



Kohti parempaa seuratoimintaa – Aikuisliikunnan kehittäminen urheiluseurassa

Sini Johansson

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Sini Johansson
Tutkinto Liikunnanohjaaja (AMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kohti parempaa seuratoimintaa – Aikuisliikunnan kehittäminen urheiluseurassa
Sivu- ja liitesivumäärä 44 + 7
<p>Aikuisliikunnalla ja sen toteuttamisella voidaan vaikuttaa niin yksilön kuin koko yhteiskunnankin hyvinvointiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli kartoittaa aikuisliikuntaa tarjoavan urheiluseuran jäsenistön tyytyväisyyttä seuratoiminnan nykytilaa kohtaan sekä selvittää jäsenistön toiveita ja tarpeita toiminnan parantamiseksi. Saatujen vastausten perusteella opinnäytetyössä rakennettiin kehitysehdotukset seuran hallitukselle aikuisliikunnan toiminnan kehittämiseksi jäsenlähtöisesti. Tämä opinnäytetyö oli rajattu koskemaan pelkästään seuran aikuisliikkuja ja seuran aikuisille kohdistamaa toimintaa.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona urheiluseuralle, joka tarjoaa liikuntamahdollisuuksia kaikenikäisille vauvasta vaariin. Työ toteutettiin vuoden 2022 aikana. Tutkimuksissa pyrittiin selvittämään ovatko seuran aikuisjäsenet tyytyväisiä seuran toimintaan ja miten seuran toimintaa tulisi kehittää, jotta se vastaisi paremmin jäsenistönsä, erityisesti aikuisliikkujien, toiveisiin, tarpeisiin ja odotuksiin. Tutkimusongelmaksi nousi myös se, miten seura saa nykyisen jäsenistönsä pysymään aktiivisesti mukana seuran toiminnassa ja kuinka seura saisi houkuteltua uusia jäseniä mukaan toimintaan.</p> <p>Työn teoriaosuudessa käsitellään aikuisliikuntaa, sen mahdollisuuksia urheiluseuroissa sekä perehdytään liikuntaan aikuisten hyvinvoinnin tukena. Työn toteutusta sekä käytettyjä tutkimusmenetelmiä on avattu teoriaosuuden jälkeen. Lopuksi avataan seuran jäsenistölle lähetetyn jäsenkyselyn tuloksia ja esitellään tulosten pohjalta laaditut kehittämistoimet opinnäytetyön tuotoksina.</p> <p>Tutkimuksessa aineistonkeruu toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin toimeksiantajaseuran koko jäsenistölle. Taustatietojen perusteella vastauksista rajattiin pois muut kuin aikuisliikuntaan osallistuvien vastaukset. Kyselylomake sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä ja aineiston analysoinnissa hyödynnettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksen tuloksia ja seuran nykytilaa analysoitiin lopuksi myös SWOT-analyysin avulla.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että seuran aikuisjäsenistö on suhteellisen tyytyväinen seuran toimintaan. Tyytyväisimpiä oltiin seuran ilmapiiriin, ohjajiin sekä hinta/laatusuhteeseen. Eniten kehitettävää vastausten perusteella oli tarjonnan monipuolisuudessa sekä viestinnässä ja markkinoinnissa. Opinnäytetyössä esiin nostetut kehitysehdotukset keskittyivät tarjonnan monipuolistamiseen uusien kohderyhmien sekä kurssimuotoisen tarjonnan avulla. Lisäksi kehitysehdotuksissa nostettiin esille sosiaalisen median aktiivisempi hyödyntäminen seuratoiminnan ja seuran tarjoamien palveluiden tunnetuksi tekemisessä.</p>
Asiasanat Liikunta, kehittäminen, urheiluseura, kyselytutkimus

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn tarkoitus ja tavoite	2
1.2	Työn rakenne ja rajaus	3
2	Aikuisliikunta urheiluseuroissa	4
2.1	Terveysliikunnan liikuntasuositukset.....	5
2.2	Liikunnan vaikutus hyvinvoinnille ja terveydelle	7
2.3	Aikuisliikunnan laatutekijät.....	10
2.4	Olympiakomitean tähtiseuraohjelma.....	13
3	Työntoteutus ja tutkimusmenetelmät	17
3.1	Tutkimusmenetelmät	17
3.2	Tutkimuksen toteutus	19
4	Tulokset.....	21
4.1	Tulosten analysointi.....	24
5	Kehittämistyön tuotokset	33
5.1.1	Uudet kohderyhmät.....	33
5.1.2	Kurssimuotoinen toiminta	34
5.1.3	Mainonta	35
5.1.4	Haasteet	36
5.1.5	Yhteenveto.....	36
6	Pohdinta.....	39
	Lähteet.....	42
	Liitteet	45
	Liite 1. Jäsenkyselylomake	45

1 Johdanto

Yhteiskunta on muuttumassa ja yhteiskunnan muutokset vaikuttavat myös urheiluseurojen toimintaan. Väestön ikääntyminen on väistämätöntä ja liikunnan ja hyvinvoinnin merkitystä terveydelle ei voida väheksyä. (Törmä, Nykänen & Livson 2021, 9–10.) Liian vähäisestä liikkumisesta ja liiallisesta paikallaan olosta koituu terveyshaittoja yksilölle, mutta myös suuria kustannuksia koko yhteiskunnalle. Aikuisväestö on iso ja kasvava kohderyhmä liikunnan markkinoilla, ja urheiluseurojen näkökulmasta aikuiset jäsenet tuovat seuralle myös muita resursseja kuten taloudellista pääomaa sekä vapaaehtoistoimijoita. (Törmä yms. 2021, 9–10.) Ihmiset ovat nykypäivänä entistä tietoisempia ja kiinnostuneempia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Urheiluseurat on perinteisesti mielletty lähinnä lasten ja nuorten liikuttajina, mutta seuratoiminnan kannalta potentiaali aikuisliikkujiin on valtava. (Kauravaara 2018, 5.)

Ihmisten aika on nykypäivänä arvokasta. Urheiluseurat kilpailevat aikuisliikkujiin ajasta paitsi samoilla markkinoilla olevien kilpailijoiden, kuin myös esimerkiksi kiireisen työelämän sekä muiden vapaa-aikaa kuluttavien ajanviettopojen, kanssa. Työn ja vapaa-ajan rajat ovat entistä häilyvämpiä. (Koski & Mäenpää 2018, 24.) Kantomaan mukaan koronapandemia ja siihen liittyvät rajoitukset ovat muuttaneet työelämää ja myös työikäisten liikuntakäyttäytymistä. Aikuisten liikunnan kokonaismäärä ei pandemia-aikana laskenut, mutta liikkumisen muodot muuttuivat. Liikunta painottui pandemia-aikana entistä enemmän lenkkeilyyn sekä ulkoiluun esimerkiksi ryhmäliikuntatuntien sijaan. (Kantomaa 2022, 25–26.) Aikuisliikkuajat ovat tietoisia omista odotuksistaan ja vaatimuksistaan ja näin myös odotukset seuratoiminnan laadukkuutta kohtaan nousevat. Urheiluseurojen tulee toiminnassaan entistä enemmän panostaa laatuun, ammattimaiseen toimintaan sekä ajanhermoilla ja liikkujien odotusten ja tarpeiden mukana pysymiseen. (Kauravaara 2018, 36.) Tehtävä ei ole helppo, mutta uudenlaiset vaatimukset myös pakottavat seuroja jatkuvasti tarkastelemaan toimintaansa sekä kehittymään, joka pitkällä aikavälillä tarkasteltuna saattaa hyödyttää seuran toimintaa monellakin tavalla (Kauravaara 2018, 38).

Urheiluseurojen tulisi tarkastella ja kehittää toimintaansa jatkuvasti, sillä jäsenistön tarpeet ja odotukset muuttuvat koko ajan. Seurojen tulisi pystyä vastaamaan kysyntään. Urheiluseurojen tulisi voida tarjota jäsenistölleen heidän odotustensa mukaisia palveluita ja toimintaa laadukkaasti ja ammattimaisesti. Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan aikuisliikuntaa tarjoavan monilajiseuran jäsenistön tarpeita, toiveita ja odotuksia seuran tarjoamia palveluita kohtaan. Opinnäytetyössä keskitytään erityisesti aikuisliikkujiin sekä seuran tarjoamiin aikuisliikunnan palveluihin ja niiden kehittämiseen. Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan jäsenkyselyn avulla jäsenistön toiveita ja tyytyväisyyttä seuran nykytilaan sekä kerätään mahdollisia jäsenistöltä tulevia kehitysehdotuksia seuran toiminnan kehittämiseksi. Kyselyn tulosten pohjalta opinnäytetyössä rakennetaan seuralle, seuran

hallituksen käsiteltäväksi, ehdotukset kehitystoimenpiteistä seuran aikuisliikunnan osalta perustuen kyselyn vastauksiin. Seuran hallitus käsittelee lopulliset tulokset sekä kehitysehdotukset ja päättää toimenpiteiden edistämisestä ja aikataulusta.

1.1 Työn tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa seuran toiminnan nykytila jäsenistön silmin sekä kartoittaa jäsenistön toiveita ja tarpeita toiminnan parantamiseksi. Saatujen vastausten pohjalta rakennetaan seuran hallitukselle seuran toimintaan liittyviä kehitysehdotuksia. Tämä opinnäytetyö keskittyy seuran aikuisliikkujiin ja seuran järjestämään aikuistoimintaan. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltavan monilajiseuran tavoitteena on vastata mahdollisimman hyvin jäsentensä tarpeisiin ja odotuksiin ja kehitystoimien avulla pyrkiä kohti entistä parempaa ja jäsenlähtoisempää seuratoimintaa. Opinnäytetyön konkreettisena lopputuotoksena syntyy kehitysehdotukset seuratoiminnan kehittämiseksi perustuen jäsenistölle lähetetyn kyselyn vastauksiin. Myös korona-aika ja pitkään jatkuneet poikkeusolot ovat tuoneet omat haasteensa seuratoimintaan – esimerkiksi jäseniä on tipunut pois toiminnasta. Miten seuran tulisi toimia, jotta nykyiset aikuisliikkuajat pysyisivät mukana toiminnassa ja miten uusia jäseniä ja liikkuja saataisiin houkuteltua mukaan toimintaan. Jäsenistölle lähetetyssä kyselyssä kartoitetaan Olympiakomitean Tähtiseuraohjelman laatukriteereihin nojaten seuratoiminnan nykytilaa ja tavoitetilaa jäsenistön näkökulmasta sekä sivutaan myös korona-ajan vaikutuksia liikkujien aktiivisuuteen toimintaan osallistumisessa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on:

- kartoittaa seuran jäsenistön, erityisesti aikuisliikkujien, toiveet, tarpeet ja odotukset seuran toiminnalle
- kartoittaa seuratoiminnan nykytila jäsenistön, erityisesti aikuisliikkujien, näkökulmasta
- luoda kehitysehdotukset seuran hallitukselle toiminnan kehittämiseksi kyselyn tulosten pohjalta

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

- Onko seuran jäsenistö, erityisesti aikuisliikkuajat, tyytyväisiä seuran toimintaan?
- Miten seuran toimintaa pitäisi kehittää, jotta se vastaisi paremmin jäsenistönsä, erityisesti aikuisliikkujien, toiveisiin, tarpeisiin ja odotuksiin?
- Millä tavoin seura saa nykyisen jäsenistönsä pysymään aktiivisesti mukana seuran toiminnassa ja miten seura saisi houkuteltua uusia jäseniä mukaan toimintaan?

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii perinteikäs vuonna 1947 perustettu monilajiseura. Seura tarjoaa jäsenistölleen monipuolisia harrastusmahdollisuuksia muun muassa ryhmäliikuntatunteja, yleisurheiluharjoituksia, kilpailuja sekä kuntosalin ja pallopelivuoroja lapsesta vaariin.

Tämän monilajiseuran missiona on tarjota jäsenistölleen monipuolisia liikuntavaihtoehtoja, jotka innostavat ja kannustavat harrastamaan kunto- ja terveysliikuntaa monipuolisesti. Tarkoitus on pitää hauskaa yhdessä liikkuen ja urheillen liikkujien ja urheilijoiden tarpeet huomioon ottaen. Seura haluaa olla matalankynnyksen liikunnantarjoaja ihan kaikenikäisille liikkujille, mutta seura tarjoaa myös kilpaurheiluun tähtäävää toimintaa erityisesti nuorille yleisurheilijoille.

Seurassa on opinnäytetyön toteutushetkellä vuonna 2022 jäseniä yhteensä 618. Seuralla on halu liikuttaa kaikenikäisiä liikkujia ja se näkyy myös vahvasti seuran järjestämässä toiminnassa. Aikuisliikunnan järjestäminen kytkeytyy jo nyt vahvasti seuran arvoihin ja missioon ja tällä hetkellä seura tarjoaa aikuisliikkujille lihaskuntoharjoituksia, tanssillisia tunteja, joogaa sekä omatoimisia pallopelejä ja kuntosalivuoroja.

1.2 Työn rakenne ja rajaus

Tämä opinnäytetyö on rajattu koskemaan erityisesti aikuisliikuntaa ja sen kehittämistä. Tässä opinnäytetyössä toteutetussa kyselyssä vastauksista on rajattu mukaan ainoastaan aikuisliikuntaan osallistuvien jäsenten vastaukset, ja lopputuotoksena syntyvät kehitysehdotukset koskevat nimenomaan aikuisliikunnan kehittämistä seurassa.

Opinnäytetyön rakentuu siten, että alun teoriaosuudessa käsitellään aikuisliikuntaa ja sen mahdollisuuksia urheiluseuroissa, perehdytään liikuntaan aikuisten hyvinvoinnin tukena muun muassa liikuntasuosittelun avulla sekä avataan ja tutkitaan Olympiakomitean määrittelemiä aikuisliikunnan laatutekijöitä laadukkaasti seuratoiminnan tukemiseksi. Työssä keskitytään pienellä paikkakunnalla toimivan perinteikkään monilajiseuran toiminnan kehittämiseen erityisesti aikuisliikunnan näkökulmasta. Teoriaosuuden jälkeen avataan seuran jäsenistölle lähetetyn jäsenkyselyn tuloksia ja esitellään tulosten pohjalta laaditut kehittämistoimet opinnäytetyön tuotoksina.

2 Aikuisliikunta urheiluseuroissa

Yhteiskunta muuttuu ja väestö ikääntyy, jonka seurauksena aikuisten osuus väestöstä on kasvussa ja tämä ikäjakauman muutos tulee vaikuttamaan myös urheiluseurojen toimintaan. Potentiaali jäsenmäärän ja toiminnan kasvuun on aikuisliikkujiin, samalla kun lasten ja nuorten osuus väestöstä pienenee. (Törmä ym. 2021, 9.) Aikuiset harrastavat liikuntaa koko ajan enemmän, jonka lisäksi aikuiset toimivat seuroissa myös vapaaehtoisina sekä osallistuvat seurojen toimintaan lastensa liikuntaharrastuksen kautta (Suomen Olympiakomitea, s.a.). Aikuisten lisääntynyt liikkuminen on toisaalta myös seurausta yhteiskunnan ja etenkin työelämän muutoksista (Itkonen 2021, 98). Viime vuosina seurojen merkitys myös aikuisten liikuttajina on kasvanut samalla kun tietous liikunnan merkityksestä aikuisten terveyteen ja hyvinvointiin on lisääntynyt. Seurojen aikuisille tarjoama ja kohdistama toiminta kasvattaa siis jatkuvasti merkitystään ja laadukkaasti toteutettuna seurojen aikuisliikunta on mukana ratkomassa myös yhteiskunnan vähäisen liikunnan aiheuttamia ongelmia. (Törmä ym.2021, 9–10; Suomen Olympiakomitea, s.a.)

Aikuisliikunnan saralla kasvava kilpailu tuo omat mausteensa seuratoiminnan kehittämiseen. Liikuntapalvelujen tarjonnan monipuolistuminen on osaltaan vaikuttanut myös liikunnan lisääntymiseen. Aikuisväestön osalta yksityinen sektori liikuttaa enemmän aikuisväestöä kuin urheilu- ja liikuntaseurat. (Itkonen 2021, 101.) Jotta seuratoiminta pysyisi tulevaisuudessa kiinnostavana vaihtoehtona aikuisten liikunnalle, on sen Törmän ym. mukaan pystyttävä muuttumaan ja uudistumaan vaatimusten mukana. Kilpailu ei synny ainoastaan markkinoilla olevista saman alan toimijoista vaan myös vaativa työelämä ja koko ajan entistä häilyvämpi ja kiireisempi vapaa-aika kilpailevat seuratoiminnan kanssa ihmisten vähenevästä ajasta. Myös palvelujen lisääntyminen on saanut aikaan sen, että tarjottujen palveluiden tulee olla jatkuvasti laadukkaampia ja monipuolisempia. Aikuiset osaavat vaatia, joten myös urheiluseurojen on pystyttävä entistä ammattimaisempaan ja laadukkaampaan toimintaan. (Törmä ym. 2021,9–10.) Myös ihmisten liikuntamieltymykset- ja harrastukset elävät jatkuvassa muutostilassa ja esimerkiksi aikuisten liikkujien mieltymykset liikuntaa kohtaan ovat monimuotoistuneet (Itkonen 2021).

Seuratoiminta liitetään usein mielikuvaan talkoo- ja vapaaehtoistyöstä. Kuitenkin nyky-yhteiskunnassa aika on monille asia, jota ei haluta antaa esimerkiksi seuratoiminnan vapaaehtoistyölle. Nykypäivänä suositaan ja halutaan helposti ostettavia palveluita, jotka eivät sido ajallisesti muihin tehtäviin. Laadusta, toimivista ja helposti saavutettavista palveluista, jotka täyttävät liikkujan tarpeet, ollaan valmiita maksamaan. (Törmä ym. 2021, 9–10.) Törmän ym. mukaan aikuisliikunnan järjestäminen seuroissa ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. Toiminnan järjestäminen vaatii panostuksia ja ymmärrystä kohderyhmän lähtökohtia, tarpeita ja odotuksia kohtaan, jotta niitä voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa ja kohdentamisessa. Aikuisseuratoiminnan toteutumiseen vaikuttaviksi

tekijöiksi on tunnistettu muun muassa seuran kiinnostus ja halukkuus aikuistoiminnan järjestämiseen, kohderyhmän ja heidän tarpeidensa tunnistaminen, toiminnan matala kynnyks ja hyvän saatavuus, ohjaajat, tilat sekä uudenlaisen ajattelun ja toimintamallien syntyminen. (Törmä ym. 2021, 19–21.)

Aikuisväestön potentiaali urheiluseuroille on merkittävä. Parhaassa tapauksessa seurat pystyvät tarjoamaan aikuisille laadukasta toimintaa, jolla he voivat houkutella lisää liikkuja ja jäseniä mukaan toimintaansa. (Kauravaara 2018, 25.) Samalla seura voi edistää yksilön hyvinvointia, terveyttä ja työkykyä sekä olla osaltaan vaikuttamassa vähäisen liikumisen aiheuttamiin haasteisiin koko yhteiskunnassa (Suomen Olympiakomitea s.a.). Lisäksi seurat voivat toiminnallaan tukea aikuisliikkujien sosiaalista verkostoa sekä yhteisöllisyyttä, suvaitsevaisuutta sekä yhdenvertaisuutta (Kauravaara 2018, 25).

Olympiakomitean vuonna 2020 teettämän valtakunnallisen seurojen aikuisliikkujille suunnatun kyselyn mukaan seuroissa aikuisliikunnan laatu näkyy ammattitaitoisina ohjaajina, monipuolisena tarjontana sekä halussa panostaa aikuisliikuntaan ja sen järjestämiseen. Vastaajien mukaan kolme keskeisintä syytä harjoitukseen osallistumiselle olivat halu kehittää tai ylläpitää fyysistä kuntoa, halu kohentaa omaa terveyttä sekä harjoitusten tuottama ilo ja hyvä olo. Palautekyselyn mukaan potentiaalisia kohderyhmiä tai potentiaalisia tunteja seurojen tarjonnassa olisivat muun muassa aikuisten liikuntaryhmät lasten harjoitusten aikana sekä aloittelijoiden ja matalan kynnyksen ryhmät, joihin olisi helppo tulla, jos haluaa aloittaa liikunnan, aloittaa uuden lajin tai tulla mukaan toimintaan pitkän tauon jälkeen. (Nykänen 2021.)

2.1 Terveysliikunnan liikuntasuositukset

Fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä kaikenikäisille. Terveyden ja liikunnan välisiä yhteyksiä ja liikunnan tuomia hyötyjä terveydelle, on tutkittu jo vuosikymmeniä (Mälkiä & Wasenius 2019, 12). Aikuisen liikuntasuosituksella pyritään siihen, että fyysisen kunnon eri osa-alueita kuormitettaisiin monipuolisesti siten, että terveyttä edistävä vaikutus liikunnan avulla saataisiin aikaan. Liikuntasuosituksen tavoitteena on pyrkiä säilyttämään yksilön toimintakyky mahdollisimman hyvänä, jotta hän selviytyy arkielämästä ja sen tuomista haasteista mahdollisimman pitkään. (Kauravaara 2018, 19–20.)

UKK-instituutin laatimat aikuisten 18–64-vuotiaiden liikuntasuositukset on päivitetty vuonna 2019 vastamaan paremmalla tavalla uusinta tutkimustietoa. Päivitetyissä liikuntasuosituksissa hengästyttävän ja raskaan liikunnan sekä lihaskuntoharjoitusmäärien vähimmäissuositus on pysynyt ennallaan, mutta mukaan suosituksiin on otettu muun muassa paikallaanolon ja istumisen tauottamista. Liiallisella paikallaanololla ja istumisella on todettu olevan haitallisia vaikutuksia terveydelle, jonka takia paikallaanoloin katkaisemiseen kannustetaan entistä enemmän. (UKK-instituutti 2020.)

Vaikka aikuinen harrastaisi säännöllisesti liikuntaa istumatyön ohella, ei esimerkiksi tunnin liikunta päivän päätteeksi riitä ehkäisemään liiallisen istumisen mukanaan tuomia terveyshaittoja. Vasankarin ja Kolun (2018, 6) mukaan erottelu paikallaanolon ja fyysisen aktiivisuuden välillä on perusteltua, sillä pitkäkestoinen paikallaanolo on terveydelle riskitekijä riippumatta siitä, liikkeuko henkilö muuten liikuntasuosituksen mukaan vai ei.

Liikunnalla on tutkimusten mukaan useita hyviä terveyttä edistäviä vaikutuksia niin fyysisestä kuin psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa. Säännöllisellä ja kohtuullisen tehokkaalla liikunnalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia myös erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyssä. (UKK-instituutti 2022.) UKK-instituutin laatimassa aikuisten liikkumisen suosituksessa kerrotaan terveyden ylläpidon kannalta tarvittava viikoittainen liikunnan määrä sekä annetaan esimerkkejä eri liikkumisen muodoista suositusten toteuttamiseksi. Liikuntasuosituksia on vuonna 2018 päivitetty siten, että se huomioi aiempaa paremmin henkilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Päivitetyt aikuisten liikuntasuositukset on laadittu 18–64-vuotiaille ja siinä korostetaan entistä enemmän pienenkin liikkeen lisäämistä arjen keskelle. Aikuisten liikkumisen suosituksen pohjana suositellaan liikuttavan viikossa yksi tunti ja viisitoista minuuttia rasittavasti tai vaihtoehtoisesti kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia reippaasti eli sydämen sykettä kohottavasti ja sen lisäksi harjoitettavan lihaskunto- ja kehonhallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Nykyisissä aikuisten liikuntasuosituksissa suositellaan lisäksi liikuttavan viikon aikana kevyesti mahdollisimman usein, tauottamaan paikallaanoloa aina kun voi sekä nukkumaan riittävästi. (UKK-instituutti 2022.)

UKK-instituutin mukaan liikkumisen suositus on vähimmäismäärä liikkumiselle, jotta liikkumisella saavutettaisiin terveyshyötyjä. Liikkumisen lasketaan olevan reipasta, kun henkilö hengästyy, mutta pystyy esimerkiksi puhumaan hengästymisestä huolimatta. Hyviä liikuntamuotoja reippaaseen liikkumiseen ovat UKK-instituutin mukaan esimerkiksi sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily. Liikunta muuttuu rasittavaksi, kun henkilö hengästyy siten, että puhuminen muuttuu samalla haastavaksi. Hyviä liikuntamuotoja rasittavaan liikuntaan ovat esimerkiksi juoksu, hiihto ja erilaiset pallopelit. Lihaskunto – ja kehonhallintaharjoittelua on UKK-instituutin mukaan hyvä harjoittaa esimerkiksi ryhmäliikuntatunneilla, kuntosalilla tai esimerkiksi raskaissa pihatöissä. (UKK-instituutti 2022.) Aikuisten liikuntasuositus on suositus liikkumisen vähimmäismäärästä. Kuitenkin eri henkilöille sovelia liikuntamäärä voi poiketa suosituksista ja yksilöstä riippuen tulisi arvioida onko mielekäs määrä liikkumiselle vähemmän tai enemmän kuin suosituksissa ohjeistetaan. (Kauravaara 2018, 22.)

2.2 Liikunnan vaikutus hyvinvoinnille ja terveydelle

Liikunnan vaikutus ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle on merkittävä koko elämän ajan (Kauravaara 2018, 5). Liikkumisella ilmennetään liikuntakykyä, joka osaltaan määrittelee yksilön elämänlaatua hänen terveyteensä liittyen (Pyykkönen 2019, 12). Liikunnan vaikutukset eivät rajoitu pelkästään yksilölle itselleen, vaan liikunnan terveysvaikutuksista on suurta hyötyä myös aikuisten työ- ja toimintakyvylle sekä kansantaloudelle (Kauravaara 2018, 5). Pyykkösen mukaan liikunnan tuomat hyödyt ovat yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta kiinnostavia ja tavoiteltavia eri lähtökohdista. Yksilö haluaa liikua ja harrastaa liikuntaa elämysten ja inhimillisten kokemusten innoittamana. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna kiinnostavaa taas on mitattavissa oleva hyöty ja esimerkiksi taloudelliset vaikutukset. (Pyykkönen 2019, 16.) Seuratoimintaa on perinteisesti suunnattu erityisesti lapsille ja nuorille (Pyykkönen 2019, 31). Seuroilla on kuitenkin mahdollisuus toimia isossa roolissa myös aikuisten liikuttajina (Kauravaara 2018, 5).

Urheilijan ja liikkujan polku koostuu eri vaiheista ja aikuinen voi tulla liikkujan polulle elämänsä missä vaiheessa tahansa (Kauravaara 2018, 10). Kauravaaran mukaan vaiheet ovat järjestyksessä lapsuusvaihe, valintavaihe, huippuvaihe ja aikuisvaihe. Kaikki vaiheet tähtäävät loppujen lopuksi liikunnallisen elämäntavan löytämiseen ja aikuisliikkujien polut voivat poiketa paljonkin toisistaan. Urheiluseuraan helpoiten tiensä löytävät aikuiset, jotka ovat jo aktiiviliikkujia tai esimerkiksi harrastaneet lapsena aktiivisesti urheilua seurassa. (Kauravaara 2018, 35.) Kauravaaran aikuisvaiheen asiantuntijatyön mukaan aikuisten liikunnasta puhuttaessa tulisi pohtia, miten liikunnalla voidaan tukea aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aikuisvaiheen asiantuntijatyössä aikuisten hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi on esitetty liikkumisen henkilökohtainen merkitys, riittävä liikkuminen, monipuolinen liikkuminen sekä liikkumista tukevat elintavat. Asiantuntijatyössä on näistä tekijöistä johdettu myös aikuisliikunnan laatutekijät, jotka ovat liikkuja keskiössä, monipuolisuus sekä yhteisöllisyys. (Kauravaara 2018, 16–26.)

Aikuisliikkujia on hyvin monenlaisia ja hyvin erilaisesta lähtökohdista tulevia. Kirjo on laaja ja mukaan mahtuu motiiveiltaan, haluiltaan, tavoitteiltaan, toiveiltaan ja tarpeiltaan erilaisia liikkujia. Osa tulee liikkumaan omasta tahdostaan ja osa esimerkiksi lääkärin kehotuksesta. (Kauravaara 2018, 10.) Liikunnalla on ihmisille monenlaisia erilaisia merkityksiä. Kauravaaran mukaan liikunta voi esimerkiksi olla tapa tavata ystäviä ja näin luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Liikunta voi olla keino ylläpitää terveyttä, parantaa fyysistä kuntoa sekä tuottaa iloa ja mielihyvää. Liikunnan avulla voi päästä toteuttamaan itseään ja kehittämään omia taitojaan. (Kauravaara 2018, 18.) Vuoren mukaan tärkeimmät syyt liikkumiselle ovat terveys, kohentunut kunto, rentoutus ja virkistys. Muita syitä liikkumiselle ovat muun muassa yhdessä olo sekä mahdollisuus oman itsensä toteuttamiseen ja omien taitojen kehittämiseen. (Vuori 2003, 42.) Itkosen mukaan ihmiset taas tavoittelevat

liikkumisella muun muassa terveyshyötyjä, hyvinvointia, kokemuksia ja elämyksiä (Itkonen 2021, 101). Liikkumiselle on myös monia esteitä. Esteitä liikkumiselle voivat olla esimerkiksi ajan puute, taloudellinen tilanne, sairaudet tai oma laiskuus. Osalla saattaa olla epämiellyttäviä kokemuksia liikunnasta ja sen takia liikunta on jäänyt vähemmälle. (Kauravaara 2018, 18.) Myös Vuori nostaa yleisimmiksi liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi ajan puutteen, energian puutteen sekä terveydelliset syyt. Esteeksi liikkumiselle nostetaan myös kiinnostuksen puute sekä muut aikaa vievät harrastukset. (Vuori 2003, 44–45.)

Ihmisten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Esimerkiksi yksilön liikuntataidot, liikuntapaikan etäisyys sekä liikuntamuodon ja -suorituksen rasittavuus luokitellaan liikuntakäyttäytymiseen konkreettisesti vaikuttaviksi tekijöiksi. (Vuori 2003, 79–80.) Vuoren mukaan osa liikuntakäyttäytymiseen liittyvistä tekijöistä on abstrakteja. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön itsensä kokemus ja itsensä odottama pystyvyys tiettyä tekemistä ja liikuntaa kohtaan sekä henkilön oma käsitys itsestään liikkujana. Myös henkilön aiemmilla kokemuksilla liikkumisesta saattaa olla hyvinkin paljon merkitystä hänen nykyiseen liikuntakäyttäytymiseensä. (Vuori 2003, 80.)

Ihminen on yleensä sitä motivoituneempi liikkumaan mitä enemmän merkitystä liikkumisella on hänelle itselleen (Kauravaara 2018, 18). Vasalammen mukaan motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisesti motivoitunut henkilö motivoituu tekemään jotain, koska pitää toimintaa itsessään kiinnostavana, omien arvojensa mukaisena ja mielihyvää tuottavana. Sisäisesti motivoitunut henkilö on yleensä sitoutuneempi tekemäänsä toimintaan kuin ulkoisesti motivoitunut henkilö. (Vasalampi 2017, alaluku Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.) Sisäisesti motivoitunut liikkuja liikkuu siksi, että liikunta vastaa hänen omien arvojensa toteutumista ja luo liikkujalle merkityksellisyden tunnetta (Kauravaara 2018, 18). Vasalammen mukaan ulkoisesta motivaatiosta puhutaan, kun ihminen ei toimi täysin omasta tahdostaan vaan esimerkiksi pakon sanelemana. Välillä myös ulkoisesta motivaatiosta on hyötyä ja ulkoinen motivaatio voi kääntyä sisäiseksi henkilön löytäessä esimerkiksi liikkumisesta itselleen uudenlaisia merkityksiä. Usein ihminen toimii molempien sekä sisäisen että ulkoisen motivaation toimesta. (Vasalampi 2017, alaluku Ulkoisen motivaation sisäistyminen.) Hyvinvointia tukevasta liikkumisesta voidaan puhua silloin, kun liikkuja löytää innostuksensa liikkumiseen omien tavoitteidensa ja merkityksiensä kautta ja kokee liikunnan hyödyt suuremmiksi kuin haitat (Kauravaara 2018, 18–19).

Liikuntakäyttäytymisen ymmärtämisen ja sen mahdollisen muuttamisen kannalta on olennaista erotella liikunnalle altistavat, mahdollistavat sekä vahvistavat ja tukevat tekijät (Vuori 2003, 81). Vuoren mukaan liikunnalle altistavat tekijät ovat jo ennestään olemassa olevia ja myönteisessä muodossaan ne edesauttavat ja lisäävät henkilön motivaatiota liikunnan aloittamista ja jatkamista kohtaan. Altistavat tekijät voivat vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen myös kielteisesti. Altistavia tekijöitä

ovat muun muassa henkilön tiedot, asenteet, arvot, kokemukset ja odotukset. Mahdollistavia tekijöitä ovat henkilön omat edellytykset liikunnalle sekä ympäristöön liittyvät mahdollisuudet. Mahdollistavat tekijät ovat jo ennestään olemassa olevia eivätkä siten synny toiminnan aikana. Mahdollistavia tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön liikuntataidot, kunto ja terveys sekä koettu pystyvyys. Ympäristöön liittyviä mahdollistavia tekijöitä taas ovat liikunnan suorituspaikat, välineet, varusteet ja palvelut. Mahdollistavat tekijät voivat myönteisessä muodossaan mahdollistaa aiotun käyttäytymisen tai kielteisessä muodossaan estää sen. Vahvistavat tekijät muodostuvat käyttäytymisen aikana. Myös nämä tekijät voivat vahvistaa käyttäytymistä joko kielteisesti tai myönteisesti. Vahvistavia tekijöitä ovat liikuntaa tukevat tekijät kuten sosiaalinen tuki, liikunnan tuottamat kokemukset, konkreettiset palkinnot ja liikunnan vaikutukset esimerkiksi kuntoon ja terveyteen. (Vuori 2003, 102–103.)

Terveyskunnan osa-alueet jaetaan sydän-, verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoon, motoriseen kuntoon ja tuki- ja liikuntaelimistöön kuntoon (Kauravaara 2018, 19). Kauravaaran mukaan monipuolisella liikkumisella tarkoitetaan sitä, että kaikkia näitä kunnan osa-alueita kuormitetaan ja harjoitetaan säännöllisesti. Kun elimistön eri osa-alueita kuormitetaan monipuolisesti, on sillä myönteisiä vaikutuksia terveydelle koko elämänkaaren ajan. Riittävä liikkuminen perustuu aiemmin esiteltyihin aikuisten liikuntasuosituksiin, joiden vähimmäismäärää noudattamalla saavutetaan liikunnan avulla terveydelle suotuisia vaikutuksia. (Kauravaara 2018, 23.) Liikkumista tukeviksi elintavoiksi Kauravaara luettelee yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kuten uni ja ruokailutottumukset. Elintavat jaetaan terveyttä kuluttaviin sekä edistäviin elintapoihin. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pyrkiessä tulisi valita muita terveyttä edistäviä elintapoja liikunnan rinnalle. (Kauravaara 2018, 23.)

Liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat mittavat. Kolun ja Vasankarin tutkimuksessa liikkumattomuuden kustannusten arvioitiin vuositasolla olevan noin kolmesta seitsemään miljardia euroa. Lukema koostuu liikkumattomuuden aiheuttamista kustannuksista muun muassa terveydenhuollossa, menetetyissä työpanoksissa, ikääntyvien hoivakustannuksissa sekä syrjäytymisenä ja sosiaalietuuksien kasvuna. (Kolu & Vasankari 2018, 1.) Liikunnan aloittaminen ja jatkaminen on Vuoren (2003, 102) mukaan sitä todennäköisempää mitä useammat liikuntakäyttäytymiseen myönteisesti vaikuttavat tekijät, ja mitä harvemmat liikuntakäyttäytymiseen kielteisesti vaikuttavat tekijät toteutuvat samanaikaisesti. Kauravaaran mukaan liikkujan tulee kokea liikunnan hyödyt suuremmiksi kuin liikkumisen haitat motivoituakseen liikkumaan (Kauravaara 2018, 18). Ilman vahvistamista ja tukea aloitetulla liikunnalla on uhka jäädä tilapäiseksi eikä liikkumista jatketa. Mahdollisuuksien tarjoaminen ja liikunnan tukeminen yhdessä yksilön oman halukkuuden kanssa tuottaa varmimmin halutun lopputuloksen ja liikkumisesta voi muodostua yksilölle elämäntapa. (Vuori 2003, 102–103.) Vuoden 2018 liikuntapoliittisen selonteon mukaan liikuntaa tarvitaan lisää jokaisessa ikäryhmässä. Selonteon mukaan liikunnalla on myönteinen vaikutus koko väestön

hyvinvoinnille ja terveydelle ja se tukee yksilön elämänlaatua. (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018, 16–19.)

Tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen vapaa-ajalle on viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt. Samaan aikaan fyysinen aktiivisuus työssä sekä muussa arjessa on vähentynyt. (Mälkiä & Wasenius 2019, 104.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FinTerveys-tutkimuksen mukaan muutokset aikuisväestön liikuntatottumuksissa ovat 2000-luvulla olleet vähäisiä, mutta kansanterveyden kannalta oikean suuntaisia. Kestävyysliikuntasuositus toteutui puolella kyselyyn vastanneista, kun taas vajaa kolmannes vastaajista ei raportoinut harrastavansa lainkaan vapaa-ajan liikuntaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, 38–41.) Liikuntamuodoista eniten suosiota ovat viime vuosina kasvattaneet juoksulenkkeily sekä kuntosaliharjoittelu. Suosituin liikuntamuoto aikuisliikkujien keskuudessa on kävelylenkkeily. (Mälkiä & Wasenius 2019, 104.)

2.3 Aikuisliikunnan laatutekijät

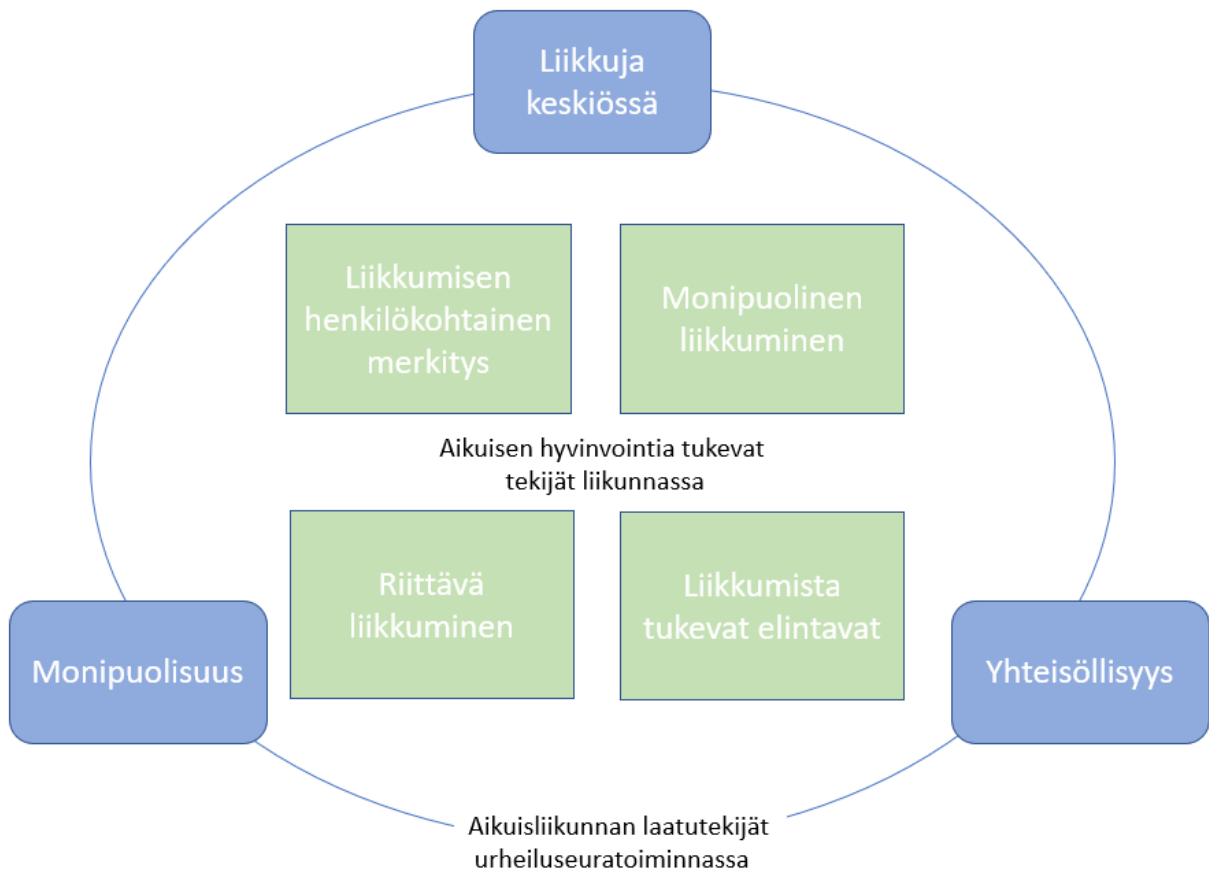
Pyrkiessään laadukkaaseen aikuisliikunnan toteuttamiseen urheiluseuran tulisi ymmärtää yksilöä, tarjota liikkujille oppimisen mahdollisuuksia, tukea yksilön kehittymistä ja tämän lisäksi tarjota mahdollisuus yhteisöllisyyteen sekä vuorovaikutukseen. Aikuisliikunnan laatutekijät mahdollistavat toteutuessaan sen, että urheiluseura voi tarjoamallaan toiminnalla tukea liikkujan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuottaa samalla hyötyä koko yhteiskunnalle (Kauravaara 2018, 25.) Liikunta on aina yksilön omaan harkintaan ja valintoihin perustuvaa käyttäytymistä. Todennäköisyyttä liikunnan valitsemiselle voidaan kasvattaa mahdollistamalla ja lisäämällä liikunnalle altistavien, sitä mahdollistavien, vahvistavien ja tukevien tekijöiden määrää ja voimakkuutta. (Vuori 2003, 106.) Yksi tärkeä tekijä yksilön valinnoille on se, kuinka hyvin toimija onnistuu valitsemaan vaikuttamisen oikeanlaiset keinot, kohteet ja tavat suhteessa kohderyhmien ja -yksilöiden odotuksiin, tarpeisiin ja mahdollisuuksiin (Vuori 2003, 109).

Liikunnan tuomat hyödyt ovat moninaiset. Kauravaaran mukaan yksilölle kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvaminen saattaa tarkoittaa parempaa toimintakykyä, terveyttä ja kuntoa. Työelämälle yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvaminen taas tarkoittaa työkykyistä ja tervettä työntekijää. Yhteiskunnalle kansalaisten kasvava kokonaisvaltainen hyvinvointi voi taas tarkoittaa vähentyneitä sosiaali- ja terveystalouksia sekä vähentynyttä yksinäisyyttä ja lisääntynyttä yhteisöllisyyttä, suvaitsevaisuutta ja yhdenvertaisuutta. (Kauravaara 2018, 25–27.)

Mikä meitä liikuttaa - kirjassa määritellyn itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio vaatii syntyäkseen ja toteutuakseen ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymisen. Nämä kolme perustarvetta ovat autonomian ja omaehtoisuuden tarve eli valta päättää omasta toiminnastaan itse, kyvykkyyden tunne eli tunne, että onnistun, osaan ja saan käyttää omia kykyjäni sekä

yhteenkuuluvuuden tunne eli tunne, että koen kuuluvani osaksi jotakin yhteisöä tai ryhmää. (Vasalampi 2017, luku Sosiaalisen ympäristön merkitys yksilön motivaatiolle.) Kauravaaran mukaan urheiluseurat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että liikkujat itse valitse liikkua ja valitse tehdä sen juuri urheiluseurassa, pyrkimällä tukemaan näiden perustarpeiden tyydyttymistä. Urheiluseuran tulisi esimerkiksi tarjota liikkujalle valinnan mahdollisuuksia monipuolisen tarjonnan avulla, tarjota liikkujalle sopivan haastavaa ja jokaisen omalle tasolle sopivaa toimintaa sekä tukea ja tarjota yhteisöllisyyttä ja sitä kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Liikkujat olisi myös hyvä osallistaa itse toiminnan suunnitteluun. (Kauravaara 2018, 26.)

Kauravaaran aikuisvaiheen asiantuntijatyössä määritellyt aikuisen hyvinvointia tukevat tekijät sekä niiden pohjalta johdetut aikuisliikunnan laatutekijät on kuvattu seuraavassa kuvassa:



Kuva 1. Aikuisen hyvinvointia tukevat tekijät liikunnassa sekä aikuisliikunnan laatutekijät (mukailleen Kauravaara 2018, 14–26)

Kauravaara on määritellyt aikuisen hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi liikkumisen henkilökohtainen merkityksen, riittävän liikkumisen, monipuolisen liikkumisen sekä liikkumista tukevat elintavat. Aikuisliikunnan laatutekijät on asiantuntijatyössä johdettu näistä tekijöistä, jotta urheiluseurojen

tarjoama toiminta voisi mahdollisimman hyvin tukea aikuisten hyvinvointia ja itsemäärämisteoriassa määriteltyjä ihmisen perustarpeita. Aikuisliikunnan laatutekijät ovat: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys. (Kauravaara 2018, 14.) Laatutekijöistä liikkuja keskiössä vastaa perustarpeista autonomian ja omaehtoisuuden tarpeeseen, monipuolisuus pätevyyden ja kyvykkyyden tarpeeseen ja yhteisöllisyys yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Kauravaaran aikuisvaiheen asiantuntijatyössä todetaan, että mikäli urheiluseura pystyy toiminnallaan toteuttamaan aikuisliikunnan laatutekijöitä, voivat he edesauttaa liikunnallisen elämäntavan syntymistä tukemalla mielekästä ja hyvinvointia edistävää liikkumista. Kauravaaran (2018, 28) sanoin: ” Aikuisliikunnan laatutekijät korostavat urheiluseurojen vahvuuksia ja erityisosaamista ja toteutuessaan nostavat esille urheiluseurojen yhteiskunnallista merkittävyyttä.”

Urheiluseuran sekä muiden toimijoiden on tärkeää huomioida liikkuja yksilönä eikä aina vain tietyn ryhmän jäsenenä. Liikkuja on yksilö ja muutakin kuin esimerkiksi sukupuoli, ikäryhmä tai koulutustausta. (Kauravaara 2018, 26.) Aikuisliikkuja on hyvin eritasoisia esimerkiksi aiempi liikkumistausta huomioiden. Kauravaaran mukaan toimintaa täytyykin osata kohdentaa oikeanlaiselle kohderyhmälle ja esimerkiksi hyvällä viestinnällä ja ohjauksella tukea oikeanlaisten liikkujien löytämistä itselleen sopivaan liikkumismuotoon ja ryhmään. Liikkujan täytyy kokea, että liikkuminen on itselleen mielekästä ja sopivan haastavaa. Ei voida olettaa, että kaikki liikkujat mahtuisivat samaan muottiin ja yhdenlaiset liikuntaryhmät palvelisivat kaikkien tarpeita. (Kauravaara 2018, 26.) Vuoren mukaan kohderyhmän riittävällä tuntemisella on merkitystä kohderyhmän tarpeita, toiveita ja mahdollisuuksia vastaavien toimintatapojen valitsemisessa. Esimerkiksi iällä, sukupuolella, aiemmilla kokemuksilla sekä muun muassa tulotasolla on merkitystä yksilön liikuntaa koskeviin arvoihin ja asenteisiin sekä liikuntaa koskeviin pystyvyyks- ja tulosodotuksiin. (Vuori 2003, 109.) Myös esimerkiksi yksilön terveys, fyysinen kunto ja mahdollinen ylipaino voivat vaikuttaa merkittävästi henkilön liikuntakäytännön täytymiseen ja halukkuuteen osallistua liikuntaharrastuksiin. Huono terveys ja kunto voivat asettaa rajoituksia liikkumiselle, mutta samalla ovat myös erityisiä syitä liikunnalle ja sen aloittamiselle tai lisäämiselle. (Vuori 2003, 109.)

Kauravaaran mukaan liikkuja keskiössä on laatutekijöistä kaikista tärkein ja mahdollistaa sen, että muut laatutekijät voivat toteutua. Mikäli liikkuja keskiössä toteutuu esimerkiksi urheiluseuran toiminnassa hyvin, voi se tukea ja kannustaa yksilöä mielekkääseen liikkumiseen ja näin parempaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jotta liikkuja voi olla keskiössä, täytyy seuratoimijan aktiivisesti kuunnella ja olla kiinnostunut jäsenistöstään ja heidän toiveistaan, ajatuksistaan ja tarpeistaan. (Kauravaara 2018, 26–27.)

Laatutekijöistä monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että harjoituksilla kuormitetaan elimistöä monipuolisesti ja liikkuja voi kehittää taitojaan usealla eri osa-alueella (Kauravaara 2018, 29).

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että harjoituksissa voi tavata kavereita tai esimerkiksi seuran tarjoama ympäristö luo mahdollisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden syntymiselle. Tunne siitä, että kuuluu osaksi jotakin yhteisöä tai ryhmää, on ihmiselle tärkeää ja voi tehdä liikkumisesta mielekkäämpää ja merkityksellisempää. (Kauravaara 2018, 29–30.)

Kauravaaran mukaan urheiluseuran aikuistoiminta on sitä laadukkaampaa mitä paremmin, systemaattisemmin ja monipuolisemmin ihmisen eri kehittymisen tasoja ja mahdollisuuksia otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa. Toiminnan suunnittelu ei ulotu pelkästään seuratasolle vaan myös yksittäisillä harjoituskerroilla on väliä. Yksittäisissä harjoituksissa vastuu on liikunnan ohjaajalla ja seuran tulisikin panostaa ammattitaitoisiin ohjaajiin. Pätevällä ohjaajalla tai valmentajalla on mahdollisuus tukea liikkujan fyysisen kehittymisen lisäksi myös yksilön tiedollista ja taidollista kehittymistä, jolloin liikunnan laadukkuus paranee entisestään. (Kauravaara 2018, 34.)

2.4 Olympiakomitean tähtiseuraohjelma

Aikuisliikunnan laatutekijöitä, liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys, konkretisoidaan Olympiakomitean tähtiseuraohjelman laatutekijöiden avulla. Tähtiseuraohjelmassa esitetyt laatutekijät antavat konkreettisia vinkkejä, miten seura voi toiminnallaan tukea aikuisliikunnan tavoitteita. (Kauravaara 2018, 14.) Tähtiseuraohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma, joka tukee suomalaista seuratoimintaa ja sen kehittymistä. Tähtiseurassa seuran toimintaa tarkastellaan ja kehitetään säännöllisesti ja tähtimerkki on lupaus laadukkaasta seuratoiminnasta. (Suomen Olympiakomitea s.a.) Tähtiseuraohjelman tavoitteena on seuratoiminnan jatkuva parantaminen, jotta seura pystyisi vastaamaan jäsentensä alati muuttuviin tarpeisiin. Tähtiseuraohjelma antaa seuralle hyviä työkaluja toiminnan kehittämiseksi vaikkei seura tähtimerkkiä tavoittelisikaan. (Suomen Olympiakomitea s.a.) Tähtiseura ohjelman laatutekijät kertovat täsmällisesti urheiluseurojen arjen tasolla, mitä käytännön toimenpiteitä laadukkaana urheiluseuran on toteutettava täyttääkseen laatusuratunnuksen vaatimukset (Kauravaara 2018, 14).

Olympiakomitean tähtiseuraohjelmassa määritellyt urheiluseuran laatukriteerit jakautuvat neljään osioon ja niiden alateemoihin:

1. Johtaminen ja hallinto (johtaminen, hallinto, viestintä ja markkinointi)
2. Urheilutoiminta (urheilijan ja liikkujan polku, valmennuksen linjaus)
3. Seuran ihmiset (voimavarat ja yhteisöllisyys)
4. Aineelliset resurssit (talous ja olosuhteet)

Nämä edellä mainitut laatukriteerit ovat kaikille seuroille yhteisiä, ja tämän lisäksi Olympiakomitea on määritellyt näiden teemojen alle omat laatukriteerinsä lasten ja nuorten urheiluun,

aikuisliikuntaan sekä huippu-urheiluun. Kauravaara (2018, 26) aikuisvaiheen asiantuntijatyössään määritellyt aikuisliikunnan laatutekijät ovat liikkuja keskiössä, liikunnan monipuolisuus sekä yhteisöllisyys. Olympiakomitean tähtiseuraohjelman aikuisliikunnalle määritellyt toimintaa konkreettisesti ohjaavat laatutekijät ovat esimerkiksi liikuntatoiminnan säännöllisyys ja monipuolisuus sekä helpojen ja turvallisten vaihtoehtojen tarjoaminen jokaiselle liikkujalle sopivalla tavalla. (Suomen Olympiakomitea 2021.) Olympiakomitean tähtiseuraohjelman yhteisten ja aikuisliikunnalle kohdennettujen laatuksiteereiden sijoittuminen suhteessa toisiinsa on esitetty alla olevassa taulukossa:

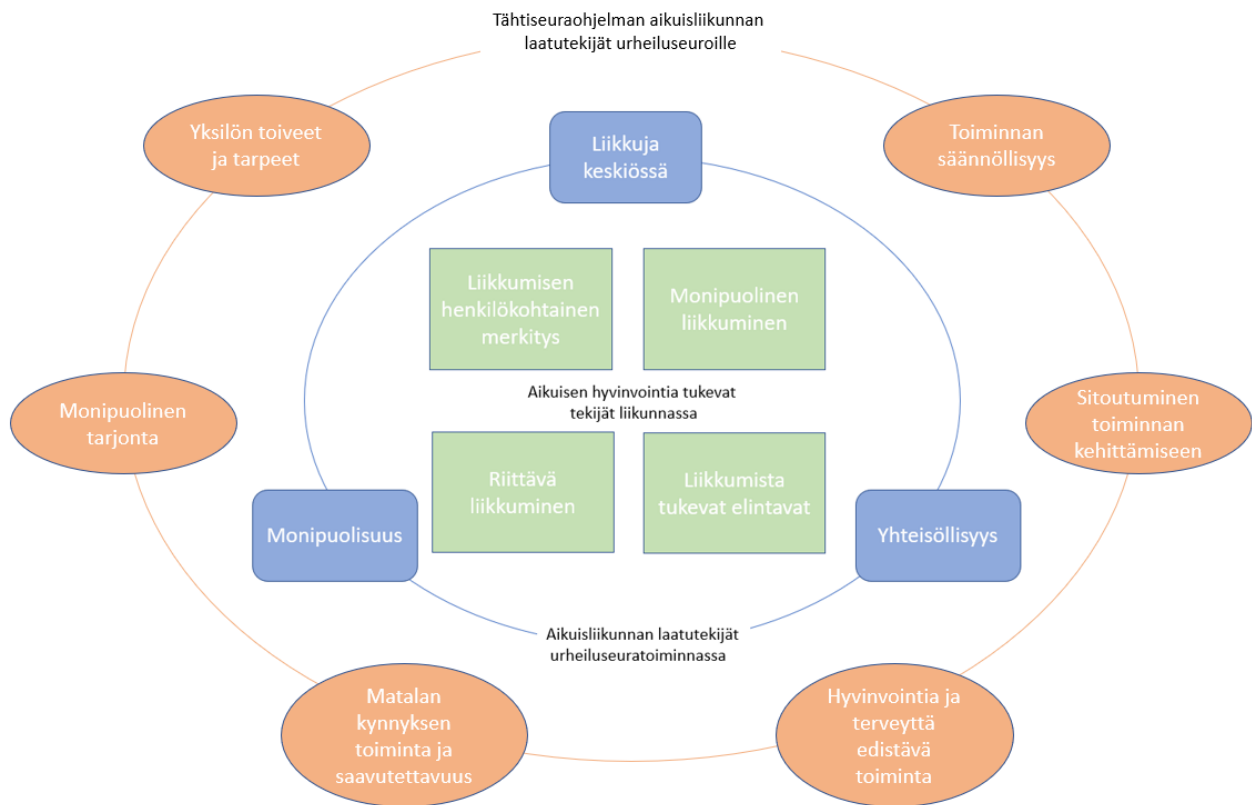
Taulukko 1. Olympiakomitean laatuksiteerit ja niiden sijoittuminen toisiinsa nähden (mukaillen Suomen Olympiakomitea 2021)

Yhteiset laatuksiteerit	Aikuisliikunnan laatuksiteerit
Johtaminen ja hallinto <ul style="list-style-type: none"> • Johtaminen ja hallinto • Viestintä ja markkinointi 	Aikuisliikunnan periaatteet <ul style="list-style-type: none"> • Toiminnan säännöllisyys • Sitoutuminen toiminnan kehittämiseen
Urheilutoiminta <ul style="list-style-type: none"> • Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset 	Liikkuja keskiössä <ul style="list-style-type: none"> • Yksilön toiveet ja tarpeet • Matalan kynnyksen toiminta ja saavutettavuus Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö <ul style="list-style-type: none"> • Monipuolinen tarjonta • Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta (fyysinen ja psyykinen hyvinvointi)
Seuran ihmiset <ul style="list-style-type: none"> • Voimavarat • Yhteisöllisyys 	
Aineelliset resurssit <ul style="list-style-type: none"> • Talous • Olosuhteet 	

Aikuisliikunnan periaatteet pitävät sisällään esimerkiksi kysymyksen siitä kuinka säännöllistä aikuisille suunnattu toiminta on sekä vaatimuksen aikuisliikunnan sisällyttämisestä seuran toimintakäsikirjaan, toimintasuunnitelmaan sekä budjettiin. Toivottavaa olisi myös, että seuralla olisi aikuisliikuntaan nimetty oma vastuhenkilö. (Suomen Olympiakomitea 2021.)

Suomen Olympiakomitean määrittelemässä kriteeristöissä liikkuja keskiössä - kriteerissä korostetaan muun muassa joustavia ja kevyen sitoutumisen mahdollisuuksia harrastamiseen niin kokeilumahdollisuuksien, maksu- ja osallistumistapojen sekä harrastusaikojen suhteen. Liikkuja keskiössä kriteeri ottaa myös huomioon matalan kynnyksen ja eritasoisten ryhmien tarjonnan ja markkinoinnin, hyvän viestinnän oikealle kohderyhmälle sekä uusien harrastajien vastaanottamisen. Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö puolestaan pitää huolen, että toiminnan sisältö on monipuolista sekä tarjonnaltaan, sisällöltään ja toteutukseltaan, toiminta edistää yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia avoimessa, turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä sekä, että toiminta tukee liikkujan kokonaisvaltaista hyvinvointia eri lähtökohdat huomioiden. Myös omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan. (Suomen Olympiakomitea 2021.)

Kauravaaran aikuisvaiheen asiantuntijatyössä määritellyt aikuisen hyvinvointia tukevat tekijät ja aikuisliikunnan laatutekijät on esitetty alla olevassa kuvassa yhdessä Olympiakomitean Tähtiseuraohjelman aikuisliikunnan laatutekijöiden kanssa.



Kuva 2. Aikuisen hyvinvointia tukevat tekijät, aikuisliikunnan laatutekijät kuvattuna yhdessä Tähti-seuraohjelman laatukriteereiden kanssa (Mukailtu Kauravaara 2018 ja Suomen Olympiakomitea 2021)

Kauravaara toteaa aikuisvaiheen asiantuntijatyössään, että seuran on tärkeää ymmärtää oman kohderyhmänsä näkökulmia, jotta seura voi tarjota ja järjestää jäsenilleen mielekästä toimintaa. Syvempää ymmärrystä jäsentensä toiveista ja tarpeista seura saa keskustelemalla jäsenistönsä kanssa tai esimerkiksi tekemällä palautekyselyitä. Kuitenkin vähintään yhtä tärkeää keskustelujen ja kyselyiden lisäksi on niistä saadun lisääntyneen ymmärryksen tukemana kehittää toimintaa pitkäjänteisesti entistä toimivammaksi ja laadukkaammaksi. (Kauravaara 2018, 34.) Vuoren mukaan seurojen tavoite aikuisliikunnan lisäämiselle voi olla eri kuin liikkujalla itsellään. Näiden syiden on kuitenkin tuettava toisiaan menestyksekkään lopputuloksen saavuttamiseksi. Liikunnantoteuttajan, urheiluseuran, tulee pystyä mukauttamaan omat syynsä ja tavoitteensa sekä toimintansa sisällön vastaamaan kohdehenkilöidensä ja kohderyhmänsä odotuksia ja tarpeita. (Vuori 2003, 111.)

3 Työntoteutus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin monilajiseuran toimeksiannosta vuonna 2022. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää seuran jäsenistön, erityisesti aikuisliikkujien, tyytyväisyyttä seuran toimintaa kohtaan ja vastausten perusteella tehdä kehitysehdotuksia seuran aikuistoiminnan kehittämiseksi seuran hallitukselle. Opinnäytetyö keskittyy seuran aikuistoimintaan. Opinnäytetyö etenee seuraavasti, alle on kuvattu opinnäytetyön tärkeimmät vaiheet aikatauluineen:



Kuva 3. Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyö lähti liikkeelle tarpeen tunnistamisesta sekä tavoitteen määrittelystä. Opinnäytetyössä käsiteltävä seura on jo luokiteltu Olympiakomitean tähtiseuraohjelmassa tähtiseuraksi lasten ja nuorten liikunnan osalta. Tähtimerkkiä ei aikuisliikunnassa ole, mutta seuran toimintaa halutaan kehittää kokonaisvaltaisesti aikuisliikkujia unohtamatta.

Edellisestä koko jäsenistölle suunnatusta palautekyselystä oli aikaa ja seura halusi saada kuvan jäsenistönsä näkemyksestä seuran toimintaa kohtaan ja kyselyn pohjalta suunnitella ja kehittää toimintaansa jäsenlähtöisesti jäsenistön toiveiden mukaiseksi. Aikuisliikkujat nostettiin erityiseksi kohderyhmäksi, sillä lasten ja nuorten tähtimerkkiauditointi suoritettiin syksyllä 2021, jolloin kuva ja käsitys tämän osa-alueen toiminnasta saatiin kattavasti seuran hallituksen tietoon.

Työn tavoitteen määrittely aloitettiin alkuvuodesta 2022. Tässä työssä aineiston keruu suoritettiin koko seuran jäsenistölle sähköpostitse lähetetyllä kyselylomakkeella. Kyselyn vastaukset kerättiin ja analysoitiin, jonka jälkeen tuloksista käytiin keskustelua seuran toiminnanjohtajan ja hallituksen kanssa. Kyselyn tulosten ja keskustelujen pohjalta on rakennettu ja jäsennelty tämän työn lopulliset kehitysehdotukset. Kehityssuunnitelman tarkempi aikataulutus ja toteutus jatkuu seuran hallituksen toimesta.

3.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä sekä osittain kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimus toteutettiin toimeksiannota urheiluseuralle ja kysely toteutettiin sähköisenä jäsenkyselynä. Kyselyn vastauksista tässä opinnäytetyössä analysointiin vain aikuisliikuntaan osallistuvien seuran jäsenten vastaukset.

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tietoja käsitellään ja tarkastellaan numeerisesti. Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat muun muassa tiedon strukturointi, mittaaminen, vastaajien suuri lukumäärä, tutkimuksen objektiivisuus sekä tiedon esittäminen numeroiden avulla. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa usein kysymyksiin, kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilka, 13–14.) Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla pyritään tutkimaan, löytämään ja tuomaan esille tutkittavaan kohteeseen liittyviä tosiasioita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 161.) Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen ja aineisto on usein tekstimuotoista (Heikkilä 2008, 17). Samassa tutkimuksessa voidaan hyödyntää molempia tutkimusmenetelmiä (Vehkalahti 2019, 13).

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä. Määrällisessä tutkimuksessa kysely on usein käytetty muoto tutkimusaineiston keräämisessä (Vilka 2007, 17). Vehkalahti kirjoittaa kirjassaan Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät, että kyselytutkimus on hyvä tapa kerätä ja tarkastella tietoa esimerkiksi ihmisten mielipiteistä, toiminnasta, asenteista ja arvoista. Kyselytutkimuksessa kohderyhmälle esitetään kysymyksiä kyselylomakkeen kautta. Tutkimusmenetelmänä kyselylomake soveltuu hyvin esimerkiksi mielipidemittauksiin ja palautekyselyihin. Kyselytutkimus on enimmäkseen määrällistä tutkimusta ja siinä sovelletaan erilaisia tilastollisia menetelmiä. Kyselytutkimuksessa kysymykset esitetään sanallisesti, mutta vastaukset annetaan numeerisesti. Kyselytutkimuksessa epävarmuutta vastauksien tulkintaan voivat aiheuttaa muun muassa vastauksien riittävyys, onko kysymyksiin vastattu riittävällä tarkkuudella, mittasivatko kysymykset oikeita, tutkittavia asioita sekä oliko kyselyn ajankohta otollinen vastaamiselle. (Vehkalahti 2019, 11–13.) Kyselylomakkeella kysymysten muoto on standardoitu ja kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa muodossa. Kysely soveltuu hyvin aineistonkeruumenetelmäksi, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. (Vilka 2007, 28.)

Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeessa on hyödynnetty suljettujen kysymysten osalta Osgoodin ja Likertin asteikkoa. Osgoodin asteikkoa voidaan käyttää kokemuksiin perustuvien mielipiteiden mittaamisessa. Osgoodin asteikon ideana on, että ääripäihin sijoitetaan vastakkaiset adjektiivit (Vilka 2007, 47.) Likertin asteikossa ääripäinä ovat useimmiten vaihtoehtoina täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. Likertin asteikkoa käytetään mielipideväittämässä ja vastaajan tulee valita asteikolta parhaiten omaa käsitystään vastaava vaihtoehto. (Heikkilä 2008, 53.) Tässä opinnäytetyössä suljetuissa kysymyksissä on käytetty 5-portaista asteikkoa. Suljetuissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat aina valmiiksi annettuja (Vehkalahti 2019, 24). Kyselylomakkeella on käytetty numeeristen arviointien lisäksi myös avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten osalta opinnäytetyössä toteutetaan kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Avoimilla kysymyksillä pyritään saamaan vastaajilta syvällisempää ja perustellumpaa tietoa heidän mielipiteistään. Avoimet

vastaukset saattavat olla työläämpiä käsitellä, mutta niillä voidaan saada tutkimuksen kannalta olennaista tietoa, joka muutoin jäisi kokonaan havaitsematta. (Vehkalahti 2019, 25.) Avoimilla kysymyksillä voidaan myös saada vastaajilta erilaisia kehitysajatuksia. Avointen kysymysten haasteena on, että niihin voidaan helposti jättää vastaamatta tai niihin vastataan asian vierestä. (Valli 2015, luku 5.)

Aineistoa on analysoitu hyödyntäen sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Numeerisesti arvioidut kysymykset sekä taustatiedot on analysoitu kyselystä hyödyntämällä kuvaajia ja taulukoita. Keskeisimpinä tunnuslukuina on käytetty keskiarvoa ja keskihajontaa. Vastausten analysoinnissa on käytetty myös ristiintaulukointia. Ristiintaulukointi kuvaa kahden muuttujan välistä yhteyttä ja millä tavoin ne vaikuttavat toisiinsa (Heikkilä 2008, 210). Avointen kysymysten vastauksia on tulkittu teemoittelun avulla. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jonka avulla tutkimusaineistosta pyritään etsimään ja hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja (Jyväskylän Yliopisto 2016). Tutkimuksen tuloksia ja seuran nykytilaa on lopuksi analysoitu SWOT-analyysin avulla. SWOT – analyysin avulla on kuvattu seuran nykytoiminnan vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Analyysit on muodostettu jäsenkyselyn vastauksien perusteella.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Validiteetti kuvaa sitä mitattiinko tutkimuksessa sitä, mitä oli tarkoitus ja reliabiliteetti sitä, miten luotettavasti tutkimuksessa asioita on mitattu. (Vehkalahti 2019, 40–41.) Heikkilän mukaan kysely- ja haastattelututkimuksissa validiteettiin vaikuttaa ratkaisevasti se, onko kyselyssä esitettyjen kysymysten avulla mahdollista ratkaista tutkimusongelma. Reliabiliteetti mittaa tutkimuksen luotettavuutta sekä sitä, miten toistettavasti tutkimus mittaa haluttua ilmiötä. (Heikkilä 2008, 186–187.)

3.2 Tutkimuksen toteutus

Jäsenkysely toteutettiin sähköisenä kyselynä, joka lähetettiin sähköpostitse koko jäsenistölle kesäkuussa 2022. Kysely lähetettiin yhteensä 618 jäsenelle ja vastauksia saatiin 53 kappaletta. Vastausprosentti oli 8,57 %. Näistä vastaajista 29 oli aikuisliikuntaan osallistuvia.

Tässä opinnäytetyössä kysely toteutettiin Google Forms – kyselytyökalulla. Kysely sisälsi yhteensä 22 kysymystä, jotka koostuivat sekä numeerisista arvioista että avoimista kysymyksistä (liite 1). Kyselyn kohderyhmänä olivat seuran jäsenet ja linkki kyselyyn lähetettiin koko jäsenistölle sähköpostitse. Kyselyn vastausaika oli kaksi viikkoa ja tässä ajassa jäsenistölle lähetettiin yksi muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta. Tämä opinnäytetyö keskittyy seuran aikuisliikunnan kehittämiseen, joten vastauksia on tarkasteltu ja analysoitu ainoastaan aikuisliikkujien näkökulmasta. Taustatietojen avulla vastauksista on rajattu pois muut kuin aikuisliikkujien vastaukset.

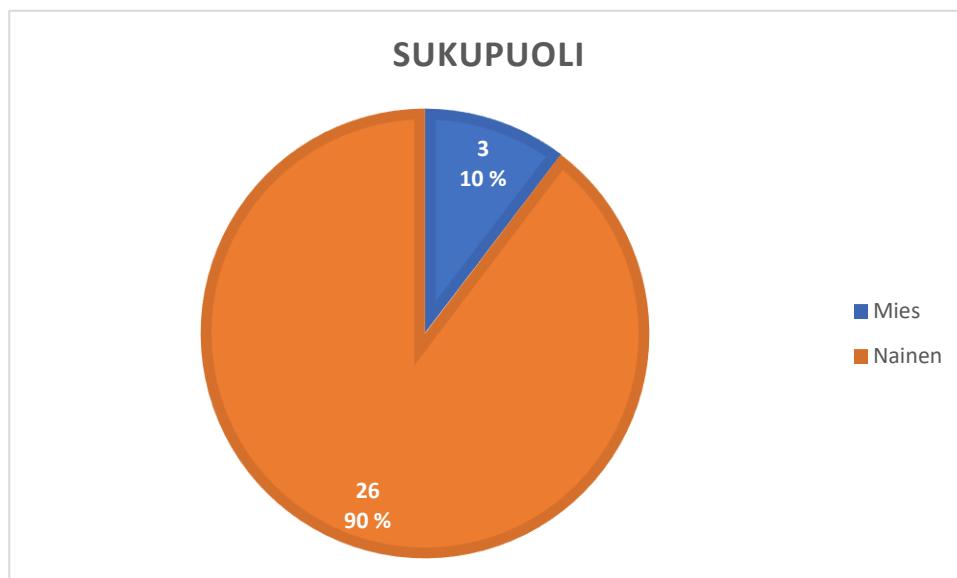
Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään jäsenistön tyytyväisyyttä seuran toimintaa kohtaan sekä keräämään jäsenistöltä kehitysehdotuksia ja toiveita toiminnan kehittämiseksi. Kyselyssä esitetyt kysymykset on laadittu Olympiakomitean määrittelemien tähtiseuran laatukriteereiden pohjalta.

Tässä kyselyssä keskityttiin jäsenistön tyytyväisyyteen ja heidän näkemyksiinsä seuran toiminnasta. Kysymyksissä keskityttiin erityisesti viestintään ja markkinointiin, urheilutoimintaan sekä yhteisöllisyyteen. Esimerkiksi yksilön toiveisiin ja tarpeisiin, monipuolisuuteen sekä fyysistä ja henkistä hyvinvointia edistävän toiminnan toteutumiseen kiinnitettiin kysymyksissä huomiota.

Kyselyssä vastaajilta selvitettiin taustatietojen lisäksi näkemyksiä muun muassa ohjattujen treenien ja harjoitusten tarjonnasta, monipuolisuudesta sekä ilmapiiristä. Näitä tekijöitä pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5 (1= erittäin paljon kehitettävää/ ei pidä lainkaan paikkaansa, 5= erittäin hyvä/ pitää täysin paikkaansa). Lisäksi kyselyssä oli mukana avoimia kysymyksiä ja korona-aikaa sivuttiin hieman selvittämällä poikkeusolojen mahdollisesti aiheuttamaa liikuntakäyttäytymisen ja -aktiivisuuden muuttumista.

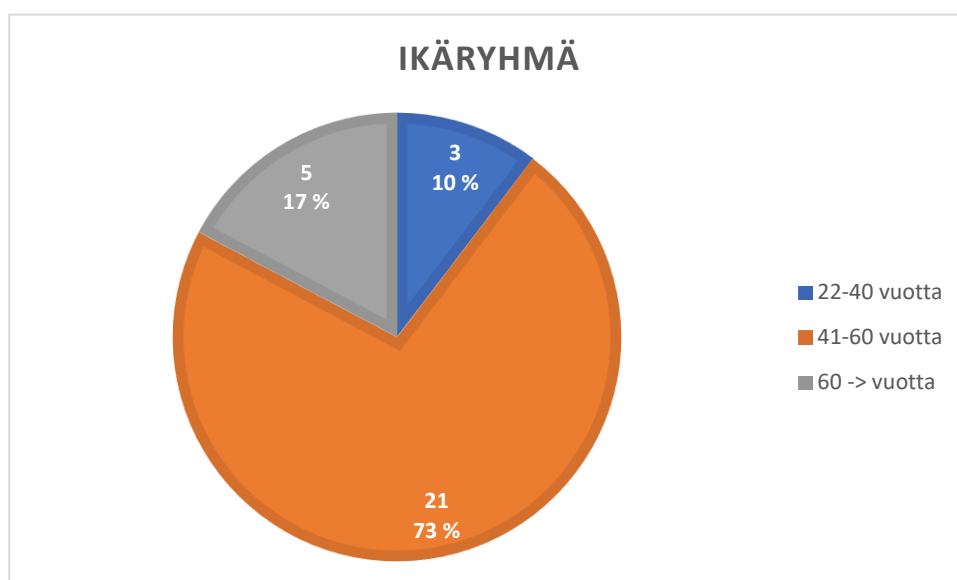
4 Tulokset

Aikuisliikkujista jäsenkyselyyn vastasi yhteensä 29 seuran jäsentä. Taustatietojen mukaan kyselyyn vastanneista aikuisliikkujista 26 oli naisia ja 3 miehiä.



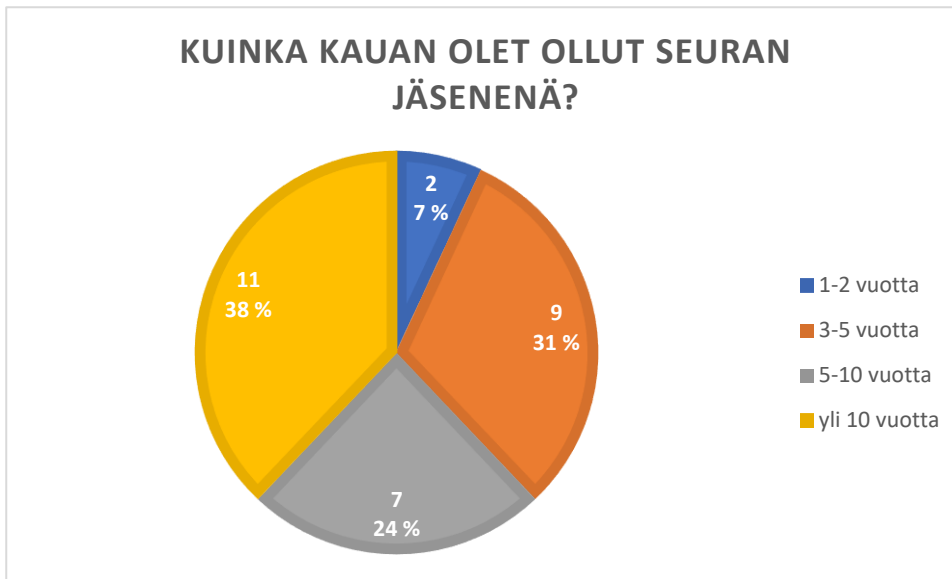
Kuva 4. Kyselyyn vastanneiden aikuisliikkujien sukupuolijakauma (n=29)

Suurin osa vastaajista oli iältään 41–60-vuotiaita. Alla olevassa kuvaajassa on esitetty kyselyyn vastanneiden aikuisliikkujien ikäjakauma ikäryhmittäin.



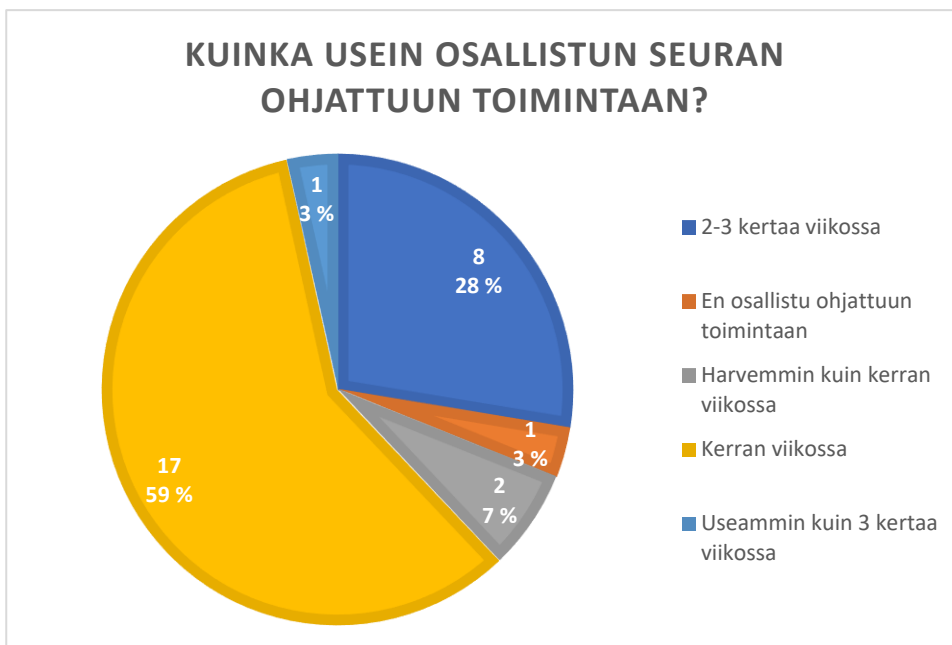
Kuva 5. Kyselyyn vastanneiden aikuisliikkujien ikäjakauma (n=29)

Vastausten perusteella vastaajista valtaosa on ollut mukana seuran toiminnassa keskimäärin viidestä vuodesta yli kymmeneen vuoteen.



Kuva 6. Kuinka kauan kyselyyn vastanneet aikuisliikkuajat ovat olleet mukana seuran jäsenenä (n=29)

Vastaajat osallistuvat seuran toimintaan keskimäärin 1–3 kertaa viikossa.



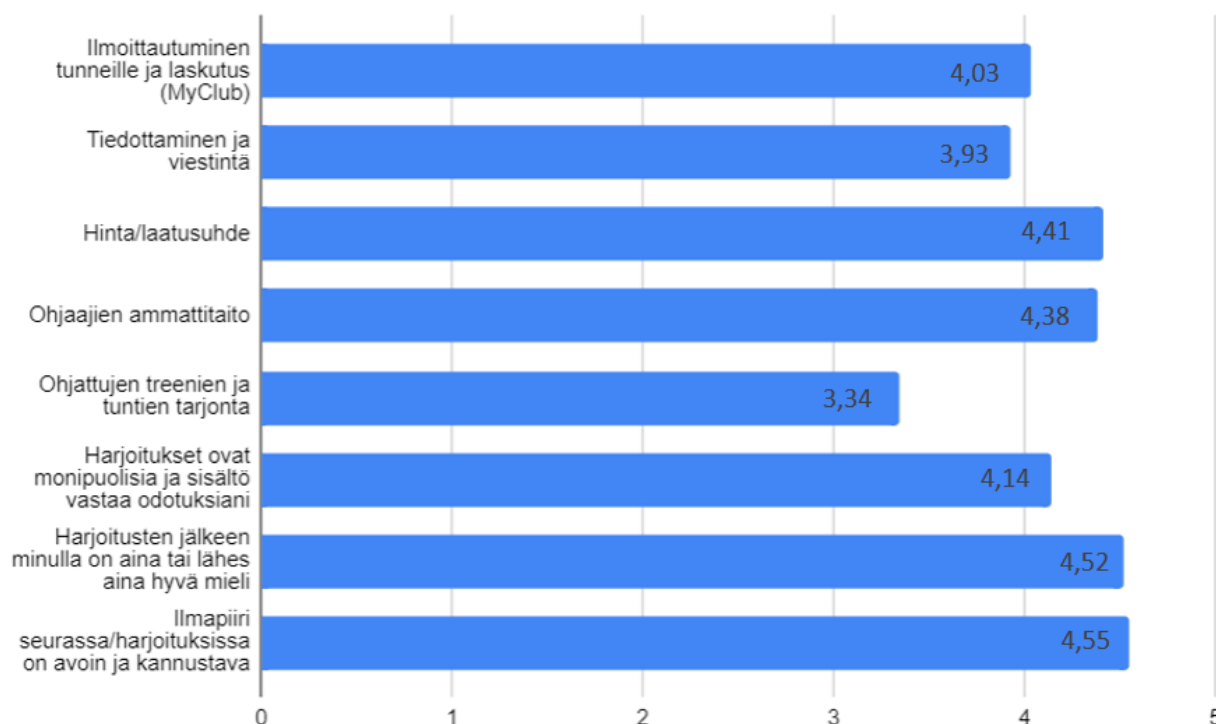
Kuva 7. Kuinka usein kyselyyn vastanneet aikuisliikkuajat osallistuvat seuran ohjattuun toimintaan (n=29)

Alla olevassa taulukossa on esitetty kyselyssä esitettyjen suljettujen kysymysten vastaukset ja niiden keskiarvot sekä keskihajonnat. Kysymyksissä pyydettiin arvioimaan asian toteutumista seuraava asteikolla 1-5 (1= erittäin paljon kehitettävää/ ei pidä lainkaan paikkaansa, 5= erittäin hyvä/ pitää täysin paikkaansa).

Taulukko 2. Jäsenkyselyn tulokset

Kysymys	1	2	3	4	5	Vastausten keskiarvo (keskihajonta)
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
Ilmoittautuminen tunneille ja laskutus (MyClub)		3,45	17,24	51,72	27,59	4,03 (0,78)
Tiedottaminen ja viestintä			31,03	44,83	24,14	3,93 (0,75)
Hinta/laatusuhde			6,90	44,82	48,28	4,41 (0,63)
Ohjaajien ammattitaito			6,90	48,28	44,83	4,38 (0,62)
Ohjattujen treenien ja tuntien tarjonta		17,24	41,38	31,03	10,34	3,34 (0,90)
Harjoitukset ovat monipuolisia ja harjoitusten sisältö vastaa odotuksiani		6,90	10,34	44,83	37,93	4,14 (0,88)
Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä mieli			6,90	34,48	58,62	4,52 (0,63)
Ilmapiiri seurassa ja harjoituksissa on avoin ja kannustava			6,90	31,03	62,07	4,55 (0,63)

Seuraavassa kuvaajassa on esitetty kuvaajana kaikkien kysymysten (pois lukien avoimet kysymykset) keskiarvot suhteessa toisiinsa.



Kuva 8. Kyselyn vastaukset keskiarvoina suhteessa toisiinsa

4.1 Tulosten analysointi

Kyselyn taustatietojen perusteella voimme päätellä, että seuran aikuisliikuntaan osallistujista suurin osa on 41–60-vuotiaita naisia. Taustatiedoista voimme myös tulkita, että seuran jäsenistö on pysynyt pitkään seuran jäseninä ja osallistuvat seuran toimintaan säännöllisesti viikoittain.

Suljettujen kysymysten vastausten perusteella jäsenistö on suhteellisen tyytyväinen seuran toimintaan. Suljettujen kysymysten perusteella tyytyväisimpiä ollaan seuran ja harjoitusten ilmapiiriin sekä treenien tuottamaan hyvään oloon. Keskiarvo kysymykseen Ilmapiiri seurassa/harjoituksissa on avoin ja kannustava on kaikkien vastaajien osalta 4,55 (asteikko 1–5) ja kysymykseen Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä mieli vastausten keskiarvo on 4,52. Myös hinta/laatusuhteeseen (vastausten keskiarvo 4,41) sekä ohjaajien ammattitaitoon (vastausten keskiarvo 4,38) oltiin suhteellisen tyytyväisiä. Eniten kehitettävää jäsenistön vastausten perusteella olisi ohjattujen treenien ja tuntien tarjonnassa (vastausten keskiarvo 3,34) sekä tiedottamisessa ja viestinnässä (keskiarvo 3,93). Myös ilmoittautumisessa tunneille MyClub-järjestelmän kautta olisi parannettavaa (vastausten keskiarvo 4,03). MyClub on seuralla käytössä oleva jäsenpalvelu, jonka kautta ryhmiin ilmoitaudutaan ja jossa seuran hallinto hallinnoi muun muassa jäsentietoja,

ilmoittautumisia ja laskutusta. Harjoitusten monipuolisuudesta ja odotuksiin vastaamisesta vastausten keskiarvo oli 4,14.

Tarkasteltaessa vastauksia suhteessa vastaajien sukupuoleen, ikään sekä jäsenvuosiin voimme tulkita, että tyytyväisimpiä seuran toimintaan ovat yli 40-vuotiaat sekä 1–2 vuotta seuran jäseninä olleet. Naisten ja miesten välisessä kokonaistyytyväisyydessä ei ollut merkittävää eroa. Tyytymättömmimpiä seuran toimintaan olivat selvästi 22–40-vuotiaat sekä seuran jäseninä 5–10 vuotta olleet. Esimerkiksi ohjattujen treenien ja tuntien tarjontaan 22–40-vuotiaat sekä seuran jäseninä 5–10 vuotta olleet olivat muita ryhmiä tyytymättömmimpiä. Toisaalta esimerkiksi harjoitusten sisältöön samat ryhmät olivat muita ryhmiä hieman tyytyväisempiä.

Alla on esitetty taulukoissa ristiintaulukoituja keskiarvoja vastaajien sukupuolen, iän ja jäsenvuosien suhteessa kysymyksiin.

Taulukko 3. Kysymysten vastausten keskiarvot suhteessa vastaajien sukupuoleen

Sukupuoli	Mies	Nainen	Kaikki yhteensä
Ilmoittautuminen tunneille ja laskutus (MyClub)	3,67	4,08	4,03
Tiedottaminen ja viestintä	3,67	3,96	3,93
Hinta/laatusuhde	4,33	4,42	4,41
Ohjattujen treenien/tuntien tarjonta	3,67	3,31	3,34
Ohjaajien ammattitaito	4,67	4,35	4,38
Harjoitukset ovat monipuolisia ja harjoitusten sisältö vastaa odotuksiani	4,00	4,15	4,14
Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä mieli	5,00	4,46	4,52
Ilmapiiri seurassa/harjoituksissa on avoin ja kannustava	4,67	4,54	4,55
Kaikki yhteensä	4,21	4,16	4,16

Taulukko 4. Kysymysten vastausten keskiarvot suhteessa vastaajien ikäryhmiin

Ikäryhmä	22–40 vuotta	41–60 vuotta	60 -> vuotta	Kaikki yhteensä
Ilmoittautuminen tunneille ja laskutus (MyClub)	3,67	4,00	4,40	4,03
Tiedottaminen ja viestintä	3,67	3,90	4,20	3,93
Hinta/laatusuhde	4,33	4,48	4,20	4,41
Ohjattujen treenien/tuntien tarjonta	2,67	3,43	3,40	3,34
Ohjaajien ammattitaito	4,33	4,38	4,40	4,38
Harjoitukset ovat monipuolisia ja harjoitusten sisältö vastaa odotuksiani	4,33	4,19	3,80	4,14
Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä mieli	4,67	4,52	4,40	4,52
Ilmapiiri seurassa/harjoituksissa on avoin ja kannustava	4,00	4,62	4,60	4,55
Kaikki yhteensä	3,96	4,19	4,18	4,16

Taulukko 5. Kysymysten vastausten keskiarvot suhteessa vastaajien jäsenvuosiin

Kuinka kauan olet ollut seuran jäsenenä?	1–2 vuotta	3–5 vuotta	5–10 vuotta	yli 10 vuotta	Kaikki yhteensä
Ilmoittautuminen tunneille ja laskutus (MyClub)	4,50	4,11	3,71	4,09	4,03
Tiedottaminen ja viestintä	4,00	4,22	3,43	4,00	3,93
Hinta/laatusuhde	5,00	4,33	4,14	4,55	4,41
Ohjattujen treenien/tuntien tarjonta	4,50	3,22	3,00	3,45	3,34
Ohjaajien ammattitaito	5,00	4,33	4,14	4,45	4,38
Harjoitukset ovat monipuolisia ja harjoitusten sisältö vastaa odotuksiani	5,00	4,00	4,14	4,09	4,14
Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä mieli	5,00	4,44	4,29	4,64	4,52
Ilmapiiri seurassa/harjoituksissa on avoin ja kannustava	4,00	4,56	4,29	4,82	4,55
Kaikki yhteensä	4,63	4,15	3,89	4,26	4,16

Kyselyn lopussa on esitetty kuusi avointa kysymystä. Kyselyssä avoimet kysymykset olivat määritetty pakollisiksi, joten vastauksia kaikkiin avoimiin kysymyksiin saatiin 29 kappaletta. Avoimia vastauksia on tulkittu teemoittelun avulla ja vastauksista nousi esille seuraavassa taulukossa esiteltyjä teemoja.

Taulukko 6. Avoimet kysymykset ja vastausten perusteella esiin nousseet teemat

Kysymys	Esiin nousseet teemat
"Mihin olet erityisen tyytyväinen seuramme toiminnassa?"	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjaajat • Hinta-laatusuhde • Ilmapiiri • Saavutettavuus
"Missä seuramme toiminnassa olisi mielestäsi kehitettävää? Ja miten toimintaa tulisi mielestäsi kehittää?"	<ul style="list-style-type: none"> • Tuntien korvausmahdollisuudet • Monipuolisuus tuntitarjonnassa • Monipuolisuus harjoitusajoissa • Viestintä ja markkinointi
"Minkälaista toimintaa/tuntitarjontaa toivoisit seuramme järjestävän? Minkälaista toimintaa toivoisit?"	<ul style="list-style-type: none"> • Erilaiset kurssit • Ryhmät eri kohderyhmille • Erilaiset liikuntamuodot
"Mikä saisi sinut osallistumaan aktiivisemmin seuramme toimintaan/ ohjattuihin harjoituksiin?"	<ul style="list-style-type: none"> • Tuntivalikoiman monipuolistuminen • Hyvä viestintä • Vakituiset ohjaajat
"Vaikuttiko korona-aika aktiivisuuteesi osallistua seuramme toimintaan/ohjattuihin harjoituksiin? Jos kyllä, niin miten?"	<ul style="list-style-type: none"> • Etätunneille ei jaksanut motivoitua • Paljon peruttuja liveharjoituksia • Ulkotreenit plussaa
"Muut risut ja ruusut"	<ul style="list-style-type: none"> • Uusia ryhmäliikuntatunteja enemmän • Monipuolisempaa tarjontaa • Toiminta laadukasta ja lähellä kotia

Keskeisimmiksi teemoiksi voidaan kaikkien avointen kysymysten perusteella nostaa

- + Ohjaajat
- + Hinta-laatusuhde
- + Ilmapiiri
- + Saavutettavuus

- Tarjonnan monipuolisuus
- Viestintä ja markkinointi
- Tuntien korvausmahdollisuudet

Avointen vastausten perusteella erityisen tyytyväisiä oltiin siihen, että seura tarjoaa laadukkaita harrastusmahdollisuuksia lähellä kotia, harjoitukseen on helppo tulla mukaan ja lähes jokaisessa palautteessa keuhuttiin myös seuran ohjaajien olevan iloisia, ystävällisiä ja kannustavia.

”Harrastusmahdollisuus lähellä kotia, ei tarvitse istua autossa, kun pyörällä ja kävellen pääsee.”

”Mukavat ohjaajat ja mukavat kanssaliikkujat. Hinta/laatu -suhde on hyvä.”

*”Sijainti, tosi mukavat ohjaajat, tunneille on helppo osallistua matalalla kynnyksellä, hyvä ilma-
piiri, hinta-laatusuhde on erinomainen”*

Avointen vastausten perusteella kehitettävää löytyisi erityisesti sosiaalisen median näkyvyydessä ja markkinoinnissa sekä näiden hyödyntämisessä esimerkiksi siten, että seura saavuttaisi toimintaan mukaan yhä enemmän harrastajia ja uusia jäseniä. Esille nousi, että 20–30-vuotiaiden kiinnostus seuraa kohtaan ja osallistuminen seuran toimintaan ja harjoitukseen puuttuu lähes kokonaan. Joustavuudessa, esimerkiksi sairauden vuoksi väliin jääneiden harjoitusten korvaamisessa tai kokonaan peruttujen tuntien korvaamisessa, olisi parantamisen varaa ja lisäksi esimerkiksi aamu- ja viikonlopputunteja toivottiin.

”Kaipaisin viikonloppuihin aikuisten tunteja. Tai esim. tuntia, joka olisi yleistunti, jossa voisi käydä korvaamassa vaikka silloin, jos itse on estynyt esim. sairauden vuoksi pääsemään omalle tunnille.”

”Somessa olisi hyvä olla enemmän esillä, lisää kuvia kisoista, tapahtumista jne.”

”Lisätä joustavuutta kuten jos ei jollekin tunnille pääse voisiko korvata vaihtoehtoisella tunnilla esim. saman viikon aikana. Kiinnostaisi myös osallistua aikuisten yleisurheilutreeneihin tai muihin aikuisliikunnallisiin tempauksiin lasten harjoittellessa.”

Vastauksissa toivottiin monipuolisempaa tarjontaa, kuten esimerkiksi aikuisten yleisurheilu- tai hiihtokoulua. Esille nousi myös toive vanhempien liikuntaryhmästä saman aikaisesti lasten ohjattujen harjoitusten kanssa. Aikuisille toivottiin myös ulkotreeniryhmiä, lisää ryhmiä, jotka ovat suunnattu erityisesti liikuntaa aloittaville tai vähemmän liikkuville, ohjattuja kuntosaliryhmiä sekä enemmän kurssimuotoista tarjontaa. Lisäksi toivottiin juoksukoulua ja porrastreenejä.

”Liikuntaa myös vähemmän liikkuneille, matalan kynnyksen ryhmiä.”

”Tiiviitä ryhmäliikuntakursseja esim. kuntosalikurssi”

” Vuodenaikoihin sopivia tunteja, keväällä, kesällä, syksyllä vaikka ohjattu sauvakävely ryhmä, talvella muutaman kerran hiihtoniksit tunnit yms. muuta, jota voisi toteuttaa ulkona”

Kysyttäessä mikä saisi jäsenen osallistumaan toimintaan vielä aktiivisemmin esille nousi ryhmäliikunnan ja tuntitarjonnan monipuolistuminen sekä selkeä ja innostava viestintä.

” Hyvä ja selkeä sekä innostava viestintä”

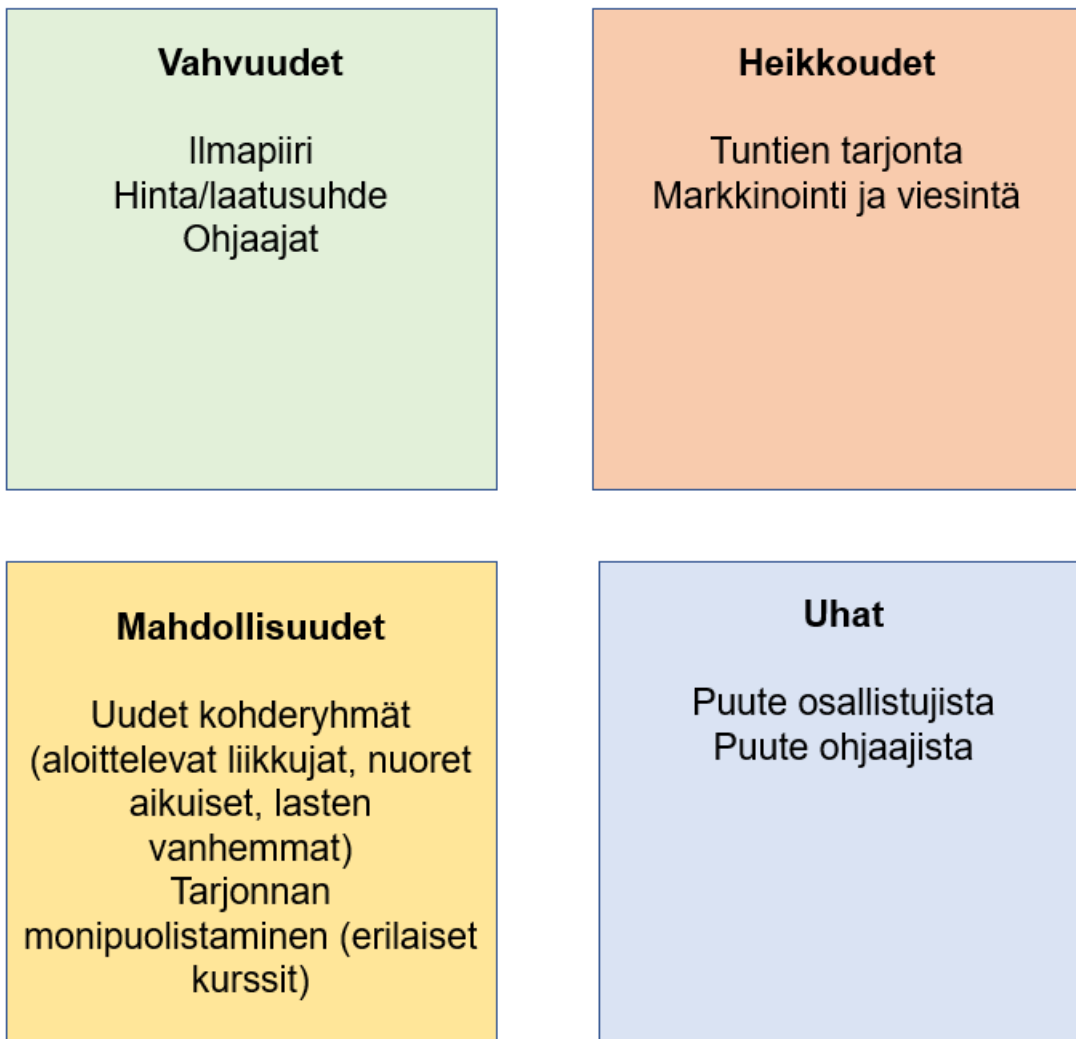
” Tuntivalikoiman monipuolistuminen.”

Kysyttäessä koronapandemian vaikutuksista omaan aktiivisuuteen seuran toiminnassa monessa vastauksessa toistui vastaus, että korona-aika vaikutti liikunta-aktiivisuuteen passivoivasti ja vaikka seura järjesti etätuntimahdollisuuksia, ei niistä jaksettu motivoitua ja treenaaminen etätuntien parissa jäi. Korona-aikana kiiteltiin seuran tarjoamaa ulkotreenimahdollisuutta silloin kun ulkotreenejä oli mahdollista järjestää. Vastauksissa esille nousi kuitenkin myös ajatus koronan jälkeisestä niin kutsutusta hybridimallista, jossa osa treeneistä tarjottaisiin edelleen etänä. Näin voitaisiin myös lisätä omatoimisen harjoittelun määrää tai ainakin kannustaa ja tukea omaehtoiseen liikkumiseen. Kaiken kaikkiaan viesti oli, että livenä ohjattuja treenejä kaivattiin korona-aikana ja niissä ollaan nyt taas innokkaasti mukana.

” Vaikutti passivoivasti, koska tunteja ei ollut livenä ja pitkällä aikavälillä virtuaalitunnit menettivät innostuksen ja ne unohtuvat.”

”Eipä tullut tehtyä kotona etätreenejä...siksi osallistuisin mielelläni aktiivisesti taas treeneihin paikan päällä.”

Seuraavassa kyselyn tuloksia on jäsenelty SWOT-analyysin avulla. SWOT – analyysissa ilmenee seuran toiminnan vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat jäsenkyselyn vastausten perusteella.



Kuva 9. SWOT-analyysi jäsenkyselyn tuloksista

Seuran vahvuuksiksi on nostettu jäsenten vastausten perusteella seuran ilmapiiri, hinta/laatusuhde sekä ohjaajat. Kyselyn vastauksissa kiiteltiin seuran tarjoamia laadukkaita harrastusmahdollisuuksia sekä iloisia ja kannustavia ohjaajia. Lisäksi kysymys seuran iloisesta ja kannustavasta ilmapiiristä sai vastauksissa parhaan keskiarvon 4,55 (asteikko 1–5) ja se nostettiin useasti esille myös avoimissa vastauksissa. Heikkouksiksi analyysiin on jäsenten vastausten perusteella nostettu tuntien tarjonta sekä viestintä ja markkinointi. Vastauksissa tuli ilmi sosiaalisen median hyödyntämättömyys markkinoinnissa ja sitä toivottiin hyödynnettävän paremmin uusien jäsenten hankinnassa sekä tuntien näkyvyydessä sekä mainonnassa.

Mahdollisuuksia on monia, mutta keskeisimmiksi mahdollisuuksiksi on kyselyn vastausten perusteella nostettu ryhmät uusille kohderyhmille. Erityisesti ryhmiä toivottiin liikuntaa aloittelevilla ja vähän liikkuvilla sekä lasten vanhemmille lasten harjoitusten kanssa saman aikaisesti. Lisäksi

nuorten noin 20–30-vuotiaiden aikuisten puuttuminen seuran toiminnasta nostettiin esille, joten heille kohdistuva mielenkiintoinen tarjonta nousi mahdollisuudeksi. Vastauksissa toivottiin myös erilaista kurssimuotoista toimintaa kuten juoksukurssia, kuntosalikurssia, porrastreenejä, hiihto- ja yleisurheilukoulua. Kurssimuotoinen toiminta olisi oiva mahdollisuus monipuolistaa tarjontaa ja tarjota myös kevyen sitoutumisen harrastusmahdollisuuksia erilaisille liikkujille. Uhiksi mahdollisuuksien vastapuolille nousivat seuran toiminnanjohtajan sekä hallituksen kanssa keskustellessa puute ohjaajista ja huoli siitä, ettei uusille mahdollisille ryhmille ja kursseille löydetä ammattitaitoista ohjaajaa. Mahdolliseksi haasteeksi nostettiin myös se, ettei mahdollisiin uusiin toiveiden mukaisiin ryhmiin saada riittävästi osallistujia.

Monilajiseura tarjoaa aikuisliikkujille ryhmäliikuntaa, kuntosalivuoroja sekä palloilulajeja. Kaikki nämä liikuntamuodot olivat koronapandemian rajoitusten takia jossain määrin tauolla. Kyselyn vastausten perusteella koronapandemia vaikutti jäsenten liikkumiseen tai ainakin seuran järjestämään toimintaan osallistumiseen passivoivasti. Etätunteja järjestettiin, mutta niihin ei jaksettu kovin aktiivisesti osallistua. Voimme myös olettaa, että osa seuratoimintaan aiemmin osallistuneista on koronapandemian aikana tippunut kokonaan toiminnasta pois. Seuran tulisikin vakavasti kehittämistoimissaan pohtia, miten saada nykyiset jäsenet ja toimintaan osallistuvat pysymään aktiivisesti mukana toiminnassa ja kuinka saada houkuteltua uusia potentiaalisia jäseniä mukaan seuratoiminnan pariin.

5 Kehittämistyön tuotokset

Kehitysehdotukset perustuvat seuran heikkouksien vahvistamiseen ja ovat jatkeena jäsenkyselyn tuloksista tehdyn SWOT – analyysin mahdollisuuksille. SWOT – analyysissä mahdollisuuksiksi nostettiin uudet kohderyhmät kuten vähän liikkuvat ja liikuntaa aloittelevat aikuiset sekä seurassa harrastavien lasten vanhemmat ja heille tarjottavat liikuntaryhmät. Toiseksi mahdollisuudeksi nostettiin tarjonnan monipuolistaminen kurssimuotoisen toiminnan avulla. Tuntien aktiivinen ja oikeanlainen markkinointi oikeille kohderyhmille on yhteydessä muiden kehitysehdotusten toteutumiselle. Kehitysehdotusten taustalla on ajatus siitä, miten saada nykyiset jäsenet ja toimintaan osallistuvat pysymään aktiivisesti mukana toiminnassa ja kuinka saada houkuteltua uusia potentiaalisia jäseniä mukaan seuratoiminnan pariin.

5.1.1 Uudet kohderyhmät

Yksi tärkeä osa-alue mietittäessä seuratoimintaa ja sen kehittämistä on, että seura osaa ryhmitellä nykyisiä ja potentiaalisia jäseniä ja kohdentaa ryhmiä, suunnittelun ja markkinoinnin oikealle kohderyhmälle. Mitä mielekkäämpää ja mielenkiintoisempaa toimintaa juuri oikealle kohderyhmälle on tarjota, sitä varmemmin sekä nykyiset jäsenet pysyvät mukana toiminnassa että uudet potentiaaliset jäsenet kiinnostuvat seuran toiminnasta. (Kauravaara 2018, 35.)

Seuran toiminnassa on mukana paljon lapsia ja lapsille suunnattuja ohjattuja ryhmiä. Jäsenkyselyn perusteella seuralta toivottiin monipuolisempaa aikuisliikuntatuntien tarjontaa. Esille nousi erityisesti kohderyhmiksi harrastavien lasten vanhemmat sekä vähän liikkuvat ja liikuntaa aloittelevat aikuiset. Myös Törmä yms. (2021, 6) ovat nostaneet nämä kohderyhmät potentiaalisiksi aikuisten liikunnan kohderyhmiksi seuratoiminnassa. Kehitystoimia pohtiessaan seuran kannattaa miettiä myös liikuntaan osallistumisen esteitä ja pyrkiä vaikuttamaan niihin ja helpottamaan yksilön liikkeelle lähtemistä. Esteitä liikkumiselle voi olla monenlaisia, mutta yleisimpiä esteitä ovat muun muassa ajan puute, taloudellinen tilanne, oma laiskuus ja aiemmat epämiellyttävä kokemukset liikkumisesta. (Kauravaara 2018, 18.)

Tämän opinnäytetyön ensimmäinen kehitysehdotus työssä käsitellylle monilajiseuralla on jäsenkyselyn perusteella kokeilla perustaa uusi liikuntaryhmä lasten vanhemmille, joka toimii saman aikaisesti lasten harjoitusten kanssa sekä oma, matalan kynnyksen ryhmä, vähän liikkuville ja liikuntaa aloitteleville aikuisille.

Tarkastellaan ensin lasten vanhempia, joille tarjotaan mahdollisuutta ohjattuun liikuntaan saman aikaisesti lasten harjoitusten kanssa. Ensisijaisena kohderyhmänä tälle ryhmälle ovat lasten vanhemmat, mutta ryhmään saisivat toki osallistua myös muut ryhmästä kiinnostuneet. Pohdittaessa

esteitä liikkumiselle, ajanpuute on yksi Kauravaaran (2018, 18) sekä Vuoren (2003, 44–45) esiin nostamista yleisimmistä esteistä. Mikäli vanhempi saa laadukasta ohjattua liikuntaa saman aikaisesti, kun oma lapsi on ohjatussa liikuntaryhmästä, ajankäyttö tehostuu. Sisältö lasten vanhempien omalle liikuntaryhmälle voisi myös rakentua osallistujien toiveiden mukaisesti, jolloin osallistujia saadaan osallistettua mukaan toiminnan suunnitteluun ja näin ruokittua sisäisen motivaation vaatimia ihmisen perustarpeita, tässä tapauksessa autonomian tunnetta. Sisäinen motivaatio auttaa myös sitoutumaan toimintaan pitkäjänteisemmin.

Toisena potentiaalisena kohderyhmänä tämän seuran kannalta kyselyn perusteella on vähän liikuvat ja liikuntaa aloittelevat aikuiset. Urheiluseuraan helppoiten tiensä löytävät aikuiset, jotka ovat jo aktiiviliikkujia tai esimerkiksi harrastaneet lapsena aktiivisesti urheilua seurassa (Kauravaara 2018, 35). Tällöin myös useat seuran tarjoaman tunnit ovat suunnattu jo aktiivisesti liikkujille. Toki ryhmään voi osallistua kuka tahansa ja millä taustalla tahansa, mutta kun ajatellaan sisäistä motivaatiota tukevia ihmisen perustarpeita, kyvykkyyden tunteminen on koetuksella, mikäli liikkujat tuntevat jatkuvasti, että ryhmässä harjoitetut asiat ovat itselleen liian haastavia tai, että muut ovat liikunnallisesti täysin eritasolla häneen itseensä verrattuna. Yhteiskunnallisesti ajateltuna vähän liikkuvien aikuisten mukaan liikuntatoimintaan saaminen on ensiarvoisen tärkeää. Konkreettinen ehdotus seuralle on siis perustaa oma ryhmä, joka on kohdennettu erityisesti vähän liikkuvilla työikäisille ja toiminta tässä ryhmässä on suunniteltu tukemaan erityisesti tämän kohderyhmän tarpeita. Tällöin seura voi ruokkia yksilön kyvykkyyden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä ryhmän jäsenet ovat samoista lähtökohdista ja kokevat kuuluvansa samaan ryhmään. Parhaassa tapauksessa he myös innostavat toinen toisiaan liikkumaan. Liikunnan esteistä puhuttaessa, vähän liikkuvilla saattaa olla esimerkiksi epämiellyttäviä kokemuksia aiemmasta liikkumisesta. Sopivalla ja oikeanlaisella ryhmällä liikuntaharrastuksen kokeilemiseen olisi matalampi kynnyks ja kokemus voisi muuttua positiiviseksi. Seuralla on jo toiminnassa seniori-ikäisille suunnatut omat ryhmänsä, jotka toimivat päiväsaikaan ja tässä kohderyhmän kohdentaminen on onnistunut erinomaisesti.

5.1.2 Kurssimuotoinen toiminta

Ihmisten aika on nykypäivänä entistä tiukemmassa ja harrastuksiin halutaan osallistua mahdollisimman helposti ja matalalla kynnyksellä ilman suurta sitoutumista (Törmä ym. 2021, 10). Jäsenkyselyssä nousi esille toiveita erilaisista seuran järjestämistä kursseista.

Yksi aikuisliikunnan laatutekijöistä on monipuolinen liikkuminen. Ohjatun liikunnan tuoma lisäarvo omaehtoiseen liikkumiseen verrattuna on se, että ohjatussa liikunnassa voidaan tukea ihmisen monipuolista liikkumista. Ihmisen kehittymistä monipuolisesti voidaan fyysisten ominaisuuksien lisäksi kehittää esimerkiksi tiedollisella ja taidollisella osaamisella. (Kauravaara 2018, 34.) Kurssimuotoinen toiminta vastaisi tarpeeseen kevyestä sitoutumisesta sekä monipuolisesti eri taitoja

harjoittavasta toiminnasta. Seuran jäsenkyselyssä toivottiin esimerkiksi juoksukoulua, ohjattua kuntosalikurssia, porrastreenejä, hiihtokoulua ja aikuisten yleisurheilukoulua. Kurssimuotoisia ryhmiä tarjoamalla seura voisi monipuolistaa tarjontaansa ja samalla tarjota muun muassa niin lajiosaimista kuin tekniikkaosaamista lisääviä ryhmiä. Tiivis kurssi sitouttaisi liikkujan vain muutamiin kurssikertoihin, mutta voisi silti liikkujan omien resurssien puitteissa kannustaa osallistumaan muihinkin ryhmiin. Kurssimuotoinen toiminta ja erilaiset liikuntamuodot ja niiden kokeilut voisivat kiinnostaa myös nuorten aikuisten (20–30-vuotiaat) ryhmää, joka tällä hetkellä puuttuu seuratoiminnasta lähes kokonaan. Myöskään ohjaajaresurssia ei tarvittaisi monelle eri tunnille viikossa, vaan kurssit voisivat seurata toinen toisiaan, jolloin ohjaajankin löytäminen saattaisi helpottua. Lisäksi kurssimuotoinen tarjonta antaa jäsenille mahdollisuuden kokeilla erilaisia lajeja ja liikkumismuotoja ja näin löytää itselleen mieleisen tavan liikkua. Mikäli jokin liikuntamuoto saavuttaa erityisen suosion, voisi sille jatkossa ajatella perustettavan esimerkiksi oman viikkotunnin.

5.1.3 Mainonta

Jäsenkyselyssä nousi avoimissa palautteissa esille, että seuraan kaivattaisiin myös jäsenistön näkökulmasta lisää aikuisharrastajia ja –liikkujia. Suuremmat harrastaja- ja osallistujamäärät mahdollistaisivat monipuolisemman tarjonnan. Uusien potentiaalisten harrastajien löytämisessä mainonta ja markkinointi ovat ensisijaisen tärkeitä.

Markkinoinnissa seura voisi käyttää entistä aktiivisemmin hyödyksi sosiaalisen median kanavia. Seuralla on tällä hetkellä käytössään seuran internet-sivut sekä Facebook. Facebookin rinnalle voisi nostaa Instagram-tilin ja päivittää sosiaalisen median sivuille kuvia ja tunnelmia kilpailuista, harjoituksista, uusista alkavista ryhmistä ja muusta tarjonnasta. Tavoitteena kuvilla ja nostoilla olisi saada seuraa näkyvämmäksi ja levittää tietoisuutta seuran tarjoamasta toiminnasta laajemmalle joukolle niin oman kylän väelle kuin lähialueen asukkaille. Myös uusista alkavista ryhmistä ja tunteista saataisiin näin tieto leviämään paremmin. Toisaalta sosiaalisen median näkyvyys palvelee myös jo olemassa olevia jäseniä, sillä hekin saavat viestin aktiivisesta seuratoiminnasta sekä esimerkiksi tiedon uusista alkavista ryhmistä. Haaste sosiaalisen median eri kanavien aktiivisessa käyttämisessä on seurassa resurssi- ja aikapula. Sosiaalisen median päivittämisen ei tarvitsisi kuitenkaan jäädä kokonaan yhden ihmisen vastuulle. Vastuhenkilö on hyvä nimetä, mutta vastuuta tilin päivittämisestä voisi jakaa eri henkilöille esimerkiksi eri aikajaksoilla, jolloin kukin voisi päivittää kuulumisia omasta osa-alueestaan seurassa. Toki aikaa tulee hieman käyttää tällaisen päivitysvastuunjaon suunnitteluun, mutta uskon, että hyöty olisi silti tuon ajankäytön arvoinen.

Markkinoinnissa tulisi myös kiinnittää huomioita eri kohderyhmille kohdennettuun markkinointiin. Kohdennettu markkinointi voi tarkoittaa vain jo sitäkin, että tuntien esittelyssä ja mainonnassa kerrotaan selkeästi minkälaisille liikkujille ryhmä ja harjoitusten sisältö on suunniteltu. Esimerkiksi

vähän liikkuvien ryhmässä mainontakanavana voi myös käyttää esimerkiksi paikallista terveysasema tai vastaavaa ja lasten vanhempien ryhmän mainonnassa suoramarkkinointia lasten ryhmään ilmoittautuneiden lasten vanhemmille.

5.1.4 Haasteet

Uusien kohderyhmien tunnistamiselle ja uusien ryhmien perustamisella on omat haasteensa. Seuralta vaaditaan resursseja, jotta uudelle ryhmälle löydetään aika, paikka, ohjaaja sekä osallistujat. Seurassa on aiemmin kokeiltu muun muassa vähän liikkuville aikuisille kohdennettua kuntosalikurssia. Tällöin osallistujia oli vaikeaa löytää riittävästi, jotta ryhmän muodostaminen olisi kannattavaa. Myös ammattitaitoisten ohjaajien löytäminen uusille ryhmille on haastavaa. Jo seuralle toimivien ohjaajien aikatauluihin saattaa olla haastavaa saada sopimaan uusia ryhmiä ja uusien ammattitaitoisten ohjaajien löytäminen voi olla seuralle vaikeaa. Seuran ohjauksia tehdään yleensä muun työn ohella.

Suurimpia haasteita uusia ryhmiä perustettaessa ja toimintaa monipuolistettaessa on ohjaajan löytäminen sekä mahdollinen osallistujapula. Koronan aiheuttaman pandemia-aika ei myöskään helpottanut tätä tehtävää, sillä osa liikkujista on saattanut tippua pitkään kestäneiden rajoitustoimien takia pois ohjatusta toiminnasta. Seura onkin haasteen edessä, kun tilannetta ja toimintaa pyritään palauttamaan jälleen normaalille, korona-aikaa edeltävälle tasolla ja tästä entistä paremmaksi. Tämänkin takia uusien jäsenten ja uusien kohderyhmien houkuttelu mukaan seuraan on tärkeää.

Seuran omat resurssit uusien kohderyhmien ja uusien osallistujien löytämiseen ovat rajalliset, eikä esimerkiksi markkinointiin ole paljon resursseja käytettävissä. Tämä tuo omat haasteensa myös eri sosiaalisen median kanavien aktiiviselle käyttämiselle. Haasteeksi voi muodostua myös, että vaikka kyselyn ja kartoituksen jälkeen tarjontaan lisätään jäsenten toivomia ryhmiä, ei toivomuksiin vastaaminen silti realisoidu ja näy osallistujamäärien kasvuna. Haasteena tuntimäärien kasvattamiselle onkin juuri osallistujamäärät, jota auttaisi uusien harrastajien löytäminen laadukkaasti seuratoiminnan pariin.

5.1.5 Yhteenveto

Aikuisliikunnan lähtökohtana on liikunnan avulla tukea aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toteutuessaan aikuisliikunnan laatutekijät, liikkujia keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys, voivat mahdollistaa tämän tavoitteen toteutumisen. (Kauravaara 2018, 25–26.)

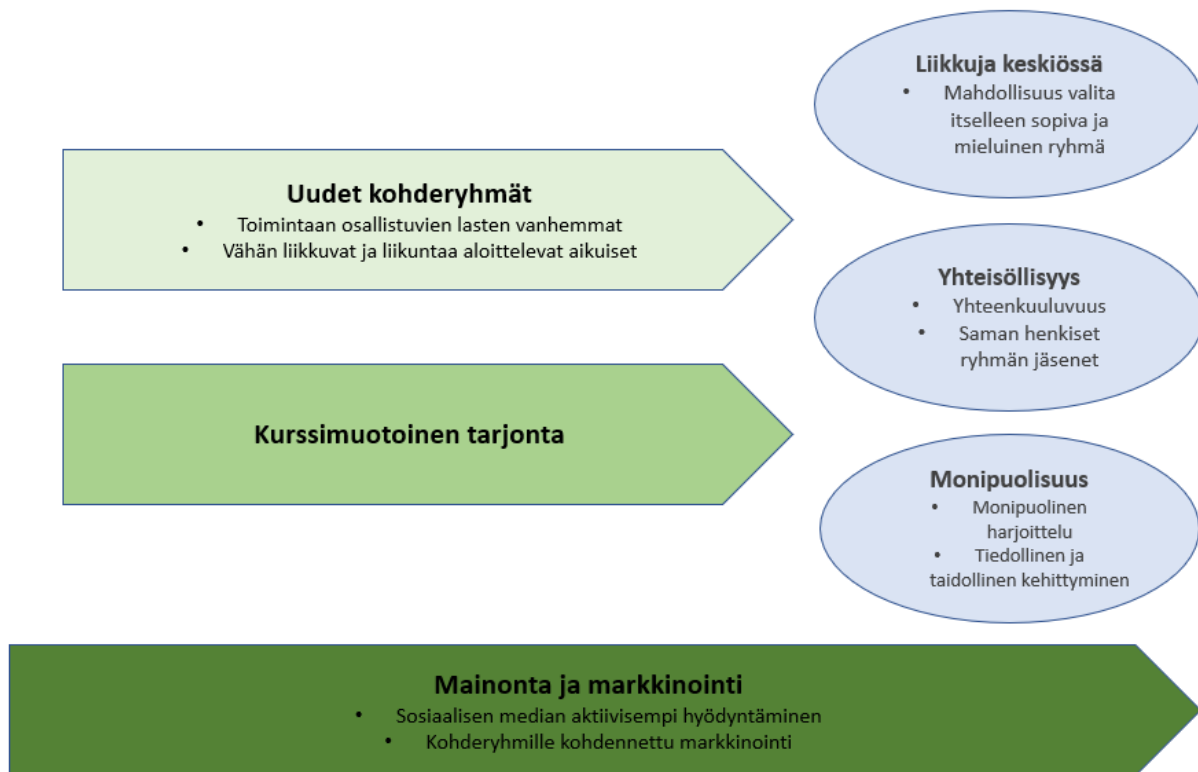
Liikkujia keskiössä laatukriteeriä seura voisi toteuttaa monipuolisella ja tietyille kohderyhmälle suunnatulla tarjonnalla. Tällöin liikkujalla itsellään on mahdollisuus valita itselleen sopiva ryhmä niin omien mieltymysten, kuntotason kuin tavoitteiden mukaisesti. Kun liikkujia voi valita ja päätyä

itselleen sopivaan ja oikeantasoiseen ryhmään, toiminta on yksilölle miellyttävämpää ja hän pysyy varmemmin mukana seuran toiminnassa ja liikkumisesta muodostuu parhaassa tapauksessa liikkujalle elämäntapa. Näin toimimalla seura voisi edistää myös aikuisliikunnan tuomien hyötyjen yhteiskunnallista näkökulmaa. Myös yhteisöllisyys vahvistuu, kun liikkuja kokee olevansa vertaisensa kanssa samassa ryhmässä ja voi näin kokea vahvempaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Seuran tulee siis osata ja pystyä tunnistamaan potentiaaliset nykyiset ja uudet kohderyhmät sekä pohdita mitä, miten ja kenelle ryhmiä markkinoidaan.

Aikuisliikunnan laatutekijä monipuolisuus voisi seurassa entisestään täydentyä kurssimuotoisen toiminnan avulla. Tiivis kurssimuotoinen toiminta mahdollistaisi monipuolisemman tarjonnan ilman, että usealle uudelle viikoittain kokoontuvalle ryhmälle tulisi löytää ohjaaja sekä osallistujat. Nyky päivän aikuiset myös kaipaavat kevyen sitoutumisen toimintaa ja kurssimuotoiseen toteutukseen ei tarvitsisi sitoutua koko kaudeksi kerrallaan. Myös tiedollista ja taidollista kehittymistä voitaisiin tukea erityyppisillä muutaman viikon kestävillä kursseilla kuten hiihtokoululla, kuntosalikurssilla ja juoksukurssilla. Osa kursseista voitaisiin toteuttaa ulkona, joka muiden ryhmien toimiessa sisällä laajentaisi edelleen yksilön valinnan mahdollisuuksia.

Näihin molempiin esille nostettuihin kehityssuuntiin liittyy vahvasti oikein kohdennettu ja aktiivinen markkinointi. Ilman osallistujia ei myöskään ole ryhmiä. Oikein kohdennettu markkinointi myös edesauttaa yksilöiden löytämistä itselleen sopiviin ja mieluisiin ryhmiin. Sosiaalinen media on nyky päivänä tehokas markkinointikeino ja sitä seuran kannattaisi nykyistä aktiivisemmin hyödyntää uusien ryhmien ja kurssien markkinointiin ja ylipäätään seuran toiminnasta jäsenilleen ja uusille potentiaalisille liikkujille kertomiseen.

Alla olevassa kuvassa on esitetty yhteenvetona tässä opinnäytetyössä esitetyt kehitysehdotukset seuran aikuistoiminnan kehittämiseksi.



Kuva 10. Kehitysehdotukset seuran aikuistoiminnan kehittämiseksi

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa monilajiseuran aikuisliikkujien mielipiteitä ja näkemyksiä seuratoiminnan nykytilasta sekä nostaa esille heidän toiveensa, tarpeensa ja odotuksensa seuran aikuisliikunnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön lopputuotoksena syntyivät kehitysehdotukset seuran hallitukselle seuran aikuistoiminnan kehittämiseksi. Työn toimeksiantajaseuran tavoitteena on kehittää toimintaansa jäsenlähtöisesti. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Onko seuran jäsenistö, erityisesti aikuisliikkujat, tyytyväisiä seuran toimintaan?
- Miten seuran toimintaa pitäisi kehittää, jotta se vastaisi paremmin jäsenistönsä, erityisesti aikuisliikkujien, toiveisiin, tarpeisiin ja odotuksiin?
- Millä tavoin seura saa nykyisen jäsenistönsä pysymään aktiivisesti mukana seuran toiminnassa ja miten seura saisi houkuteltua uusia jäseniä mukaan toimintaan?

Kyselyn perusteella seuran aikuisjäsenistö oli suhteellisen tyytyväinen seuran toimintaan. Kehitysehdotuksiksi kyselyn vastausten perusteella nostettiin uusien, potentiaalisten kohderyhmien tunnistaminen ja ryhmien kohdentaminen kohderyhmälle sopivaksi, kurssimuotoisen tarjonnan lisääminen sekä aktiivinen ja kohdennettu markkinointi esimerkiksi sosiaalista mediaa paremmin hyödyntämällä. Tarjonnan monipuolistaminen onkin kehitysehdotusten keskeisimpänä teemana ja siihen seuran kannattaa kehitystoimissaan aikuisliikunnan puolella seuraavaksi keskittyä. Mitä monipuolisemmin seura pystyy tarjoamaan ryhmiä erilaisille kohderyhmille, sitä varmemmin seura voi toteuttaa aikuisliikkujien hyvinvointia tukevia tekijöitä. Mitä paremmin näitä tekijöitä pystytään tukemaan, sitä varmemmin toiminta on yksilölle miellyttävämpää ja hän pysyy varmemmin mukana seuran toiminnassa (Kauravaara 2018, 42). Aktiivinen ja kohdennettu mainonta ja markkinointi taas mahdollistaa uusien harrastajien ja kohderyhmien saavuttamisen, jolloin toimintaa on mahdollista laajentaa ja uusia ryhmiä muodostaa.

Koronapandemia muutti työikäisten liikuntakäyttäytymistä. Valtion liikuntaneuvoston raportin mukaan liikunnan kokonaismäärä ei laskenut, saattoi jopa lisääntyä, mutta liikunnan muodot muuttuivat. Aikuisten harrastamisessa siirryttiin ryhmäliikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta kävelyyn ja ulkoiluun. (Kantomaa 2020, 4.) Seuran tulisi kehittämistoimissaan pohtia, miten saada nykyiset jäsenet ja toimintaan osallistuvat pysymään aktiivisesti mukana toiminnassa ja kuinka saada houkuteltua uusia potentiaalisia jäseniä mukaan seuratoiminnan pariin. Esiin astuvat laadukas, ajanhermoilla oleva toiminta, joka toteuttaa ja tukee aikuisten liikkujien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kauravaara (2018, 42) aikuisvaiheen asiantuntijatyössään toteaa, että mikäli aikuisliikunnan laatu-tekijät urheiluseurassa toteutuvat, on perustelua väittää, että urheiluseura pystyy tukemaan jäsentensä liikuntaa elämäntapana ja näin pitää heidät mahdollisimman pitkään mukana myös seuran toiminnassa.

Toimeksiantajaseuran missiona on tarjota jäsenistölleen monipuolisia liikuntavaihtoehtoja, jotka innostavat ja kannustavat harrastamaan kunto- ja terveysliikuntaa monipuolisesti. Lähtökohtana on pitää hauskaa yhdessä liikkuen ja urheillen liikkujien ja urheilijoiden tarpeet huomioon ottaen. Seura haluaa olla matalankynnyksen liikunnantarjoaja ihan kaikenikäisille liikkujille vauvasta vauriin. Seuran tahtotila ja arvot kiteyttävät hienosti sen mihin seura pyrkii. Jäsenkyselyn vastauksissa kiiteltiin erityisesti seurassa ja harjoituksissa vallitsevaa ilmapiiriä ja harjoitusten jälkeistä hyvää mieltä. Jotta seura voisi vielä paremmin toteuttaa missiotaan, tulisi myös jäsenten vastausten perusteella tarjontaa monipuolistaa, jotta jokainen löytäisi tarjonnasta itselleen mieluisan ja omalle tasolleen ja tavoitteilleen sopivan liikuntamuodon ja ryhmän. Seuran tulisi keskittyä pitämään jo olemassa olevat jäsenet mukana toiminnassa unohtamatta kuitenkaan uusien jäsenten tavoittamista, heidän mielenkiintonsa herättämistä ja mukaan toimintaan saamista, jotta tarjontaa voidaan edelleen monipuolistaa ja uusia ryhmiä perustaa. Opinnäytetyössä nostetuissa kehitysehdotuksissa tuotiin konkreettisesti esille mahdollisuuksia, joita seuran kannattaisi kehittämistoimissaan hyödyntää. Lopullinen toteutus ja aikataulu kehitysehdotusten eteenpäin viemiselle jää seuran hallituksen pohdittavaksi. Haasteet kehitysehdotusten toteuttamiselle on myös tunnistettu ja niistä on keskusteltu ja kehitystoimia lähdetään työstämään ja edistämään yksi kerrallaan mahdolliset haasteet huomioiden.

Opinnäytetyössä onnistuttiin täyttämään opinnäytetyön tavoitteet. Kyselyn toteuttaminen ja kyselyssä esitetyt kysymykset onnistuttiin esittämään seuran toiveiden mukaisesti ja kyselyn suunnitteluun käytettiin paljon aikaa yhdessä seuran toiminnanjohtajan kanssa. Kyselyn vastauksissa saatiin näkemyksiä juuri niihin asioihin, jotka opinnäytetyön tutkimusongelmiksi oli nostettu. Haasteena opinnäytetyön etenemisessä oli aikataulu, joka useiden syiden takia hiukan venyi ja kysely saatiin toteutettua vasta kesällä. Otollisempi ja alkuperäinen tavoiteltu aikataulu kyselyn lähettämiseksi olisi ollut keväällä ennen ihmisten kesälomia ja muita kesän askareita. Näin kyselyn vastausprosentti olisi voitu saada nykyistä korkeammaksi. Aikataulun pieni viivästyminen toki näkyi myös työn loppuunsaattamisessa, kun kehitysehdotusten sparraaminen ja muut keskustelut venyivät kesälomien jälkeiseen aikaan.

Seuran olisi tärkeää myös tulevaisuudessa seurata jäsentensä tyytyväisyyttä säännöllisesti. Säännölliseen jäsenkyselyiden tekemiseen kannustaa myös Olympiakomitean tähtiseuraohjelma laatu-kriteereissään (Suomen Olympiakomitea 2021). Jäsentytyväisyyden seuraaminen on tärkeää niin

jäsenten kuin myös seuran itsensä kannalta. Kuten Vuori toteaa, seuran tavoite aikuisliikunnan lisäämiselle voi olla eri kuin liikkujalla itsellään, mutta syiden on tuettava toisiaan hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi (Vuori 2003, 111). Tämän tutkimuksen seurantakyselynä voitaisiin selvittää, lisäsivätkö toteutetut kehitystoimenpiteet jäsenten tyytyväisyyttä seuran toimintaan. Voitaisiin myös seurata, saavutettiin uusia jäseniä mukaan seuran toimintaan sekä löytyikö toiveiden mukaisesti perustettuihin ryhmiin riittävästi osallistujia. On myös huomioitava, että tämänhetkisen tutkimuksen tulos ei ole lopullinen vaan jäsenten toiveet ja tarpeet ovat muuttuvia, joten seuran on pystyttävä reagoimaan myös tulevaisuudessa muuttuviin odotuksiin.

Tutkimuksen validiteetti täyttyi, sillä tutkimuksessa pystyttiin vastaamaan opinnäytetyössä esitettyihin tutkimusongelmiin. Reliabiliteetin täyttymisen osalta voidaan pohtia, oliko kyselyn vastausprosentti riittävän suuri, sillä suurempi vastausprosentti parantaisi tutkimuksen luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä toteutetussa tutkimuksessa vastausprosentin jäädessä suhteellisen alhaiseksi, voidaan tutkimuksen tulosta pitää suuntaa antavana, mutta kuitenkin tärkeänä seuran toiminnan kehittämisen kannalta.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö oli antoisa prosessi, toki ajoittain haastavakin. Toimeksiantajaseuran toiminnassa aktiivisesti mukana olevana tämä aihe, ja työn tulokset olivat myös itseäni kiinnostavia. Toimin työtä tehdessä pääsääntöisesti itsenäisesti. Eniten yhteistyötä tein kyselyn suunnittelussa sekä tulosten analysoinnissa seuran toiminnanjohtajan kanssa. Yhteistyö seuran hallituksen ja toiminnanjohtajan kanssa on sujuvaa ja heidän kanssaan on mukava työskennellä. Seuran kesän kilpailut ja muun toiminnan normaaliksi saattaminen koronapandemian jälkeen tosin veivät hie-man huomiota myös tältä kehittämistyöltä. Kyselyn tulokset ja siitä johdetut kehitysehdotukset ovat seuran hallituksen tiedossa, ja kehitystoimia voidaan alkaa sopivalla aikataululla edistämään.

Väestö ikääntyy ja aikuisten määrä väestössä kasvaa jatkuvasti (Törmä ym. 2021, 9). Aikuisliikkujien liikuttaminen tulee entistä ajankohtaisemmaksi myös urheiluseurojen näkökulmasta (Kaura-vaara 2018, 5). Lisäksi fyysinen aktiivisuus ja liikunta on hyödyksi kaikenikäisille ja liikunnan vaikutukset terveydelle ovat kiistattomat (UKK-instituutti 2022). Tässä opinnäytetyössä tarkastellulla monilajijaseuralla on jo perinteikäs toimintamalli myös aikuisten liikuttamisessa. Seura tekee jo nyt arvokasta työtä niin yksilön kuin koko yhteiskunnan kannalta ja pitkäjänteisellä ja laadukkaalla kehitystyöllä seuran on mahdollista pysyä tulevaisuudessakin mielenkiintoisena palveluntarjoajana niin lasten ja nuorten kuin myös aikuistenkin liikuttajana.

Lähteet

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15–16. painos. Tammi. Helsinki.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Edita. Helsinki.

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

Jyväskylän Yliopisto 2016. Teemoittelu. Luettavissa:

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>. Luettu: 23.9.2022

Kantomaa, M. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Luettavissa:

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>. Luettu: 24.8.2022

Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisvaiheesta. Helsinki. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa:

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>. Luettu: 10.5.2022

Kolu, P. & Vasankari, T. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 24.8.2022

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2017. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys2017 tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 3.10.2022

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 3.5.2022

Mälkiä, E. & Wasenius, N. 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta. Tampere.

Nykänen, U. 2021. Aikuisissa iso potentiaali seuratoiminnalle. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa:

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/10/2d152046-210622-aikuisvaeston-potentiaali-seuratoiminnalle.pdf>. Luettu: 13.6.2022

Pyykkönen, T. 2019. Maailman istuvin urheilukansa. Liikuntatieteellinen Seura. Helsinki.

Suomen Olympiakomitea. Aikuisten harrastaminen seurassa. Luettavissa:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/aikuisten-harrastaminen-seurassa/>. Luettu 20.3.2022

Suomen Olympiakomitea. Aikuisten liikunnan laatutekijät. Luettavissa:

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/2b5790c6-tahtiseura-ohjelman-aikuisliikunnan-laatutekijat_5.1.2021-alkaen.pdf. Luettu: 20.3.2022

Suomen Olympiakomitea. Kaikkien osa-alueiden yhteiset laatutekijät. Luettavissa:

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/01/7dab7c84-tahtiseura-ohjelman-yhteiset-laatutekijat_5.1.2021-alkaen.pdf. Luettu 20.3.2022

Suomen Olympiakomitea. Tähtiseura-ohjelma. Luettavissa:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/>. Luettu 20.3.2022

Törmä, M., Nykänen, U. & Livson, M. 2021. Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen. Helsinki. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa:

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/dc2e3ad2-ok_aikuisliikunnanraportti_pdf.pdf. Luettu 10.5.2022

UKK-instituutti. 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 1.7.2022

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 1.7.2022

UKK-instituutti. 2020. Paikallaanolon terveysvaikutukset. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolon-terveyshaitat/>. Luettu: 1.7.2022

Valli, R. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2015. 2., uudistettu painos. PS-Kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 21.9.2022

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Luettavissa:

<https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>. Luettu 3.10.2022

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro K. & Nurmi J. (toim.). Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 2.6.2022

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Vilka, Hanna. 2007. Tutki ja mittaa - määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi. Helsinki.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Jäsenkyselylomake

Jäsenkysely seura X jäsenille

Seura X haluaa kehittää toimintaansa entistä paremmaksi ja osana kehittämistoimia lähetämme jäsenistöllemme tämän jäsenkyselyn. Kyselyn tarkoituksena on selvittää jäsenistön toiveita ja odotuksia toiminnan kehittämiseksi. Mieleni on meille tärkeä, joten vastaa ja vaikuta!

Kysely on osa Sini Johanssonin (Liikunnanohjaaja AMK) opinnäytetyötä. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Vastausaikaa on sunnuntaihin 3.7.2022 saakka ja tähän mennessä vastanneiden kesken arvotaan kaksi (2) seuran hupparia. Mikäli haluat osallistua arvontaan täytäthän myös sähköpostiosoitteesi.

*Pakollinen

Taustatiedot

1. Sukupuoli *

Merkitse vain yksi soikio.

Nainen

Mies

2. Ikäryhmä *

Merkitse vain yksi soikio.

0-6 vuotta (alle kouluikäiset)

7-12 vuotta

13-16 vuotta

17-21 vuotta

22-40 vuotta

41-60 vuotta

60 -> vuotta

3. Vastaajan rooli *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Jäsen itse
- Vanhempi/huoltaja
- Seuran toimihenkilö
- Muu: _____

4. Kuinka kauan olet ollut seuran jäsenenä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- alle vuoden
- 1-2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- yli 10 vuotta

5. Missä toiminnassa olet seurassa mukana? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Yleisurheilu
- Aikuisten ryhmäliikunta
- Lasten ja nuorten liikunta (perheliikunta, tempputuokio, Show Dance)
- Palloilu
- Kuntosali
- Muu: _____

10. Ohjattujen treenien/tuntien tarjonta *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Erittäin paljon kehitettävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvä

11. Ohjaajien ammattitaito *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Erittäin paljon kehitettävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvä

Kuinka hyvin seuraavat asiat toteutuvat seuran harjoituksissa?

12. Harjoitukset ovat monipuolisia ja harjoitusten sisältö vastaa odotuksiani *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei pidä lainkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää täysin paikkaansa

13. Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä mieli *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei pidä lainkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää täysin paikkansa

14. Ilmapiiri seurassa/harjoituksissa on avoin ja kannustava *

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ei pidä lainkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää täysin paikkaansa

Avoimet kysymykset

Avointen kysymysten vastaukset ovat erityisen tärkeitä seuratoiminnan kehittämisen kannalta, joten arvostamme kaikkia kehitysehdotuksia suuresti.

15. Mihin olet erityisen tyytyväinen seuramme toiminnassa?

16. Missä seuramme toiminnassa olisi mielestäsi kehitettävää? Ja miten toimintaa tulisi mielestäsi mahdollisesti kehittää? (Seuran toiminta, valmennus ja harjoittelu, harjoitteluolosuhteet ja -ajat, viestintä, kustannukset, yhteisöllisyys jne)

17. Minkälaista toimintaa/tuntitarjontaa kaipaisit seuramme järjestävän? Minkälaista toimintaa toivoisit?

18. Mikä saisi sinut osallistumaan aktiivisemmin seuramme toimintaan ja/tai ohjattuihin harjoituksiin?

19. Vaikuttiko korona-aika aktiivisuuteesi osallistua seuran toimintaan ja/tai ohjattuihin harjoituksiin? Jos kyllä, niin miten?

20. Muut risut ja ruusut

Ohjaus- ja toimihenkilötoiminta

Kaipaamme jatkuvasti uusia lasten ja nuorten ohjaajia sekä toimihenkilöitä mukaan toimintaamme. Mikäli sinulla on kiinnostusta näitä tehtäviä kohtaan, ole rohkeasti yhteydessä toiminnanjohtajaamme (sähköpostiosoite)!

21. Oletko kiinnostunut ohjaustyöstä?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

22. Jos vastasit kyllä, minkälaisesta ohjaustyöstä olisit kiinnostunut?

23. Oletko kiinnostunut toimimaan toimitsijana esimerkiksi kilpailuissamme?

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

En

24. Sähköpostiosoite arvontaan osallistumista varten
