

Minna Hovi ja Miia Malvela



KKI



URHEILUSEURAT TERVEYSLIIKUNNAN MARKKINOILLA

KKI-ohjelman seuratoiminnan kehittämishankkeet 2006–2010

Minna Hovi ja Miia Malvela

URHEILUSEURAT TERVEYSLIIKUNNAN MARKKINOILLA

KKI-ohjelman seuratoiminnan kehittämishankkeet 2006–2010



Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES
Jyväskylä 2012

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma kannustaa suomalaista aikuisväestöä liikunnallisen elämäntavan pariin. Ohjelman tavoitteen on arkiliikunnan, terveellisten ravintotottumusten ja liikuntaharrastusten avulla lisätä työikäisten terveyttä ja hyvinvointia sekä luoda pysyviä liikuntapalveluja aikuisten lähipiiriin. KKI-ohjelman toimintaa rahoittavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö. Mukana ohjelmassa ovat myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. KKI-ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 257

ISBN	978-951-790-310-3
ISSN	0357-2498
Ulkoasu	Kotisaari Graphic Design Studio
Kuvat	Petteri Kivimäki, Studio Juha Sorri
Paino	Kirjapaino Kari Ky 2012
Jakelu	Kunnossa kaiken ikää -ohjelma Viitaniementie 15a 40720 Jyväskylä www.kki.likes.fi
Copyright	Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus

Minna Hovi ja Miia Malvela

URHEILUSEURAT TERVEYSLIIKUNNAN MARKKINOILLA

KKI-ohjelman seuratoiminnan kehittämishankkeet 2006–2010



Sisällyys

Johdanto

	Terveysliikunta osana urheiluseuratoimintaa: mitä, miksi ja miten?	9
1	Terveysliikuntaa urheiluseuroihin – kaksivuotiset seuratoiminnan kehittämishankkeet	11
2	Vahvuutena pätevät työntekijät	13
3	Terveysliikunnan kehittämistyö urheiluseuroissa	15
	3.1 Uutta sisältöä liikuntatoimintaan	15
	3.2 Yhteistyöllä tehoa toimintaan	16
	3.2.1 Yhteistyötahot ja -tavat	16
4	Kehittämishankkeen vaikutukset	21
	4.1 Hyödyt	21
	4.1.1 Arvostus ja uudistuminen	21
	4.1.2 Yhteistyön tehostuminen ja toiminnan laajentuminen	21
	4.2 Vaikeudet	22
	4.2.1 Toiminnan markkinointi	22
	4.2.2 Niukat resurssit	22
	4.2.3 Yhteistyötahojen passiivisuus	23
	4.3 Terveysliikunta urheiluseuroissa hankkeen päätyttyä	23
5	Terveysliikunta onnistuneesti urheiluseuraan	27
	5.1 Lähtökohtana tavoitteellinen vastuunkantaminen	27
	5.2 Seuran osaamisen kehittäminen	27
	5.3 Yhteistyön lisääminen ja verkostoituminen	28
	5.4 Markkinoinnin ja viestinnän tehostaminen	29
6	Tapausesimerkkejä	31
	6.1 Jyväskylän Naisvoimistelijat ry (2008–2010)	31
	6.2 Puistolän Urheilijat ry (2008–2010)	31
	6.3 Puijo Volley Juniorit ry (2008–2010)	31
	6.4 Lahden Ahkera ry (2006–2008)	32
	6.5 Haukiputaan Heitto ry (2006–2008)	32
	6.6 Kemin Lämärit ry (2008–2010)	33



JOHDANTO

Terveysliikunta osana urheiluseuratoimintaa: mitä, miksi ja miten?

Terveysliikunta syntyi käsitteenä pari vuosikymmentä sitten kuvaamaan liikuntamuotoja, joilla on tutkimustiedon perusteella positiivisia terveysvaikutuksia. Terveyshyötyjen lisäksi terveysliikunnan määrittelyssä korostettiin näiden liikuntamuotojen alhaisia terveysriskejä (loukkaantumiset ja vammariskit). Määritelmä kuvastaa terveysliikunnan sisältävän kaikille sopivia ja mahdollisia liikuntamuotoja. Toisaalta vanhoissa terveysliikuntasuosituksissa korostettiin kohtuullisella rasitustasolla tapahtuvaa liikuntaa. Näistä syistä terveysliikunnaksi on mielletty näihin päiviin asti edellä mainitut kriteerit täyttävät liikuntamuodot ja -lajit, kuten kävely, sauvakävely, juoksu (lenkkeily), pyöräily ja uinti. Myös hiihdon on katsottu Suomessa kuuluvan terveysliikunnan piiriin.

Vuonna 2008 yhdysvaltalaisviranomaiset tuottivat tuoreimpien tutkimustulosten pohjalta uudet kansainvälistikin levinneet terveysliikuntasuositukset ja useat tahot, kuten WHO (2010) ja EU (2008), päivittivät omia suosituksiaan. Olennainen muutos urheiluseuratoiminnan kannalta näissä suosituksissa on se, että aiemman kohtuullisella tasolla tapahtuvan liikunnan suosituksen rinnalle on nostettu useimpien urheilulajien edustamat rasittavamman tason liikuntamuodot, joilla on todettu tutkimustiedon mukaan olevan jopa enemmän terveyshyötyjä kuin vain kohtuullisella rasitustasolla liikuttaessa. Toki tässä kohdassa on myös muistettava, että liikunnan määrän ja intensiteetin kasvaessa myös terveysriskit lisääntyvät. Joka tapauksessa uusimmat terveysliikuntasuositukset valtuuttavat useimmat urheilulajit terveysliikunnan piiriin. Viime aikoina tästä seurannutta seuratoiminnan potentiaalia myös terveysliikunnassa on alettu tunnustaa. Tästä hyvänä esimerkkinä toimivat tässä raportissa esiteltävät KKI-ohjelman seuratuksihankkeet.

Suomen Kuntoliikuntaliitto on osin EU-rahoitteisella Sports Club for Health -hankkeella alkanut kehittää terveysliikuntaa seuratoiminnan kontekstissa. Lähtökohtana kehitystyössä on ollut seuratoiminnan ominaispiirteiden ja seuratoimijoiden toiminnan motiivien tunnistaminen. Nämä molemmat kumpuavat ihmisten kiinnostuksesta kyseistä seuraa ja erityisesti sen piirissä harrastettavia urheilulajeja kohtaan. Tällöin myös terveysliikunnan kehittämisen lähtökohtana tulee olla kyseinen urheilulaji tai yleisseurassa lajit. Seuratoiminnan lajilähtöinen terveysliikunnan kehittäminen tarkoittaa tällöin samaa kuin aikuisten harrasteliikunnan kehittäminen.

Kysymys on siis siitä, miten seura voisi madaltaa lajiharrastamisen kynnystä ja mahdollistaa yhä useamman aikuisen liittymisen mukaan. Käytännössä tämä tarkoittaa lajikohtaisia sovelluksia, kuten esimerkiksi jääkiekossa aikuisten harrastamiseen sovellettuja sääntömuutoksia (taklaus- ja lyöntilaukauskiellot). Myös Jääkiekkoliiton toteuttamat pipolätkätturnaukset toimivat esimerkkeinä sovelluksista, joissa tietty lajin vaikea elementti (luistelu) on pudotettu pois. Uusien harrastusmuotojen avulla voidaan tavoitella seuraan uusharrastajia ja saada täten jäsenmäärää suuremmaksi. Toisaalta uudet harrasteliikuntamuodot voivat avata seuroille uusia yhteistyömahdollisuuksia muun muassa yritysten kanssa esimerkiksi tyky-päivän harrastejalkapallo- tai -koripalloturnauksen tai yleisurheilun lajikokeilujen kautta.

Tässä raportissa esitellään KKI-ohjelman rahoittamien seuratoiminnan kehittämishankkeiden kokemuksia ja hyviä käytäntöjä, joita muut seurat voivat hyödyntää aikuisten (terveys)harrasteliikuntaa kehitettäessä. Edellä mainitussa Suomen Kuntoliikuntaliiton hankkeessa on näiden lisäksi laadittu yleistason suositukset seuroille vastavaa kehitystyötä varten. Suositukset ohjaavat kehitystyötä vaiheittain ja tarjoavat seuroille muun muassa työkalun oman lajinsa terveysprofiilin kartoittamiseksi. Terveysprofiililla tarkoitetaan niiden terveyshyötyjen kartoittamista, joita juuri kyseisen urheilulajin harrastaminen saa aikaan.

Sami Kokko

Yliopistotutkija

Terveystieteen laitos

Jyväskylän yliopisto

Jyrki Komulainen

Ohjelmajohtaja

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma



1 Terveysliikuntaa urheiluseuroihin – kaksivuotiset seuratoiminnan kehittämishankkeet

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman seuratoiminnan kehittämishanke toteutettiin kahtena kaksivuotiskautena 2006–2008 sekä 2008–2010. Kehittämishankkeeseen valittiin erillisen hakumenettelyn perusteella kaksitoista urheiluseuraa eri puolilta Suomea. Hankkeeseen valittujen seurojen kumppaneina olivat SLU-aluejärjestöt, jotka sitoutuivat tukemaan hanketta muun muassa osoittamalla osaltaan hankkeeseen vastuuhenkilön toimimaan koordinaatio- ja tutorapuna. Tavoitteena oli etsiä toimintamalleja, jotka tekisivät urheiluseuran tarjoamia palveluja tunnetuiksi yhä useammille aikuisille sekä seuratoimintaan osallistumisen houkuttelevaksi. Tärkeä kriteeri toiminnalle oli toimiva yhteistyö seuran, SLU-alueen ja kunnan välillä. Kunta oli mukana hankkeessa aktiivisena kumppanina tarjoten esimerkiksi rahoitusta tai liikuntatiloja hankkeen käyttöön. Rahoitus koostui KKI-tuen lisäksi seuran omasta, kunnan ja SLU-aluejärjestön panostuksesta.

Vuonna 2006 aloittivat kehittämishankkeensa Haukiputaan Heitto ry, Kauhavan Wisa ry, Lahden Ahkera ry, Otanmäen–Vuolijoen seuraunioni ja Virtain Urheilijat ry. Vuonna 2008 käynnistyneen kaksivuotisen jakson urheiluseurat olivat Joensuun Voimistelu ja Liikunta ry, Jyväskylän Naisvoimistelijat ry, Kaustisen Pohjan- Veikot ry, Kemin Lämärit ry, Mikkelin Kilpa-Veikot ry, Puijo Wolley Juniorit ry ja Puistolalan Urheilijat ry. Hankekaudella 2006–2008 kaikki mukana olleet seurukset olivat yleisseuroja, ja hankekaudella 2008–2010 mukana oli kolme yleisseuraa ja neljä erikoisseuraa.

KKI-ohjelma myönsi jokaiselle seuralle tukea 10 000 euroa/vuosi hankevetäjän palkkaamiseen eli yhteensä 20 000 euroa kaksivuotiselle hankejaksolle. Seura palkkasi terveysliikunnan kehittämiseen joko päätoimisen tai puolipäiväisen työntekijän. Taloudellisen tuen lisäksi KKI-ohjelma edisti hankkeiden toimintaa koulutusten, tapaamisten ja hankekohtaisen konsultoinnin avulla.

Kehittämishankkeen tavoitteet olivat:

- kehittää seuraorganisaatiota kunto- ja harrasteliikuntatoiminnan toteutukseen.
- uusien matalan kynnyksen liikuntaryhmien käynnistäminen liian vähän liikkuvien työikäisten aktivoimiseksi.
- uusien terveysliikuntatuotteiden ja toimintatapojen kehittäminen.
- yhteistyön lisääminen terveydenhuollon ja liikuntatoimijoiden sekä yritysten ja yhdistysten kanssa ja siten oman urheiluseuran asemointi terveysliikuntakentässä.





2 Vahvuutena pätevät työntekijät

Seurojen toiminnanjohtajat, puheenjohtajat sekä hankevetäjät, jotka vastasivat terveysliikunnan kehittämisestä seurassa hankekaudella 2008–2010, arvioivat omien taitojensa ja koulutuksensa sopivan hyvin nykyisiin tehtäviinsä.

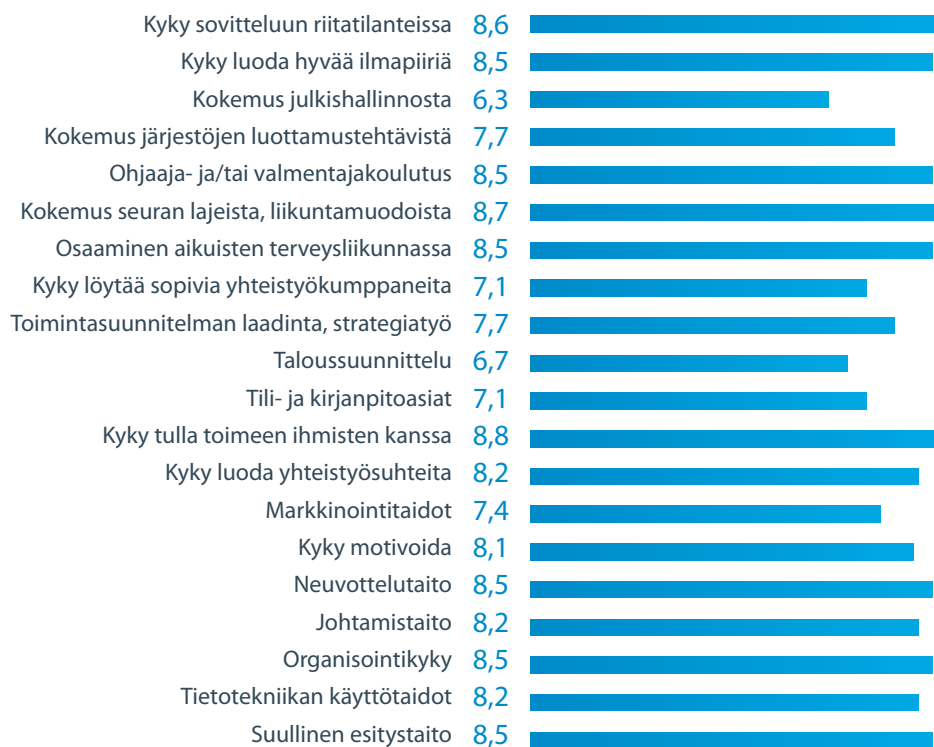
Vahvuutenaan seurojen edustajat pitivät kykyä tulla toimeen ihmisten kanssa ja sovitella ongelmatilanteita sekä kokemustaan seuran lajeista/lajista (kuvio 1). Kyky luoda hyvää ilmapiiriä, ohjaaja- ja/tai valmentajakoulutus, osaaminen aikuisten terveysliikunnassa, neuvottelutaito, organisointikyky ja suullinen esitystaito arvioitiin myös

osattavan keskimääräistä paremmin. Huonoimmat arvosanat saivat kokemus julkishallinnosta, taloussuunnittelu, tili- ja kirjanpitoasiat ja kyky löytää sopivia yhteistyökumppaneita. Myös markkinointitaidot nähtiin muuta osaamista keskimääräistä huonompana. Kaikkien osaamisen ja kokemuksen eri tehtäväalueiden kouluarvosanojen keskiarvo oli hyvä 8,0.

Suurin osa seurojen toiminnanjohtajista tai puheenjohtajista sekä hankevetäjistä arvioi oman koulutuksensa sopivan nykyisiin tehtäviinsä (kuvio 2). Oman osaamisen ja koulutustaustan kouluarvosanojen keskiarvo oli hyvä 8,3.

Puheenjohtajien, toiminnanjohtajien sekä hankevetäjien osaaminen ja kokemus eri tehtäväalueilla

(kouluarvosanojen 4–10 keskiarvot)

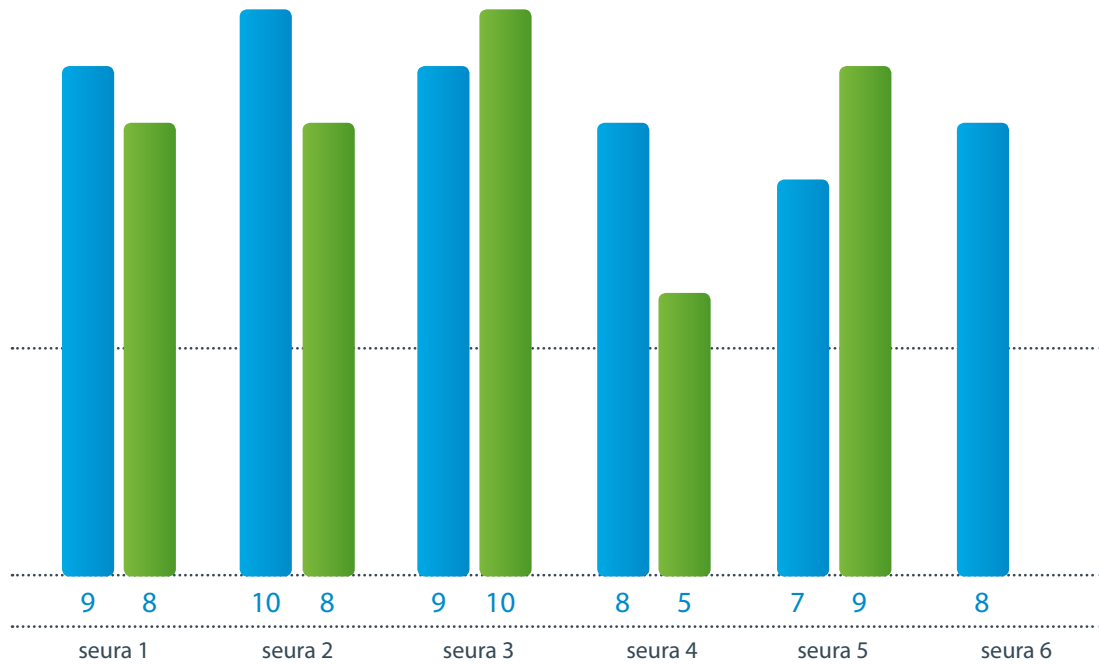


Kuvio 1. Puheenjohtajien/toiminnanjohtajien sekä hankevetäjien osaamisen ja kokemuksen arviointi eri tehtäväalueilla asteikolla 4–10. Kaikkien vastaajien keskiarvo (n=11).

Oman koulutuksen sopivuus nykyiseen tehtävään

(asteikolla 4–10)

■ toiminnanjohtaja/puheenjohtaja
■ hankevetäjä



Kuvio 2. Toiminnanjohtajan/puheenjohtajan sekä hankevetäjän arvio oman koulutuksensa sopivuudesta nykyiseen tehtävään (hankekaudella 2008–2010) asteikolla 4–10 (n=11).



3 Terveysliikunnan kehittämistyö urheiluseuroissa

Urheiluseurat lähtivät aktiivisella otteella kehittämään terveysliikuntatoimintaansa. Tärkeimmät ja suosituimmat keinot seurojen hankevetäjien ja puheenjohtajien mukaan olivat paikallisen yhteistyön lisääminen, seuran liikuntatarjonnan ja -palveluiden monipuolistaminen sekä uuden toiminnan markkinoinnin tehostaminen.

Keskeisimmät keinot:

- Yhteistyö ja verkostoituminen
- Uusien terveysliikuntapalveluiden luominen
- Liikuntatarjonnan monipuolistaminen ja lisääminen
- Markkinoinnin ja viestinnän tehostaminen
- Ohjaajien ja työntekijöiden kouluttaminen



3.1 Uutta sisältöä liikuntatoimintaan

Urheiluseurat kehittivät terveysliikuntapalveluita perustamalla uusia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä vähän liikkuvalla aikuisväestölle. Lisäksi seurat monipuolistivat liikuntatarjontaa sekä tuotteistivat uusia liikuntakokonaisuuksia työyhteisöille ja muille ryhmille. Monella seuralla oli rohkeutta kokeilla aikaisemmasta toiminnasta poikkeavia palvelumuotoja.

”Kunnon Meri-Lappi -hankkeessa on kehitetty kokonaisvaltainen paketti, jossa laaditaan yritykselle liikuntasuunnitelma. Toimintamalli sisältää kuukausittain vaihtuvan liikuntatarjottimen, joka sisältää kaksi liikunta-alan ammattilaisen ohjaamaa liikuntakertaa viikossa sekä kuntotestit. Liikuntatarjottimen sisältö vaihtuu toiveiden mukaisesti. Hankkeen työntekijät tekevät yritykseen aktiivointikäyntejä ja kouluttavat liikuntavastaavia.”

—
KKI-koordinaattori Petteri Näätsaari, Kemin Lämärit.

Puijo Wolleyn lentopallotuotteet ovat lentiksen alkeiskurssit sekä Viäntölentis.

”Alkeiskurssit antavat valmiuksia lähteä mukaan lentopallon harrasteryhmiin. Viäntölentistä on tuotteistettu yhteistyössä Lentopalloliiton kanssa. Harjoittelu on ohjattua ja sisältää peliä pehmopallolla sekä liikkuvuus-, tasapaino- ja kehonhallintaharjoituksia. Tuotteistaminen on vaatinut paljon suunnittelu- ja testaustyötä. Mallin pohjalta on rakennettu Lentopalloliitolle omaa terveysliikuntatuotepakettia, joka on tarkoitus pilotoida kymmeneen suomalaiseen seuraan nimellä FITVOLLEY”

—
Hankevetäjä Saku Määttä, Puijo Wolley Juniorit.

Esimerkkejä KKI -hankkeen aikana kehitetyistä liikuntaryhmistä:

- SuomiMies-kuntoilijat, Kunnon Mimmit, Marttojen viikkojumppa, Kunnonvarusmies (Puis-tolan Urheilijat ry)
- Vauhti-Veikot, Kiri-Mimmit, Seniorimiehet (Mikkelin Kilpa-Veikot ry)
- Ikihyvä-ryhmä, UusiLahti-juoksu (Lahden Ahkera ry)
- Kunnon Mimmit, Kunnon Jätkät (Haukiputaan Heitto ry)

Uutta toimintaa markkinointiin tehostetusti hyödyn-tämällä muun muassa internetin mahdollisuuksia. Seurojen omilla kotisivuilla tiedotettiin kurseista ja yksi seura perusti sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän liikuntaryhmien kysynnän kasvaessa. Lehti-ilmoittelu, haastattelut paikallislehtiin sekä puskaradio toivat toi-minnalle näkyvyyttä. Lisäksi markkinoinnissa hyödyn-ettiin yhteistyötahojen tiedotuskanavia.

Seuran ohjaajia ja seuratoimijoita koulutettiin terveystei-likuntatoiminnan edistämiseksi. Kouluttautuminen pai-nottui uusiin liikuntalajikoulutuksiin, kun taas hallin-nollisiin koulutuksiin osallistuminen oli huomattavasti vähäisempää. Muutamissa seuroissa koulutuksia järjes-tettiin seuran sisäisesti.

3.2 Yhteistyöllä tehoa toimintaan

Verkostoitumisella ja yhteistyöllä ulkopuolisten tahojen kanssa oli hankkeen toteutuksen kannalta erittäin merkit-tävä rooli. Yhteistyö helpotti seuraa kehittämään ja moni-puolistamaan toimintaansa tavoitteiden suuntaisesti sekä kohentamaan seuran roolia terveystoiminnan tarjoajana.

Yhteistyökumppaneiden avulla seura muun muassa

- tavoitti liian vähän liikkuvaa väestöä esimerkiki-ti työyhteisöistä, järjestöistä sekä muista valmiista ryhmistä, seurakunnan kautta ja kunnan sosiaali- ja terveystoimen kautta.
- osallistui palveluketjuun, jossa asiakas ohjataan kunnan terveystoimesta seuran järjestämiin mata-lan kynnyksen ryhmiin.
- suunnittelei liikuntatoimintaan uusia sisältöjä ja ryh-miä kohdennetusti.

Seuran sisäinen kehittämistyö lisäsi yhteistyötä eri jaos-tojen kesken hankkeen liikuntaryhmien toteuttamiseksi. Yhteistyön seurauksena muutamissa seuroissa tehtiin hallinnollisia muutoksia esimerkiksi jaostoja yhdistämäl-lä. Seurat palkkasivat myös muita päätoimisia seuratyön-tekijöitä erilaisten tukihankkeiden avulla.

3.2.1 Yhteistyötahot ja -tavat

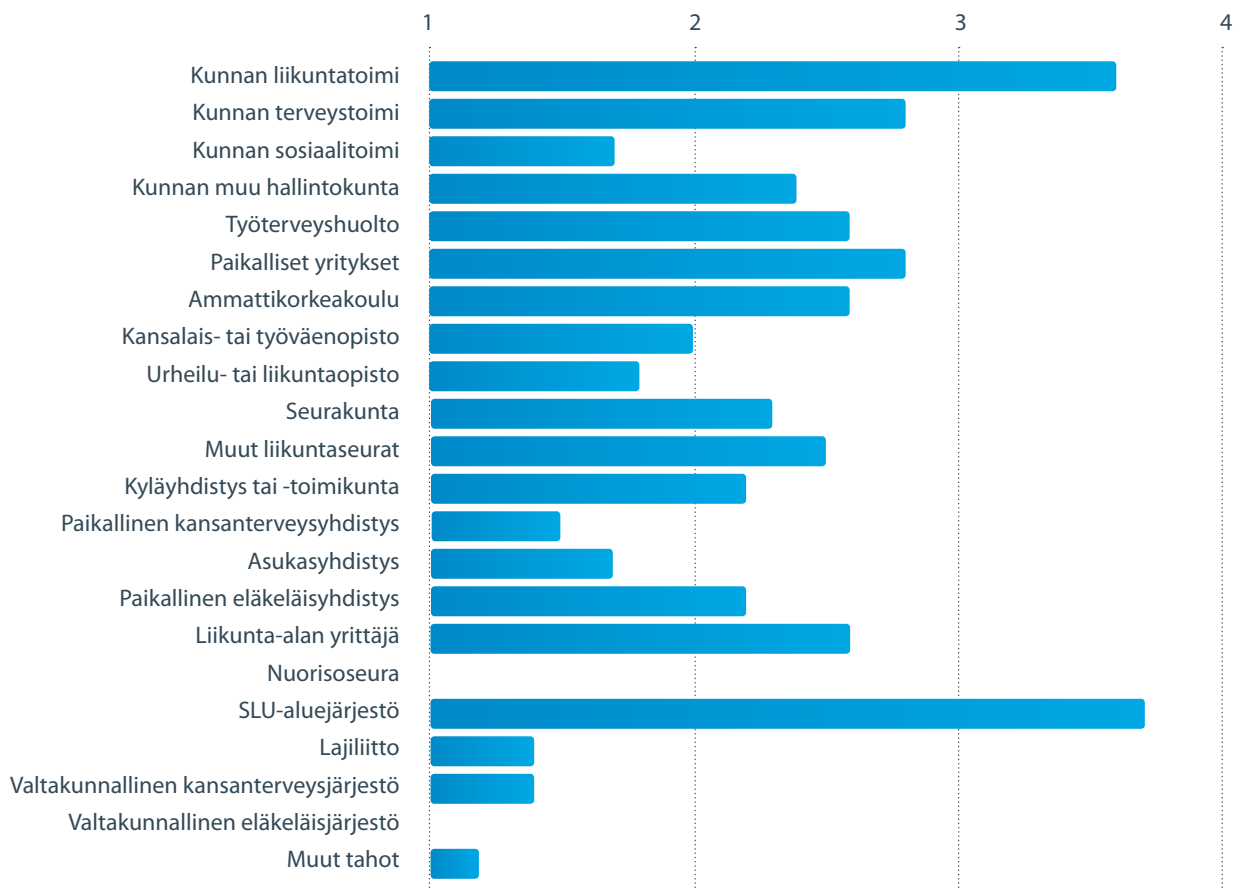
Kehittämishankeseuroilla oli aktiivisinta yhteistyötä kunnan liikuntatoimen, liikunnan aluejärjestön ja pai-kallisten yritysten kanssa (*kuviot 3 ja 4*).





Urheiluseurojen yhteistyötahot ja yhteistyön aktiivisuus hankekaudella 2006–2008

1= Ei ole mukana, 2= Passiivinen seurailija,
3= Mukana jossain määrin, 4= Mukana aktiivisesti



Kuvio 3. Hankekausien 2006–2008 seurojen yhteistyötahot sekä yhteistyön aktiivisuus.

Urheiluseurat tarjosivat asiantuntemustaan, kuten liikuntatunteja, luentoja ja koulutuksia ulkopuolisille tahoille sekä pyrkivät tekemään yhteistyösopimuksia. Yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa järjestettiin esimerkiksi työpaikkaliikuntaa, tapahtumia ja tilaisuuksia. Seurat sopivat myös tilojen ja välineiden hyödyntämisestä vastavuoroisuusperiaatteella.

”Olemme tehneet kaupungin kanssa yhteistyösopimuksen, mikä mahdollistaa arki-iltojen käytön yhdelle kaupungin isoimmista kouluista. Vastineeksi Puijo Wolley huolehtii koulun iltakäytön valvonnasta. Neulamäkiprojekti on ollut lottovoitto. Saamme hallinnoida arki-iltojen käyttöä omien joukkueiden sekä harrasteryhmien kesken. Eli saamme keskittää oman toimintamme yhdelle koululle ja jakaa vapaasti vuorot omille ryhmille. Olemme rakentaneet tiloihin oman kuntosalin, jossa järjestetään matalankynnyksen kuntosaliohjausta sekä painonhallintakurssia. Olemme olleet esillä muissa kaupungeissa esimerkkitapauksena, miten hyvin yhteistyö on sujunut!”

—
Hankevetäjä Saku Määttä, Puijo Wolley Juniorit

Yhteistyö esimerkiksi ammattikorkeakoulun, lajiliiton ja SLU-aluejärjestöjen kanssa lisäsi seuran asiantuntemusta ja osaamista. Esimerkiksi SLU-aluejärjestöjen terveysliikunnan kehittäjät ja seurakehittäjät olivat mukana kehittämässä seurojen toimintaa paikallisesta näkökulmasta:

”Kaupungin kanssa on muun muassa perustettu uusia ryhmiä. Keski-Suomen Liikunnan työntekijät ovat auttaneet monissa asioissa, toimineet niin sanottuina tutoreina. Keski-Suomen Liikunta on järjestänyt meidän kanssa yhteistyössä ohjaajien koulutusta. Yritysten kanssa on tehty yhteistyötä tarjoamalla heille työpaikkaliikuntaa.”

—
Hankevetäjä Eeva Aartolahti, Jyväskylän Naisvoimistelijat

Mikkelin Kilpa-Veikot on yleisurheiluseura, jolla on monipuolista kilpailu- ja harrastustoimintaa. Hankkeen myötä seurassa on käynnistynyt matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Yhteistyössä Etelä-Savon Liikunnan kanssa järjestetyt Hyvän Olon Juoksukoulut ovat olleet ryhmistä suosituimpia. Juoksukoulut sopivat kaikenkuntoisille, koska osallistujat jaetaan ryhmiin juoksukoulun alussa tehtävän kuntotestin perusteella.

”Osallistujia kiinnostaa oman kunnan kehittämisen lisäksi juoksutekniikan kehittäminen. Pakettiin kuuluva harjoitusohjelma innostaa monia säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun”

—
Nuorisosaoston puheenjohtaja Terttu Kirvesmies,
Mikkelin Kilpa-Veikot



Perusta terveysliikunnan edistämiseksi urheiluseurassa rakentui seuran omasta suunnittelusta: toimiva ja avoin seuran sisäinen yhteistyö, jonka myötä kaikilla oli yhteiset tavoitteet ja näkemykset. Tämän jälkeen oli hyvä lähtöä toteuttamaan yhteistyötä myös ulkopuolisten tahojen kanssa laadukkaan toiminnan käynnistämiseksi ja kehittämiseksi.

”Työntekijät voivat hyvin ja myös yhteishenki paranee, kun tehdään yhdessä. Seuralle tietenkin tuloja ja toiminnan kautta uusia kontakteja.”

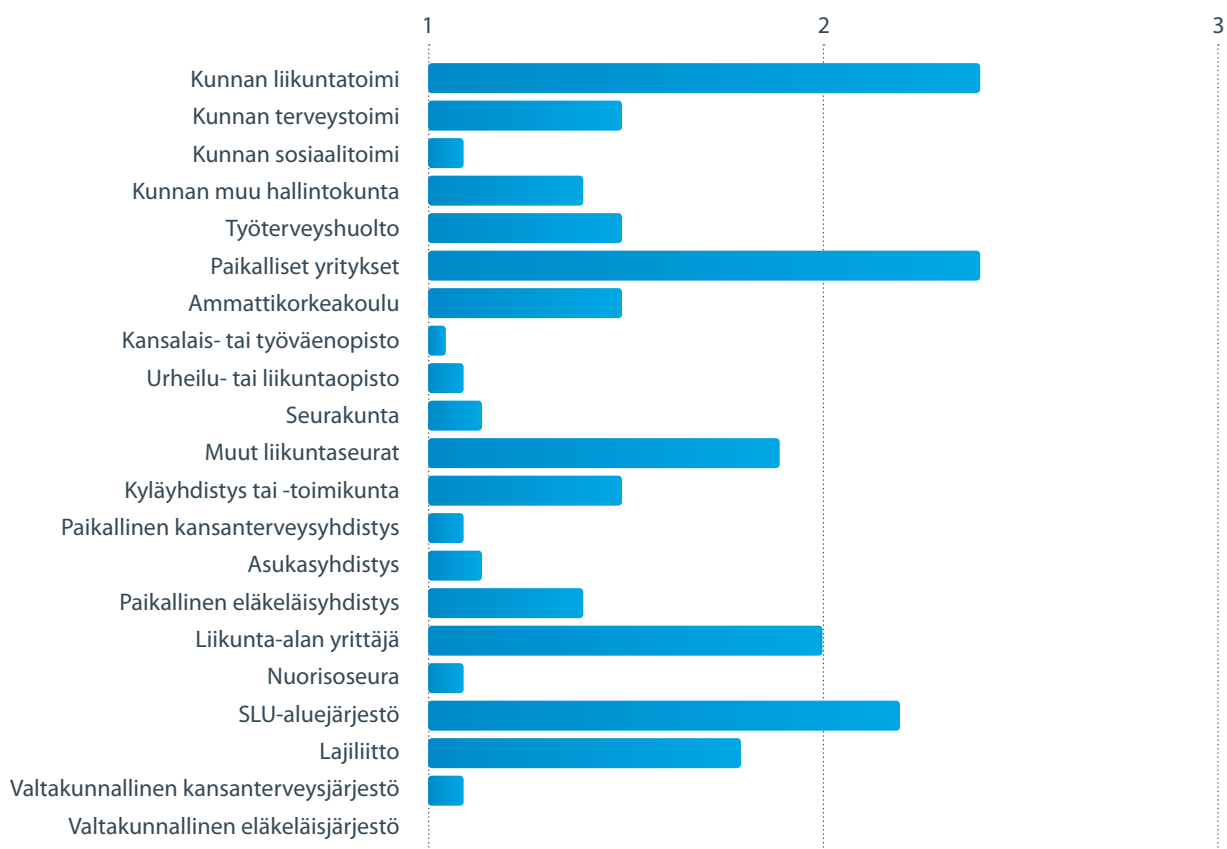
Merkittävimpänä yhteistyön etuna seurat kokivat oman roolinsa vahvistumisen terveysliikuntapalveluiden tuottajana sekä seuran tunnettuuden lisääntymisen. Yhteistyön antia oli myös markkinoinnin tehostuminen. Yhteistyö johti parhaimmillaan toiminnan ja jäsenmäärän kasvuun.

”Tilasta olisi ollut vieläkin useammalle ryhmälle, kun resursseja on tällä hetkellä tarjota. Esimerkiksi Gymstick-ryhmiä perustettiin lisää. Lisäksi uuteena matalan kynnyksen tuotteena käynnistyi Asahi. Hankkeen aikana kunto- ja terveysliikuntaryhmien määrä on kasvanut 8:sta 30:een.”

—
Hankevetäjä Minna Aronen, Puistolän Urheilijat

Urheiluseurojen yhteistyötahot ja yhteistyön aktiivisuus hankekaudella 2008–2010

1= Ei ole mukana, 2= Mukana jossain määrin, 3= Mukana aktiivisesti



Kuvio 4. Hankekausien 2008–2010 seurojen yhteistyötahot sekä yhteistyön aktiivisuus.

Keskeisimmät yhteistyötavat:

- Verkoston luominen esimerkiksi paikallisten toimijoiden, kuten kunnan terveystoimen ja liikuntatoimen, yhdistysten, työväenopiston ja yritysten kanssa
- Yhteistyösopimukset
- Asiantuntemuksen tarjoaminen ja saaminen
- Tilojen ja välineiden hyödyntäminen
- Yhteinen kehittämistyö muiden tahojen kanssa
- Seuran sisäisen yhteistyön tehostaminen



4 Kehittämishankkeen vaikutukset

4.1 Hyödyt

4.1.1 Arvostus ja uudistuminen

Keskeisimpiä vaikutuksia olivat seuran arvostuksen nouseminen, tarjonnan uudistuminen ja monipuolistuminen, toiminnan ja asiantuntijuuden kehittyminen sekä terveysliikunnan jatkuvuuden turvaaminen. Seuran arvostuksen koettiin nousseen seuran sisällä, yhteistyötahojen silmissä, paikallisten ihmisten keskuudessa sekä alueellisena toimijana. Seuran hankevetäjien ja puheenjohtajien mukaan terveysliikunnan tarjonta oli lisääntynyt ja asiantuntemus kehittynyt.

”Hanke on nostanut koko seuran arvostusta. Muu seuraväki on havainnut, että toimintaa voidaan myös kehittää, eikä aina tarvitse tehdä kaikkia niin kuin ennen on tehty...”

”Seura on nostanut profiliaan koko perheen urheiluseurana. Selvästi yhteiskunnallisen vastuun ottaminen seurassamme on noussut näkyvään arvoon. Arvostus on noussut selvästi.”

”Seura on oppinut tuntemaan paremmin paikallisten ihmisten toiveet. Eritoten ei niin aktiivisten.”

4.1.2 Yhteistyön tehostuminen ja toiminnan laajentuminen

Suurin osa seuroista piti yhteistyön tehostumista hankkeen merkittävimpänä tuloksena. Yhteistyösopimukset kaupungin ja eri yritysten kanssa koettiin onnistumisiksi ja yhteistyö lajiliiton kanssa hyödylliseksi.

”Liikkujille on tarjolla kunto- ja naisliikuntajaostojen yhdessä toteuttama viikoittainen ohjelma. Lisäksi Puistolalan Urheilijat tekee yhteistyötä Helsingin kaupungin lähiöliikuntaprojektin kanssa sekä tarjoaa yrityksille liikuntatunteja, virkistyspäiviä, kunto- ja terveysliikuntatestejä ja luentoja. Määrälliset tavoitteet

ovat täyttyneet ja toiminnan pääpaino onkin jatkossa monipuolisuuden ja laadun kehittämisessä. Hanke on edennyt seuran johtokunnan asettamien tavoitteiden mukaisesti muodostaen seurasta koko perheen urheiluseuran vauvasta vaariin. Toimintaa suunnataan jatkossa myös enemmän vanhusten palvelutaloihin sekä sairaaloiden henkilökuntaan.”

—
Toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo, Puistolalan Urheilijat

Muutamissa hankkeissa tuotteistettu terveysliikuntakonsepti sai innostuneen vastaanoton. Onnistumisena koettiin etuoikeus seurata uuden tuotteen syntymistä – asiasta innostuneiden ihmisten toteuttamana.

Konkreettisia seuraava keskeisesti koskettavia tuloksia olivat taloudelliset hyödyt ja jäsenmäärän kasvu.

Hyödyt

- Uusien terveysliikuntapalveluiden luominen
- Liikuntatarjonnan uudistuminen, monipuolisuus ja lisääntynyt määrä
- Markkinoinnin ja viestinnän tehostuminen, internetin hyödyntäminen
- Yhteistyö eri tahojen kanssa, verkostoituminen
- Tilojen/välineiden hyödyntäminen
- Seuran sisäisen yhteistyön tehostuminen
- Vahvistunut rooli: arvostuksen nousu ja tunnettuus
- Asiantuntemuksen tarjoaminen/saaminen
- Toiminnan laadun parantuminen
- Ohjaajien/työntekijöiden kouluttautuminen
- Jäsenmäärän kasvu
- Terveysliikunnan tarpeeseen vastaaminen



4.2 Vaikeudet

4.2.1 Toiminnan markkinointi

Yleisimmiksi haasteiksi terveystoiminnan järjestämisessä seurakokivat markkinoinnin ja viestinnän, vaikka markkinointia oli pyritty systemaattisesti tehostamaan. Joissakin seuroissa oli pyydetty markkinointitapua muun muassa kaupallisen alan oppilaitoksista. Merkittävimmäksi ongelmaksi koettiin, miten motivoitua mukaan vähän tai ei ollenkaan liikkuva kohderyhmä.

”Ensimmäinen (terveysliikunta)ryhmä oli menestys hyvän lehtijutun ansioista, mutta sen jälkeen on ollut vaikeutta saada porukkaa ryhmään.”

”Yhteistyön käynnistymisen hitaus on yllättänyt toiminnassamme. Myös yritysten saaminen mukaan kunto- ja terveystoimintaohjelmaan on osoittautunut haastavaksi. Hyvästä vastaanotosta huolimatta toimivien ryhmien tai mukaan liittyneiden määrä on yllättänyt negatiivisesti.”

Vaikeudet

- Markkinoinnin ja viestinnän vaikeudet
- Kohderyhmän mukaan saaminen ja osallistaminen
- Yhteistyötahojen huono motivaatio tai innostus
- Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen
- Liikuntatilojen puute
- Ammattitaitoisten ohjaajien rekrytointi
- Taloudellinen tilanne
- Uusien toimintamallien suunnittelun ja toteutuksen vaikeudet
- Hankevetäjän tai muun henkilökunnan kuormittuminen
- Stressi toiminnan kehittämisestä

4.2.2 Niukat resurssit

Taloudellisen tilanteen epävarmuus heijastui moneen hankkeeseen. Esimerkiksi yritysten taloudellinen tilanne

heikensi sitoutumista seuran tarjoamaan liikuntatoimintaan. Seuran vaikea taloudellinen tilanne saattoi rajoittaa työntekijöiden ja ohjaajien palkkaamista.

Joensuun Voimistelu ja Liikunta ry teki yhteistyötä Joensuun kaupungin liikuntatoimen kanssa ohjaamalla kahta iäkkäiden allasvoimisteluryhmää. Joensuun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kautta ohjattiin osallistujia ryhmiin, tosin parhaiten uusia liikkujia tuli puskaradion kautta. Hankevetäjänä toiminut Sirpa Karjalainen kertoi, että vaikeutena oli saada toiminnasta aiheutuneet kulut katettua, koska matalan kynnyksen ryhmistä ei voinut periä korkeita osanottomaksuja. Lisäksi ryhmäkoot olivat pienempiä, jotta kaikki saisivat yksilöllistä ohjausta.

Aikuisten terveystoiminnan jatkuvuuden turvaaminen nähtiin haasteena, vaikka samaan aikaan se onneksi koettiin myös hankkeen hyötynä. Puutteelliset resurssit vaikeuttivat terveystoiminnan toteuttamisesta. Erityisesti ammattitaitoisten ohjaajien rekrytointi sekä seuroille taloudellisesti sopivien liikuntatilojen löytäminen oli vaikeaa.

Uusien toimintamallien suunnittelu ja toteutus aiheutti paineita sekä koko seuralle että yksittäisille seuran edustajille. Toiminnan kehittämiseen kului odotettua enemmän aikaa, koska aikaisempaa kokemusta vastaavasta toiminnasta ei ollut. Toteutus eteni usein virheistä oppimalla -tyyliin.

Joissakin tapauksissa hankevetäjän työkuorma oli liian suuri, sillä hankevetäjä saattoi olla sekä terveystoimintatarjonnan kehittäjä, markkinoija, tilojen metsästäjä että ryhmien ohjaaja/valmentaja.

”Jossain määrin haittana voidaan pitää sitä, että suuren tuntimäärän ylläpito vaatii suuren määrän sijaisia ja aikaa niiden hankkimiseen, jolloin seuran vakituinen henkilökunta voi kuormittua liikaa.”

Hankekauden 2008–2010 aikana kaksi seuroista joutui keskeyttämään hankkeen. Toisen seuran hanke lopetettiin jo ensimmäisen vuoden jälkeen sillä perusteella, että hanke ei tukenut seuran toimintaa, toiminta oli ollut tappiollista, eikä seuralla ollut resursseja hankkeen tukemiseen. Toisen seuran kohdalla hankevetäjän lopettaminen kesken ensimmäisen hankevuoden lamaannutti hankkeen toteuttamista, mutta toimintaa pyrittiin jatkamaan jakamalla vastuuta useammille henkilöille. Hanke

päätettiin kuitenkin lopettaa toisen hankevuoden puolessa välissä, koska seura ei löytänyt uutta hankevetäjää.

4.2.3 Yhteistyötahojen passiivisuus

Yhteistyötahojen huono sitoutuminen oli suurin vaikeus kehittämishankkeiden toiminnassa vaikeuttanut erityisesti terveystoiminnan toteuttamista. Seuratoimijoiden mukaan vaikeudet johtuivat yhteistyötahojen ennakkoluuloista, terveystoiminnan tarpeen ymmärtämättömyydestä sekä päätöksenteon hitaudesta.

”Vanhat ennakkoluulot ja kateellisuus siitä, että joku on aktiivinen myös tällä saralla.”

”Suurin pettymys on ollut uusien yhteistyökumppaneiden nahkea vastaanotto.”

Kunnilla ja kaupungeilla oli hyvin samanlaista toimintaa tarjolla, joten palveluiden tarjoajien kilpailu eri kohderyhmien saamiseksi mukaan oli vaikeaa. Joidenkin mukaan urheiluseuroja ei vielä mielletä kilpailukykyisenä palveluidentarjoajana, vaikka ammattitaitoa löytyisikin. Sen sijaan urheiluseuroilta odotetaan lähes ilmaisia liikuntapalveluita ja -tuotteita.

”Kaupungin kanssa on vaikeinta tehdä yhteistyötä, koska kaupunki järjestää hyvin samankaltaista toimintaa kuin me.”

4.3 Terveystoiminta urheiluseuroissa hankkeen päätyttyä

Hankekauden lopussa lähes jokainen seura ilmoitti jatkavansa hankkeessa syntyneitä terveystoimintatarjontaan, vaikka samanaikaisesti useassa hankeseurassa uuden toiminnan ylläpitämisen koettiin aiheuttavan vaikeuksia.

Kun hankkeen päättymisestä oli kulunut 1–3 vuotta, viidessä hankeseurassa kahdestatoista oli palkattu henkilö, joka käytti ainakin osan työajastaan aikuisten harrasteliikuntaan.

”KKI-hankkeen ja sen jälkeisen LIKE-hankkeen jälkeen olen tämän vuoden alusta alkaen toiminut Heitossa päätoimisena työntekijänä ilman mitään tukia tai hankerahoituksia, eli tavoite työllistää henkilö toteu-

tui. Osana nykyistä toimenkuvaa on myös kunto- ja terveystoiminta, josta tietenkin suurin osa tapahtuu jaostoissa ja niiden vapaaehtoishenkilöstön voimin (aikuisliikunnan parissa n. 15 henkilöä), mutta pidän huolta kokonaisuudesta ja kehitän sitä ja ohjaan liikuntaa itsekin. Uusimpia ovat esimerkiksi kahvakuula ja liikuntaneuvonta.”

—
Hankevetäjä Tinja Repo, Haukiputaan Heitto

”Seuraan palkattiin uusi työntekijä seuratuella avulla. Hänen tehtävänä on muun muassa lisätä aikuisille suunnattua toimintaa.”

—
Toiminnanjohtaja Marko Takala, Kaustisen Pohjan-Veikot

”Meillä on edelleen palkattuna yksi kokopäiväinen henkilö, hänen palkkansa ei saada mitään tukea. Tällä hetkellä harrasteryhmien pyöriminen on yksi seuramme normaalitoimintaa, joka kuuluu yhtenä osana toiminnan tehtäviin. ”Talousohjaaja” hoitaa laskutuksen ja vertaisohjaaja tiedottamisen ja on mukana pelaamassa.”

—
Taloudenhoitaja Pirjo Hulkko, Puijo Wolley Juniorit

KKI-kehittämishankekaudella käynnistynyt terveystoiminta on useimmissa seuroissa osittain hengissä. Vaikka hankkeitaikaiset toimintamallit ovat muutamissa seuroista lopetettu, on uutta matalan kynnyksen liikuntatarjontaa jalostettu tilalle. Lisäksi seuran rooli on vahvistunut luontevana terveystoimintatoimijana.

”Toiminta jatkuu ja olemme saaneet tueksi uusia yhteistyökumppaneita: Virus, Virtain kaupunki, Vaeltajat yms. Alkuperäinen pilottihanke on mahdollistanut uusien yhteistyötahojen löytymisen, joiden oma toiminta on ollut pienimuotoisempaa tai muuten hankala toteuttaa. Seura tuottaa terveystoimintapalveluita virtolaisille ja on tuotteistanut ne, kuitenkin perinteistä urheiluseuratoimintaa unohtamatta.”

—
Puheenjohtaja Väinö Ilomäki, Virtain Urheilijat

Vaikka urheiluseura on omaksunut johtokuntaa myöten terveystoimintaideologian, edellyttää matalan kynnyksen toiminnan ylläpitäminen palveluiden tuotteistamista sekä markkinoinnin kohdentamista. Lahden Ahkera

on suunnannut liikuntapalvelut yrityksille, sillä vähän liikkuvat eivät omatoimisesti ilmoittaudu toimintaan. Seura tavoittaa yrityksistä vähän liikkuvia osallistujia ja toiminta on taloudellisesti kannattavaa.

”Suurin osa järjestämästämme toiminnasta on vieläkin suunnattu nimenomaan vähän liikkuville henkilöille. Kehittämishankkeen jälkeen ehkä suurin muutos palveluidemme tarjonnassa on ollut se, että järjestämme enemmän toimintaa kurssimuotoisena kuin kausittain. Henkilöt sitoutuvat paremmin lyhytkestoiseen kurssimuotoiseen palveluun kuin kausittaiseen liikkumiseen ilman ”tavoitteita”. Lähes kaikissa aloittamissamme palveluissa on nykyään alkutestit, yhdessä luotu tavoite jokaiselle henkilölle ja lopputestit. Nämä kurssimuotoiset liikuntapalvelut maksaa meille lähes poikkeuksetta yritys.

Yrityksen kanssa luomme yhdessä tavoitteen, että osallistuvat henkilöt jatkaisivat kurssin jälkeen omaa liikuntaa. Ongelma on se, että näin ei käy. Eli palveluiden tuottajan kannalta on edelleen olennaista se, että palvelun maksaa yritys.”

Hankevetäjä Janne Harjula, Lahden Ahkera

Kolmessa seurassa ei ole jäljellä kehittämishankkeen aikaista toimintaa. Syynä toiminnan loppumiselle ovat olleet erityisesti vetäjien puute ja muut henkilöresurssit sekä terveysliikunnan huonot markkinat.

Muutamissa seuroissa, joissa toiminta on hiipunut, on terveysliikunta pidetty mielessä suunniteltaessa muuta harrastetoimintaa; joihinkin ryhmiin voi osallistua myös vähäisillä liikuntataidoilla. Lisäksi kerrottiin, että toimintamallit ja tuotteet ovat pöytälaatikossa ja tarpeen tullen käytettävissä.

”Ei ole pysyvää toimintaa, vaan yrityskohtaisesti tarpeen mukaan, joskin kysyntä on taloustilanteen ja markkinoinnin takia hyytynyt.”

Puheenjohtaja Pekka Tiitinen, Kemin Lämärit



Vaikka kehittämishankkeen lopputulos on vain muutamassa seurassa ollut alkuperäisten tavoitteiden mukaista, ovat seurat kokeneet hyötynsä hankkeesta erityisesti lisääntyneen yhteistyön ja laajentuneen seuratoiminnan myötä. Lisäksi paikalliselle terveysliikuntatoiminnalle on avautunut uusia ulottuvuuksia – ainakin mahdollisuuksia jatkaa keskustelua.

Nyt olemme koko perheen seura. Meillä on tarjota lähes joka ikäluokalle lentopallon harrastemahdollisuus.

—
Taloudenhoitaja Pirjo Hulkko, Puijo-Wolley.

Hankkeen aikana käynnistettiin aktiivinen ohjaajien koulutus, joka on jatkunut. Lisäksi seuralla on vankka asema paikallistason toimijana.

—
Puheenjohtaja Jukka Pyrrö,
Otanmäen-Vuolijoen seuraunioni.

Erityisen merkittävää on ollut koko kolmannen sektorin, seurojen ja terveystoimijoiden yhteistyön lisääntyminen erilaisten terveysliikuntakysymysten ja ryhmien osalta. Hanke avasi paikallisesti silmiä, joskin seurojen välistä yhteistyötä ja kaupungin liikuntatoimen roolia yhteistyön veturina tulisi lisätä entisestään.

—
Puheenjohtaja Pekka Tiitinen, Kemin Lämärit.





5 Terveysliikunta onnistuneesti urheiluseuraan

Terveysliikunta sopii ja ei sovi urheiluseuroille. Seuran toiminta on suunnattu jäsenistölle ja toiminnan tarkoitus on määritelty seuran säännöissä. Jos urheiluseuraan istutettava hanke jää erilliseksi haarakseen, eikä tue peruseuratoimintaa, on sillä huonot edellytykset jatkaa ulkopuolisen rahoituksen päätyttyä. Kun uusi avaus on lähellä seuran kantavaa ideologiaa, on sillä mahdollisuudet juurtua pysyväksi toiminnaksi. Jo tämän vuoksi seurojen lähtökohdat, tavoitteet ja mahdollisuudet terveystoiminnan toteuttamiseksi vaihtelevat eikä yhtä ainoaa mallia vaadittavine kriteereineen ole olemassa.

Vuosina 2006–2010 KKI-ohjelman seuratoiminnan kehittämishankkeissa on tunnustettu tekijöitä onnistuneen terveystoimintakonseptin toteuttamiseksi, jotka on hyvä huomioida suunnittelussa.

5.1 Lähtökohtana tavoitteellinen vastuunkantaminen

- Seurajohdon sitoutuminen hankkeeseen:
 - johtokunnan yksimielisyys tavoitteista ja toiminnasta.
- Yhteistyön kehittäminen seuran sisällä:
 - jaostojen yhdistäminen.
 - hankkeen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyvien asioiden tiedottaminen kaikille.
- Eri tehtäväalueista vastaavien henkilöiden nimeäminen, kirjaaminen ja tiedottaminen:
 - nimetty esimies palkatulle työntekijälle.
- Työntekijä- ja tilaresurssien huomioiminen toiminnan lisääntyessä:
 - ei yhden henkilön harteille kaikkea.
- Toiminnan suunnitteleminen ja organisoiminen soveltaen esim. työelämän tai yritysmaailman malleja:
 - taloudellisten velvoitteiden ja vastuiden huomioiminen, vaikka kyseessä on vapaaehtoistoimintaan perustuva yhteisö.

Terveystoiminnan käynnistäminen urheiluseurassa edellyttää aluksi seuratoiminnan sisäistä kehittämistä, jonka jälkeen on helpompi avata yhteistyö ulkopuolisten tahojen kanssa. Seuran terveyttä edistävän toiminnan suunnittelu ja tavoitteiden linjaaminen yhteisesti sitouttaa keskeiset seuratoimijat mukaan. Avoin keskustelu ja toiminnasta tiedottaminen vaikuttaa positiivisesti työskentelyilmapiiriin ja kuuluu reilun seuratoiminnan henkeen.

Etukäteissuunnittelu ja työn organisoiminen helpottavat palkatun työntekijän työskentelyä, työn määrän hallintaa ja siten tehostaa hankkeen toteutusta. Hankkeen dokumentointi ja palaverit auttavat toiminnan kehittämisessä ja seurannassa sekä osoittavat seurajohtajalle toiminnan vaikutukset.

Aikuisten terveyttä edistävällä liikunnalla ei välttämättä ole valmista paikkaa kilpaurheiluun suuntautuneessa seurassa. Yhtenä kehittämiskeinona on seuraorganisaation muokkaaminen, kuten jaostojen perustaminen tai yhdistäminen.

Seuran taloudellisia resursseja mitoitettaessa on hyvä huomioida, että uuden toiminnan käynnistäminen sekä yhteistyökumppaneiden sitouttaminen ja juurruttaminen vievät aikaa. Aluksi uusi liikuntatoiminta ei välttämättä kata sen aiheuttamia kustannuksia. Palkat on kuitenkin maksettava; työelämän säännöt koskevat myös seuran palkattuja työntekijöitä sekä edellyttävät johtokuntaa huolehtimaan työnantajavelvollisuuksista.

5.2 Seuran osaamisen kehittäminen

- Lajikoulutusten lisäksi hallinnon ja seuratyön organisoiminen ja kehittäminen.
- Lajiliittojen ja sektori- ja aluejärjestöjen hyödyntäminen.
- Seurassa toimivien henkilöiden eri ammattitaitojen hyödyntäminen.



Uutta toimintaa kehitettäessä on seuran osaamista hyvä vahvistaa kouluttamalla avainhenkilöitä. Liikunta-alan koulutusten ohella on hyvä huomioida esimerkiksi johdatus- ja markkinointikoulutukset, terveys- ja ravitsemusalan koulutukset sekä uusien toimintamallien suunnitteluun liittyvä koulutus.

5.3 Yhteistyön lisääminen ja verkostoituminen

- Yhteistyön ja kontaktien luominen ulkopuolisten tahojen kanssa (kunta, muut seurat, yrittäjät, seurakunta, oppilaitokset, järjestöt jne.).
- Työhyvinvointia edistävien palveluiden tarjonta työyhteisöille.
- Yhteistyötahojen (esim. oppilaitosten) mahdollisuuksien hyödyntäminen.

Yhteistyön käynnistyminen voi lähteä liikkeelle urheiluseuran taholta, kun seura tarjoaa omaa osaamistaan ja liikuntaryhmiään ulkopuolisille tahoille. Tai luonteva yhteistyö löytyy taholta, jonka kautta seura tavoittaa aikuisväestöä liikuntaryhmiinsä, esimerkiksi kuntien terveystoimet, seurakunta ja ei-liikunnalliset järjestöt. Muutama kehittämishankeseura tarjosi tuotteistettuja

palveluja suoraan yrityksille, jotka vastavuoroisesti halusivat lisätä työntekijöidensä liikunta-aktiivisuutta.

Toinen vaihtoehto on lähteä neuvottelemaan laajemmasta yhteistoiminnasta, kuten liikuntaneuvonnan palveluketjusta, jossa seuran roolina on vastata liikunnasta: terveystoimi ohjaa asiakkaan liikuntaneuvontaan, josta asiakas ohjataan seuran toteuttamaan matalan kynnyksen liikuntaryhmään. Seura voi toteuttaa avointa terveysliikuntatoimintaa yhdessä vertaisensa toimijatahon kanssa, jossa urheiluseura tuo oman osaamisensa ja toinen toimijataho omansa.

Kuntien ja niiden liikuntatoimien resurssit ovat niukat, joten urheiluseurojen terveysliikuntatoiminta on tervetullutta. Seuralla on mahdollisuus täydentää aikuisväestölle suunnattua liikuntatarjontaa ja esimerkiksi sopia kunnan kanssa luontevista vastuualueista.

Jotta yhteistyö olisi mielekästä, sen tulee hyödyttää kaikkia osapuolia, niin seuraa kuin yhteistyötahojakin. Vastavuoroisuus voi toteutua monin tavoin, esimerkiksi seura saa koulutusta ja toinen osapuoli hyödyntää seuran liikuntatarjontaa. Toimintamallien miettiminen yhdessä avaa usein uusia näkökulmia.



5.4 Markkinoinnin ja viestinnän tehostaminen

- Useiden kontaktien luominen.
- Imagon parantaminen.
- Internetin ja sosiaalisen median mahdollisuuksien hyödyntäminen.
- Palveluiden monipuolistaminen ja liikuntatarjonnan tuotteistaminen:
 - uusien palveluiden testaaminen ja vanhojen tuotteiden muokkaaminen.
 - tuntikuvaukset ja materiaalit houkutteleviksi.
 - ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioiminen.

Suuremmissa kaupungeissa liikunnan tarjoajia on paljon, jolloin liikunnan markkinointiin kohderyhmälle kannattaa panostaa. Perinteisten markkinointikanavien, lehti-ilmoitusten ja mainosten sekä yhteistyötahojen viestinvälityksen ohella internetin ja sosiaalisen median rooli viestintä- ja markkinointikanavana on merkittävä. Uudet kanavat toimivat nykypäivän ”puskaradioina”. Verkkosivut ovat näyteikkuna urheiluseuraan, jonka kautta ihmiset ensimmäisenä hakevat tietoa. Lisäksi internet ja sosiaalinen media mahdollistavat kustannus-

tehokkaan ja reaaliaikaisen tiedottamisen. Viestinnän ja markkinoinnin kokonaisuus on hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa seuratoimijoiden koulutusta.

Tuotteistaminen on ollut vielä melko vierasta urheiluseuroissa, mutta sen avulla on hyvä mahdollisuus erottaa muusta paikallisesta liikuntatarjonnasta sekä kohdentaa toiminta halutulle ryhmälle. Esimerkiksi liikuntatoiminnan sisältöä voi räätälöidä sukupuolen, kuntotason ja lajin mukaan sekä osallistujien tavoitteiden suuntaisesti. Lisäksi toiminnan ajankohdasta riippuen (aamu, päivä, ilta, viikonloppu, kesä) voidaan tavoittaa sopivia osallistujia. Liikuntatarjonnan ja -koulutuksen lisäksi seurat voivat esimerkiksi perustaa painonhallintaryhmiä ja tehdä yhteistyösopimuksia työyhteisöjen kanssa työhyvinvoinnin kehittämistä ja elintapamuutosprojekteista. Koska tuotteille ja palveluille asetettavat laatuvaatimukset ovat nykypäivänä suuret, tuotteistaminen ja asiakassuhdeajattelu ovat paitsi edellytys urheiluseuran toimimiselle markkinoilla myös mahdollinen kilpailuetu.

Kehitettäessä urheiluseuran toimintaa terveyden ja liikunnan edistämisen näkökulmista, voi seurasta syntyä monipuolinen terveysliikunnan tarjoaja.



6 Tapausesimerkkejä

6.1 Jyväskylän Naisvoimistelijat ry (2008–2010)

Jyväskylän Naisvoimistelijat ry eli JNV on noin 2 300 jäsenen voimistelun erikoisseura. Seuran KKI-hankkeen tavoitteena oli: 1) lisätä yli 40-vuotiaiden aiemmin vähän tai ei ollenkaan liikkuvien liikuntaharrastamista seurassa, 2) luoda toimiva palveluketju ja yhteistyöverkosto seuran ja kaupungin muiden terveystoimijoiden välillä uusien liikkujien aktivoimiseksi, 3) kehittää seuran terveystoiminnan laatua sekä 4) luoda pysyvä malli terveystoiminnan järjestämiseksi seurassa.

Kokonaisuudessaan hanke tuotti uusia toimintatapoja ja seuran terveystoimintakenttään ja vakiinnutti yhteistyötä eri tahojen kanssa, kuten Jyväskylän Marttojen, Jyväskylän seurakunnan ja ELY-keskuksen kanssa. Yhteistyön kautta seura sai myös uusia liikkujia seuran jumppakalenterin tunneille eli jäsenmäärä kasvoi.

Hankkeessa vaikeuksia tuottivat markkinointi, uusien ryhmien perustaminen sekä etenkin ohjaajien löytäminen. Silti hankkeen aikana sekä ohjaajien että seuran toimintaan sitoutuneiden toimijoiden määrä kasvoivat.

6.2 Puistolan Urheilijat ry (2008–2010)

Puistolan Urheilijat ry on noin 1 500 jäsenen monilajiseura, jonka päätavoitteet KKI-hankkeelle olivat: 1) Luoda PuiU:lle terveystoimintaa tukeva ja tuottava toimintamalli kehittämällä seuran hallinto- ja toimintaprosesseja terveystoiminnan edistämiseksi sekä 2) tuottaa koillishelsinkiläisille aikuisille vetovoimaisia liikuntapalveluita lisäämällä nykyisiä aikuisliikuntaryhmiä ja rakentamalla toimiva yhteistyöverkosto.

PuiU:ssa toiminnan laatua parannettiin lisäämällä muun muassa ohjaajaresursseja, ohjaajien ammattitaitoa sekä tarjonnan monipuolisuutta. Aikuisliikuntaan kehitettiin

uusien eri lajien matalan kynnyksen ryhmiä ja tekniikkakouluja sekä toimintamalleja senioriliikunta- ja yritysvetäjäpalveluihin.

Myös seuran sisäistä yhteistyötä kehitettiin.

”Jaostojen yhdistyminen oli alkuaskel parempaan toimintaan. Yksi suurimmista onnistumisista oli hallinto- ja toimintamallin muutoksen onnistuminen. Myös hallituksen suhtautuminen hankkeeseen on ollut ratkaiseva.”

Hankkeen sekä seuratoiminnan kehittämisen myötä koko seuran hallintorakenteiden kasvaminen ja kuoritus johtivat hankevetäjän siirtymiseen toiminnan johtajaksi, jolloin oppisopimusopiskelija vaihtui hankevetäjäksi. Resurssien kasvu johti seuran toiminnan laajenemiseen eri yhteistyötahojen kanssa entisestään.

6.3 Puijo Wolley Juniorit ry (2008–2010)

Puijo Wolley Juniorit ry on lentopallon erikoisseura Kuopiosta. KKI-hankkeen kohderyhmänä olivat pelaajien vanhemmat ja Kuopion seudun työyhteisöt. Tavoitteena oli saada mahdollisimman monet säännöllisen liikunnan pariin ja saada monipuolisesti kokemuksia erilaisista liikunnan muodoista sekä seuloa niistä seuraan toimivia terveystoiminnan malleja/tuotteita.

Merkittävimpänä yhteistyötahona seuralla oli Kuopion kaupunki. Seura teki vastavuoroisen sopimuksen kaupungin kanssa koulun iltakäytön valvonnasta ja sai käyttöönsä koulun tilat. Omat tilat antoivat paremmat olosuhteet oman toiminnan kehittämiseksi. Seura teki myös tiivistä yhteistyötä lajiliiton kanssa Fitvolley-terveystoimintatuotteen kehittämisessä.

”Seurassa toiminta on mennyt eteenpäin ja seurassa on nyt kolme päätoimista seuratyöntekijää. Jos tämä

tilanne olisi ollut KKI -hankkeeseen lähtiessä, olisimme onnistuneet paremmin siinä! Tulevaisuudessa toiminta jatkuu painonhillintäryhminä, harrastepeli-ryhminä, SavonHarrasteCupin toimintana ja toiveena on löytää vetäjä lentopallon alkeiskurssille.”

6.4 Lahden Ahkera ry (2006–2008)

Lahden Ahkera ry on noin 2 000 jäsenen yleisseura. KKI-hankkeen tavoitteina oli: 1) käynnistää uusia liikuntaryhmiä, 2) aktivoida yli 40-vuotiaita terveytensä kannalta vähän liikkuvia sekä 3) suunnitella ja toteuttaa Lahden alueen terveystoimintaa yhdessä Lahden kaupungin ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa osana terveystoiminnan palveluketjua.

Seura käynnisti useita matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, esimerkiksi liikuntakoulut työnhakurssilaisille, Ikihyvä-ryhmät ylipainoisille ja liikkumattomille sekä eritasoisia juoksukouluja. Hankkeen haasteena koettiin aikaisemmin vähän tai ei ollenkaan liikkuvien saaminen mukaan toimintaan. Toimivimmaksi tavaksi passiivisten aktivoimiseksi koettiin henkilökohtainen kontakti, jonka onnistumisessa yhteistyö kaupungin liikuntatoimen kanssa oli tärkeää.

Hankkeen aikana Lahden Ahkera ry kehittyi terveystoimintapalveluiden tuottajana.

”Lisäksi terveystoimintamme on saanut lisänäkyvyyttä hankkeen aikana ja tietoisuus seuran toiminnan monipuolisuudesta on lisääntynyt. Jatkossa meidän tulee entistä tehokkaammin panostaa asiakashankintaan ja käydä henkilökohtaisesti kertomassa palveluistamme eri yrityksissä, yhdistyksissä ja järjestöissä. Uudenlaisia vaikuttavia konsepteja ei pystytä luomaan ilman useiden toimijoiden voimasta yhteistyötä.”

6.5 Haukiputaan Heitto ry (2006–2008)

Haukiputaan Heitto on noin 3 200 jäsenen yleisseura, jossa on kahdeksan jaostoa. Seuran KKI-hankkeen tavoitteena oli: 1) arkiliikunnan lisääminen, 2) uusien matalan kynnyksen liikuntaryhmien käynnistäminen, 3) toimivan yhteistyöverkoston luominen terveydenhuollon ja alueen eri liikuntatoimijoiden välille sekä 4) seuratoiminnan kehittäminen. Kohderyhmänä olivat



pääasiassa työikäiset, vähän tai ei ollenkaan liikkuvat yli 40-vuotiaat aikuiset.

Hankkeen tarkoituksena oli laajentaa yrityksille ja yhteisöille suunnattua Kunnan Verkko -toimintaa koskemaan kymmentä paikkakunnan yritystä. Kunnan Verkko on Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n kehittämä yhteistyöhanke yrityksille, jonka kautta aktivoidaan henkilöstöä lisäämään hyvinvointiaan liikunnan avulla. Osallistumismäärä oli hyvä ja motivoivina toimenpiteinä olivat muun muassa toiminnan esittely työpaikoilla, työmaavalmennukset, palaverien lisääminen liikuntavas- taavien kanssa sekä tiedottamisen kehittäminen.

Seuran yleisen toiminnan kehittämiseksi jaostot tekivät yhteistyötä ja suunnittelivat toimintaa yhteispalaverissa. Viestinnän suunnitteluun oli oma työryhmä. Lisäksi seura kehitti verkkosivuja ja sai muun muassa ammattitoimittajan apua oman lehden toimittamisessa. Seuran yleisilme parani varustevalmistajan ja paikallisen urheiluliikkeen kanssa tehtyjen yhteistyösopimusten avulla. Erityisen onnistuneena hankkeessa seura koki uudet ryhmät, seuran kunto- ja terveystoiminnan kehittymisen, opiskelijoiden opinnäytetyöt sekä seudullisen Kunnan Verkko -toiminnan käynnistymisen.

6.6 Kemin Lämärit ry (2008–2010)

Kemin Lämärit ry on jääkiekon erikoisseura. Seuran toimintastrategiaan kuuluu jääurheilun- ja liikunnan lisäksi kunto- ja terveysliikuntapalveluiden tuottaminen. Kunnan Meri-Lappi -hankkeen tavoitteena oli seuratoiminnan kehittäminen vastaamaan paremmin kehittyvän yhteiskunnan tarpeita. Tavoitteena oli luoda uudenlainen työkykyä edistävä ja terveellisiä elämäntapoja tukeva toimintamalli yrityksille sekä rakentaa toimiva yhteistyöverkosto kaupungin liikuntatoimen ja muiden liikuntatoimijoiden välille. Tarkoituksena oli myös luoda terveysliikuntasivusto internetiin, jossa olisi kootusti eri liikunnan tarjoajien tiedot.

Kunnan Meri-Lappi -hanke käynnisti ensimmäisenä toimintavuonna työhyvinvointia edistävän kunto- ja terveysliikuntaohjelman yhdessä pk-yrityksessä.

”Ammattikorkeakoulujen roolia vastaavanlaisissa tuotekehittelyissä (työhyvinvointiohjelman) kannattaa lisätä, koska tältä sektorilta löytyy laaja-alaista osaamista niin opiskelijoiden kuin opettajien taholta. Yhteistyö mahdollistaa myös eri koulutusalojen osaamisen hyödyntämisen osana urheiluseuran kehittämistä.”

Kemin Lämäreiden työhyvinvointiohjelman toteuttamisessa olikin mukana Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoita. Lisäksi yhteistyö Kemin kaupungin, alueen yritysten ja yhteisöjen sekä kemiläisten urheilu- ja liikuntaseurojen kanssa lisääntyi hankkeen aikana.

Yhteiskunnan ja yritysten taloudellisilla tilanteilla oli kuitenkin vaikutusta hankkeen kulkuun. Mukaan ei lähtenyt hankkeen aikana muita yrityksiä. Terveysliikuntasivuston luominen jäi suunnitteluvaiheeseen, koska yhteistyö muiden liikuntaa tarjoavien tahojen kanssa oli haasteellista. Merkittävää oli kuitenkin, että yhteydenottojen ansiosta seura pystyi toimimaan linkkinä yritysten ja eri terveysliikunnan tuottajien välillä ja lisäsi näin näiden ryhmien kävijämääriä.





Urheiluseurat terveysliikunnan markkinoilla

KKI-ohjelman seuratoiminnan kehittämishankkeet 2006–2010

Kaksitoista urheiluseuraa eri puolilta Suomea lähti kokeilemaan, miten terveysliikunta asettuu osaksi seuran toimintaa. Terveysliikuntatoiminnan käynnistäminen edellytti seuraorganisaation kehittämistä ja uusien matalan kynnyksen liikuntaryhmien perustamista. Lisäksi seurat lisäsivät yhteistyötä terveydenhuollon, liikuntatoimijoiden sekä yritysten kanssa liian vähän liikkuvien aikuisten tavoittamiseksi. Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman kaksivuotisissa hankkeissa seuroja tuettiin taloudellisesti hankevetäjän palkkaamiseksi.

Raportissa esitellään urheiluseurojen toimintamalleja ja kokemuksia sekä kehittämishankkeen vaikutuksia seuratoimintaan. Hankkeen selkeinä etuina urheiluseurat pitivät arvostuksen ja tunnettuuden lisääntymistä sekä uutta roolia vakavasti otettavana terveysliikunnan tarjoajana. Vaikeuksia aiheutti erityisesti resurssien niukkuus.

Seuratoiminnan kehittämishankkeen perusteella ei ole tarkkaa mallia terveysliikunnan juurruttamiseksi urheiluseuraan. Terveysliikunta sopivuus urheiluseuroille riippuu siitä, miten seura on organisoitunut terveysliikunnan järjestämiseksi ja millaisessa ympäristössä seura toimii. KKI-ohjelman hankerahoituksen päätyttyä suurimmassa osassa seuroja terveysliikunta on jäänyt osaksi perustoimintaa. Raportissa on esitelty tekijät, jotka ovat vaikuttaneet toiminnan onnistumiseen.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

Viitaniementie 15a

40720 Jyväskylä

www.kki.likes.fi

ISBN 978-951-790-310-3

ISSN 0357-2498