

ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen -toimintamalli



Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä (OKM) Suomi liikkeelle -ohjelmasta.

Kirjottajat:

Eija Janhunen, asiantuntija, Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Heidi Lindfors, asiantuntija, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Toimintamallin taitto:

Riina Hynönen, viestintäsuunnittelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Johdanto

ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen -hankkeen tavoitteena oli saada nuoret mukaan liikunnan, liikuntaharrastusten sekä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan pariin. ÄKSport toi keskeisesti esille kiinnostavien ja helposti saatavilla olevien lajien valikoimaa ja liikuntaharrastustoimintaa koulujen ja kotien läheisyydestä. Koulujen ja kotien läheisyydessä toteutettava harrastetoiminta mahdollisti toiminnan olevan yhdenvertaisesti saavutettavissa.

Samalla haluttiin pilotoida uutta liikuntaharrastuksen mallia, joka mahdollisti monipuolisen, monilajisen ja laadukkaan harrastustoiminnan ammattivalmentajien ohjauksessa. Hankkeen aikana kokeillun lajitarjottimen toivottiin mahdollistavan nuorille itselleen mieluisan lajin löytymisen, jotta liikunnan harrastaminen ei kokonaan loppuisi tietyssä iässä.

ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen -toimintamalli on kuvattu polkumootoon. Malli perustuu ymmärrykseen siitä, että monilajisuus on tärkeää lasten ja nuorten motorisen kehityksen ja pitkään jatkuvan liikunnallisuuden säilymisen kannalta. Sen avulla halutaan osoittaa monilajisen harjoittelun toimivan avaimena lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä liikunnan iloon.

ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen

Toimintamallin ja sporttipolun mallinnus



Idea hanke- suunnitelmaksi

Hankesuunnittelu Jamk,
Äänekosken kaupunki
ja valmentajat



Rahoitus

Opetus- ja
kulttuuriministeriö
Suomi liikkeelle -ohjelman
kokeilu- ja innovaatioavustus



Resurssit

Hanketiimi:
Projektipäällikkö,
mittauskoordinaattori sekä
valmentajat

Tilat ja välineet:
Äänekosken liikuntapaikat

LÄHTÖ 2024

Harjoitusten toteutus 3x viikossa

Ma: jalkapallo
Ke: lajikokeilu
Pe: koripallo
Loma-ajat omatoiminen harjoittelu



Valmennuksen suunnittelu

Kausisuunnitelman laadinta
ja lajitarjotin
Ajoitukset
Lajivalmentajat



Nuorten rekrytointi

Wilma-viestit koulun kautta
Some-markkinointi
Paikallislehdet
Kouluvierailut
- Luokkatasot 5-7



Seurantamittarit ja arvioinnit

Osallistujamäärät ja osallistumisaktiivisuus
Harjoituskertojen määrät
Fyysisen kunnon kehitys (mittaukset 4x*)
Palaute lapsilta ja vanhemmilta (kyselyt x 3)
* MOVE –mittaukset, MAS –testi, 30m nopeus,
Cooper 12 min



Viestintä

Tiedotteet vanhemmille ja huoltajille
Tiedotusvälineet (paikallislehdet)
Äänekosken kaupungin viestintäkanavat
Hankkeen verkkosivu
Jamkin alustat
Yhteistyökumppanit



Toimintamallin kuvaus ja tulosten raportointi

Nuorten polku liikkumiseen –toimintamallin
kuvaus
Viestintä ja raportointi hankkeen tuloksista

ÄKSport hanke tiiviisti:

ÄKSport tukee nuoria löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa kokeilemalla useita eri lajeja laadukkaassa ammattivalmentajien ohjauksessa.

Projekti muodostaa uudenlaisen ja kiinnostavan liikuntaharrastuksen toimintamallin, joka kannustaa liikuntaan sekä liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan tukien yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.

MAALI 2025



Kuva 1. ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen toimintamalli.

1. Hankkeen tausta

ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen -hankeidea syntyi kahden äänekoskelaisen ammattivalmentajan yhteisestä ideoinnista syksyllä 2023. He olivat saaneet paikkakuntalaisilta yhteydenottoja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan, jotka olivat esittäneet toiveita ohjatusta laadukkaasta harrastustoiminnasta tai harjoittelusta, joka täydentäisi nuorten jo olemassa olevaa liikuntaharrastustoimintaa. Lisäksi toiveena oli ollut tutustua seuratoimintaan matalalla kynnyksellä sekä kokeilla eri lajeja sitoutumatta suoraan yhteen lajiin. Myös kynnys osallistua seuratoimintaan taloudellisten syiden vuoksi oli noussut esille yhteydenotoissa.

Toiveiden siivittämänä ja omien valmentajakokemustensa tuoman tietämyksen valossa valmentajat lähtivät ideoimaan pilottihanketta, johon tavoiteltaisiin mukaan liikunnallisia nuoria. Nuorille tarjottaisiin monipuolista liikuntaa heidän sitoutuessaan säännölliseen harjoitteluun. Harjoittelu toisi nuorille kokeiltavaksi monipuolisesti eri lajeja vuodenajat huomioiden sekä tarjoaisi laadukasta valmennusta testauksineen, hyvine harjoitteluolosuhteineen ja -välineineen.

Yhteydenotto Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön Kuntoutusintituutin asiantuntijaan poiki laajemman hankeideoinnin sekä -suunnittelun, joka johti rahoitushakemukseen Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) Suomi liikkeelle -ohjelman kokeilu- ja innovaatioavustuksesta. Rahoitus oli suunnattu nimenomaisesti ja hallitusohjelman mukaisesti liikunnan, liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn lisäämiseksi sekä liikkumisen lisäämiseksi jokaisessa ikäryhmässä.

Näin syntyi ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen -hanke, joka mahdollisti nuorille uudentyyppisen ja kiinnostavan liikuntaharrastuksen toimintamallin. Mallilla haluttiin kannustaa nuoria liikuntaan sekä liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan tukien myös yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.

Hanke on esimerkki siitä, miten nuorten liikkumista voidaan edistää ilolla, osallisuudella ja yhteistyöllä. Malli on sovellettavissa laajasti ja toimii pohjana tuleville kehittämistoimille.

1.1. Liikkumisen merkityksestä nuorten arjessa

Tutkimukset osoittavat nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentyneen merkittävästi viime vuosina. Esimerkiksi LIITU-tutkimuksen 2022 tulosten mukaan vain noin kolmannes suomalaisista nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lisäksi erityisesti vähän liikkuvien nuorten tavoittaminen harrastustoimintaan on haasteellista, sillä perinteisiä liikuntamuotoja ei koeta houkutteleviksi tai ne eivät sovellu kaikille. (Kokko & Martin 2023.) Nuorisobarometrin (2024) mukaan harrastamisen esteitä ovat ajanpuute, taloudelliset syyt ja kiinnostuksen puute. Koska ohjattuun harrastustoimintaan osallistuminen vähenee iän myötä, tarvitaan maksuttomia, saavutettavia ja monipuolisia harrastusmahdollisuuksia eri taustoista tuleville nuorille (Aapola-Kari, 2023; Kokko ym. 2023).

Lajivalmentajat ovat yleisesti havahtuneet asiaan ja todenneet tarpeen tavoittaa lisää nuoria, jotta heidät saadaan aikaisemmin organisoitun liikkumisen ja liikuntakasvatuksen pariin. Varhain mukaan tulevilla nuorilla on aiempaa vähemmän liikkumisvuosia ja kapeampi liikunnallinen pohja kuin ennen. Erityisesti alle 10-vuotiaiden seuratoimintaa tulee tarkastella liikuntakasvatuksellisesta ja liikunnallisen pohjan luomisen näkökulmista. Monipuolisen liikunnallisen pohjan rakentumiseksi tulee yli 10-vuotiaiden toiminnassa painottaa lajispesifimpää harjoittelua, jossa korostuu yleisten motoristen ja liikunnallisten taitojen harjoittelu ja niiden kehittyminen (Kokko ym. 2023).

Vaikka Ääneseudulla on runsaat ja monipuoliset liikuntaharrastusmahdollisuudet sekä aktiivinen urheiluseuratoiminta, nuoria pudokkaita tai syys-

tä tai toisesta liikuntaharrastustoiminnan ulkopuolelle jääneitä nuoria on ollut paljon. Seuratoiminnassa mukana olevista nuorista osa oli kokenut nykyiset harjoittelumäärät riittämättömiksi tai, että yksilöllisyys ei ollut toteutunut harrastajaryhmien suurten kokojen vuoksi. Lisäksi huomioitavaa oli, että Ääneseudulla nuoret olivat ohjautuneet usein jo alle kouluikäisenä jonkin lajin pariin ja lopettaneet harrastuksen 8-vuotiaana, eivätkä useinkaan enää aloittaneet uutta liikuntaharrastusta myöhäisemmällä iällä. Myös näiden nuorten motivoimiseksi takaisin liikunnan pariin haluttiin kehittää jokin uusi ja innostava keino.

1.2. Hankesuunnittelu ja kumppanuudet

ÄKSport -hankkeen suunnittelutyö perustui vahvaan yhteistyöhön alueellisten toimijoiden kanssa. Nuorten liikkumisen edistäminen on ollut osa Äänekosken kaupungin strategiaa, laajempaa nuorisopolitiikkaa sekä hyvinvoinnin edistämisen ohjelmää, jossa panostetaan vahvasti nuorten harrastamisen mahdollisuuksiin. Äänekosken kaupungin, opetustoimen, koulujen ja liikuntatoimijoiden tarve hankkeeseen sitoutumiselle tunnistettiin jo suunnitteluvaiheessa. Äänekosken kaupungin mukanaolo ja tuki hankkeelle näkyi konkreettisesti resursoinnissa, kun kaupunki tarjosi hankkeessa tarvittavat liikuntapaikat harjoituskäyttöön maksutta.

Hankkeentoimintakeskittyi Äänekoskelle, jossa on erittäin monipuoliset ja korkeatasoiset puitteet liikuntatoiminnalle. Kaupungin modernit liikuntahallit, monitoimiareenat, uimahallit ja ulkoilureitit loivat erinomaiset mahdollisuudet järjestää laadukkaita lajikokeiluja eri ympäristöissä. Liikuntapaikkojen lähiluontoa hyödynnettiin monipuolisesti hankkeen toteutuksessa. Myös Äänekosken koulujen läheisyys liikuntapaikkoihin oli merkittävä etu. Harjoitustoiminta voitiin järjestää suoraan koulupäivän jälkeen, mikä helpotti pääosin osallistumista ja vähensi vanhempien kuljetusrasitetta.

ÄKSportin keskeisiä yhteistyötahoja Äänekosken kaupungin lisäksi olivat pai-

kalliset urheiluseurat ja lajijaostot valmentajineen, jotka osallistuivat hankkeen toteutukseen eri lajikokeilujen ohjauksen kautta. Näin taattiin lajiharjottelun kirjjon laatu, tuotiin toimintamallia valmentajille tutuksi sekä juurrutettiin toimintamallia vähitellen osaksi paikallista toimintakulttuuria. Hankkeella oli tiivis yhteys Jamkin fysioterapian tutkintokoulutukseen. Hankkeessa oli mukana syventävän vaiheen fysioterapeuttiopiskelija, joka toimi valmentajien rinnalla tarjoten nuorille tukea muun muassa kehonhuoltoon ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyen. Harjoittelun myötä valmistui myös opinnäytetyö hankkeeseen liittyen.

Keski-Suomen maakunnan alueelta soveltuvina yhteistyötahoina olivat Keski-Suomen Liikunta ry., Keski-Suomen Hyvinvointialue ja Keski-Suomen Liitto. Nämä edistävät tahoillaan Harrastamisen Suomen malli -kokonaisuutta, nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämistä sekä matalan kynnyksen osallistumista. Valtakunnallisia yhteistyötahoja sekä suunnannäyttäjiä hankkeelle olivat lisäksi Liikkuvat-kokonaisuus, Olympiakomitea sekä valtakunnalliset lajiliitot.

1.3. Monilajisuus toimintamallin ytimessä

ÄKSportin toimintamalli perustui vahvasti monilajisuuden periaatteisiin. Monilajisuudella tarkoitetaan lapsen tai nuoren harrastamista useissa eri urheilulajeissa samanaikaisesti tai eri kausina (Jayanthi, 2015; Myer ym., 2015). Viime vuosina monilajisuus on noussut keskeiseksi teemaksi liikuntakasvatuksessa, seuratoiminnassa ja urheiluvalmennuksessa. Tieteellinen tutkimus tuki ÄKSportin toimintamallin lähtökohtia: laadukas, ammattivalmentajien ohjaama harjoittelu voi toimia tärkeänä alkusysäyksenä motoriselle ja kognitiiviselle kehitykselle (Forsman ym., 2016; Côté & Vierimaa, 2014). Samalla haluttiin korostaa eroa monipuolisen ja monilajisen harjoittelun välillä – vaikka nuorten liikuttaminen monipuolisesti on nykyvalmennuksessa arkipäivää, monilajisuus tuo siihen uuden ulottuvuuden.

ÄKSportin tausta-ajatuksena oli tuoda vaihtoehto varhaiselle lajispesialisatiolle, jolla tarkoitetaan intensiivistä keskittymistä yhteen lajiin ennen murrosikää. Lähestymistapa pyrki tukemaan nuorten liikunnallisia kokemuksia, sisältäen monipuolisia motorisia tehtäviä ja lajikohtaista vaihtelua, jotta voitiin tukea motorisen kompetenssin kehittymistä sekä liikehallinnan monipuolistumista (Luukkainen ym., 2025). Erilaisten lajien haluttiin kehittävän myös liikunnallisia perusominaisuuksia kuten tasapainoa, ketteryyttä, juoksutekniikkaa ja koordinaatiota, jotka ovat siirrettävissä useisiin lajeihin myöhemmin (Forsman ym., 2016).

Monilajisen harjoittelun haluttiin myös vähentävän yksipuolisen kuormituksen riskiä ja ehkäisevän ylikuormitusvammoja verrattuna yhden lajin ympärivuotiseen harjoitteluun (Puzzitiello ym., 2021; Jayanthi 2015; Myer ym., 2015). Monipuolisen lajikokemuksen myötä pyrittiin tukemaan koko kehon kehitystä ja kestävyyttä, joiden on todettu olevan erityisen tärkeitä jo varhaiskasvatuksesta lähtien sekä kouluvuosina (Luukkainen ym., 2025).

ÄKSport tarjosi nuorille mahdollisuuden tutustua monipuolisesti eri lajeihin ammattivalmentajien laadukkaassa ohjauksessa. Hankkeen tavoitteena oli tukea pitkäjänteistä liikuntaharrastuksen aloittamista tai jatkamista, vahvistaa nuorten motivaatiota liikkua, edistää yhteisöllisyyttä sekä ehkäistä liikuntaharrastusten keskeytymistä. Monilajisen harjoittelun toivottiin tukevan nuorten liikunnallista aktiivisuutta ja luovan pohjan sen jatkumiselle myös aikuisuudessa.

Mallin toivotaan toimivan esimerkkinä muille toimijoille, jotka pyrkivät lisäämään liikunnan monipuolisuutta ja vähentämään liikuntaharrastusten keskeytymistä. Positiivinen palaute vanhemmilta ja nuorilta vahvisti ÄKSportin toimintamallin merkitystä. Monilajisuus auttoi osallistuneita nuoria löytämään omia liikunnallisen kiinnostuksen kohteita, vähensi kilpailullista painetta sekä loi kannustavan ja iloisen ilmapiirin liikuntaharrastuksen ympärille.

2. Hankkeen toteutus

ÄKSport-hanke rakentui useasta työpaketista, jotka yhdessä muodostivat kokonaisvaltaisen mallin nuorten liikunnan lisäämiseen monilajisen harjoittelun kautta.

2.1. Rekrytointi ja viestintä

ÄKSportin toiminnan markkinointi aloitettiin monipuolisesti heti hankkeen käynnistyttyä eri kanavia hyödyntäen. Näin saatiin herätettyä mielenkiinto hanketta kohtaan ja rekrytoitua nuoria mukaan toimintaan. Mukaan haettiin 11–13-vuotiaita Ääneseudulla asuvia nuoria, jotka eivät olleet mukana säännöllisessä liikuntaharrastuksessa ja jotka halusivat löytää itselle mieluisan lajin tai halusivat aloittaa uudentyyppisessä toiminnassa. Tavoitteena oli rekrytoida 15–20 nuorta, jotta valmennusta voitiin toteuttaa myös yksilöllisyys huomioiden.

Hanketta markkinoitiin alkuvaiheessa tiedottamalla hankkeen käynnistymisestä paikallislehdissä sekä yhteistyökumppanina toimivan Äänekosken kaupungin verkkosivuilla. Lisäksi järjestettiin Äänekosken liikuntatoimen kutsumana hankkeen esittelytilaisuus, jossa oli mukana liikuntaa toteuttavien yhdistysten yhteyshenkilöitä, eri lajien valmentajia, lajijaostojen edustajia sekä Äänekosken koulujen rehtorit. Ohjausryhmän perustamis- ja koontivaiheessa hanketta markkinoitiin myös eri järjestöjen ja organisaatioiden edustajille.

Elokuussa 2024 heti kouluvuoden alkaessa järjestettiin Äänekosken kaikille perusopetuksen alakouluille ja yhtenäiskouluille hankkeen markkinointikiertue. Valmentajat sopivat vierailujen toteutuksesta pääosin koulujen rehtorien ja liikunnanopettajien kanssa. Koko hankkeen ajan Jamkissa työskennelleet valmentajat kiersivät kaikki perusopetuksen koulut ja opetusryhmät (N = 25). Ikänsä ja luokkatasonsa (5–7) puolesta kohderyh-

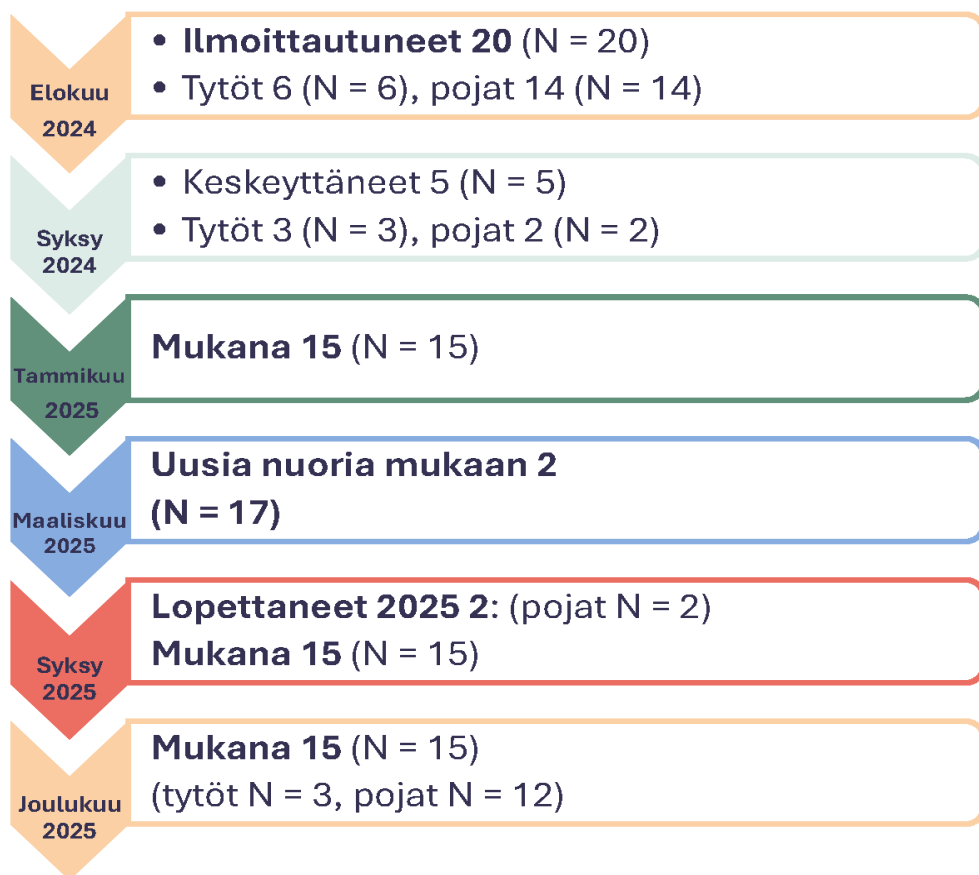
mään kuuluvia 11–13-vuotiaita nuoria oli 491kpl lukuvuonna 2024–2025 (Taulukko 1).

Taulukko 1. Äänekosken perusopetuksen koulujen opetusryhmät ja luokkatasot 5–7 lukuvuonna 2024–2025. <https://web28.aanekoski.fi/dynasty10/cgi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=2025574-5>

Äänekosken perusopetuksen koulujen opetusryhmät			
Koulu	Luokkataso	Oppilasmäärä	Luokkien lkm.
Koulunmäen yhtenäiskoulu	5	91	4
	6	80	4
	7	89	4
Suolahden yhtenäiskoulu	5	29	2
	6	45	2
	7	44	2
Koiviston koulu	5	12	1
	6	5	
Konginkankaan koulu	5	11	1
	6	5	
Honkolan koulu	5	15	2
	6	18	
Hietaman koulu	5	9	2
	6	19	
Sumiaisten koulu	5	10	1
	6	9	
		491	25

Äänekosken kaupunginjohtajan, opetus- ja kasvatusjohtajan sekä koulujen rehtorien, liikunnanopettajien, että kaupungin liikuntapalveluvas-
taavan tuella viestittiin hankkeen käynnistymisestä laajasti koulujen ja
kaupungin eri kanavissa, kuten esimerkiksi Wilmassa ja kaupungin verkkosivuilla.
Lisäksi valmentajat olivat aktiivisesti yhteydessä urheiluseuroihin ja eri lajijaostoi-
hin sopiaakseen hankkeessa toteutuvista lajikokeiluista ja valmentajavierailuista.

ÄKSport -hankkeen käynnistyessä elokuussa 2024 mukaan ilmoittautui 20 nuorta (N = 20) (Kaavio 1). Syystä tai toisesta heistä viisi (N = 5) keskeytti melko pian harjoitus-



2.1. Kausisuunnitelma ja lajitarjotin

ÄKSportin idean mukaisesti nuorille tarjottiin hankkeen aikana laaja urheilulajien kirjo ja mahdollisuus tutustua monipuolisesti eri lajeihin, joita Ääne-seudulla voi harrastaa (Taulukko 2). Tavoitteena oli, että nuorille avautuisi mahdollisuus löytää oma lajinsa kokeilujen kautta ja etteivät eri lajit jatkossa kilpailisi harrastajista keskenään, vaan mahdollistaisivat monilajisen yhteistyön.

ÄKSportin harjoitusten käynnistyessä syyskuun 2024 alussa osallistuneille nuorille tehtiin lähtötasokartoitukset hankkeen toiminnan ja harjoitusohjelman suunnittelun tueksi. Näin valmentajat saivat käsityksen nuorten fyysisistä ja motorisista lähtökohdista harjoitteluun. Valmentajat laativat lajitarjottimen kaltaisen

kausisuunnitelman kullekin lukukaudelle, joissa huomioitiin esimerkiksi vuoden- aikoihin soveltuvat lajit. Kausisuunnitelmat sisälsivät monipuolisen lajivalikoiman ja tutustumisen eri lajeihin ko. lajivalmentajien ohjauksissa sekä lajikohtaiset tavoitteet kullekin harjoituskerralle. Lajispesifeissä harjoituksissa keskityttiin aina kunkin harjoituskerran lajin luonteen mukaisesti taidollisten, teknisten, taktisten, henkisten sekä fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen ja lisäämiseen.

Taulukko 2. ÄKSportissa kokeiltavana olleet lajit ja muut aktiviteetit.

Lajikokeilut		Muut aktiviteetit
• Jalkapallo • Koripallo • Yleisurheilu • Frisbeegolf • Suunnistus • Salibandy • Jääkiekko • Lentopallo • Sulkapallo • Pesäpallo • Keilaus	• E-sport • Hiihto • Fysiikka • Paini • Tanssi • Nyrkkeily • Maastajuoksu • Uinti • Kiipeily • Laitesukellus • Kesäleiri	• Luennot • Sarjapeli jalkapallo • Sarjapeli koripallo • Sarjapeli jääkiekko • Mittaukset

2.1. Harjoitusten toteutus

ÄKSportin harjoitukset toteutuivat kolme kertaa viikossa välittömästi koulupäivän jälkeen. Lajikokeilujen osalta noudatettiin valmentajien laatimaa kausisuunnitelmaa. Koulujen loma-aikana nuoret harjoittelivat oma-toimisesti valmentajien ohjeistuksen mukaisesti sekä pitivät harjoituspäiväkirjaa treeneistään. Harjoituspäiväkirjat palautettiin lomien jälkeen valmentajille.

Ryhmäytyminen ja ryhmässä toimiminen sekä pelisäännöt luotiin heti harjoitustoiminnan alkaessa, jotta toiminta saatiin hyvin organisoidua. Harjoitusten lomassa toteutettiin asiantuntijoiden vetämiä luentoja, joiden myötä nuoria opastettiin muun muassa terveyteen, terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan, ravitsemukseen sekä uneen ja palautumiseen liittyen.

Lajikokeilujen ja hankkeen toiminnan vakiintumisen myötä valmentajat lisäsivät harjoittelun ja toiminnan tavoitteellisuutta, jossa huomioitiin tarkemmin myös yksilöllisyys. Näin voitiin tukea nuorta itselle mieluisan ja yksilöllisen liikunnallisen polun rakentumisessa ja mahdollistettiin suuntautuminen lajispesifiin harjoitteluun sekä kyseisen lajin ammattimaiseen valmennukseen.

Yksilöllisen sporttipolun muodostumiseen liittyi kiinteästi monipuolinen lisäharjoittelu, jolla voitiin tukea nuoren fyysisten ominaisuuksien ja motoriikan kehittymistä. Sporttipolun rakentumisessa keskeistä oli myös ryhmäytymisen, ryhmän tuen ja ryhmään kuulumisen tunteen vahvistuminen. Lihashuollon ja muiden tukitoimien ohella myös esimerkiksi ravinto, palautuminen ja uni, psyykkinen puoli ja hyvinvoinnin tukeminen olivat keskeisiä elementtejä monipuolisen harjoittelun tueksi. Lisäksi nuorten kanssa käytiin yksilöllisiä tavoitekeskusteluja aina tarvittaessa.

2.2. Mittaukset ja arvioinnit

Fyysisen suorituskyvyn mittaukset toteutettiin hankkeen aikana yhteensä 4 kertaa (vuonna 2024 elokuussa sekä vuonna 2025 helmikuussa, elokuussa ja marraskuussa). Fyysisen suorituskyvyn arvioinneissa suoritettiin 5 eri mittausta:

- Move -mittaukset:
 - punnerrus (1 min)
 - liikkuvuus (kyykistys)
 - 5-loikka
 - vatsalihakset (sovellettu Move, 1 min)
- 30 metrin nopeus (valokennot)
- MAS-testi (1200 m juoksu)
- Cooper 12min

Itse mittaustilanteet eivät poikenneet normaalista harjoitustilanteesta. Mitattavia

harjoitteita käytiin läpi etukäteen, jotta ne tulisivat kaikille tutuiksi. Mittaukset suoritettiin joka kerta vakioituissa olosuhteissa. Jokaisen mittauskerran jälkeen nuoret saivat palautetta suorituksistaan ja vertailuksi aikaisempien mittausten tulokset. Viimeisen mittauskerran jälkeen heille annettiin yhteenveto kaikkien mittausten tuloksista.

Mittaukset ja arvioinnit eivät olleet hankkeen päämuuttujia, mutta ne haluttiin suorittaa nuorten oman fyysisen kehityksen seuraamiseksi sekä hankkeen vaikuttavuuden arvioimiseksi. Mittausten avulla voitiin arvioida monipuolisesti paitsi motorisia perustaitoja, myös lisäksi voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Nuorten omasta toiveesta toteutettiin Cooperin 12 minuutin juoksumatka hankkeen loppuvaiheessa. Kestävyyssunnolla on selkeä yhteys terveyteen ja arkijaksamiseen, joten sen seuraaminen koettiin olennaiseksi nuorten hyvinvointiin ja terveyteen liittyen. Lisäksi arvioinnilla oli merkitystä nuorille oman kehityksen seurannassa.

2.3. Nuorten osallisuus ja palautteen merkitys

Nuorten osallisuus oli keskeinen periaate ÄKSport-hankkeessa. Tavoitteena ei ollut ainoastaan tarjota monipuolisia mahdollisuuksia liikkua, vaan luoda toimintamalli, jonka toteutuksessa ja arvioinnissa nuoret saivat kokea olevansa aidosti mukana. Osallisuuden nähtiin lisäävän sitoutumista hankkeeseen, motivaatiota osallistumiseen sekä vahvistavan yhteisöllisyyttä. Lisäksi nuorten osallistaminen auttoi suunnittelemaan hankkeen toimintaa paremmin nuorten toiveita ja tarpeita vastaavaksi.

Nuorten vaikutusmahdollisuuksia vahvistettiin harjoittelun edetessä kuuntelemalla heidän toiveitaan sekä toteuttamalla hankkeen aikana erillisiä kyselyitä. Palautetta kerättiin harjoitusten yhteydessä valmentajien toimesta sekä Webropol-kyselyillä. Kyselyitä tehtiin hankkeen aikana yhteensä kolme, ja ne kohdistettiin sekä nuorille että heidän vanhemmilleen/huoltajilleen. Palautteen kerääminen oli keskeinen osa hankkeen toiminnan ja vaikuttavuuden arviointia.

Sen avulla voitiin muokata toimintaa ja harjoitusten sisältöjä nuorten toiveiden mukaisiksi, tunnistaa osallistumisen esteitä ja haasteita sekä vahvistaa nuorten kokemusta siitä, että heidän mielipiteillään on merkitystä. Vastaukset annettiin anonyymisti, jotta jokaisella oli mahdollisuus vastata avoimesti ja rehellisesti.

2. Juurruttaminen ja jatkokehitys – malli osaksi arkea

ÄKSport-hanke osoitti, että innovatiivinen ja osallistava toimintatapa voi tehdä liikunnasta sekä houkuttelevampaa että saavutettavampaa. Hankkeen lähtökohtana oli ajatus, että liikunta kuuluu kaikille – taustasta ja taitotasosta riippumatta. Äänekosken nuoret olivat toiminnan keskiössä, mutta vaikutukset ulottuvat laajemmalle: hankkeen toivotaan luovan pysyviä malleja, jotka innostavat myös muita kuntia kehittämään nuorten liikuntamahdollisuuksia. Näin ÄKSport toimii tienraivaajana kohti tulevaisuuden liikuntakulttuuria, jossa aktiivisuus ja hyvinvointi ovat osa arkea.

ÄKSport-hankkeen kokemukset ja opit tarjoavat vahvan perustan toiminnan jatkamiselle ja laajentamiselle. Hankkeen aikana kehitetyt käytännöt ja toimintamallit voidaan ottaa osaksi paikallista toimintaa ja rakenteita, jotta nuorten liikuntamahdollisuudet eivät jää hankkeen varaan, vaan kehittyvät pysyviksi ratkaisuiksi.

Tulevaisuudessa keskeistä on varmistaa, että monilajinen ja osallistava toimintatapa integroidaan kunnan liikuntapalveluihin, koulujen arkeen ja paikallisten seurojen yhteistyöhön. Tämä edellyttää selkeitä vastuutahoja, jatkuvaa vuoropuhelua sekä resursointia, jotta malli ei jää irralliseksi kokeiluksi. Tavoitteena on luoda pysyvä toimintakulttuuri, jossa nuorten osallisuus ja monipuolinen liikkuminen ovat luonnollinen osa arkea – ja jossa kunta, koulut ja seurat toimivat yhdessä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähteet:

Aapola-Kari, S. (toim.). (2023). Vaihteleva vapaa-aika: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 244; Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 74; Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:8. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Saatavilla: <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/las-ten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2022/>

Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29(S1), S63–S69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>

Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Konttinen, N., & Liukkonen, J. (2016). The role of sport-specific play and practice during childhood in the development of adolescent Finnish team sport athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(1), 69–77. <https://doi.org/10.1177/1747954115624816>

Jayanthi, NA., LaBella, CR., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, LR. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *Am J Sports Med*. 2015 Apr;43(4):794–801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>

Kokko, S., & Martin, L. (toim.). (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>

Kokko, S., Ahokas, I., Leino, H., Lyytimäki, J., Raudasoja, I., Simula, M., Tapio, P. & Vasankari, T. (2023) Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin. *STYLE-suosituksia* 3/2023. <https://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-249-606-5>

Luukkainen, N.-M., et al. (2025). Children's outdoor time and multisport participation predict motor competence three years later. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2460892>

Myer, GD., Jayanthi, N., DiFiori, JP., et al. (2015). Sports specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7(5): 437–442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>

Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura. (2024). Nuoruuden kolme vuosikymmentä: Nuorisobarometri 2024. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto. Saatavilla: <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorisobarometri-2024/>

Puzzitiello, RN, Rizzo, CF, Garvey, KD, et al. (2021). Early sports specialisation and the incidence of lower extremity injuries in youth athletes. *Journal of ISAKOS* 6 (6), 339–343. <https://www.jisakos.com/action/showPdf?pii=S2059-7754%2821%2900313-8>



OPETUS-JA
KULTTUURIMINISTERIÖ


ÄÄNEKOSKI

jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu