

# LIIKUNTA- JA URHEILUORGANISAATIOIDEN MALLINNUS PERUSPALVELUISTA

Maarit Toivola

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Terveystieteiden koulutus  
Liikunnanohjaaja (ylempi AMK)

2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Terveysten edistämisen koulutus

---

<b>Tekijä</b>	Maarit Toivola	<b>Vuosi</b>	2015
<b>Ohjaaja</b>	Heikki Hannola		
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin Liikunta ry		
<b>Työn nimi</b>	Liikunta- ja urheiluorganisaatioiden mallinnus peruspalveluista		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	46 + 13		

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa alueellisten liikunta- ja urheiluorganisaatioiden jo olemassa olevat palvelut sekä tuottaa yhteinen peruspalveluiden mallinnus organisaatiotasolle. Opinnäytetyöni tavoitteena oli vahvistaa yhteistyötä saman alan toimijoiden kesken ja lisätä tietoisuutta liikunnan palveluista. Hain vastauksia kysymyksille: Mitkä palvelut nostamme peruspalveluiksi Lapissa? Miten eri toimijoiden palvelut eroavat toisistaan? Mitkä palvelut ovat päällekkäisiä ja miten niitä voisi yhdistää. Liikunta- ja urheiluorganisaatioiden entistä tiiviimmällä yhteistyöllä pyrimme vaikuttamaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Tässä opinnäytetyössäni käytin tiedonkeruumenetelmänä asiantuntijoiden teemahaastattelua, joka on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Tuotoksen luotettavuutta lisäsin kriittisellä arvioinnilla, jossa toistettiin prosessia syklimaisesti 3–4 kertaa. Peruspalveluista muodostunut yhteinen alusta kehittyi jokaisen haastattelukerran jälkeen.

Lopulliseen mallinnukseen syntyi kuusi peruspalvelua: koulutus-, valmennus-, leiri- ja tapahtumapalvelut sekä jäsenseuroille tarjottavat talouspalvelut ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Mallinnus on tämän opinnäytetyön liitteenä, mutta myös Lapin Liikunta ry:n kotisivuilla sähköisenä versiona. Sähköinen versio toimii linkkien avulla, edeten päävalikosta kohti organisaatioiden tuotteita.

Mallinnus selkeytti ja lisäsi tietoa liikunnan palveluista. Sitä on nyt helppo jakaa ja se on kaikkien tavoitettavissa. Vähemmälle huomiolle jäi yhteistyön vahvistaminen ja roolien selkeyttäminen. Lisäksi mallinnuksen sähköinen versio kaipa parannusta, jotta sitä voisi hyödyntää markkinoinnissa. Kehitystyö saman alan organisaatioiden kesken jatkuu heti kartoituksen valmistuttua, joten puuteisiin on mahdollisuus vaikuttaa.

Asiasanat	Liikunta, urheilu, organisaatiot, palvelut, aluetaso, malli
Muita tietoja	Työhön liittyy sähköinen liikunta- ja urheiluorganisaatioiden mallinnus peruspalveluista.

Social Services, Health and Sports  
Master's Degree Programme in  
Health Promotion

---

<b>Author</b>	Maarit Toivola	<b>Year</b>	2015
<b>Supervisor(s)</b>	Heikki Hannola		
<b>Commissioned by</b>	Lapland's Sport Federation		
<b>Subject of thesis</b>	Basic Service Model of Sports Organizations		
<b>Number of pages</b>	46 + 13		

---

The purpose of this functional thesis was to create a basic service model for regional sports organizations by finding out what kind of services they already have. The goal of this thesis was to increase awareness of all services in the region and to strengthen cooperation between all the actors in sports. The following questions were asked: What basic services are needed in Lapland? What are the differences between the existing basic services? Which services are overlapping and which can be combined? With cooperation between different sports organizations people's physical activity can be improved.

Theme interview was used as a data collecting method. Theme interview is a qualitative research methods. To increase the reliability of the thesis critical evaluation was used 3-4 times during the process. The basic service model was developed after every interview until it reached the final form.

The conclusion was that six different services are needed in Lapland. These services are educational services, coaching services, training camp services, event services, finance services of associations and social affection. The model clarifies and increases information about services. The information is now easy to share and it is available to everyone. There is still a lot to do to strengthen the cooperation and to clarify roles. Also, the e-version of the model needs to be improved so that it can be used for marketing purposes as efficiently as possible. The development work among sports organizations will continue.

**Key words:** Sport, organizations, services, regional sports organization, model

**Other information:** There is an e-version available of this thesis.

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO .....	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	4
2.1 Lähtökohdat, tarkoitus ja tavoitteet .....	4
2.2 Tiedonkeruumenetelmä .....	5
2.3 Opinnäytetyön toimeksiantaja.....	5
3 LIIKUNNAN JA URHEILUN PALVELUT SEKÄ TOIMINTA-ALUE.....	7
3.1 Määrittelyä .....	7
3.1.1 Liikunnan ja urheilun palvelut .....	7
3.1.2 Organisaatiot ja uusi toimintatapa .....	8
3.2 Lappi pääasiallisena toiminta-alueena.....	10
4 JATKUVAN KEHITYKSEN TUOMAT HAASTEET .....	11
4.1 Muuttuneet elämäntavat .....	11
4.2 Liikunnan interventiot ja ennaltaehkäisevä toiminta .....	12
4.3 Fyysisen aktiivisuuden väheneminen .....	14
4.4 Suomen liikunnan ja urheilun rakenteelliset muutokset .....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TYÖNVAIHEET .....	21
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	21
5.2 Teoriatiedon hankinta .....	21
5.3 Tuotoksen suunnittelu.....	22
5.4 Tuotoksen toteutus .....	25
5.4.1 Asiantuntijoiden teemahaastattelu.....	25
5.4.2 Liikunnan ja urheilun peruspalvelut .....	28
5.4.3 Koulutukset .....	30
5.4.4 Valmennuksen tukipalvelut.....	31
5.4.5 Leirit ja tapahtumat.....	32
5.4.6 Urheiluseurojen taloushallinnon palvelut ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen .....	33
6 POHDINTA .....	36
6.1 Pohdintaa työn eettisyydestä ja luotettavuudesta .....	36
6.2 Pohdintaa liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluiden mallinnuksesta ja tavoitteiden saavuttamisesta.....	38
6.3 Pohdintaa mallinnuksen tulevaisuudesta .....	40
LÄHTEET .....	42
LIITTEET .....	47



## 1 JOHDANTO

”Fyysisen aktiivisuuden yleinen vähäisyys puoltaa yhteiskunnan rakenteellista kehittämistä. Arjen passiivisuuden ongelma on tunnistettu jo pitkään, mutta vaikuttavia ratkaisuja asian korjaamiseksi ei ole saavutettu.” (Kokko & Hämilä 2015, 6.) Nykyiset interventiot eivät riitä lisäämään fyysisen aktiivisuuden määrää ja tilastoissakin vähäinen vaikuttavuus näkyy negatiivisina tuloksina. Ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen haetaan muun muassa liikunnan ja urheilun organisaatiomuutoksilla. Muutoksia valtakunnan tasolla on jo tehty ja tulevat aluetason muutokset tähtäävät liikunta- ja urheiluorganisaatioiden tiiviimpään yhteistyöhön ja uuden toimintatavan kehittämiseen. Uuden toimintatavan avuksi teen opinnäytetyössäni tuotoksen yhteisestä alustasta, johon on koottu alueellisten liikunta- ja urheiluorganisaatioiden liikuntapalveluja Lapista.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, raportista ja tuotoksesta. Raportissa käyn läpi tietopohjaa laajemmin, koska haluan tuoda esille syitä muutostarpeeseen ja siihen miksi lähdin tekemään uutta mallinnusta. Teoriapohjassa avaan jatkuvan kehityksen tuomia haasteita muun muassa muuttuneista elämäntavoista, fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja liikuntasuosituksista, jotka ovat tukena liikunnan määrän lisäämisessä. Tuotososuudessa käyn läpi prosessin etenemistä, toteutusta ja tiedonhankintaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa alueellisten liikunta- ja urheiluorganisaatioiden jo olemassa olevat palvelut sekä tuottaa yhteinen peruspalveluiden mallinnus organisaatiotasolle. Opinnäytetyöni tavoitteena on vahvistaa alueellista yhteistyötä saman alan toimijoiden kesken ja lisätä tietoisuutta liikunnan palveluista. Lisäksi tavoitteena on selventää eri toimijoiden rooleja niin, että eri toimijoiden osaaminen tiedostetaan ja sitä voidaan hyödyntää.

Liikunnan ja urheilun palvelutarjonta on tällä hetkellä hyvin kirjavaa eikä tietoa löydy yhdestä paikasta. Jokainen toimija tarjoaa palveluja oman alan näkökulmasta eikä asiakkaiden todellista tarvetta välttämättä huomioida. Palveluja on tarjolla runsaasti muun muassa hyvinvoinnin lisäämiseen ja osaamisen vahvistamiseen. Osaamista vahvistamme koulutusten kautta eri kohderyhmille. Koulu-

tusten tavoitteet poikkeavat toisistaan, osa tavoittelee ammattitutkintoa ja osa hakee muutaman tunnin lisäkoulutusta omaan ammattiin. Mitään selkeää etenemisjärjestystä ei ole esimerkiksi kouluttautumisessa 1-tason koulutuksista 5-tason koulutuksiin. Liikunnan ja urheilun peruspalveluiden kartoittaminen ja mallinnuksen tekeminen voisi selvittää hajallaan olevaa tarjontaa.

Tähän opinnäytetyöhön rajasin palveluiden tuottajiksi viisi lappilaisen liikunnan ja urheilun alueellista organisaatiota, jotka ovat jo monen vuoden ajan olleet kehittämässä paitsi alueellista myös valtakunnallista liikuntakulttuuria. Opinnäytetyöni asiantuntijoina toimivat alueelliset organisaatiot, Santasport-Lapin Urheiluopiston rehtori, Lapin Urheiluopiston huippu-urheilun valmennuskeskuksen valmennuspäällikkö, Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattori, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n pohjoisen alueen suunnittelija ja Lapin Liikunta ry:n toiminnanjohtaja. Jokainen toimija valitsee oman organisaationsa kolme tärkeintä palvelua, joista yhteinen urheilun ja liikunnan peruspalveluiden ehdotus muodostuu. Organisaatioiden toimihenkilöt toimivat lasten ja nuorten liikunnan, kilpa- ja huippu-urheilun, vammaisurheilun, terveysliikunnan sekä liikunnan ammatillisen koulutuksen asiantuntijoina. He edustavat monipuolisesti eri lajeja ja ikäryhmiä sekä edesauttavat liikkujien kokonaisvaltaista kehitystä. Kehitystyötä toimihenkilöt tekevät yhteistyössä urheiluseurojen, kuntien, lajiliittojen ja järjestöjen kanssa.

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyy mallinnus jo olemassa olevista liikunnan ja urheilun alueorganisaatioiden palveluista. Rakennan mallinnuksen muutamista peruspalveluista, joiden kautta edetään mallinnuksessa eteenpäin kohti yksittäisiä palveluja. Ulkoasultaan mallinnuksesta tulee niin sanottu palvelutarjotin. Mallinnus tulee olemaan sähköisessä muodossa, jotta päivittäminen olisi tulevaisuudessa helpompaa. Opinnäytetyöni tuotoksen avulla organisaatioiden välinen tieto peruspalveluista lisääntyy ja tietoa on helpompi jakaa asiakkaille. Lisäksi asiakkaille on helpompi löytää kaikkien viiden organisaation palvelut samasta paikasta. Yhteisessä mallinnuksessa peruspalvelut ovat etusijalla ja vasta sitten palveluja tarjoavat organisaatiot. Yhteinen peruspalveluiden mallinnus on nähtävillä Lapin Liikunta ry:n kotisivuilla ja sitä on jatkossa mahdollisuus lin-

kittää minkä tahansa organisaation kotisivuille. Lisäksi tuotoksen kehittämisprosessia ja tuotosta voidaan hyödyntää uuden alueellisen toimintatavan rakentamisessa eri puolilla Suomea.

Oma motivaatio opinnäytetyön tekemiseen nousi työnantajani keskeisestä roolista olla mukana kehittämässä liikunnan alueorganisaatioiden yhteistyötä saman alan toimijoiden kesken. Aihe tuntui ajankohtaiselta ja tarpeelliselta lappilaisen liikunnan ja urheilun kehittymisen kannalta. Aiheen parissa työskentely lisää tietoisuutta sekä laajentaa liikunnan ja urheilun näkemystä oman organisaation ulkopuolelle. Pyrin myös ymmärtämään paremmin asiakkaita, jotka haavevat liikunta-alan palveluja runsaan ja hajallaan olevan tarjonnan keskeltä. Liikunta- ja urheiluorganisaatioiden mallinnus on ensisijaisesti tarkoitettu organisaatiotasolle, mutta myöhemmin myös asiakkaille./ kunnes verkkopalvelu on markkinointikelpoinen asiakkaille.



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Lähtökohdat, tarkoitus ja tavoitteet

Lähden tekemään opinnäytetyötä, joka liittyy suoraan työelämän kehittämiseen ja tulevaan muutokseen liikunnan aluejärjestöissä. Muutostarve on valtakunnallinen, ja tästä syystä eri puolilla Suomea aloitetaan kokeilemaan erilaisia malleja aluetoiminnan uudistamiselle. Toimeksiantajan ja Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n (Valo) kannustamana lähden kokeilemaan Lapin omaa mallinnusta, koska Valon suosittamat yhteistyökumppanit löytyvät muusta maasta poiketen lähes saman katon alta. Valon ehdottamat yhteistyökumppanit ovat urheilu- ja liikuntaopistot, urheiluakatemit, lajiliitot ja liikunnan aluejärjestöt (Huttunen ym. 2014, 2). Aluekumppanuuden vuoksi lisään toimijoihin myös vammaisurheilun alueorganisaation.

Valitsen nämä viisi organisaatiota, koska ne tarjoavat samantyyppisiä alueellisia liikuntapalveluja Lapissa. Yhteisiä palveluja ovat esimerkiksi koulutukset, leirit ja tapahtumat. Palvelut ovat kuitenkin kaikki hajallaan eikä organisaatioiden välillä tiedetä toisten organisaatioiden palveluista. Tästä syystä myös asiakkailta on mahdoton tilanne löytää tarkoitusta vastaavaa palvelua. Opinnäytetyössäni ei ole varsinaista tutkimusongelmaa, mutta kuten Vilkkä ja Airaksinen (2004, 85) toteavat niin, itse projekti voi olla ongelma. Haen vastauksia kysymyksille: Mitkä liikuntapalvelut nostamme peruspalveluiksi Lapissa? Miten eri toimijoiden palvelut eroavat toisistaan? Mitkä palvelut ovat päällekkäisiä ja miten niitä voisi yhdistää?

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa viiden lappilaisen liikunta- ja urheiluorganisaation jo olemassa olevat palvelut sekä tuottaa yhteinen peruspalveluiden mallinnus organisaatiotasolle. Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa yhteistyötä saman alan toimijoiden kesken ja lisätä tietoisuutta liikunnan palveluista. Lisäksi tavoitteena on selventää eri toimijoiden rooleja niin, että eri toimijoiden osaaminen tiedostetaan ja sitä voidaan hyödyntää. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyy mallinnus, jota voi hyödyntää kuka tahansa

Lapin Liikunnan internetsivuilta. Se toimii palvelutarjottimena niin sanotusti yhden luukun periaatteella, jossa palvelut näyttäytyvät yhtenäisinä riippumatta siitä ketkä niitä tuottavat.

## 2.2 Tiedonkeruumenetelmä

Kerään tietoa asiantuntijoiden teemahaastatteluilla, joka on yksi laadullisen tutkimuksen tiedonhankintamenetelmistä. Asiantuntijoiksi valitsen henkilöitä, joilla oletan olevan eniten tietoa jo olemassa olevista palveluista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Palveluja selvittelen Santasport-Lapin Urheiluopiston rehtorin haastatteluilla, sekä tarpeen mukaan teen lisähaastatteluja organisaatioiden toimialavastaaville. Huippu-urheilun valmennuskeskuksessa haastattelen valmennuskeskuspäällikköä ja Lapin urheiluakatemiassa huippu-urheilukoordinaattoria. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:stä haastattelen pohjoisen alueen alue-toiminnan suunnittelijaa ja Lapin Liikunta ry:stä toiminnanjohtajaa.

Opinnäytetyöni aihetta ei ole aikaisemmin tutkittu, joten tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja tahtotilan selvittäminen. Tahtotilaa selvitän tarkasti valitun ja melko pienen kohderyhmän avulla. Pieni kohderyhmä ja runsas tiedon määrä ovat tyypillisiä laadullisen tutkimuksen piirteitä. Lisäksi laadullisen tutkimuksen tietoa eivät yleensä ohjaa olemassa olevat teoriat vaan ne perustuvat tietoon, jota on hankittu esimerkiksi haastateltavilta. Laadullista tietoa analysoimalla saan aikaiseksi lopullisen opinnäytetyön tuotoksen, joka on kohderyhmän näkemys peruspalveluiden mallinnuksesta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 94; Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

## 2.3 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Lapin Liikunta ry (LapLi), joka on alueellinen liikunta-alan palveluorganisaatio ja pääorganisaatio Valo ry:n jäsen. LapLi:n toimisto sijaitsee Rovaniemellä, ja toimialueena on koko Lapin maakunta. Työntekijöitä on viisi: toiminnanjohtaja, taloussihteeri ja kolme toimialavastaavaa. Organisaation tehtävänä on tarjota koulutus-, leiri- ja tapahtumatuotantoa sekä

taloushallinnon palveluja jäsenille. LapLi:n jäsenenä on liikunta- ja urheiluseuroja 104, lajiliittojen alueorganisaatioita 8, Lapin kuntia 10 sekä Lapin liitto, Santa-sport-Lapin Urheiluopisto ja Peräpohjolan Opisto. LapLi:n toimieliminä ovat yhdistyksen kokous ja hallitus. Ylin päätävä on yhdistyksen kokouksella. (Lapin Liikunta 2015.)

Toimin LapLi:ssa lasten ja nuorten liikunnan aluekouluttajana. Toimintamuotoina käytännön toteutuksessa on Liikkuva koulu, Liikkuva iltapäivätoiminta, Liikkuva päivähoito, Kasva urheilijaksi ja Lapin kerhotoiminta. Yhteistyö Nuoren Suomen nykyisen Valo ry:n kanssa on vienyt eteenpäin lasten ja nuorten liikunnan kehittämistyötä Lapissa. Laaja-alainen kehittämistyö koko maakunnassa on tärkeää tasapuolisuuden vuoksi. Näin mahdollisimman moni liikkuja tai liikuttaja saa ajankohtaista tietoa ja taitoa liikkumisesta.

### 3 LIKUNNAN JA URHEILUN PALVELUT SEKÄ TOIMINTA-ALUE

#### 3.1 Määrittelyä

##### 3.1.1 Liikunnan ja urheilun palvelut

Liikunta ja urheilu ovat hyvin laajoja käsitteitä, jotka voidaan määritellä käyttötavan mukaan (Tiihinen 2014, 5). Englanninkielessä liikunnalle ja urheilulle on vain yksi sana, sport. Suomessakin liikunta- ja urheilusanojen erot ovat käytännössä hyvin vähäisiä eikä sanojen käyttötarkoitukselle löydy selvää rajaa. Tässä opinnäytetyössä tarkoitan liikunnalla terveysliikuntaa, harrasteliikuntaa ja arkiliikuntaa, jotka ovat pehmeämpiä arvoja. Urheilulla tarkoitan kilpa- ja huippu-urheiluun tähtäävää toimintaa. Käytän opinnäytetyössäni molempia käsitteitä rajaamalla tiedon liikunnan ja urheilun palveluihin.

Palvelu tarkoittaa vähintään kahden ihmisen vuorovaikutteista asiakaspalvelua, fyysistä tavaraa tai tuotetta. Palvelut voidaan luokitella monella eri tavalla muun muassa siten, että puhutaan vakioituista eli standardipalveluista. (Grönroos 2009, 76; Lahtinen & Isoviita 2001, 46.) Tässä opinnäytetyössä käytän standardipalveluista sanaa peruspalvelut. Jokaisella organisaatiolla on omat liikunnan ja urheilun peruspalvelut. Palveluina ovat muun muassa koulutukset, leirit ja tapahtumat. Kartoitan valittujen organisaatioiden kolme tärkeintä peruspalvelua, joista teen organisaatioiden yhteisen mallinnuksen peruspalveluista. Yhteisessä mallinnuksessa palveluiden päällekkäisyyksiä voidaan poistaa ja erityisosaamisen alueita vahvistaa, jolloin organisaatiot voisivat panostaa omiin vahvuusalueisiinsa.

Liikunnan ja urheilun palveluja tarjoavat aluetasolla kunnat, urheiluseurat, järjestöt, oppilaitokset, yritykset sekä erilaiset hankkeet ja ohjelmat. Kunnan liikuntatoimen tehtävänä on kehittää paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, avustamalla kansalaistoimintaa ja tarjoamalla liikunta-paikkoja (Kunnat.net 2015). Lapissa urheiluseurat järjestävät toimintaa pääasiassa vapaaehtoisvoimin, päätoimisia seuratyöntekijöitä on toistakymmentä, kun

urheiluseuroja on koko Lapissa noin 350. Toiminta on useimmiten lajinomaista kilpaurheiluun tähtäävää toimintaa. Myös muut kuin liikuntajärjestöt voivat tarjota liikunta- ja urheilutoimintaan rinnastettavia lajeja, esimerkiksi partiolaisten leiritoiminta. Yleensä myös paikalliset oppilaitokset tarjoavat monipuolisesti liikumisen mahdollisuuksia eri-ikäisille vauvajumpasta senioriliikuntaan. Lisäksi yritykset tarjoavat liikunta-alan palveluja eri osaamisalueilta kuten liikuntapaikka rakentamisesta, erityisliikunnasta ja henkilökohtaisesta valmennuksesta. Myös erilaiset ohjelmat ja hankkeet vauhdittavat aluetason liikuntatoimintaa. Liikunta- ja urheilualan palveluiden tarjoajia on useampia, mutta siitä huolimatta 2010 kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan nuorista 42 % jäi vaille harrastuspaikkaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 24).

### 3.1.2 Organisaatiot ja uusi toimintatapa

Organisaatioilla tarkoitan tässä opinnäytetyössä toimijoita, jotka ovat liikunta-alan järjestöjä, oppilaitoksia tai organisaatioiden ohjelmia kuten Lapin urheiluakatemia. Organisaatiot ovat vaikuttamassa opinnäytetyöni tuotokseen, toistettavilla haastatteluilla saan organisaatioiden peruspalvelut kartoitettua ja peruspalveluiden mallinnuksen tehtyä. Liikunta-alan organisaatiot ovat lappilaisen liikunnan ja urheilun kehittäjiä ja osaamisen lisääjiä. Lähes kaikki toimijat tarjoavat liikunnan täydennyskoulutuksia paitsi Lapin urheiluakatemia. Se on ainut näistä viidestä organisaatiosta, joka ei tarjoa koulutuspalveluja vaan valmennuksen tukipalveluja urheilijoille.

Urheilijoille tarjotaan lajinomaisia palveluja ja menestymisen mahdollisuuksia yhdistämällä opiskelua ja urheilemista. Kaikki toimijat yhdessä mahdollistavat liikunta- ja urheilutoiminnan kehittämisen koko Lapissa ja kouluttautumisen eri kohderyhmille. Organisaatioiden palvelut edustavat monipuolisesti eri lajeja ja ikäryhmiä, kattavat koko elinkaaren lapsista senioreihin. Toimintamuotoina ovat lasten ja nuorten liikunta, terveysliikunta, kilpa- ja huippu-urheilu sekä vammaisurheilu. Organisaatiot ovat jo vuosien ajan olleet kehittämässä alueellista liikunnan ja urheilun kulttuuria sekä ovat vahvasti mukana myös valtakunnallisessa kehitystyössä.

Omaan opinnäytetyöhöni valitsin organisaatioita, jotka tarjoavat samantyyppisiä palveluja kuin Lapin Liikunta ry ja ovat valtionapukelpoisia organisaatioita. Perusteena oli myös valtakunnallinen yhteistyön malli aluetason toiminnan kehittämiseksi. Tässä yhteistyön mallissa kumppaneiksi suositeltiin aluetason toimijoita kuten urheilu- ja liikuntaopistoja, urheiluakatemiaa ja lajiliittoja. Tähän opinnäytetyöhön valitsin viisi alueellista liikunta-alan organisaatiota. Organisaatiot ovat opinnäytetyöni toimeksiantaja Lapin Liikunta ry, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry, Santasport-Lapin Urheiluopiston alaisuuteen kuuluvat Lapin urheiluakatemia ja huippu-urheilun valmennuskeskus sekä Santasport-Lapin Urheiluopiston oppilaitos, jonka Rovaniemen koulutuskuntayhtymä omistaa.

Santasport-Lapin Urheiluopisto on liikunnan alan oppilaitos, joka tarjoaa toisen asteen liikunta-alan tutkinnot sekä lisä- ja täydennyskoulutuksia. Santasport-Lapin Urheiluopiston alaisuudessa toimii myös kilpa- ja huippu-urheilun valmennuskeskus ja Lapin urheiluakatemia. Valmennuskeskus valmentaa, kouluttaa, testaa, analysoi ja tarjoaa valmennuksen asiantuntijapalveluja tavoitteena kilpa- ja huippu-urheilu. (Santasport 2014.) Lapin urheiluakatemian tehtävänä on auttaa menestymiseen tähtääviä urheilijanuoria yhdistämään opiskelu-, valmennus- ja kilpailutoiminta (Lapin urheiluakatemia 2014). Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta suunnittelee, toteuttaa ja kehittää liikuntatoimintaa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä mahdollistaa elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien henkilöiden liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta 2014). Lapin Liikunta ry on alueellinen liikunta-alan palveluorganisaatio, jonka tehtävänä on tarjota koulutus-, leiri- ja tapahtumatuotantoa sekä taloushallinnon palveluja jäsenille. Lisäksi tavoitteena on liikuntamahdollisuuksien parantaminen Lapissa. (Lapin Liikunta 2014.)

Uusi toimintatapa ja muutokset aluetasolla tarkoittavat liikunta- ja urheiluorganisaatioiden uudenlaista ja tiiviimpää yhteistyötä, jossa palvelut löytyisivät kootusti yhdestä paikasta. Yhteinen paikka voi olla esimerkiksi organisaatioiden kotisivut, josta asiakkaalla on mahdollisuus löytää aluetason liikunta- ja urheilupalvelut kootusti. Tällä muutoksella ja uudella toimintatavalla saamme liikunnan ja urheilun palvelut paremmin esille. Yhteistyö ja yhteinen markkinointi helpottaa

palveluiden tarjontaa ja lisää organisaatioiden välistä tietoa siitä, minkälaisia palveluita on jo olemassa. Opinnäytetyöni tuotoksena ei synny mallia rakenteellisille uudistuksille, mutta kartoitus ja lopullinen tuotos antavat hyvät lähtökohdat uuden toimintatavan kehittämiseksi vuodelle 2016.

### 3.2 Lappi pääasiallisena toiminta-alueena

Lappi tarkoittaa tässä opinnäytetyössä pääasiallista toiminta-aluetta ja kohde-ryhmää, joille palveluja tarjotaan. Palveluja tarjotaan kuitenkin myös ulkopai-  
kakuntalaisille ja satunnaisesti myös muualla kuin Lapissa. Lapin maakunta si-  
jaitsee Pohjoiskalotilla ja Barentsin alueella rajoittuen idässä Venäjään, pohjoi-  
sessa Norjaan ja lännessä Ruotsiin (Lapin liitto & Tilastokeskus 2013b). Eteläs-  
sä Lapin Liikunta ry:n toiminta-alueeseen kuuluu vielä puolet Kuivaniemen kun-  
nasta. Lapin pinta-ala on 100 367 km<sup>2</sup>, kattaen 25,7 % koko maan pinta-alasta.  
Etäisyydet alueen sisällä ja valtakunnan keskuksiin ovat pitkät. Lapin asukaslu-  
ku oli vuoden 2013 lopulla 182 514 henkilöä. Lapin maakunta muodostuu 21  
kunnasta, joista kaupunkeja on neljä (Lapin liitto & Tilastokeskus 2013b.) Lapin  
maakuntakeskus on Rovaniemi, jonka asukasluku on 61 215 henkilöä (Lapin  
liitto & Tilastokeskus 2013a).

Rovaniemestä on tullut vuosien myötä maakunnan keskuspaikka, josta löytyy  
keskeiset organisaatiot myös opinnäytetyöhöni liittyen. Kaikki organisaatiot löy-  
tyvät lähes saman katon alta, myös korkeakoulut, jotka mahdollistavat toimin-  
nan kehittämisen ja oppimisen paikkoja opiskelijoille ja työpaikoille. Työelämä-  
lähtöinen harjoittelupaikka vahvistaa käytännön taitoja ja mahdollistaa tutustu-  
misen tulevan koulutusalan töihin. Kaikkien toimijoiden yhteistyö ja osaamisen  
hyödyntäminen vahvistavat liikuntapalveluiden kehittämistoimintaa muuallakin  
kuin Rovaniemellä. Jokainen organisaatio tekee paitsi maakunnallista myös  
valtakunnallista työtä. Esimerkiksi Lapin Liikunta ry:n palvelut sijoittuvat vähin-  
tään yhtä paljon pieniin kuntiin kuin kaupunkeihin.

## 4 JATKUVAN KEHITYKSEN TUOMAT HAASTEET

### 4.1 Muuttuneet elämäntavat

Muuttuneet elämäntavat haastavat suomalaisia ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta jo terveydellisistäkin syistä. Ylipaino ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen ovat huonontaneet väestömme terveyttä. Vaikka elintavat ovat parantuneet ja elinikä on pidempi kuin muualla Euroopassa, ovat tarttumattomien sairauksien kuten tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus lisääntyneet. Liikkumattomuudesta johtuvat kustannukset ennustetaan vain kasvavan lähitulevaisuudessa. Britanniassa vuoden 2003–2004 aikana liikkumattomuus aiheutti yli miljardin euron kustannukset terveydenhuoltopalvelulle ja oli ensisijainen syy noin 35 000 ihmisen kuolemaan. Lisäksi WHO:n ennusteet osoittavat, että tarttumattomien sairauksien kuolemat kasvavat vuosien 2010–2020 välisenä aikana 15 %. Myös Suomessa liikkumattomuuden kustannukset pelkästään tyypin 2 diabeteksen osalta ovat kasvaneet kaksinkertaiseksi viimeisen kymmenen vuoden aikana. (Terveys 2015, 2; Muutosta liikkeellä! 2013, 10, 12–13, 24; Global Status report on noncommunicable diseases 2010, 9.) Erityisesti arjen liikunta pieninä pätkinä pitkin päivää on vähentynyt kaikilla tasoilla. Lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden päivittäinen liikunta on riittämätöntä, vaikka suomalaiset tunnetaankin aktiivisina vapaa-ajan liikunnan harrastajina (Borodulin, Laatikainen, Juolevi & Jousilahti 2007).

Vapaa-ajan liikunnan harrastamiselta vie aikaa viihdemedia ja tietokoneet. Tietokoneiden käyttö on lisääntynyt, kun samanaikaisesti television katselu on koululaisilla vähentynyt. Tietokoneiden ääressä koululaiset viettävät aikaa arkena 1 tuntia 20 minuuttia ja vapaapäivinä 1 tunti 50 minuuttia. Kokonaisruutuajan suositukset kaksi tuntia päivässä ylitetään reilusti, kun peruskoululaiset viettävät ruutu-aikaa arkena keskimäärin kolme tuntia ja vapaapäivinä vajaan neljä tuntia. Koululaiset viettävät tietokoneen ääressä enemmän aikaa kuin muu väestö, ja lukiolaiset vielä enemmän kuin peruskoululaiset. (Tilastokeskus 2014.) Uusi hallitusohjelma ottaakin kantaa lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseen. Hallitusohjelman kärkihankkeisiin on kirjattu terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen



sekä Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallistaminen niin, että peruskouluissa liikutaan tunti päivässä. Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä on huomioitu hyvin uudessa hallitusohjelmassa. (Ratkaisujen Suomi 2015, 17, 21.) Lisäksi liikkuminen on aiheena monessa suosituksessa sosiaalisen median ohjelmassa, jotka ovat tutkimusten mukaan vaikuttaneet myös suomalaisten elämäntapamuutoksiin. Ohjelmien kautta henkilökohtainen valmennus on tullut tutummaksi ja rohkaissut vähän liikkuvia ihmisiä elämäntapamuutokseen. Sitä vastoin samantyyppisen amerikkalaistutkimuksen mukaan muun muassa The Biggest Loser -ohjelma ei ole innostanut liikkumaan, vaan päinvastoin alensi motivaatiota liikunnan lisäämiseen. Rehkiminen ja räähkääminen liikunnan parissa saivat tuntemaan liikkumisen entistäkin vastenmielisemmältä. Liikunnan lisäämisen interventioita ja niiden vaikutuksia on tutkittu vähän, mutta tiedetään, että nykyiset keinot liikunnan lisäämiseksi ovat heikot. (Freedhoff 2013; Hirvi 2014.)

#### 4.2 Liikunnan interventiot ja ennaltaehkäisevä toiminta

Nykyiset liikunnan lisäämisen keinot ovat vähäiset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, mitä myös seuraavat tutkimustulokset osoittavat. Liikunnan interventiotutkimuksista valittiin 22 tutkimusta, joista tutkijat tekivät katsausartikkelissa seuraavia päätelmiä. Tutkimuksista vain puolessa onnistuttiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta, minkä seurauksena todettiin, että toimivia ja vaikuttavia keinoja liikunnan lisäämiseksi on vaikea löytää. Johtopäätöksissä tutkijat toivoivatkin enemmän innovatiivisuutta perinteisiin liikunnan lisäämisen interventioihin. (Rhodes & Pfaeffli 2010.) Innovatiivisuutta pääsemme pääasiassa kokeilemaan erilaisilla hanketoiminnoilla, joiden tavoitteena on luoda hyvälle kokeilutoiminnaalle pysyvä käytäntö. Hyvät käytännöt erityisesti liikunnan lisäämiseen painottuvat pääasiassa ennaltaehkäisevään toimintaan.

Ennaltaehkäisevän toiminnan tiedetään tuovan säästöjä terveydenhoitokustannuksiin, mutta vaikuttavia tuloksia ei ole saatu aikaiseksi. Toisaalta tulosten esittäminen ennaltaehkäisevässä työssä on ollut hankalaa, joten uusilla menetelmillä tehtyjä tutkimuksia tarvitaan lisää (Terveys 2015, 102). Tuloksista huolimatta kansanterveysohjelman 2015 väliarvioinnin mukaan ennaltaehkäisevään

toimintaan tulisi kuitenkin jatkossakin panostaa (Terveys 2015, 45). Liikunnalla ennaltaehkäistään ja hoidetaan monia sairauksia sekä pelastetaan monia toiminta- ja työkyvyn menettäneitä henkilöitä. Lisäksi liikunnalla on monelle suomalaiselle elintärkeä merkitys, sillä se edistää hyvinvointia niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin toiminnan tasolla. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 29.)

Fyysisesti hyvinvoiva jaksaa arjen haasteet paremmin ja voi hyvin. Hyvinvoivalta on vahva itsetunto, joka lisää henkistä vireyttä ja tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 35.) Tarvitsemme ihmisten kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin monialaista osaamista ja yhteistyöllä rakennettuja palveluketjuja. Palveluketjut muodostuvat useammasta tarjottavasta palvelusta, jotka ovat sidoksissa toisiinsa. Palvelut suunnitellaan ennakoon ja ne pyritään vakioimaan niin, ettei jokaiselle asiakkaalle tarvitse suunnitella erillisiä palveluja. Kuitenkin hyvin suunnitellussa palveluketjussa on tilaa myös palvelujen räätälöinnille, josta hyötyvät sekä asiakkaat että tuottajat. (Grönroos ym. 2007, 100, 168; Lehtinen & Niinimaa 2005, 34, 40.)

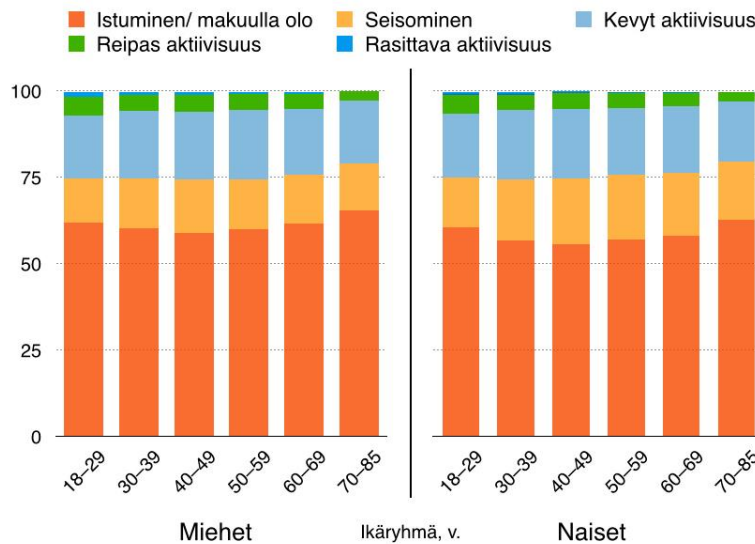
Liikkumattomuuden haitat ovat heijastuneet myös koululiikuntaan, jonka tavoitteita on mietitty uudelleen. Uusi perusopetuslaki on uudistumassa elokuussa 2016 ja uudessa laissa liikunnan kokonaismäärän on suunniteltu nousevan 18:sta 20 vuosiviikkotuntiin. Uuden lain myötä liikunnanopetuksen sisältö painottuu enemmän yksittäisten urheilu- ja liikuntalajien opettamisesta motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien vahvistamiseen. (Valtion liikuntaneuvosto 2014.) Lisäksi uuden hallitusohjelman kärkitavoitteena on lisätä tunti liikuntaa koulupäivään (Valtionneuvoston kanslia 2015). Hallitusohjelmassa otetaan kantaa myös siihen, että kansanterveyttä, kansalaisten liikkumista, terveellisiä elämäntapoja ja ravintotottumuksia sekä vastuunottoa omasta elämästä tulisi edistää (Ratkaisujen Suomi 2015, 21). Kaikki uudet interventiot ovat tervetulleita lisäämään liikunnan määrää ja parantamaan kansalaisten hyvinvointia. Työpaikkojen, päiväkotien ja koulujen kautta tavoitamme suurimman osan kansalaisista – myös vähän liikkuvat.

Vähän liikkuvia aikuisia tavoitamme parhaiten terveydenhuollosta, josta liikunnan lisäämiseen annettu kehoitus on ollut aikuisväestössä kustannustehokkain vaihtoehto (Muutosta liikkeellä! 2013, 14). Tähän tietoon perustuen ja uutta hallitusohjelmaa mukaillen ideoin terveyden ja hyvinvoinnin moniammatillista palveluketjua. Palveluketju lähtisi liikkeelle lääkärin kirjaamasta liikuntareseptistä, jonka avulla tavoittaisimme suurimman osan vähän liikkuvista asiakkaista. Asiakkaiden terveydentilan tarkistaisivat sairaanhoitajat ennen kuntoutusta. Yksilöllisen kuntoutusohjelman tekisivät fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat yhdessä esimerkiksi keskussairaalan palkkaamana tai ulkoistettuna yksityisille yrittäjille. Asiakkaan kunnosta riippuen hoitotoimenpiteet fysioterapeuteilla ja liikunnanohjaajilla olisivat joko kuntouttavaa toimintaa tai fyysisen aktiivisuuden lisäämistä sekä liikkumisen mahdollistamista henkilökohtaisella tuella. Palveluketjuun kuuluisi seuranta ja arviointi kuten minkä tahansa muun sairauden hoitoon. Moniammatillisella yhteistyöllä edistäisimme ennaltaehkäisevää työtä ja antaisimme mahdollisuuden hyvinvointiin sekä säästäisimme terveydenhoitokustannuksissa. Tämän tyyppisen panostuksen jälkeen jokaisella asiakkaalla olisi oma vastuu huolehtia terveydestään, ja huonosti hoidettuna asiakkaalle voisi seurata muun muassa sanktioita verotuksessa.

#### 4.3 Fyysisen aktiivisuuden väheneminen

Fyysistä aktiivisuutta mittaavien seurantatutkimusten mukaan fyysinen kunto on laskenut viimeisen kolmenkymmenen vuoden ajan, ja samanaikaisesti arjen aktiivisuus on vähentynyt. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta sen vaikutukset eivät näy terveyden ja hyvinvoinnin tilastoissa. Tarvitsemme joka päivä hengästyttävää liikuntaa pienissä erissä. Myös fyysisesti raskas työ ja työmatkaliikunta ovat vähentyneet, mikä on osaltaan lisännyt aikuisten paikallaan oloa. Tutkimusten mukaan suomalaisista aikuisista istuu, makaa tai seisoo noin 76 % valveillaoloajasta. Neljäsosalla täyttyi terveystieteiden suosittu ja vajaa prosentti harrasti liikuntaa rasittavalla tasolla. (Borodulin 2007; Husu ym. 2014.) Myös lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja paino noussut, minkä vuoksi kehitys uhkaa tulevien työikäistemme kansanterveyttä ja

työkykyä tulevaisuudessa. Tämän päivän elämäntapa suosii fyysistä passiivisuutta, ruutuaikaa ja istumista. (Muutosta liikkeellä! 2013, 10.)



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden keskimääräiset osuudet mittaustajasta (%) miehillä ja naisilla ikäryhmittäin (mukaillen Husu ym. 2014, 1863)

Istumme enemmän kuin koskaan, jopa päiväkotilapsetkin istuvat liikaa. Tulosten mukaan noin kaksi prosenttia päiväkotipäivästä kului kohtuullisesti kuormittavan leikin merkeissä, ja harva ylsi Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen (2005) tavoitteisiin liikkua reippaasti kaksi tuntia päivässä. Vaikka varhaiskasvattajien rooli lasten liikunnan mahdollistajana on merkittävä, tutkimushavainnot osoittivat että fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen oli vähäistä. (Soini 2015.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on julkistettu 2005, missä otetaan kantaa muun muassa siihen, miten lasten kehitystä voidaan tukea liikunnan ja leikin avulla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3).

Fyysisen aktiivisuuden suosituksia on julkistettu neljälle eri ikäryhmälle. Alle kouluikäisille on julkistettu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset -opas, 7–12-vuotiaille Fyysisen aktiivisuuden suositukset -opas ja 18–64-vuotiaille liikuntapiirakka, josta sovelletut suositukset yli 65-vuotiaille. **Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa** otetaan kantaa alle kouluikäisten liikunnan määrään, laatuun ja yhteistyöhön vanhempien kanssa. Liikunnan määräksi suositellaan

vähintään kahden tunnin reipasta liikuntaa joka päivä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3). Lisäksi varhaiskasvatuksen suosituksissa otetaan huomioon alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen. Liikkumisen määrä koostuu pääasiassa lasten omaehtoisesta liikunnasta, jossa aikuisen on annettava tilaa ja aikaa lapsen liikkumiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10-11.)

**Fyysisen aktiivisuuden suositukset** kouluikäisille julkaistiin 2008. Suositukset pohjautuvat muiden maiden kansainvälisiin suosituksiin (Global Recommendations on Physical Activity for Health 2010, 7-8). Suosituksissa otetaan kantaa liikunnan määrään, joka on 1–2 tuntia päivässä niin, että lapsi tai nuori hengästyy (Tammelin & Karvinen 2008, 18). Myöhemmin liikunnan muotoja on tutkittu enemmän ja todettu, että kaikenlainen liikkuminen tulisi ottaa suosituksissa huomioon. Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin lasten motoristen perustaitojen kehitystä, todettiin että kevyttäkin liikuntaa tarvitaan. Tasapainotaidot ja kiipeily osoittautuivat kevyeksi liikunnaksi, joissa lapsi ei hengästy, mutta liikunnan motoristen taitojen kehittymisen vuoksi kyseessä olevat taidot ovat yhtä tärkeitä kuin raskas ja keskiraskas liikunta. Tutkimuksessa kevyeksi luokiteltu fyysinen aktiivisuus sisälsi tasapainotaidot ja kiipeilyosuuden, molemmat tehtävät kehittävät lasten motorisia perustaitoja ja olivat tärkeitä liikunnallisen kehityksen kannalta. (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013.) Tutkimuksen perusteella liikuntasuosituksissa tulisikin hengästymisen lisäksi ottaa huomioon myös motoristen perustaitojen kehittäminen.

Tarkastelen alla muutamaa kansainvälistä tutkimusta, jossa vertaillaan eri maiden lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden osa-alueista Suomi on 15:en muun maan joukossa vahvimmillaan muun muassa koulun ja valtakunnan tason toimenpiteissä. Parantamisen varaa on fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa. (Tremplay 2014.) WHO:n Koululaistutkimuksen mukaan 11-vuotiaista pojista 38 % ja tytöistä 25 % liikkui suositusten mukaan. 13-vuotiaana vastaavat luvut olivat 32 % ja 17 %, tyttöjen romahdusmainen liikunnan väheneminen on huomattava. 15-vuotiaana vastaavat luvut olivat enää pojilla 17 % ja tytöillä 10 %. Tutkimuksissa oli mukana lähes 40 Euroopan ja Pohjois-

Amerikan maata eikä yhdessäkään maassa saavutettu kansainvälistä yhden tunnin päivittäistä minimisuositusta liikunta-aktiivisuudessa. (Kansainvälinen WHO-Koululaistutkimus 2012.) Erityistä Suomessa on kuitenkin nuorten liikunnan väheneminen teini-iässä; puhutaan niin sanotusta drop out -ilmiöstä.

Kansainvälisissä vertailuissa ala- ja yläkouluiikäisten nuorten ero ei ollut yhtä huomattava kuin Suomessa. Muun muassa Australiasta ei löydetty huomattavia eroja 7- ja 11-vuoden ikäisten tyttöjen liikunta-aktiivisuudessa. Ikäryhmäkohtaisia eroavaisuuksia löytyi kuitenkin esimerkiksi 11-vuotiaiden tyttöjen siirryttyä pois organisoidun liikunnan ja kilpaurheilun parista harrasteliikunnan pariin. Suomessa kilpaurheilusta siirtyminen harrasteliikunnan pariin ei ole helppoa. Tutkimusten mukaan nuorten liikunnasta luopumisen syitä olivat muun muassa väsymys, innostuksen puute, aika ja vähenevä kiinnostus harrastukseen. Meidän tulisikin miettiä nuorten liikkumista enemmän ilon, yhdessäolon ja hyvinvoinnin kautta. Urheiluseuroissa toiminta perustuu usein yhdelle lajille ja kilpailutoiminnalle eikä harrasteryhmille jää enää aikaa vapaaehtoistoimijoiden resursseista. (Crane & Temple 2015; Kokko & Hämylä 2015, 14; Hölttä 2013; Eime, Harvey, Sawyer, Craike, Symons, Polman & Payne 2013.)

Uuden LIITU-tutkimuksen tuloksista selviää kuitenkin, ettei kilpailu ollut kovin tärkeässä roolissa lasten ja nuorten liikunnassa. Tutkimuksen mukaan 34 vaihtoehdon joukosta kilpailemisen merkitys oli vasta kolmanneksi viimeisenä, ja vastaajista vain noin viidennes piti kilpailua tärkeänä liikunnassa. Tutkimuksessa todetaankin, että seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten nuoret liikkuvat viikoittain yksityisen tarjoamilla liikuntatunneilla yleisemmin kuin koulujen kerhoissa. (Kokko & Hämylä 2015, 26, 29.) Nuorten drop outin vähentämiseen tulisikin tarjota ammattimaista ja laadukasta toimintaa vaikka tähtäimessä ei olisi ammattilaisura urheilijana.

**Yli 18-vuotiaiden liikuntapiirakassa** suositellaan harjoitettavaksi kestävyysliikuntaa useana päivänä viikossa, lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi kehittää pari kertaa viikossa. Aikuisille suositellaan erityisesti luuliikuntaa, joka sisältää hyppyjä, painojen kantamista ja suunnanmuutosharjoituksia esimerkiksi pallopelejä

ja tanssia. Luuliikuntaa ja voimaharjoittelua suositellaan 3–5 kertaa viikossa, 10–20 minuutin jaksoissa. Kestävyystyypistä liikuntaa esimerkiksi juoksua tai reipasta kävelyä suositellaan harjoitettavan 3–5 kertaa viikossa, puolesta tunnista tuntiin kerralla. (UKK-instituutti 2015a.) Samaa työikäisten liikuntapiirakkaa käytetään myös yli 65-vuotiaille, mutta sovellettuna. Kestävyysliikunnan määrä on sama kuin työikäistenkin suosituksissa, mutta suositeltavat lajit on valittu paremmin soveltuvaksi yli 65-vuotiaille. Lisäksi iäkkäiden liikuntasuositukset korostavat voimaharjoittelun tärkeyttä sekä tasapainotaitoja ja notkeutta, joilla voidaan ennaltaehkäistä kaatumisia. (UKK-instituutti 2015b.)

#### 4.4 Suomen liikunnan ja urheilun rakenteelliset muutokset

Suomen liikunnan ja urheilun rakenteelliset muutokset ovat koskettaneet valtakunnantason ja tulevat koskettamaan myös aluetason toimintaa. Valtakunnantasolla on viime vuosina tehty isoja rakennemuutoksia: kolme keskusjärjestöä on yhdistetty ja muodostettu yksi yhteinen järjestö nimeltään Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry (Valo). Aluetason muutoskeskustelut ovat myös käynnistyneet ja muutamia kokeiluja uudeksi toimintamalliksi on jo olemassa. Opinnäytetyöni kartoitus ja mallinnus on ensimmäinen kehitystyön vaihe kohti uutta toimintamallia Lapin alueella. Alue- ja valtakunnantason kehitystyön tavoitteet tulevat olevaan jokseenkin yhtenäisiä myös sisältöjen suhteen.

Muutokset myös liikunnan ja urheilun saralla ovat globalisoituneessa Suomessa toiminnan ja jatkuvan kehityksen edellytys. On pysyttävä ajan mukana ja tehtävä kipeitäkin päätöksiä esimerkiksi rakennemuutoksissa, jotta ne vastaisivat yhteiskunnan tarpeita. Tämän päivän tarpeet painottuvat yhä enemmän ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Muun muassa urheiluseurat ovat viime vuosina panostaneet tulosohjauksen myötä myös harraste- ja terveysliikuntaan, kun ne perinteisesti ovat keskittyneet oman lajin kilpa- ja huippu-urheilutoimintaan. Toimintakulttuurin muutokset kestävät aikansa toteutuakseen ja voivat synnyttää erilaisia jännitteitä, jotka hidastavat muutoksia nopeasti kehittyvässä yhteiskunnassa. Muutoksissa on monesti havaittavissa myös taloudellisia paineita,

jotka loppujen lopuksi sysäävät muutosta eteenpäin. (Itkonen, Heikkala, Ilmanen & Koski 2000, 122-125; Miettinen 2000, 196.)

Suomen liikunnan ja urheilun rakennemuutokset alkoivat vasta 1990-luvun alussa. Siihen asti rakenteet pysyivät lähes muuttumattomina, ja urheilun yhteiskunnallinen tuki oli vahvaa ja arvostettua. 1800-luvulla Suomessa elettiin vapaan kansalaistoiminnan ja itsenäistymisen aikaa, jolloin myös urheilun järjestäytymisen kausi alkoi. (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen-Himma 2003, 5-7, 16-17.) Urheilun valtakunnallinen järjestäytyminen ja keskusjärjestöjen perustaminen aloitettiin 1800-luvun lopulla, ja vuonna 1896 perustettiin ensimmäinen keskusjärjestö, Suomen Naisten Voimisteluliitto. Tämän jälkeen syntyi nopeassa tahdissa myös muita keskusjärjestöjä kuten Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto (SVUL) 1906, Suomen Palloliitto (SPL) 1907, Finlands Svenska Gymnastik- och Idrottsförbundet (CIF) 1912 ja Työväen Urheiluliitto (TUL) 1919. Lähes koko vuosisata kului ennen kuin taloudellinen tilanne pakotti liikunnan ja urheilun keskusjärjestöt miettimään uusia rakenteita. (Heikkala ym. 2003, 7-8.)

1990-luvulle tultaessa oli eletty globaalien kasvumarkkinoiden aikaa ja elettiin pitkälti lainarahoilla. Lainarahalla eläminen kuitenkin kostautui, mistä seurasi suuret talousongelmat ja rakenneuudistukset. 1993 perustettiin yhteinen palvelu- ja edunvalvontaorganisaatio Suomen Liikunta ja Urheilu ry (SLU). Se toimi suomalaisen liikunnan ja urheilun pääorganisaationa lähes 20 vuotta. Pääorganisaationa se oli hieman kevyt ja rooliton sekä antoi vallan muille jäsenjärjestöille. Jäsenjärjestöt olivat itsenäisiä toimijoita, jotka vastasivat omasta kehitystyöstä aluetasolla. Toisaalta suomalaisen liikunnan ja urheilun kokonaisuutta ei hallinnut kukaan, se tuntui olevan pirstaloitunut ja hajallaan. Tämän seurauksena talvella 2012 SLU, Nuori Suomi ja Suomen Kuntoliikuntaliitto päättivät perustaa yhteisen uuden järjestön. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry (Valo) perustettiin 2013. (Heikkala ym. 2003, 17; Lehtonen 2014, 8-10, 24-25.) Olympiakomitea jäi vielä tässä vaiheessa pois uudesta järjestöstä, mutta vuotta myöhemmin Valo ja Olympiakomitea sekä huippu-urheiluyksikön prosessit päätettiin yhdistää (Huttunen ym. 2014, 2).



Samaan aikaan syntyi uusia ajatuksia valtakunnallisista liikunnan ja urheilun tavoitteista sekä alueellisista palvelukeskuksista maakuntiin. Osa lajiliitoista vaati kuitenkin alueellisen toiminnan kehittämistä ennen kuin liittyisivät uuteen ja yhteiseen organisaatioon. Keväällä 2014 aluejärjestöjen ja lajiliittojen yhteinen työryhmä esitti yhteisen näkemyksen palvelukeskusten kehittämisistä. (Huttunen ym. 2014, 2.) Kehitysprosesseja on nyt käynnissä muutamia eri puolilla Suomea, joiden tavoitteena ovat uudenlaiset toimintamallit alueellisista palvelukeskuksista. Opinnäytetyöni kartoitus ja mallinnus liikunnan ja urheilun peruspalveluista on ensimmäinen vaihe kohti Lapin omaa palvelukeskusta. Ymmärtääkseni palvelukeskusten ei ole tarkoitus olla mikään fyysinen rakennus vaan uusi toimintatapa tehdä alueellista yhteistyötä saman alan liikunta- ja urheiluorganisaatioiden kesken. Luulen myös, että muutostarpeiden taustalla on perinteisiä syitä, kuten valtion perusavustusten pieneneminen ja liikkumattomuuden aiheuttamat ongelmat, joihin ei ole onnistuttu vaikuttamaan.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TYÖNVAIHEET

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos on mallinnus liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluista. Siihen on koottu viiden alueellisen organisaation liikunta-alan palvelut yhteen. Mallinnus toimii verkossa sähköisenä versiona yhden luukun periaatteella, jossa palvelut näyttäytyvät yhtenäisinä riippumatta siitä, ketkä niitä tuottavat. Toiminnallinen opinnäytetyöni liittyy työelämän kehittämiseen ja tulevaan muutokseen liikunnan aluejärjestöissä. Työssä ei ole varsinaista tutkimusongelmaa, mutta kuten Vilkka ja Airaksinen (2004, 85) toteavat, niin itse projekti voi olla ongelma. Haen vastauksia kysymyksiin: Mitkä osaamisen alueet nostamme peruspalveluiksi Lapissa? Miten eri toimijoiden palvelut eroavat toisistaan? Mitkä palvelut ovat päällekkäisiä ja miten niitä voisi yhdistää? Projektin tarkoituksena on yhtenäistää saman alan palvelut niin, että ne olisivat paremmin hyödynnettävissä.

Tässä opinnäytetyössäni käytän tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, joka on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Aihetta ei ole aikaisemmin tutkittu, joten tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja tahtotilan selvittäminen. Tahtotilaa selvitän tarkasti valitun ja melko pienen kohderyhmän avulla. Pieni kohderyhmä ja runsas tiedon määrä ovat tyypillisiä laadullisen tutkimuksen piirteitä. Laadullisen tutkimuksen tietoa eivät yleensä ohjaa olemassa olevat teorit vaan ne perustuvat tietoon, jota on hankittu esimerkiksi haastateltavilta. Laadullista tietoa analysoimalla saan aikaiseksi lopullisen opinnäytetyön tuotoksen, joka on kohderyhmän näkemys peruspalveluiden mallinnuksesta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 94; Vilkka & Airaksinen 2003, 63.)

### 5.2 Teoriatiedon hankinta

Teoriatieto koostuu opinnäytetyöni aiheeseen liittyvistä näkökulmista ja tuoreimmista tutkimustuloksista. Teoriatietoa keräsin laajemmin, koska halusin

tuoda esille terveyden ja hyvinvoinnin yhteiskunnallisia haasteita. Teoriatiedossa avaan jatkuvan kehityksen tuomia haasteita muun muassa muuttuneista elämäntavoista, fyysisen aktiivisuuden määrän laskusta ja liikuntasuosituksista, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa.

Aluksi työstin teoriatietoa miellekarttojen avulla. Tyhjän paperin keskelle piirsin ympyrän, johon laitoin tärkeimmän kehitettävän asian opinnäytetyöni aiheesta. Asian ympärille kirjoitin sanoja, jotka liittyivät aiheeseen. Tämän jälkeen yhdistin niitä viivoilla ja korostin tärkeimpiä aiheita ympyröillä. Tein muutaman miellekartan, josta valitsin parhaiten opinnäytetyöni tarkoitusta vastaavan. Miellekartta auttoi aihealueeseen liittyvien ilmiöiden ymmärtämistä ja käsitekartan tekoa. Käsitekartan avulla avasin yksittäisiä aiheita laajemmin ja pohdin kokonaisuutta sekä jäsentelin aiheeseen liittyviä käsitteitä. (Ojasalo ym. 2009, 35.)

Käsite- ja miellekartat selvensivät opinnäytetyöhöni liittyvää ideointia ja ajatusten juoksua sekä auttoivat pysymään aiheessa. Käsite- ja miellekarttojen avulla sain hakusanoja tiedonhauille. Kotimaisina hakusanoina käytin liikunta ja urheilu, Lappi, rakennemuutos, palvelu ja liikuntasuositus. Ulkomaisissa lähteissä käytin tiedonhakuun sanoja Sport, Lack of Exercise, Physical Activity ja Organization. Tiedonhakuun käytin Nelliportaalin tietokantoja Liikunta & Tiede, SPORTDiscus, ARTO, CINAHL(Ebsco) sekä Google Scholar hakukonetta. Kotimaisissa tietokannoissa sain vähemmän tuloksia, ja muutamat sanat kuten liikunta, urheilu ja organisaatio tuottivat yhdessä käytettyinä tyhjiä tuloksia. Näiden sanojen sijaista käytin usein sanoja hyvinvointi ja terveys. Ulkomaisista tietokannoista löysin paljon lähteitä, joissa monesti käytin tarkentavia hakusanoja kuten Lifestyle, Association ja Sports Administration.

### 5.3 Tuotoksen suunnittelu

Tuotoksesta syntyy mallinnus liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluista. Mallinnuksen peruspalvelut koostuvat jo olemassa olevista palveluista, joita alueorganisaatiot tarjoavat. Valmis tuotos otetaan käyttöön organisaatiotasolla ja myöhemmin asiakkaille aluetasolla. Mallinnus on sähköisessä muodossa.

sa Lapin Liikunta ry:n internetsivuilla ja halutessaan sitä voi linkittää myös muiden organisaatioiden kotisivuille. Teen tuotoksen Word -tekstinkäsittelyohjelmalla, jossa jokaiselle peruspalvelulle tulee oma sivu. Sivut rakennetaan asiakkaiden näkökulmasta, jossa palvelut ovat etusijalla. Palveluja järjestävien organisaatioiden nimiä ei mainita mallinnuksessa erikseen, mutta ne selviävät asiakkaille myöhemmin sillä palvelut on linkitetty organisaatioiden kotisivuille. Linkittämisen avulla tuotos on selkeä kokonaisuus, jossa päivittämisen haaste osaksi poistuu. Tämän mallinnuksen avulla jokainen organisaatio päivittää omia kotisivuja kuten aikaisemminkin, ja yhtenäinen peruspalveluiden mallinnus näyttäytyy asiakkaille selkeänä ja siistinä muutoksista huolimatta.

Liikunnan ja urheilun alueorganisaatioiden palvelut koostuvat tällä hetkellä muun muassa koulutuksista, leireistä ja tapahtumista. Aikaisemmin tällaista yhteistä liikunta- ja urheiluorganisaatioiden mallia ei ole ollut olemassa. Esimerkkinä olen käyttänyt pari vuotta sitten tehtyä yhteistä koulutussuunnitelmaa urheilijan ja liikkujan polusta. Yhteisen koulutussuunnitelman teimme yhdessä Pohjois-Suomen liikunta- ja urheiluopistojen, liikunnan aluejärjestöjen ja lajiliittojen kanssa. Koulutussuunnitelmaan teen tarvittavat muutokset asiantuntijoiden kriittisten arviointien pohjalta. Koulutuksen lisäksi nostan haastatteluaineistosta esille aiheita, jotka asiantuntijoilla nousevat tärkeimmiksi peruspalveluiksi mallinnukseen.

Asiantuntijoiden teemahaastatteluaineiston lisäksi otan huomioon käynnissä olevan valtakunnallisen muutosprosessin ja painotukset, jotka koskettavat alue-tason toimintaa (Sport.fi 2015). Asiantuntijoiksi valitsen henkilöt, joilla oletan olevan eniten tietoa jo olemassa olevista palveluista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Palveluja selvittelen Santasport-Lapin Urheiluopiston rehtorin haastatteluil-la, sekä tarpeen mukaan teen jokaisessa organisaatiossa lisähaastatteluja toimialavastaaville. Huippu-urheilun valmennuskeskuksessa haastattelen valmennuskeskuspäällikköä ja Lapin urheiluakatemiassa huippu-urheilukoordinaattoria. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:stä haastattelen pohjoisen alueen alue-toiminnan suunnittelijaa ja Lapin Liikunta ry:stä toiminnanjohtajaa. Haastatelta-

vat ovat oman organisaationsa johtotehtävissä olevia asiantuntijoita, joilla on paras kokonaiskuva olemassa olevista palveluista.

Liikunnan ja urheilun peruspalvelut selviävät minulle vasta ensimmäisellä haastattelukerralla. Haastattelulomakkeen kysymykset ovat avoimia ja selvitettävät peruspalvelut nousevat haastateltavilta itseltään. Tästä johtuen haastattelutilanteeseen on vaikea miettiä kysymyksiä etukäteen. Mitä tahansa ei voi kuitenkaan kysellä, vaan pyrin löytämään vastauksia opinnäytetyöni tarkoitukseen ja tavoitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Haastattelut teen yksilöhaastatteluina, koska haluan selvittää jokaisen organisaation kolme tärkeintä peruspalvelua ja syventää tietoa. Syvennän tietoa kysymyksillä kuka on palvelun pääjärjestäjä, kelle, missä ja milloin palveluja tarjotaan. Rakennan opinnäytetyöstäni syntyvää tuotosta jokaisen teemahaastattelun jälkeen, tuotos rakentuu haastatteluaineistosta.

Haastatteluaineiston analysoinnissa käytän apuna teemoittelua. Teemoittelu sopii toiminnallisten opinnäytetöiden analysointiin, koska yhtä tarkkaa litterointia ja puhtaaksi kirjoittamista ei tarvitse tehdä kuten tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 64.) Lisäksi teemoittelussa painottuu enemmän se, mitä esille nousevista aiheista on sanottu. Määrillä ei siten ole yhtä suurta merkitystä kuin luokittelussa. Teemoittelussa pilkon aineiston ja ryhmitteleen ne eri aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Ennen teemoittelua käyn läpi haastatteluaineiston ja päätän mikä aineistossa kiinnostaa. Seuraa vaksi erottelen ja merkitsen aineistosta asiat, jotka sisältyvät opinnäytetyöhöni. Kaikki muu saa jäädä seuraavaan tutkimukseen vaikka haastatteluaineistosta nousisi muitakin mielenkiintoisia asioita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Haen aineistosta samanlaisuutta, mutta myös poikkeavuuksia, joilla voidaan vahvistaa osaamista ja tuotoksen merkitystä.

Tuotoksen merkitystä ja luotettavuutta lisään kriittisellä arvioinnilla vaihe vaiheelta kohti valmista tuotosta. Mallina käytän Ojasalon prosessin spiraalimaista etenemistä, jossa jokaista vaihetta toteutetaan ja suhteutetaan toisiinsa järjestelmällisesti ja kriittisesti. Prosessi aloitetaan haastatteluilla, jonka jälkeen ana-

lysoin aineiston ja teen uuden mallinnuksen. Mallinnuksen lähetän asiantuntijoille kokeiltavaksi ja arvioitavaksi. Muutaman viikon kokeilun jälkeen teen asiantuntijoille uuden haastattelun, jossa he arvioivat mallinnuksen toimivuutta. Prosessin sisällä on neljä eri vaihetta, ja niitä toistetaan kunnes haastattelut eivät tuota enää uutta sisältöä mallinnukseen. Prosesseja toteutetaan syklimäisesti arviolta 3–4 kertaa ennen kuin saadaan lopullinen tuotos valmiiksi. (Ojasalo 2009, 60.)



Kuvio 2. Prosessin spiraalimainen eteneminen (mukaillen Ojasalo ym. 2009, 61)

## 5.4 Tuotoksen toteutus

### 5.4.1 Asiantuntijoiden teemahaastattelu

Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön sain tutkimuksellista otetta asiantuntijoiden teemahaastatteluilla. Teemahaastatteluun osallistui organisaatioista vastaavat johtohenkilöt ja muutama toimialavastaava. Santasport-Lapin Urheiluoipistolta haastatteluun osallistui oppilaitoksen rehtori ja tiimipäällikkö, valmennuskeskuksesta valmennuspäällikkö ja Lapin urheiluakatemiasta huippu-

urheilukoordinaattori. Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta ry:stä haastatteluun osallistui pohjoisen alueen aluetoiminnan suunnittelija ja LapLi ry:stä toiminnanjohtaja ja taloussihteeri. Suurin osa haastateltavista oli jo ennestään tuttuja, joten oli tärkeää kertoa etukäteen, että tulen ohjaamaan haastattelun kulkua ja se poikkeaa normaalista keskustelusta (Ojasalo ym. 2009, 97). Haastatteluissa käytin puolistrukturoitua haastattelulomaketta, johon haastateltavat pääsivät tutustumaan etukäteen.

Etukäteen lähetetty kyselylomake ja tutkimuslupa valmistivat haastateltavat hyvin tulevaan haastattelutilanteeseen. Ensimmäisessä haastattelussa heillä oli jo hyvä käsitys siitä, mikä on opinnäytetyöni tavoite ja tarkoitus. Haastateltavat olivat miettineet myös organisaatioiden peruspalveluja etukäteen. Näin säästin aikaa ja sain jo ensimmäisellä haastattelukerralla paljon tietoa valituista peruspalveluista (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Ennen haastattelua olin jokaiseen haastateltavaan yhteydessä henkilökohtaisesti, missä kerroin haastattelujen tarkoituksen ja tavoitteen sekä kysyin suostumuslupan haastatteluun (Liite 1.) (Ojasalo ym. 2009, 97). Suostumuslupa suhtauduttiin myönteisesti, koska kyseessä ei ollut kenenkään henkilökohtaiset asiat vaan palvelut. Suostumuslupa oikeutti minut käyttämään opinnäytetyössäni organisaatioiden nimiä ja haastateltavien ammattinimikkeitä.

Haastattelut tein kaikille haastateltaville yksilöhaastatteluina, jota testasin ensin koehaastatteluilla. Koehaastattelut tein kahdelle henkilölle, minkä jälkeen jouduin korjaamaan hieman puolistrukturoitua haastattelulomaketta. Koehaastattelut vähensivät myös paineita itse haastattelutilanteesta. Lisäksi se oli hyvä muistutus siitä, että joudun ottamaan ohjat haastattelutilanteessa, koska keskustelu lähti helposti rönsyilemään eri aiheisiin. Aiheet olivat jokaisella organisaatiolla erilaisia, joten yksilöhaastattelulla sain valituista aiheista mahdollisimman paljon tietoa ja käsityksen palvelujen alkuperästä. Näin palvelut eivät sekoittuneet organisaatioiden kesken ja sain kokonaiskuvan olemassa olevista palveluista. Yksilöhaastattelun koin erityisen hyväksi juuri tähän tiedonhankintamenetelmään.

Tiedonhankinnan saturaatitaso saavutettiin jokaisen organisaation kohdalla vähän eri aikaan. Ensimmäisellä haastattelukerralla kysymykset olivat avoimia, jotta teemat eli peruspalvelut olisivat alusta alkaen toimijoiden itsensä määrittelemiä (Vilkka & Airaksinen 2004, 71). Samassa haastattelussa kävimme läpi jo valittujen palveluiden sisältöjä. Sisällöille hain tarkennuksia puolistrukturoidulla haastattelulomakkeella, jossa kysyin, kenelle ja milloin palveluja tarjotaan ja ketkä palveluja tarjoavat. Näin jokaisen haastateltavan peruspalvelut käytiin yksi kerrallaan läpi. Haastattelujen yhteinen teema oli liikunnan ja urheilun peruspalvelut, mutta asiaa käsiteltiin aina kyseessä olevan organisaation omista lähtökohdista. (Eskola & Suoranta 1999, 86, 88.) Osalla organisaatioista tiedonhankinta saatiin lopulliseen muotoon jo toisen haastattelukerran jälkeen, kun osalla siihen meni neljä haastattelukertaa.

Haastatteluiden jälkeen analysoin ja ryhmittelin jokaisen organisaation kolme tärkeintä palvelua. Kaiken kaikkiaan esiin nousi 15 palvelua, joista aloin hakemaan yhteisiä piirteitä ja otsikoita kuten koulutukset, leirit, tapahtumat (Ojasalo ym. 2009, 100). Yhteisten piirteiden lisäksi hain haastatteluaineistosta poikkeamia, jotka eivät olleet toistensa kaltaisia palveluja vaan erityisosaamisen alueita, kuten valmennuksen tukitoimet ja seuratoiminnan taloushallinto (Ojasalo ym. 2009, 100). Ryhmittelyjen jälkeen muodostui kahdeksan erilaista peruspalvelua, joista tein kokeiltavaksi ja arvioitavaksi uuden liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluiden mallinnuksen.

Mallinnus kehittyi jokaisen haastattelukerran jälkeen lopulliseen muotoonsa. Kriittisten arviointien jälkeen aloitin aina uuden syklin, jossa analysoin uutta haastatteluaineistoa. Tämän jälkeen tein uuden mallinnuksen, jonka toimitin sitten arvioitavaksi. Toisen haastattelukerran jälkeen korjailin aineistoa täsmennytyjen tietojen perusteella, ja yhden organisaation kohdalla vaihdoimme kokonaan näkökulmaa peruspalveluiden valintaan. Luulen, että en tuonut ensimmäisessä haastattelussa tuotoksen kohderyhmää tarpeeksi selvästi esille, mikä saattoi aiheuttaa epäselvyyksiä peruspalveluiden valintaan. Kyseessä olevalle organisaatiolle tein lisähaastattelun ja uuden mallinnuksen arvioitavaksi. Tässä vaiheessa vähensin peruspalveluiden määrän kuuteen, koska tiedotukselle ja



yhteistyölle ei löytynyt mitään konkreettisia ja yhteisiä palveluja. Jokaisella organisaatiolla oli omat kanavat tiedottaa ja yhteistyökumppaneita oli satoja. Päätin jättää ne pois seuraavaan opinnäytetyöhön tai kehitysvaiheeseen.

Kolmannessa syklissä tuotosta arvioitiin Lapin Liikunnan kotisivujen kautta. Haastateltavat olivat tyytyväisiä tuotoksen selkeyteen ja loogiseen etenemiseen. Tuotoksen värikontrasteja muutin toiveiden mukaan paremmin luettavaksi ja muutamia korjauksia tein sisältöihin arviointien perusteella. Haastatteluja tehtiin kaiken kaikkiaan 3–4 kertaa, kunnes ne eivät tuottaneet enää mitään oleellisesti tärkeää ja uutta tietoa jo olemassa olevista palveluista (Ojasalo ym. 2009, 100). Viimeisessä haastattelussa tuli niin paljon uusia ideoita ja kehittämistoimia, että luulin aluksi mallinnuksen menevän kokonaan uusiksi. Ymmärsin myöhemmin, että ideoinnit olivat jo tulevaa kehitystyötä – jatkoa opinnäytetyölteni.

#### 5.4.2 Liikunnan ja urheilun peruspalvelut

Liikunnan ja urheilun peruspalveluiden valinnat tein aineistolähtöisesti suoraan haastatteluaineistosta. Uskon, että asiantuntijoiden kokonaiskuva ja vastuu oman alan organisaatiosta toi esille todelliset palvelut, joita asiakkaille tarjotaan. Valintaan ei liittynyt minkäänlaisia kriteereitä, ennakkotiedoksi annoin vain opinnäytetyöni tavoitteen ja tarkoituksen. Peruspalveluiden määrää rajoittaessa asiantuntijat joutuivat kuitenkin kvalifioimaan palvelunsa, jotta saivat eroteltua palveluista ne tärkeimmät. Rajoittamalla palveluiden määrää sain peruspalveluiden määrän pysymään kohtuullisena ja aineistoa oli helpompi tarkastella syvällisemmin. Viidestätoista peruspalvelusta yhdistelin samanlaisia aiheita ja etsin poikkeavuuksia.

Poikkeavuuksista löysin pari erityisosaamisen aluetta, jotka nostin kuuden muun peruspalvelun joukkoon. Erityisosaamisen alueiksi nousivat valmennuksen tukipalvelut ja urheiluseurojen taloushallinnon palvelut. Ryhmittelyjen jälkeen peruspalveluita oli kahdeksan, joista neljä toistui lähes kaikkien organisaatioiden haastatteluissa. Nämä neljä peruspalvelua olivat koulutukset, leirit, ta-

pahtumat ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen jätin myös peruspalveluihin, koska se selvensi kokonaisuutta ja toi hyvin esille vaikuttamisen paikat yksilö-, alue- ja valtakuntatasolla. Tiedotus ja yhteistyö jäivät kokoajan vähemmälle huomiolle, enkä saanut niistä esille konkreettisia työkaluja mallinnusta varten. Näin ollen päätin jättää tiedotuksen ja yhteistyön seuraavaan opinnäytetyöhön tai kehittämisvaiheeseen, koska ne vaativat oman laajemman selvitystyön. Peruspalveluiden mallinnukseen jäi neljä yhtenäistä palvelua ja kaksi erityisosaamisen palvelua.

Lopulliseen mallinnukseen saatiin kuusi liikunnan ja urheilun peruspalvelua. Peruspalveluiksi valittiin koulutukset, leirit, tapahtumat, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, valmennuksen tukipalvelut ja urheiluseurojen taloushallinto. Mallinnuksen viimeisessä arvioinnissa tuli harraste- ja terveysliikunnan tiimipäälliköltä esille harrasteliikuntapalvelujen puute (Mäkikyrö 2015). Aihe ei ole kuitenkaan noussut esille aikaisemmin asiantuntijoiden haastatteluissa, joten en tehnyt enää tässä vaiheessa lisäyksiä peruspalveluihin. Kehitystyötä on tarkoitus jatkaa opinnäytetyöni jälkeen muun muassa tämän harrasteliikuntapalvelun osalta.

Mallinnus on esillä sähköisesti Lapin Liikunta ry:n kotisivulla ([www.lapinliikunta.com](http://www.lapinliikunta.com)). Ensimmäinen sivu avautuu kuudella tärkeimmällä peruspalvelulla. Peruspalveluista on linkit kyseessä olevan aiheen tuotteisiin ja tuotteista avautuu linkit tuotteen saatavuuteen ja lisätietoihin. Jokaisesta peruspalvelusta lähtevät linkit eteenpäin edeten kohti tuotetta. Rakensin mallinnuksen LapLi:n internetsivujen ehdoilla, minkä vuoksi jouduin hieman muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa. Tein loppujen lopuksi mallinnuksen pdf-tiedostojen ja linkkien avulla. Asiantuntijoiden arvioinnissa tulikin esille mallinnuksen lukuongelmat näkövammaisille (Saapunki 2015). Näkövammaisten lukuohjelmat tietokoneilla eivät pystyneet lukemaan mallinnusta, koska ne olivat pdf-tiedostoja. Heikkonäköisille korjasin mallinnuksen värikontrasteja, jolloin lukemisesta tuli helpompaa (Saapunki 2015). Tekniikka toimi kuitenkin nopeasti ja peruspalveluista linkit etenivät loogisesti kohti tuotteita. Sähköistä linkkiä on helppo jakaa muille organisaatioille ja internetsivujen päivitykset toimivat Lapin Liikunta ry:n kotisivujen kautta.

### 5.4.3 Koulutukset

Koulutuspalvelut olivat yleisin ja selkein palvelu, joka toistui lähes kaikkien organisaatioiden valinnoissa. Se tuntui olevan toiminnan ehto ja tärkeimpiä palveluja asiakkaille. Koulutuspalveluja tarjosi lähes kaikki mukana olevat organisaatiot ja se oli pääasiallinen toimintamuoto organisaatioiden toiminnassa. Viidestä organisaatiosta vain Lapin urheiluakatemia ei nostanut koulutustoimintaa kolmen tärkeimmän peruspalvelun joukkoon. Koulutuspalvelujen sisällöt kuitenkin vaihtelivat ja erosivat toisistaan organisaatioissa. Osa tarjosi koulutusta huippu-urheilun näkökulmasta ja toinen harrasteliikunnan näkökulmasta. Lisäksi koulutukset poikkesivat toisistaan kestoiltaan ja tavoitteiltaan. Osa koulutuksista tähtäsi tutkintoon, kun lisä- ja täydennyskoulutuksilla haluttiin täydentää lähinnä ammattiin liittyvää osaamista. Kestot vaihtelevat muutamasta tunnista jopa kolmeen vuoteen. Useimmilla organisaatioilla kohderyhmänä oli liikunnan ja urheilun parissa työskentelevät ja opiskelevat, ohjauksesta ja valmennuksesta kiinnostuneet, seura- ja järjestötoimijat sekä kerho- ja vertaisohjaajat. Alla Santasport-Lapin Urheiluopiston, VAU:n ja Lapin Liikunnan koulutusten ominaispiirteet, jotka nousivat asiantuntijoiden teemahaastatteluissa esille.

Santasport-Lapin Urheiluopisto panostaa pääasiassa ammatilliseen peruskoulutukseen, mutta myös ammatillisiin lisäkoulutuksiin ja vapaan sivistystyön kursseihin. Peruskoulutuksena on liikuntaneuvojan ja tanssijan perustutkinto, johon voi hakea yhteishaun kautta vuosittain. Ammatillisia lisäkoulutuksia on muun muassa liikunnan ammattitutkinto, valmentajan ammattitutkinto sekä Fitness- ja ravintovalmentajakoulutus. Lisäksi on koulutuksia, jotka eivät johda tutkintoon. Tällaisia ovat esimerkiksi Ski Patrol -koulutus ja lumiturvallisuuskoulutus. Koulutustarjonta on hyvin laajaa ottaen huomioon myös eri organisaatioiden kanssa tehdyt yhteistyökurssit. Esimerkiksi turvallisuuskoulutusta tehdään tuulivoimalayritysten kanssa. (Pekkala 2015.)

VAU:n tarjoamat koulutukset painottuvat vammaisten parissa työskenteleville, mutta myös muille eri alojen ammattilaisille. Lisäksi koulutukset täydentävät osaamista urheiluseura-, yhdistys- ja kerhotoiminnassa. Tarpeen mukaan

vammaisurheilu tarjoaa myös lajinomaisia tuomari-, valmentaja- ja toimitsijakoulutuksia. Koulutukset kestävät muutamista tunneista muutamaa päivää riippuen siitä, miten muun muassa VAU:n kolmituntisia työpajoja valitaan. Koulutukset ovat hyvin käytännönläheisiä ja toiminnallisia. Niissä on ratkaisukeskeinen ja omakohtaiseen oivaltamiseen kannustava ote. (Saapunki 2015; VAU nettisivut.)

Lapin Liikunnan koulutukset tähtäävät fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (Suomäki 2015). Fyysistä aktiivisuutta mittaavien seurantatutkimusten mukaan fyysinen kunto on laskenut viimeisen kolmenkymmenen vuoden ajan. Lisäksi fyysisesti raskas työ ja työmatkaliikunta ovat vähentyneet, mitkä ovat osaltaan lisänneet aikuisten paikallaan oloa. (Borodulin 2007; Husu ym. 2014.) Koulutuksilla pyritään lisäämään päivittäisen arkiliikunnan määrää pienissä erissä päivähoidossa, kouluissa ja työpaikoilla. Työ- ja koulumatkat ovat merkittäviä päivittäisen liikunnan lisääjiä. WHO:n tutkimusten mukaan kävelyn ja pyöräilyn terveydelliset hyödyt ovat Suomessa noin 5 miljardin luokkaa ja 20 % lisäyksellä terveyshyödyt kasvaisivat noin 490 miljoonalla eurolla (Muutosta liikkeellä! 2013, 14). Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen kaikissa ikäluokissa ja varsinkin vähän liikkuville on tarpeellista muun muassa koulutusten kautta (Suomäki 2015).

Lapin Liikunnan koulutukset suuntautuvat lasten ja nuorten liikuntaan, terveysliikuntaan sekä seuratoimintaan. Ne ovat täydennys- ja vertaisohjaajakoulutuksia erityisesti varhaiskasvattajille, aamu- ja iltapäiväkerhotoiminnan ohjaajille, opettajille sekä työpaikkojen ja järjestöjen vertaisohjaajille. Lapin Liikunta pyrkii menemään sinne, missä asiakkaat ovat: heidän omaan ympäristöön, jossa liikunnan lisäämisen keinoja lähdetään toteuttamaan. Ympäristönä voi olla kuntien lähiliikuntapaikat, päiväkotien ja koulujen salit tai luokkahuone. (Suomäki 2015.)

#### 5.4.4 Valmennuksen tukipalvelut

Valmennuksen tukipalvelut nousivat esille haastatteluaineistosta yhtenä erityisosaamisen alueena. Valmennuksen tukipalveluja tarjoavat huippu-urheilun val-

mennuskeskus yhdessä Lapin urheiluakatemian kanssa. Palveluja tarjotaan pääasiassa akatemian urheilijoille yksilökohtaisen suunnittelun ja tarpeiden mukaan. Valmennuksen tukipalveluina ovat ravinto-, taito-, voima- ja henkinen valmennus. Lisäksi valmennuskeskuksen testauspalvelut vastaavat hyvin huippu-urheilun tarpeisiin, mutta myös kenelle tahansa liikkujalle. Valmennuksen tukipalveluja tuottavat ammattitaitoiset työntekijät yhdessä Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa. Tukipalveluiden tuottamiseen osallistuu pääasiassa opiskelijat, jotka valitsevat valmennuksen suuntautumisvaihtoehdoksi. (Pohjola 2015; Toivola 2015.)

Yhteistyö opiskelijoiden ja urheiluseurojen kanssa mahdollistaa tukipalvelujen tarjonnan. Opiskelijoiden uusissa opetussuunnitelmissa painotetaan entistä enemmän työssäoppimisjaksoja, joissa opiskelija pääsee tutustumaan paremmin oman alansa töihin. Työnantaja saa lisäresursseja ja opiskelijat uusia kontakteja tuleviin työnantajiin. Työnantajina opiskelijoille toimivat paikalliset urheiluseurat ja Santasport-Lapin Urheiluopisto, jonka alaisuudessa Lapin urheiluakatemia ja huippu-urheilun valmennuskeskus toimivat. Toiminnassa on mukana 13 lajia, joiden lajivalmennus toimii jaetulla työajalla urheiluseuran ja Santasport-Lapin Urheiluopiston kanssa. (Pohjola 2015; Toivola 2015.)

#### 5.4.5 Leirit ja tapahtumat

Leirit ja tapahtumat nousivat asiantuntijoiden teemahaastatteluissa yhtä tavantomaisena toimintamuotona esille kuin koulutuksetkin. Koulutuksilla, leireillä ja tapahtumilla voidaan vaikuttaa liikunnan määrän lisäämiseen ja liikuntataitojen parantamiseen. Samalla voidaan jakaa tietoja ja ideoita ohjaajille, opettajille ja valmentajille sekä kokeilla uusia liikunnan lisäämisen interventioita. Leirit ja tapahtumat ovat olleet jo vuosien ajan paikka, jossa esitellä organisaatioiden toimintaa ja hankkia lisää asiakkaita tai jäseniä toimintaan. Erään tutkimuksen mukaan leireillä ja tapahtumilla on vaikutusta myös tapahtumapaikkakunnan markkinoinnille, matkailutuloille ja paikallisyhteisöllisyyteen (Mikkonen, Ristolainen & Taskinen 2008, 1).

Yhteisöllisyyttä tavataan juuri liikuntatapahtumissa, joihin ei välttämättä tulla tapahtumasisällön vuoksi vaan tavatakseen muita samanhenkisiä ihmisiä (Mikkonen ym. 2008, 1). Tapahtumien sisällöt vaihtelevat järjestävän tahon mieltymysten mukaisesti harrasteliikunnasta huippu-urheiluun. Harrasteliikuntatapahtumien tavoitteena on kansalaisten osallistaminen kohti liikunnallista ja terveyttä edistävää elämäntapaa. Huippu-urheilu vetoaa kansaan tunnettujen tai tuttujen urheilijoiden esiintymisillä, joissa yleisö on usein penkkiurheilijan roolissa. Liikuntatapahtumilla on moninaiset vaikutukset muun muassa liikunnalliseen elämäntapaan ja sosiokulttuurisuuteen.

Paitsi tapahtumat myös leirit järjestetään jokaisen tahon omista lähtökohdista. Liikunnan ja urheilun peruspalveluiden mallinnuksessa jaottelin leirit harraste- ja erityisliikunnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmista. Harraste- ja erityisliikunnanleirit voidaan monesti yhdistää kaikille avoimiksi leireiksi, joihin myös erityislapset ovat tervetulleita. Huippu-urheiluleireille osallistujat ovat jo etukäteen valittu testeillä ja erilaisilla kriteereillä. Kaikille liikuntaleireille on kuitenkin yhteistä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Tutkimusten mukaan myös huippu-urheilijanuoret jäävät usein alle liikuntasuosittelun. 7–18-vuotiaiden liikuntasuositus on noin 14 tuntia liikuntaa viikossa, kun kilpaurheilijoiden tulisi harjoitella vähintään 20 tuntia viikossa. Tähän tavoitteeseen pääsivät vain taitoluistelua ja telinevoimistelua harrastavat nuoret. (Mononen ym. 2014, 111.) Jokainen tapahtumia tai leirejä järjestävä organisaatio on tarpeen liikunnan määrän lisäämisessä. Organisoitun liikuntatoiminnan ulkopuolelle jää esimerkiksi nuorista 46 %, vaikka kiinnostusta olisi osallistua aktiivisemminkin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010, 23).

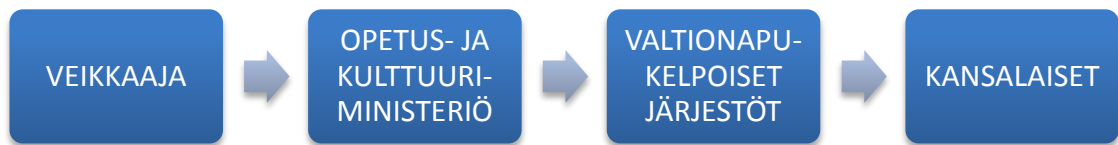
#### 5.4.6 Urheiluseurojen taloushallinnon palvelut ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Urheiluseurojen taloushallinnon palvelut nousivat haastatteluissa yhdeksi tärkeimmistä tarpeista urheiluseuratoiminnalle. Urheiluseuratoiminta on useimmiten vapaaehtois pohjalta toimivaa toimintaa, jossa myös taloudenhoito rakentuu vapaaehtois pohjalle. Tästä huolimatta urheiluseurojen liikevaihto voi olla suu-

rempi kuin monen pienyrityksen, jolloin taloudenhoito vaatisi hyvää asiantunte-  
musta ja muiden vapaaehtoistoimijoiden ohjeistamista oikeaan taloudenhoitoon.  
Taloudenhoidossa urheiluseurojen tulisi ottaa huomioon järjestökirjanpidon vaa-  
timukset, jotka poikkeavat normaalista liikekirjanpidosta. Lisäksi yleishyödyllis-  
ten yhdistysten verovapaan toiminnan rajoitukset tulisi tiedostaa. Urheiluseuroil-  
le taloushallinnon palvelujen tarjoaminen ja neuvonta on haluttua palvelua seu-  
ratoiminnan arkeen. (Aula 2015.)

Urheiluseuratoiminnan vastuut hallituksessa ja taloudenhoidossa ovat monesti  
laajemmat kuin tiedostetaan. Taloudenhoidossa näemme usein toimijoina äitejä  
ja isiä, joilla parhaimmissa tapauksissa on aikaisempaa kokemusta liike- tai ta-  
lousalalta. Sekään ei kuitenkaan aina riitä, koska pitäisi hallita erityisesti yhdis-  
tyslain mukaiset vaatimukset. Yhdistysten taloushallinnossa on yllättävän paljon  
asioita, jotka vaativat asiantuntemusta yhdistyslain tuomista etuisuuksista ja  
velvoitteista. Kuitenkin tulisi muistaa, että seuran talousvastuu on aina viime  
kädessä hallituksella. (Aula 2015.)

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen nousi kuuden tärkeimmän peruspalvelun jouk-  
koon, koska se koettiin yhdeksi aluejärjestön edunvalvontatehtävistä. Yhteis-  
kunnallista vaikuttamista voi tapahtua valtakunta-, alue-, yhteisö- ja yksilötasol-  
la. Valtakunnan tasolla on mahdollisuuksia vaikuttaa muun muassa urheilujär-  
jestöjen toimintaan, urheilutapahtumiin, liikunnan koulutuksiin ja tutkimuksiin.  
Vaikuttamisen välineenä käytetään veikkausvoittovaroja (Kuvio 3.), joista 25 %  
jaetaan urheilu- ja liikuntakasvatustyön edistämiseen. (Opetus- ja kulttuuriminis-  
teriö 2015). Alue- ja kuntatason toimijoita on paljon, muun muassa Lapin liitto, aluehallin-  
tovirasto, elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Näiden toimijoiden kanssa on  
mahdollista edistää liikunnallista elämäntapaa. Tärkeintä on löytää omalle toi-  
minnalle parhaimmat alue- ja kuntatason yhteistyökumppanit.



Kuvio 3. Veikkausvoittovarjojen kulku

Yhteistyökumppaneita on hyvä olla kaikilta tasoilta, jolloin vaikuttamisen mahdollisuudet paranevat pienilläkin resursseilla. Yhteisötason toimijoina voivat olla koulut, työpaikat, urheiluseurat ja niin edelleen. Heidän kanssaan voi tehdä käytännön kokeiluja suuriin ihmismääriin, joista isolla otannalla saadaan melko luotettavat arvioinnit myös yksilötasolle. Yksilötasolla jokaisella kansalaisella tulisi olla vaikuttamisen mahdollisuus niin valtakunnan-, alue- kuin yhteisötasonkin toimintaan. Ilman yksilötasoa ei ole yhteisötasoa ei organisaatioita eikä tarvetta toiminnalle, kaikki tasot tukevat parhaimmillaan toistensa toimintaa.



## 6 POHDINTA

### 6.1 Pohdintaa työn eettisyydestä ja luotettavuudesta

Tämän työn eettiset haasteet liittyivät valintaan, joka ei ollut tasapuolinen koko maakuntaa ajatellen. Valitsin valtakunnallisten yhteistyökumppanuussuositusten perusteella organisaatiot, joihin lisäsin vielä vammaisurheilun alueorganisaation. Samalla tavalla olisin voinut lisätä haastateltaviin myös Peräpohjolan Opiston Tornioista tai Lapin ammattikorkeakoulun. Rovaniemi keskeisyys näkyi konkreettisimmin, kun aloin tekemään enimmäistä mallinnusta tuotoksesta. Tästä huolimatta halusin puhua Lapin mallinnuksesta, vaikka tuotokseen osallistuvat organisaatiot olivat lähestulkoon saman katon alta. Vaikka organisaatioiden toimistot sijaitsevat Rovaniemellä niin toimintaa on vähintään yhtä paljon myös muualla Lapissa. Pitäydyin ehkä liikaa valtakunnallisen suosituksen rajoissa, mutta toisaalta varsinaisia liikunnan ja urheilun alueorganisaatioita ei ole olemassakaan kovin montaa Lapin alueella. Lajiliittojen osuuden yhdistin huippu-urheilun valmennuskeskukseen, jonka toiminnassa on mukana 13 lajiliittoa. Viiden samantyyppisen organisaatiovalinnan rajausta mahdollisesti syvemmän tiedonhankinnan valituista palveluista.

Tiedonhankintamenetelmänä käytin asiantuntijoiden teemahaastattelua. Asiantuntijoina toimivat Santasport-Lapin Urheiluopiston rehtori ja harraste- ja terveysliikunnan tiimipäällikkö. Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattori ja huippu-urheilun valmennuskeskuksen valmennuspäällikkö. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry:n pohjoisen alueen aluetoiminnan suunnittelija ja Lapin Liikunta ry:n toiminnanjohtaja ja taloussihteeri. Asiantuntijoiden avulla kartoitin organisaatioiden jo olemassa olevia palveluja, jotka arvioin olevan johtohenkilöillä parhaiten hallussa. Eri asia olisi ollut kartoittaa asiakkaiden toiveita tulevista palveluista, mutta se ei ollut kartoituksen tarkoitus. Mielestäni asiantuntijoiden teemahaastattelu vastaisi hyvin opinnäytetyöni tavoitteita ja sain lopulliseen tuotokseen organisaatioiden tärkeimmät peruspalvelut.

Peruspalveluiden valintaan jokainen organisaatio käytti aikaa ja tapoja vähän eri tavalla. Haastattelutilanteissa ensimmäiset kaksi peruspalvelua olivat kohtuullisen helppoja valita. Kolmannen kohdalla piti kuitenkin harkita jo pidempään ja kvalifioida palveluja, jotta sai valittua ne kolme tärkeintä peruspalvelua. Yksilöhaastattelun etuna oli organisaatiokohtainen haastattelu, jossa sain keskittyä vain yhden organisaation palveluihin. En tiedä olisinko saanut ryhmähaastattelussa selvää, mikä palvelu olisi ollut kenenkin organisaation hallinnoimaa, kun osa palveluista tarjottiin yhteistyössä. Yhteistyö on palvelun laadun kannalta positiivista, mutta kartoituksen kannalta sekavaa. Lisäksi haastattelussa oli helppo korjata väärinymmärrettyjä kysymyksiä, kun kyselylomakkeiden kysymyksissä niitä olisi ollut mahdotonta ennakoida (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Haastattelutilanteiden jälkeen täydensin vielä kirjattuja muistiinpanoja, kun ne olivat vielä hyvin muistissa. Asiantuntijoiden teemahaastattelussa sain enemmän tietoa kuin olin lähtenyt hakemaan, mikä tietysti on tyypillistä haastattelussa (Hirsjärvi ym. 2009, 206).

Haastattelujen saturaatiotason tunnistaminen oli vaikeaa, koska viimeisessäkin haastattelussa nousi esille vielä uusia asioita. Asiat koskivat kuitenkin jo tulevaa kehitystyötä, joten mallinnusta ei tarvinnut enää sen puolesta uusia. Haastatteluja tein yhteensä 16 kertaa; määrä piti sisällään myös toimihenkilöille tehdyt lisähaastattelut. Lisähaastatteluja tein toimihenkilöille 1-2 kertaa ja valituille asiantuntijoille 3-4 kertaa. Viimeisessä haastattelussa valittuihin peruspalveluihin ei ollut enää lisättävää, mutta haastateltavilla oli jo mielessä tulevaisuuden kehitystyö kohti uutta toimintatapaa. Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena olikin kehitystyön jatkuminen, joka näyttäisi toteutuvan heti kartoituksen valmistuttua. Tulkitsin viimeisessä haastattelussa, että tietynlainen saturaatiotaso oli saavutettu ja jo olemassa olevien palvelujen kartoitus oli tullut tiensä loppuun (Eskola & Suoranta 1999, 62).

## 6.2 Pohdintaa liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluiden mallinnuksesta ja tavoitteiden saavuttamisesta

Liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluiden mallinnus rakentui pikkuhiljaa jokaisen haastattelukerran ja kriittisten arviointien jälkeen. Aikaisemmin kaikki palvelut olivat eri organisaatioiden alla hajallaan, ja asiakkailla oli lähes mahdoton tilanne löytää tarkoitusta vastaavaa palvelua. Nyt kuuden peruspalvelun alta löytyy kaikkien viiden organisaation palvelut isoista kokonaisuuksista kohti pienempiä yksittäisiä tuotteita. Alkuperäinen suunnitelma oli rakentaa mallinnus kotisivujen tekniikkaa hyödyntäen, mutta tekniikan ominaisuudet eivät riittäneetkään mallinnuksen luomiseen. Siirsin mallinnuksen loppujen lopuksi pdf-tiedostona kotisivuille, josta linkkien kautta siirrytään sivulta toiselle. Viimeisen haastattelun aikana sain positiivista palautetta sähköisen mallinnuksen yksinkertaisuudesta ja selkeydestä. Mallinnusta on nyt helpompi lähteä parantamaan, kun siitä on jo yksi versio olemassa.

Sähköisestä mallinnuksesta selviää opinnäytetyöni kartoituksen tulokset, mutta mallinnuksen teknillisissä ominaisuuksissa on parantamisen varaa. Se toimii tällä hetkellä hyvin, mutta mallinnuksen muokkaaminen onnistuu vain Word-tiedoston kautta. Tiedoston muokkauksen jälkeen se pitää muuttaa taas pdf-tiedostoksi, jotta se toimisi mallinnuksessa. Mallinnusta ei tällä hetkellä pysty lukemaan esimerkiksi näkövammaisten tietokoneohjelmat, koska tiedostot ovat pdf-muodossa. Tämä kaikki sen vuoksi, että en saanut mallinnusta sovitettua kotisivujen tekniikkaan. Jatkuvuuden kannalta sähköiset sivut pitäisi tehdä alkuperäisen suunnitelman mukaan kotisivulle, jossa tekniset ominaisuudet riittävät mallinnuksen muokkaukseen. Siihen minun resurssit eivät enää riittäneet vaan kehitystyötä on tarkoitus jatkaa myöhemmin, hyödyntäen alan ammattilaisia.

Opinnäytetyöni tavoitteina oli vahvistaa yhteistyötä saman alan organisaatioiden kesken, lisätä tietoisuutta liikunnan palveluista ja selkeyttää rooleja. Tavoitteista saavutin hyvin tietoisuuden lisäämisen, koska mallinnuksen avulla peruspalvelut ovat nyt jokaisen organisaation tavoitettavissa. Mallinnus lisää tietoisuutta organisaatioiden kesken, mutta auttaa myös tilanteissa, joissa halutaan tuoda esille

kokonaisuutta liikunnan ja urheilun peruspalveluista Lapissa. Organisaatiotasolla mallinnus selventää myös eri organisaatioiden rooleja, jotka helpottavat yhteistyön tekemistä ja toisen organisaation tukemista palveluiden tarjonnassa. Lisäksi palveluja voi nyt tarjota asiakaslähtöisesti, koska palvelut löytyvät yhdestä paikasta. Kartoituksen perusteella näiden viiden liikunta- ja urheiluorganisaatioiden palvelutarjonta on monipuolista ja eri kohderyhmille suunnattua. Kartoituksessa ei tullut esille palvelujen päällekkäistä toimintaa, koska palveluja tarjottiin eri kohderyhmille. Kohderyhminä olivat muun muassa harraste- ja terveysliikkujat, vammaisurheilijat, huippu-urheilijat ja vertaisohjaajat. Jokainen organisaatio tarjosi palveluja kohderyhmälleen oman erityisosaamisensa alueelta.

Huippu-urheilun valmennuskeskus teki yhteistyötä urheiluseurojen ja lajiliittojen kanssa ja tähtäsi kilpa- ja huippu-urheiluun. Lapin Liikunta panosti fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen erityisesti vähän liikkuvien osalta. Suomen Vammaisurheilun ja -liikunnan tavoitteena oli liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten sekä elinsiirron saaneiden ja dialyysissä olevien henkilöiden liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen edistäminen. Lapin urheiluakatemian tehtävänä oli auttaa menestymiseen tähtääviä urheilijanuoria yhdistämään opiskelu-, valmennus- ja kilpailutoiminta. Santasport-Lapin Urheiluopisto keskittyi pääasiassa toisen asteen koulutuksiin, ammattitutkintoihin sekä lisä- ja täydennyskoulutuksiin. Lisä- ja täydennyskoulutuksistaakaan ei löytynyt päällekkäisiä palveluja. Tulevaisuuden tavoitteena on tehdä enemmän yhteistyötä eri organisaatioiden kesken, jolla me voimme tukea toistemme palvelutarjontaa ja tarjota asiakkaille selkeitä etenemismahdollisuuksia esimerkiksi valmennuksen koulutuspolulla.

Opinnäytetyöni tavoitteista jäi vähemmälle huomiolle yhteistyön vahvistaminen ja roolien selkeyttäminen. Eri toimijoiden roolit ja osaaminen tulee jollain tavalla esille tuotoksessa, mutta erillistä osaamisen kartoitusta en tehnyt. Haastatteluaineistosta löytyy vielä analysoimatonta tietoa, jota voi jatkossa hyödyntää. Tietoisuus toimijoiden rooleista selkeyttäisi toimintatapoja ja helpottaisi yhteistyön tekemistä. Yhteistyö organisaatioiden välillä jäi myös tämän opinnäytetyöni aikana tekemättä, koska yksilöhaastattelut eivät yksinään antaneet siihen mah-

dollisuuksia. Alun perin ajatuksena oli koota organisaatiot keskustelemaan yhdessä tulevaisuuden muutostöistä aluetasolla. Ryhmäkeskustelujen vetäjäksi ja koollekutsujaksi minulla ei kuitenkaan riittänyt tämän opinnäytetyön aikana resursseja. Ryhmäkeskustelut ja yhteistyön vahvistaminen organisaatioiden kesken lähtee kuitenkin käyntiin heti viimeisten haastatteluiden jälkeen, mikä toisaalta on hyvin looginen jatkumo kehitystyölle.

### 6.3 Pohdintaa mallinnuksen tulevaisuudesta

Liikunta- ja urheiluorganisaatioiden peruspalveluiden mallinnuksen tulevaisuuden tavoitteena on hyödyntää opinnäytetyöni tuotoksen mallinnusta uuden alueellisen toimintatavan kehittämisessä. Kehittämistyön tavoitteena on alueella toimivien liikunta- ja urheiluorganisaatioiden entistä tiiviimpi yhteistyö ja yhteinen markkinointi. Uutta alueellista toimintatapaa lähdetään kehittämään heti kartoituksen valmistuttua lokakuun lopulla. Kehittämistyön välineinä voidaan käyttää opinnäytetyöni kartoitusta ja tuotoksen mallinnusta sekä valtakunnan tason yhteisiä sisältöalueita. Sisällöt on jaettu neljään alueeseen: lisää liikettä nuorille ja aikuisille, elinvoimainen seuratoiminta, menestyvä huippu-urheilu sekä liikkuva lapsuus. Uuden alueellisen toimintatavan sisältöalueita löytyy tuotamastani mallinnuksesta vähän eri otsikoin.

Tulevaisuuden tavoitteena on laajentaa kartoitusta tämän viiden organisaation ulkopuolelle. Kartoitusta laajentaessa kannattaisi kuitenkin rajata toimijat liikunta- ja urheilualan organisaatioihin, koska toimijoita on paljon ja palvelut ovat hajallaan. Liikunta- ja urheilualan organisaatioiden kartoittamisen jälkeen olisi mahdollista lisätä palvelutarjontaan myös muun alan toimijoita. Moniammatillisella yhteistyöllä vaikuttavuuden mahdollisuuksia voisi kasvattaa pienilläkin resursseilla laajan toimijaverkoston myötä.

Laajan toimijaverkoston haasteena on kuitenkin yhteisen mallin kokoaminen niin, että se on toimiva ja riittävän yksinkertainen. Mallin päävalikossa olevien peruspalveluiden määrän tulisi pysyä alle kymmenessä, jotta käytettävyys ei kärsisi. Tämän mallin käytettävyyden, ulkoasun ja teknillisten ominaisuuksien

kehittämisessä käyttäisin kuitenkin alan ammattilaisia. Ammattilaisten tekemää mallia voisi muokata ja päivittää helpommin. Lisäksi malli olisi markkinoinninkin kannalta hyödyllisempi. Kartoituksen tekeminen oli tämän opinnäytetyön pää-tarkoitus ja mallinnuksen tarkoitus oli tuoda esille kartoituksen tulokset. Mallinnusta voi hyödyntää organisaatiotasolla ja käyttää jatkossa apuna laajempiin kehittämistoimiin.

## LÄHTEET

Aula, E-L. 2015. Lapin Liikunta ry. Taloussihteerin haastattelu 25.3.2015, 15.9.2015.

Borodulin, K., Laatikainen, T., Juolevi, A. & Jousilahti, P. 2007. Thirty-year trends of physical activity in relation to age, calendar time and birth cohort in Finnish adults. *European Journal of Public Health*, Vol. 18, No. 3, 339-344.

Crane, J. & Temple, V. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. Viitattu 29.10.2015.  
<http://epe.sagepub.com/content/21/1/114.abstract>.

Eime, RM., Harvey, JT., Sawyer, NA., Craike, MJ., Symons, CM., Polman, RCJ. & Payne, WR. 2013. Understanding the Contexts of Adolescent Female Participation in Sport and Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Volume 84, Issue 2, Pages 157-166.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Freedhoff, Y. 2013. When Science Met The Biggest Loser. How the hit TV show harms participants—and viewers. Viitattu 17.3.2015.  
<http://health.usnews.com/health-news/blogs/eat-run/2013/01/23/when-science-met-the-biggest-loser>.

Global Recommendations on Physical Activity for Health 2010. Viitattu 31.10.2015.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf).

Global status report on noncommunicable diseases 2010. Burden: mortality, morbidity and risk factors. Viitattu 31.10.2015.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44579/1/9789240686458\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44579/1/9789240686458_eng.pdf).

Grönroos, C., Hyötyläinen, R., Apilo, T., Korhonen, H., Malienn, P., Piispa, T., Ryytänen, T., Salkari, I., Tinnilä, M. & Helle, P. 2007. Teollisuuden palveluksista palveluliiketoimintaan. Haasteena kannattava kasvu. Helsinki: Teknologiateollisuus ry.

Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja Urheilun Maailman – verkkolehden erikoispainoksena SLU:n syyskokouksessa 15.11.2003.

Heikkinen H., Huttunen R. & Pesonen Jyri. 2012. Liikuntakasvatuksen eetos. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 18–22.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Lehtinen, U. & Niinimäki, S. 2005. Asiantuntijapalvelut tuotteistamisen ja markkinoinnin suunnittelu. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.



Lapin Liikunta 2014. Lapin Liikunta ry:n säännöt. Viitattu 3.12.2014.  
<http://www.lapinliikunta.com>.

Lapin Liitto & Tilastokeskus 2013a. Väestönmuutokset Lapin kunnissa 2013. Viitattu 6.1.2015. <http://www.lappi.fi/lapinliitto/195>.

Lapin Liitto & Tilastokeskus 2013b. Lappi lukuina 2012-2013. Viitattu 24.6.2015.  
[http://www.lappi.fi/lapinliitto/c/document\\_library/get\\_file?folderId=931431&name=DLFE-16377.pdf](http://www.lappi.fi/lapinliitto/c/document_library/get_file?folderId=931431&name=DLFE-16377.pdf).

Lapin urheiluakatemia 2014. Urheiluakatemia. Viitattu 3.12.2014.  
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/>.

Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6), 47-52.

Lehtonen, K. 2014. Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009-2012. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 283. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus. [http://www.likes.fi/filebank/898-Onks\\_yhteista\\_todellisuutta\\_Lehtonen\\_netti.pdf](http://www.likes.fi/filebank/898-Onks_yhteista_todellisuutta_Lehtonen_netti.pdf).

Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.

Mikkonen, J., Ristolainen, K. & Taskinen, H. 2008. Itäsuomalaisten tapahtumien asiakasprofiilit ja aluetaloudellinen vaikuttavuus. Joensuun yliopisto. Tutkimusraportti. Viitattu 9.9.2015. [http://ita-suomi.fi/alueportaali/www/fi/muu\\_yhteistyo/Ita-Suomi\\_ohjelma/M9\\_ess\\_vaikuttaa\\_tutkimusraportti2008.pdf](http://ita-suomi.fi/alueportaali/www/fi/muu_yhteistyo/Ita-Suomi_ohjelma/M9_ess_vaikuttaa_tutkimusraportti2008.pdf).

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härköinen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Muutosta liikkeellä! 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Mäkikyrö, T-M. 2015. Santasport-Lapin Urheiluopisto. Harraste- ja terveysliikunnan tiimipäällikön haastattelu 14.9.2015.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015. Veikkausvoittovarot. Viitattu 11.9.2015.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Linjaukset\\_ja\\_rahoitus/veikkausvoittovarot/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Linjaukset_ja_rahoitus/veikkausvoittovarot/?lang=fi).

Pekkala, R. 2015. Santasport-Lapin Urheiluopisto. Rehtorin haastattelut 20.2.2015, 23.4.2015.

Pohjola, M. 2015. Santasport-Lapin Urheiluopisto. Huippu-urheilun valmennuspäällikön haastattelut 18.2.2015, 27.4.2015, 17.6.2015, 14.9.2015.

Ratkaisujen Suomi 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Valtioneuvoston kanslia.  
[http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDI-STETTY\\_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDI-STETTY_netiti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82).

Rhodes, RE & Pfaeffli, LA. 2010. Mediators of physical activity behaviour change among adult non-clinical populations: a review update. Viittaus 17.3.2015. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1479-5868-7-37.pdf>.

Santasport 2014. Koulutus. Viitattu 3.12.2014. <http://santasport.fi/koulutus>.

Saapunki, J. 2015. Suomen vammaisurheilu ja -liikunta ry. Pohjoisen alueen aluetoiminnan suunnittelijan haastattelut 16.2.2015, 27.4.2015, 8.9.2015.

Soini, A. 2015. Päiväkotilapsetkin istuvat liikaa. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Väitöstutkimus. Viitattu 4.2.2015  
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-07-11-24-03-745159>.

Sport.fi 2015. Palvelukeskukset alueille. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Viitattu 16.8.2015. <http://www.sport.fi/palvelukeskukset-alueille>.

Suomäki, J. 2015. Lapin Liikunta ry. Toiminnanjohtajan haastattelut 16.2.2015, 23.4.2015, 9.9.2015.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2014. Yleisesti VAU:sta. Viitattu 3.12.2014. <http://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/yleisesti-vausta>.

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18 –vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi.

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman väliarviointi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:4.

Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6.

Tilastokeskus 2014. Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisten elämäntapoihin. Ruudun ääressä kuluu lähes kolme tuntia koulupäivinä. Viitattu 23.6.2015  
[http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art\\_2014-02-26\\_004.html?s=0](http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-02-26_004.html?s=0).

Toivola, J. 2015. Lapin urheiluakatemia. Huippu-urheilukoordinaattorin haastattelu 18.2.2015, 27.4.2015, 14.9.2015.

Tremblay, MS., Gray, CE., Akinroye, K., Harrington, DM., Katzmarzyk, PT., Lambert, EV., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, RT., Onywera, VO., Prista, A., Reilly, JJ., Martínez, MPR., Duenas, OLS., Standage, M. & Tomkinson, G. 2014. Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 2014, 11(Supp 1), S113-S125.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti 2015a. Liikuntapiirakka. Viitattu 12.1.2015.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

UKK-instituutti 2015b. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Viitattu 12.1.2015.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka\\_yli\\_65-vuotiaille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille).

Valtion liikuntaneuvosto 2014. Valtion liikuntaneuvoston lausunto opetussuunnitelman perusteista (OPS 2016). Viitattu 3.12.2014.  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/321/OPS\\_lausunto\\_lopullinen.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/321/OPS_lausunto_lopullinen.pdf).

Valtioneuvoston kanslia 2015. Pääministeri Juha Sipilä strategisen hallitusohjelman tiedonantokeskustelussa eduskunnassa 2.6.2015. Viitattu 31.7.2015.  
[http://vnk.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/paaministeri-juha-sipila-strategisen-hallitusohjelman-tiedonantokeskustelussa-eduskunnassa-2-6-2015](http://vnk.fi/artikkeli/-/asset_publisher/paaministeri-juha-sipila-strategisen-hallitusohjelman-tiedonantokeskustelussa-eduskunnassa-2-6-2015).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## LIITTEET

- Liite 1. Haastattelun suostumuslomake
- Liite 2. Haastattelulomake
- Liite 3. Peruspalveluiden mallinnus
- Liite 4. Koulutuspalvelut
- Liite 5. Valmennuspalvelut
- Liite 6. Leiripalvelut
- Liite 7. Tapahtumapalvelut
- Liite 8. Urheiluseurojen taloushallintopalvelut
- Liite 9. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

## Suostumuslomake

### TIEDOTE HAASTATELTAVILLE JA SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyön nimi: Lapin liikunnan ja urheilun palvelukeskuksen malli peruspalveluista

#### **1 Haastattelijan yhteystiedot**

Maarit Toivola, Lapin Liikunta ry:n aluekouluttaja, p. 0500 808038

[maarit.toivola@edu.lapinamk.fi](mailto:maarit.toivola@edu.lapinamk.fi)

#### **2 Opinnäytetyön taustatiedot**

Haastattelu liittyy opinnäytetyöhöni liikunnanohjaaja YAMK-tutkintoon. Opinnäytetyöni vastaa osaksi valtakunnalliseen haasteeseen määrittää alueellinen palvelukeskusmalli.

Haastattelun helmi-maaliskuussa 2015, 2-3 kertaa / haastateltava, yhden haastattelun kesto 30-60 min.

#### **3 Haastatteluaineiston säilyttäminen**

Opinnäytetyön tekijä vastaa aineiston turvallisesta säilyttämisestä.

(manuaalisen aineiston säilytys ja ATK:lla olevan aineiston säilytys)

#### **4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja merkitys**

Tavoitteet: Tietoisuuden lisääminen, tukipalvelut lähellä, verkostoituminen, selkeämmät roolit sekä vastata rahoittajalle Lapin palvelukeskuksen tarpeesta ja osaamisen tasosta.

Tarkoitus: Kartoittaa toimijoiden tarjoamat palvelut sekä tuottaa yhteinen peruspalveluiden malli liikkujille ja urheilijoille.

Merkitys: Valtakunnallinen malli alueellisesta palvelukeskus verkostosta ja yhteinen malli peruspalveluista.

## **5 Menettelyt, joiden kohteeksi haastateltavat joutuvat**

Haastattelussa käytän apuna haastattelulomaketta, haastattelu tehdään yhteisesti haastateltavan kanssa sovituksessa paikassa.

## **6 Haastatteluun osallistumisen hyödyt**

Yhteistyö

Verkostoituminen

Lappilaisten liikkujien ja urheilijoiden edunvalvonta

Tieto peruspalveluista

## **7 Miten ja mihin haastatteluaineistoa aiotaan käyttää**

Miten: Käytän opinnäytetyössäni haastateltavien ammattinimikkeitä ja organisaatioiden nimiä, jotta lopullinen tuotos peruspalvelumallista olisi ymmärrettävä.

Mihin: Opinnäytetyö ja seminaariesitys

## **8 Haastateltavien oikeudet**

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastattelusta saatavat tiedot tulevat ainoastaan opinnäytetyöni käyttöön.

## **9 Haastateltavan suostumus**

Olen perehtynyt haastattelijan opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin sekä miten haastatteluaineistoa aiotaan käyttää. Suostun osallistumaan haastatteluun yhdessä sovittuna ajankohtana.

Haastatteluaineistoa saa käyttää sellaisessa muodossa, jossa yksittäinen haastateltava voidaan tunnistaa. Haastateltavien ammattinimikkeet ja organisaatio tulee esille opinnäytetyössäni.

---

Päiväys

Haastateltavan allekirjoitus

---

Päiväys

Haastattelijan allekirjoitus

Hyvä haastatteluun osallistuja.

Haastattelun apuna käytän alla olevaa kyselylomaketta, johon voit tutustua etukäteen. Haastattelun tarkoituksena on kartoittaa toimijoiden tarjoamat palvelut sekä tuottaa yhteinen peruspalveluiden malli liikkujille ja urheilijoille. Yhteisen peruspalvelumallin tavoitteena on lisätä tietoisuutta toimijoiden ja koko liikunta- ja urheiluyhteisön kesken.

”Keväällä 2014 aluejärjestöjen ja lajiliittojen yhteinen työryhmä valmisti näkemyksen alueellisten osaamiskeskusten kehittämisestä. Työryhmän työn pohjalta Valon hallitus päätti 7.5.2014 käynnistää työn alueellisten palvelukeskusten rakentamiseksi yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen, urheilu- ja liikuntaopistojen, urheiluakatemioiden, lajiliittojen, muiden valtakunnallisten liikuntajärjestöjen, urheiluseurojen, keskeisten kaupunkien sekä OKM:n liikuntayksikön kanssa.” (Valo ry. Luonnos 11.8.2014).

Haastattelu liittyy opinnäytetyöhöni liikunnanohjaaja (ylempi AMK) tutkintoon ja vastaa valtakunnalliseen haasteeseen määrittää Lapin alueellinen peruspalvelumalli.

### 1. Haastateltavan nimi ja taustayhteisö

---

### 2. Aika ja paikka

---

### 3. Tärkeimmät peruspalvelut liikkujille ja urheilijoille ko. toimijalla (kolme tärkeintä peruspalvelua tarkennetaan jatkokysymyksillä)

---



---



---



---



---



---

### 3.1. Peruspalvelu

---

Pääjärjestäjä / Yhteistyö

---

Kenelle tarjotaan

---

Missä tarjotaan

---

Milloin tarjotaan (viikot)

---

### 3.2. Peruspalvelu

---

Pääjärjestäjä / Yhteistyö

---

Kenelle tarjotaan

---

Missä tarjotaan

---



Milloin tarjotaan (viikot)

---

3.3. Peruspalvelu

---

Pääjärjestäjä / Yhteistyö

---

Kenelle tarjotaan

---

Missä tarjotaan

---

Milloin tarjotaan (viikot)

---

# LIKUNNAN JA URHEILUN PERUSPALVELUT LAPISTA

LEIRIPALVELUT

KOULUTUSPALVELUT

VALMENNUSPALVELUT

TAPAHTUMAPALVELUT

URHEILUSEUROJEN  
TAILOUSHALLINNON  
PALVELUT

YHTEISKUNNALLINEN  
VAIKUTTAMINEN



# KOULUTUSPALVELUT

## LAPSET JA NUORET

VARHAISKASVATUKSEN  
KOULUTUKSET  
OPETTAJIEN KOULUTUKSET  
NUORTEN  
VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSET  
AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINNAN  
OHJAAJIEN KOULUTUKSET  
URHEILUSEUROJEN  
OHJAAJAKOULUTUKSET  
KERHO-OHJAAJAKOULUTUKSET  
SUOMEN VAMMAISURHEILUN JA -  
LIIKUNNAN KOULUTUKSET

OHJAAJA- JA VALMENTAJA-  
KOULUTUKSET

LAJILIITTOJEN KOULUTUKSET

LIIKUNNAN AMMATTITUTKINTO  
- lasten liikunta

## KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

SUOMEN VAMMAISURHEILUN JA -  
LIIKUNNAN KOULUTUKSET

RAVINTOVALMENTAJAKOULUTUS

OHJAAJA- JA VALMENTAJA-  
KOULUTUKSET

LAJILIITTOJEN KOULUTUKSET

LIIKUNNAN AMMATTITUTKINTO  
- fitness- ja ravintovalmentaja  
VALMENTAJAN AMMATTITUTKINTO

## AIKUISET

LIIKE- JA  
HARJOITEPANKKIKOULUTUKSET  
SUOMEN VAMMAISURHEILUN JA -  
LIIKUNNAN KOULUTUKSET  
LUMITURVALLISUUSKOULUTUKSET

LIIKUTTAJAKOULUTUS

LIIKUNNAN AMMATTITUTKINTO  
- liikuntapaikkahoitaja  
- fitness- ja ravintovalmentaja

## URHEILUSEURAHALLINTO

JÄRJESTÖKOULUTUKSET  
TURVALLISUUSKOULUTUS  
JÄRJESTYKSENVALVOJAKOULUTUS  
JOUKKUEENJOHTAJA -KOULUTUS  
TALOUSHALLINNONKOULUTUKSET

LIIKUNNAN AMMATTITUTKINTO  
- seuratoiminta

## URHEILUOPISTOT

## AVOIN YLIOPISTO

AMMATTIKORKEAKOULU

AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunnanohjauksen perustutkinto, Tanssijan perustutkinto

Liikuntalääketieteen perusopinnot, Terveystiedon perusopinnot ja terveystiedon perusopinnot

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnanohjaaja (ylempi amk)

5-TASO



# VALMENNUSPALVELUT

## LAJIVALMENNUS

ALPPIHIIHTO

JALKAPALLO

JUDO

JÄÄKIEKKO

LENTOPALLO

MAASTOHIIHTO

MÄKIHYPY & YHDISTETTY

PAINONNOSTO

SUUNNISTUS

TAITOLUISTELU

TELINEVOIMISTELU

UINTI

YLEISURHEILU

## TUKIPALVELUT

HENKINEN VALMENNUS

RAVINTOVALMENNUS

TAITOVALMENNUS

VOIMAVALMENNUS

TESTAUS

FYSIOTERAPIA & HIERONTA

## VALMENNUSOHJELMAT

MONILAJIURHEILUKOULU

AKATEMIAURHEILIJAT

YLÄKOULUAKATEMIA



# LEIRIPALVELUT

ERITYISLIIKUNTA

HARRASTEIIKUNTA

KILPA- JA HUIPPU-  
URHEILU

SOVELTAVA SPORTTILEIRI

KESÄLEIRIT

SYSLOMALEIRIT

JOULULOMALEIRIT

SPORTTILEIRI

LAIILEIRIT

YLÄKOULUAKATEMIAN LEIRIT



# TAPAHTUMAPALVELU

## ERITYISLIIKUNTA

## HARRASTE- LIIKUNTA

## KILPA- JA HUIPPU- URHEILU

LAJIKOKEILUT

LUMILAUANTAI

TAPAHTUMAT SANTASPORT

TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN

LIIKUNTAKIERTUE

- koululaisille ja opiskelijoille

SUOMIMIES SEIKKAILEE

- aikuisille

TAPAHTUMAT SANTASPORT

TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN

LAJILIITTOJEN TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT SANTASPORT

TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN



# URHEILUSEUROJEN TALOUSSHALLINNAN PALVELUT

## MAKSULIIKENTEEN PALVELUT

OSTOLASKUJEN KÄSITTELY  
JA MAKSAMINEN

LASKUTUS

VALVONTA JA PERINTÄ

## PALKKAHALLINTO- PALVELUT

PALKKOJEN  
LASKEMINEN

PALKKOJEN  
MAKSAMINEN

TYÖNANTAJA-  
VELVOITTEIDEN  
HOITAMINEN

- ennakonpidätys
- sosiaaliturvamaksut
- lakisääteiset  
vakuutusmaksut
- verotilin seuranta
- vuosi-ilmoitukset

## KIRJANPITO- PALVELUT

KIRJANPITO

TIILINPÄÄTÖS

VEROILMOITUS



# YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTUS

## ALUE- JA

## VALTAKUNNANTASO

## YHTEISÖTASO

## YKSIÖTASO

LAPIN LIITTO

ALUEHALLINTOVIRASTO

ELY-KESKUS

KUNNAT

LAPIN KANSANEDUSTAJAT

VEIKKAUS

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

JÄSENET

LAJILIITOT

URHEILUSEURAT

JÄRJESTÖT

KOULUT

PÄIVÄKODIT

TYÖPAIKAT

LAPSET

NUORET

OPISKELIJAT

AIKUISET

SENIORIT