku. Valmennus. Luettavissa: <https://www.ymcaturku.fi/liikunta/koripallo/valmennus/>. Luettu: 31.5.2021.

Liitteet

Liite 1. Määrällinen kyselytutkimus: 4-5-vuotiaiden lasten vanhempien näkemys lasten liikunnasta urheiluseurassa

4-5-vuotiaiden lasten vanhempien näkemys lasten liikunnasta urheiluseurassa

7.7.2021 14.57

4-5-vuotiaiden lasten vanhempien näkemys lasten liikunnasta urheiluseurassa

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, olisiko Syvälahden päiväkodin 4-5-vuotiaiden lasten vanhemmilla kiinnostusta Pikkusudet-koriskoululle sekä millaisia merkityksiä vanhemmat antavat omien lastensa liikunnan harrastamiselle urheiluseurassa. Pikkusudet-koriskoulun toiminnan tavoite on harjoitella perusmotorisia taitoja monipuolisesti sekä innostaa lapsia liikuntaan. Pyrimme toteuttamaan toimintaa jo päiväkodin päivän aikana. Tutkimuksen antamaa tietoa hyödyntäen pyrimme kehittämään Turun NMKY:ssä alle kouluikäisten toimintaa vastaamaan teidän vanhempien toiveita ja tavoitteita. Kyselyssä on välttämisiä, joihin teidän tulee vastata, kuinka toivottavana te asiaa pidätte. Tutkimus tehdään yhteistyössä Turun NMKY:n ja Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kanssa.

*Pakollinen

1. Harrastus on edullinen *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

2. Paljonko olisit valmis maksamaan 4-5-vuotiaan lapsesi harrastuksesta? (hintaa käsittäisi kokonaisen vuoden harrastamisen ja sisältäisi vakuutuksen ja pallon) *

Merkitse vain yksi soikio.

- Alle 100€
- 100€-200€
- 200€-300€
- Yli 300€

3. Harjoituksissa on kivaa *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

4. Harjoitukset ovat lähellä kotia *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

5. Harrastus tapahtuu päiväkodissa päivän aikana *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

6. Harrastus tapahtuu päiväkodin päivän jälkeen *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

7. Mikä olisi toivottava aika harjoituksille? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Klo 14-16
 Klo 16-18
 Klo 18 jälkeen

8. Valmennus/ohjaus on laadukasta urheilijaksi tulemisen kannalta *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

9. Valmennus/ohjaus on laadukasta kasvatuksellisesti *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

10. Harrastuksessa opetellaan liikkumaan monipuolisesti *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

11. Harjoitukset tähtäävät huippu-urheilijaksi tulemiseen *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

12. Harrastuksen kautta saadaan kavereita *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei toivottavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toivottavaa

13. Mikäli Turun NMKY tarjoaa Syvälahden päiväkodissa Pikkusudet-koriskoulutoimintaa, osallistuisiko lapsesi siihen? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Liite 2. Demotunnin tuntisuunnitelma

Kokeilutunti 8.7.

Tunnin aihe: Perusmotoristen taitojen monipuolinen harjoittaminen

Välineet: pehmeitä palloja, koripalloja, jalkapalloja, hulavanteita, trampoliini, pehmeitä patjoja, tötsiä, penkkejä, renkaita, köysiä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE (ydinkohdat)	AIKA
P/K: Innostaa lapsia liikkumaan F: Energianpurku	Tähtää valmentajaa Pelin idea: lapsien tehtävä on heittää pehmeillä palloilla mahdollisimman monta kertaa ohjaajia. Ohjaajien tehtävä on väistellä lasten heittämiä palloja. Muutaman minuutin leikkimisen jälkeen roolit vaihtuvat siten, että ohjaajat yrittävät osua palloilla lapsiin.	Kaikille pehmeitä palloja	Ohjaajien aktiivinen osallistuminen innostaa lapsia liikkumaan. Positiivista palautetta, kun lapsi osuu ohjaajaan tai väistää ohjaajan heittämän pallon.	10 min (seuraa lasten jaksamista ja pidä tarvittaessa hetken hengähdystauko)
F: Kehittää tasapainotaitoa, roikkumista/heilumista, kierimistä, kiipeämistä, hyppäämistä, juoksemista, heittämistä, pompottelua sekä potkaisemista. P/K: Ymmärtää muistipelin säännöt. Oppii laskemaan, kun pomputtaa palloa.	Ryhmä Hau -muistipeli Muistipelin idea: rasteja on yhteensä 9. Jokaisella rastilla on oma Ryhmä Hau -hahmokortti. Keskellä on useampi Ryhmä Hau -hahmokortti väärinpäin käännettynä. Lapsi kääntää keskellä olevan kortin ja etsii vastaavan hahmon salista ja menee tekemään rastilla olevan tehtävän. 9 rastia sisältää 3 tasapaino-, 3 liikkumisen- sekä 3 välineenkäsittelytaitojen rastia Tasapainorastit: - tasapainoilu penkillä krokotiilijoen yli (penkki käännetty väärinpäin) - renkaassa tai köydessä heiluminen - kuperkeikka	Jokaiselle rastille tarvittavat välineet. Kuperkeikkarastilla ja kosketa tötsää pylyllä rastilla ohjaaja avustamassa. Yksi ohjaaja valvoo toimintaa yleisesti ja huolehtii turvallisuudesta. Turvallisuudesta huolehditaan	Tasapainorastit: - tasapainoilu penkillä: palaute, jos tiput penkiltä alas, joudut aloittamaan alusta. - renkaassa tai köydessä heiluminen: palaute, keksi erilaisia tapoja roikku renkaissa tai köysissä ja esitele keksimäsi ohjaajalle. - kuperkeikka: palaute siitä, osuuko lattiaan ensin pää vai yläselkä sekä ovatko	20 min (riippuen lasten jaksamisesta)

	<p>Liikkumisenrastit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiipeäminen puolapuilla siten, että mennään hulavanteiden läpi - trampoliinilta hyppy patjalle - kosketa tötsää pylyllä (eri värisiä tötsiä, joista ohjaaja sanoo värin lapselle, jonka tarkoitus koskea pylyllä jokaista tietyn väristä tötsää) <p>Välineenkäsittelyrastit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koripallon heittäminen koriin - koripallon pomputtelu (laske ja yritä saada mahdollisimman monta pomppua - jalkapallon potkaiseminen maaliin 	myös pehmeillä patjoilla.	<p>polvet kiinni rinnassa pyörähdyksen jälkeen.</p> <p>Liikkumisenrastit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiipeäminen: palaute, osuuko lapsi hulavanteeseen. - Trampoliini: palaute, kuinka pitkälle hyppää. Merkkaa patjaan teipillä erilaisia etäisyyksiä. - Kosketa tötsää pylyllä: palaute, tunnistaako lapsi värin, jonka ohjaaja sanoo sekä kuinka nopeasti lapsi käy koskettamassa tötsiä. <p>Välineenkäsittelyrastit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koripallon heittäminen: palaute, jos lapsi osuu renkaaseen, lasketaan se koriksi. Kuinka monta korista saat heitettyä? - Koripallon pompottelu: 	
--	---	---------------------------	--	--

			<p>palautte, montako pomppua lapsi onnistuu saamaan? Osaako lapsi laskea? Tarvitseeko apua laskemiseen?</p> <p>- Jalkapallon potkaiseminen maaliin: palautte, onnistuuko lapsi potkaisemaan pallon maaliin tietyltä etäisyydeltä.</p>	
<p>F: Juokseminen, tasapaino P/K: Ymmärtää leikin säännöt. S: Pelastaa kiinni jääneitä lapsia.</p>	<p>Banaanhippa Hipan idea: Muutama kiinnittäjä, jotka pyrkivät koskettamaan kiinnitettavia kädellä. Jos jää kiinni, jää seisomaan paikalleen ja laita kädet kohtisuoraan ylös. Pelastaminen on mahdollista siten, että toinen lapsi "kuorii" banaanin eli laskee kädet ylhäältä alas.</p>	<p>Rajattu alue, jolloin kiinnitöitä tapahtuu enemmän</p>	<p>Palautte siitä, pelastaako lapsi muita kiinni jääneitä.</p>	<p>5-10 min (seuraa lasten jaksamista sekä innostusta)</p>
<p>P/K: Rauhoittuminen harjoituksista. S: Antaa muiden lasten rauhoittua rauhassa</p>	<p>Rauhoittuminen Maataan lattialla silmät kiinni. Pohdi, mikä oli tänään kaikista kivointa sekä mitä opit. Lopuksi lapset saavat kertoa ajatuksensa. Harjoitukset päättyvät loppuhuutoon.</p>	<p>Lapset ovat yhdessä, mutta jokaisella on oma tila.</p>	<p>Palautte, jos lapset eivät anna toisille rauhaa rauhoittua.</p>	<p>5 min</p>

Liite 3. Pikkuritareiden teesit**Pikkuritareiden teesit**

- Valmentaja/ohjaaja tervehtii kaikki lapset nimeltä ennen harjoituksia sekä kysyy kuulumiset.
 - Harjoitukset päättyvät aina yhteiseen loppuhuutoon, jonka jälkeen valmentaja/ohjaaja kohtaa jokaisen lapsen antamalla tälle ylävitosen.
- Lapset tervehtivät toisiaan ennen harjoituksia sekä niiden jälkeen.
- Valmentajan/ohjaajan (tai muun) puhuessa kaikkien katse kohti puhujaa. Kaikki muu tekeminen tauolle.
 - Valmentajalla/ohjaajalla on aina aikaa kuunnella lapsia sekä heidän kuulumisiaan.
- Valmentaja/ohjaaja pyrkii kyselemään myös niiltä lapsilta, jotka ovat yleensä hiljaisempia. Näin kaikki saavat huomiota riittävästi.
 - On huomioitava, että kaikki eivät välttämättä halua olla äänessä.
- Lapsia kannustetaan reippauteen. Esimerkiksi, kun kokoonnutaan yhteen, tullaan paikalle ripeästi.
- Valmentaja/ohjaaja puuttuu välittömästi lapsen epäasialliseen käytökseen (esim. muiden lasten kiusaaminen tai harjoitusten häiritseminen).
- Lapset huolehtivat varusteista sekä harjoitusvälineistä yhdessä valmentajien/ohjaajien kanssa.
 - Esimerkiksi lapset laittavat kengät, pullot, reput ym. aina siististi.
- Valmentaja/ohjaaja suunnittelee harjoitukset aina etukäteen.
 - Suunnittelua ohjaa lapsen kehitysvaiheet.
- Valmentaja/ohjaaja viestii vanhemmille säännöllisesti, miten harjoitukset ovat sujuneet. Esimerkiksi, mitä on tehty ja mitä seuraavaksi on luvassa.