SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

AIKUISLIIKUNTA

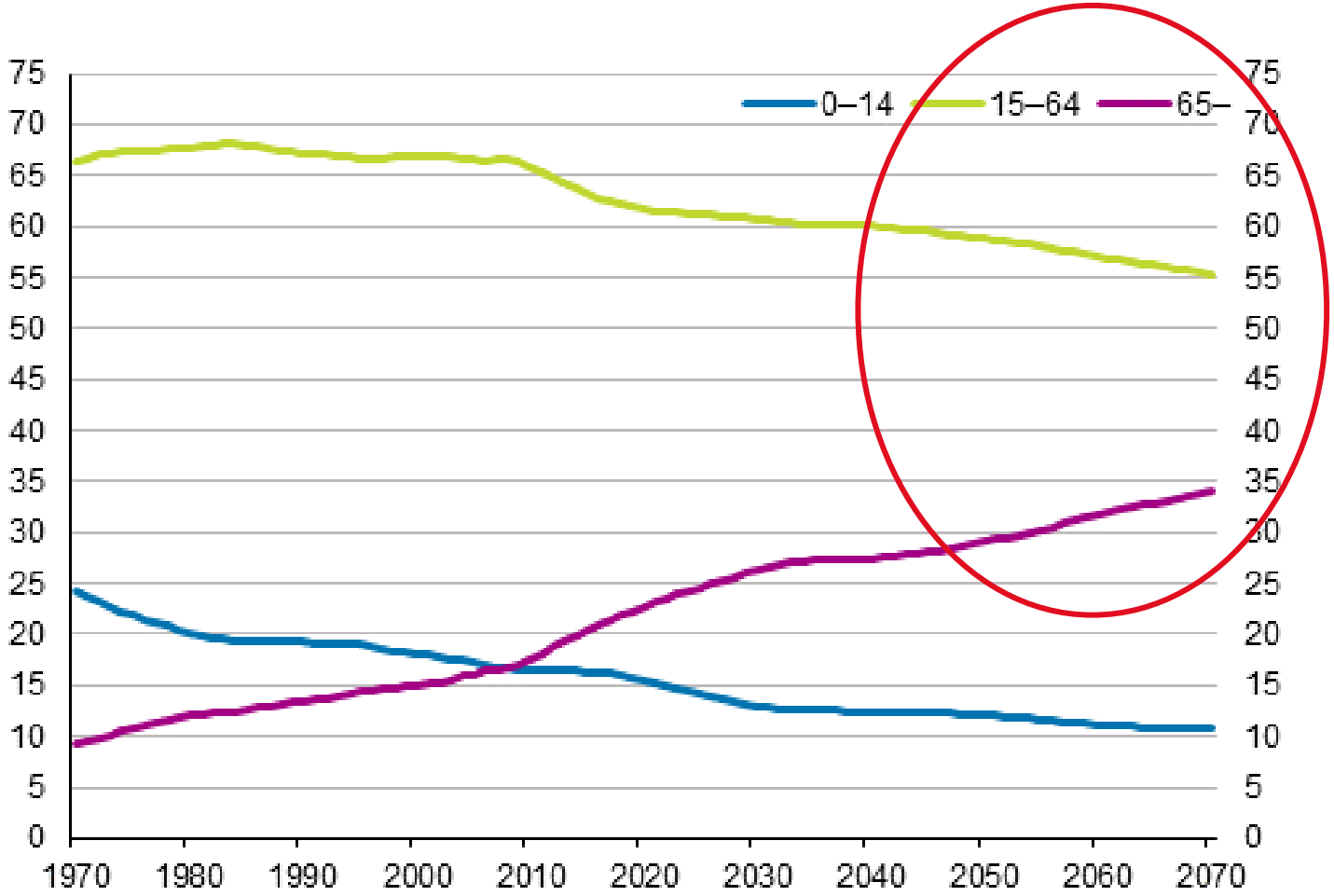
CHEERKESKIVIIKKOKLUBI
21.4.2021

ULLA NYKÄNEN

- 5.11.2020

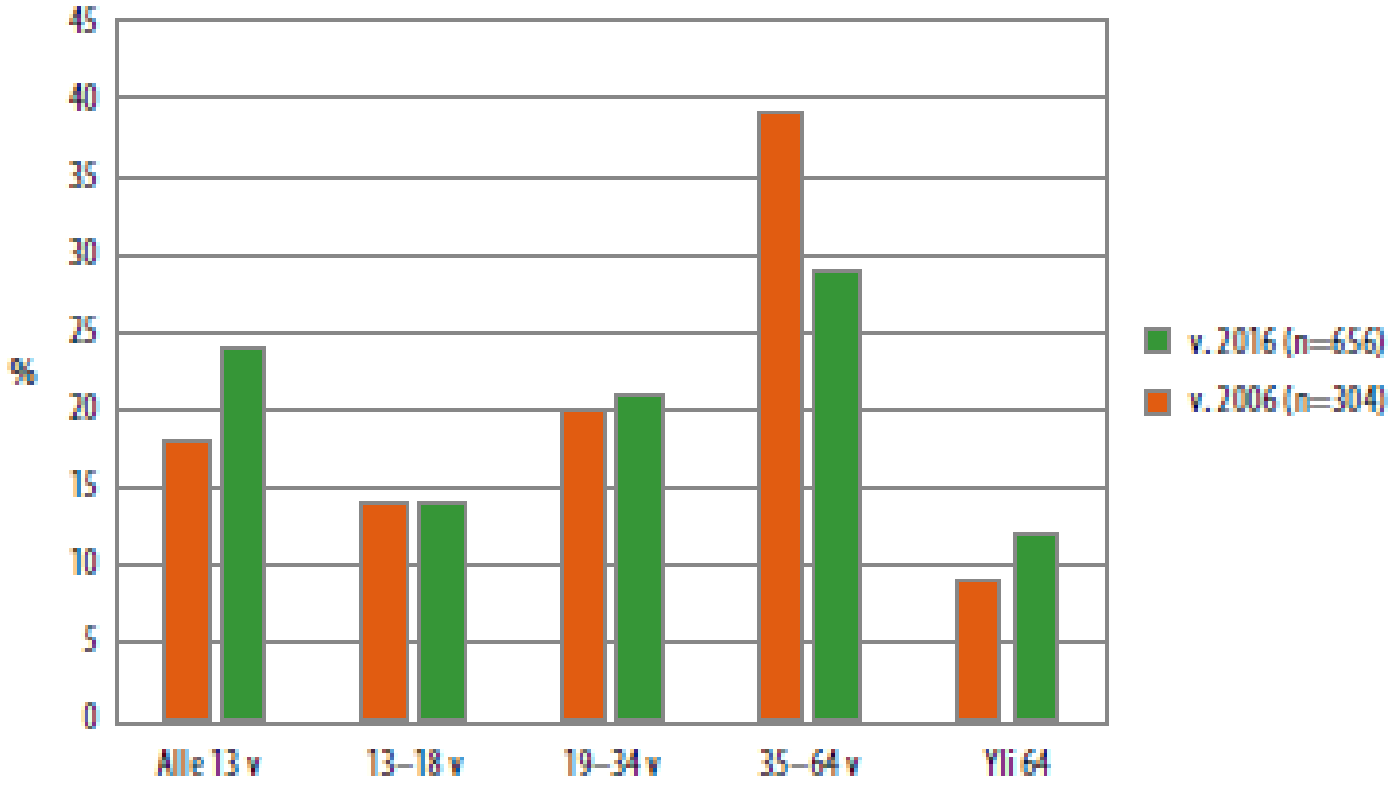
Aikuisissa iso potentiaali urheiluseuroille

Ikäryhmien osuus väestöstä 1970–2018 ja ennustettu osuus 2019–2070, prosenttia



Lähde: Tilastokeskus 2019. Väestöennuste.

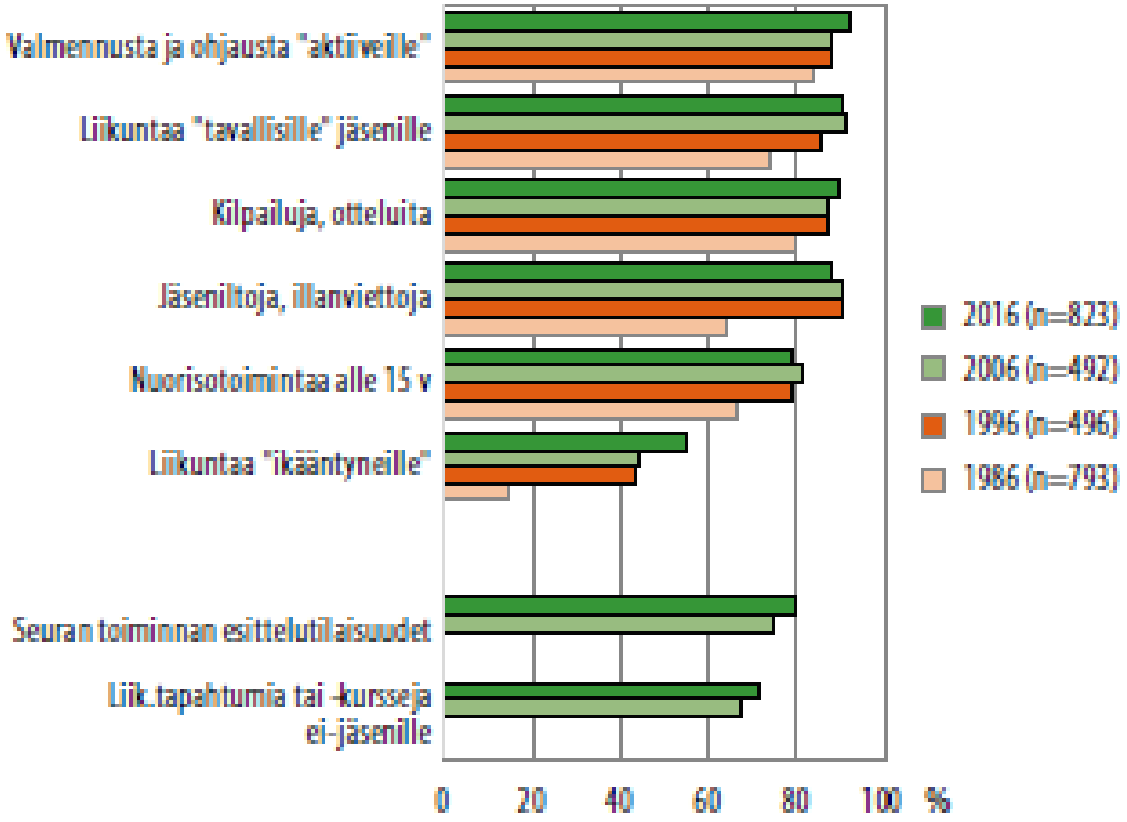
Mitä tiedämme seuratoiminnasta: jäsenistön ikäjakauma



Kuvio 19. Jäsenistön ikäjakauma aineiston vuosien 2006 ja 2016 seuroissa (%) 2006 n= 304 ja 2016 n=656

Lähde: Koski & Mäenpää (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016.

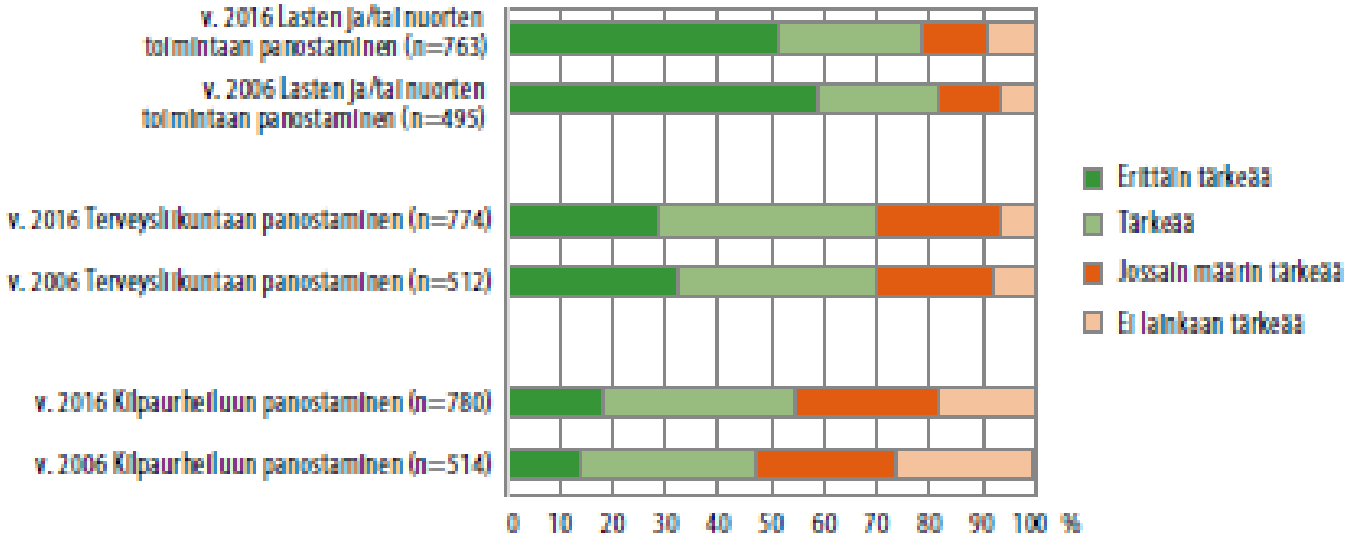
Mitä tiedämme seuratoiminnasta: seurojen tarjonta



Kuvio 8. Seurojen toiminnallinen tarjonta vuosien 1986, 1996, 2006 ja 2016 aineistojen seuroissa (%)

Lähde: Koski & Mäenpää (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016.

Mitä tiedämme seuratoiminnasta: tulevaisuuden panostus



Kuvio 15. Kuinka tärkeää seuralle on lähitulevaisuudessa paneutua liikunnan eri toimialoihin vuosien 2006 ja 2016 aineiston seuroissa (%)

Lähde: Koski & Mäenpää (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016.

Aikuisliikkujien kokemuksia urheiluseuroista

”En harjoittelisi yksin samalla tavalla esim. tekniikkaa, vaikka minulla olisi jonkinlainen haju siitä mitä voisi tai pitäisi tehdä. Ryhmän kokoontuminen ajaa parempiin treeneihin ja haastan itseäni selkeästi enemmän, vaikka en tähtääkään kilpailuihin.”

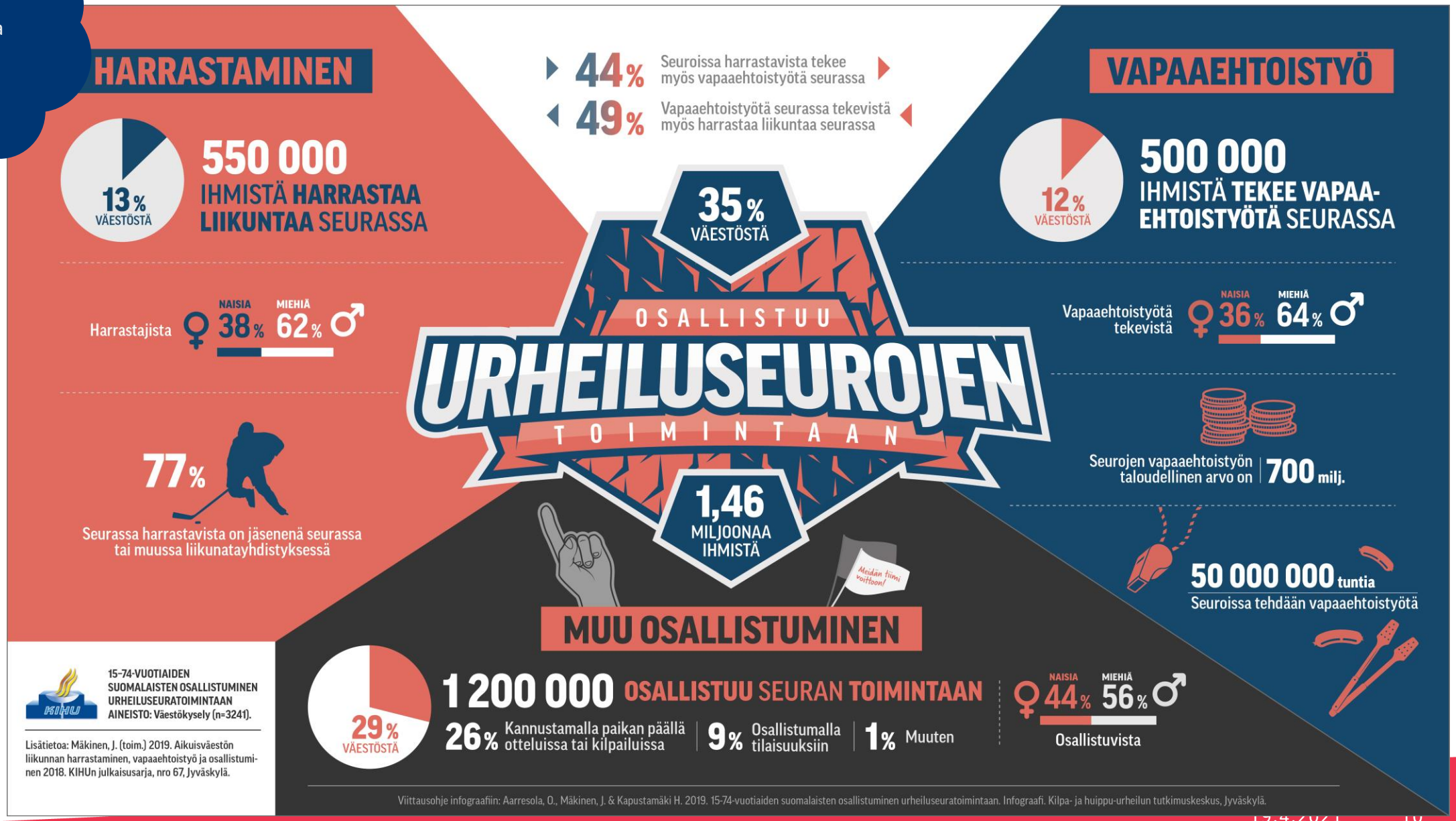
Aikuisliikkujien palautekyselyn tuloksia

”Yhteisö, joka kannus-taa ylittämään omia raj oja, oppimaan uutta ja tukee siinä.”

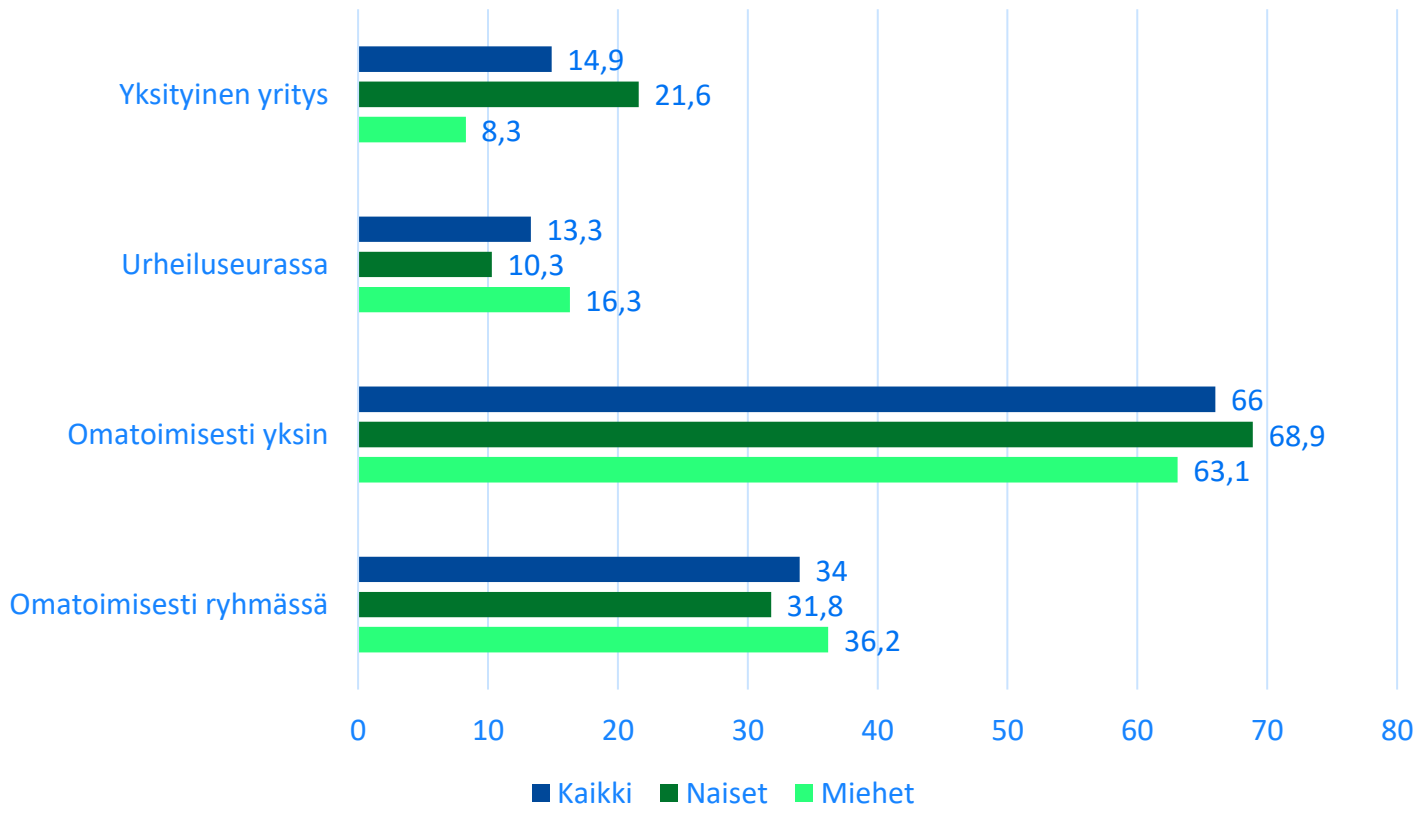
- Laatu näkyy
  - seura haluaa panostaa aikuisliikuntaa
  - ammattitaitoiset ohjaajat
  - monipuolinen tarjonta
- 3 keskeisintä syytä osallistumiseen harjoituksiin
  - haluan kehittää tai ylläpitää fyysistä kuntoani
  - harjoitukset, pelit tai tunnit tuottavat iloa ja hyvää oloa
  - haluan kohentaa terveyttäni
- Aikuisliikkujat haluaisivat liikkua jopa lisää seurassa, jonkin verran myös olla mukana kehittämässä seuran toimintaa tai toimia vapaaehtoisena

Osallistujat erittäin tyytyväisiä seuran toimintaan, eniten kehitettävää yhteisöllisyyden ja osallistumisen osalta

Noin 40% aikuisväestöstä harkitsee aloittavansa yhden tai useamman uuden harrastuslajin seuraavan vuoden aikana



Aikuisten liikunnan harrastaminen



Aikuisten kilpaurheilu laskussa

Perinteinen toiminta laskussa, uudet muodot nousussa

Lajin harrastajien määrä nousussa mutta rekisteröityneiden laskussa

Kommentteja seurakehittäjiltä 18.6.2019

Mäkinen J. (toim.) (2019): Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018

TÄHTISEURA
AIKUISET

LAJILIITOT

Mitä yleistä tietoa meillä on aikuisista liikkujina

- Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena (2018, Suomen Olympiakomitea)
- Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018 (2019, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU)
- Tilastokeskuksen tutkimus suomalaisten liikuntatottumuksista (2019)

Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena

- Johdanto aikuisliikunnan laatutekijöihin (video)
- Aikuisliikunnan laatutekijät (video)
- Aikuinen liikkujana (video)
- Liikkujien sitouttaminen ja uusien liikkujien löytäminen (video)
- Diasarjan sisällysluettelo
- Aikuisliikunnan asiantuntijatyö
- Tavoitteena aikuisen hyvinvointi
- Liikunta valintana
- Aikuinen liikkujana
- Liikunta hyvinvointia tukemassa
- Urheiluseura aikuisen hyvinvoinnin mahdollistajana
- Aikuisliikunta ja sen kehittäminen urheiluseuroissa

TÄHTISEURA

LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

TÄHTISEURA-OHJELMA

Lähes 600 seuraa mukana Tähtiseura-ohjelmassa

- **SEUROJEN MÄÄRÄT** **(tilanne 04/2021)**
  - Yhteensä 562 Tähtiseuraa 45 eri lajista

- **Tähtimerkkien määrät osa-alueittain:**
  - **Lapset ja nuoret:** 546 seuraa – 44 eri lajia
  - **Aikuiset:** 106 seuraa – 25 eri lajia
  - **Huippu-urheilu:** 18 seuraa – 3 eri lajia

TÄHTISEURA
AIKUISET

LAJILIITOT

Tähtiseura-ohjelman laatutekijät

Yhteiset laatutekijät	Lapset & nuoret	Aikuiset
•**Johtaminen ja hallinto** •Johtaminen •Hallinto •Viestintä ja markkinointi		• Aikuisliikunnan periaatteita
•**Urheilutoiminta** •Seuran urheilutoiminnan yhteiset linjaukset	• Innostuksesta intohimoon • Monipuolisista liikuntataidoista systemaattiseen harjoitteluun • Urheilulliset elämäntavat • Harrastaminen ja kilpaileminen	• Liikkuja keskiössä • Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö
•**Seuran ihmiset** •Voimavarat •Yhteisöllisyys		
•**Aineelliset resurssit** •Talous •Olosuhteet		

TÄHTISEURA
AIKUISET

LAJILIITOT

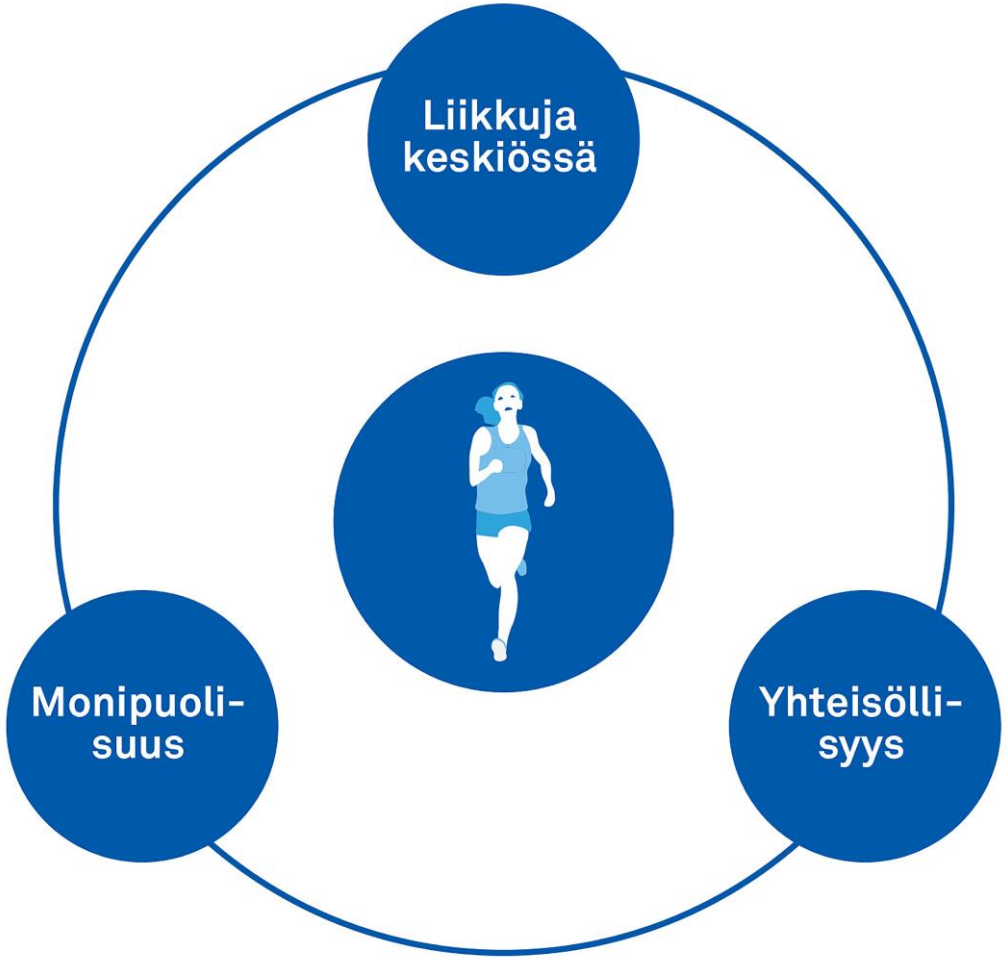
Aikuisten liikunnan laatutekijät

Aikuisliikunta sisältää aikuisliikunnan ja urheilun, mukaan lukien kilpaillen harrastamisen.

Laatutekijät täyttävät myös eurooppalaisen Sports Club for Health –ohjelman periaatteet

SC FOR H
Sports Club for Health

Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa



Liikkuja keskiössä: liikkuja on oman elämänsä paras asiantuntija

Monipuolisuus: fysiologisten, tiedollisten, taidollisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittyminen

Yhteisöllisyys: yhteisöön kuulumisen kokemus

Aikuisliikunnan periaatteita

Johtaminen ja hallinto

- **Seura järjestää säännöllistä aikuisten liikuntatoimintaa. Vähintään osa toiminnasta on ohjattua.**
  Kuinka säännöllistä toiminta on?
- **Seura on sitoutunut aikuisliikunnan kehittämiseen**
  Aikuisliikunta sisältyy seuran toimintakäsikirjaan, toimintasuunnitelmaan ja budjettiin. Toiminta vastaa ihmisten muuttuviin tarpeisiin.
- **Seuralla on aikuisliikunnan vastuuhenkilö(t). Vastuuhenkilöllä on tukea ja resursseja toimintaan.**
  Seuralla on aikuisliikuntaan nimetty henkilö. Toimenkuva on selkeästi määritelty. Millaiset ovat vastuuhenkilön mahdollisuudet vaikuttaa seuran päätöksentekoon aikuisliikunnan asioissa?

Liikkuja keskiössä

Urheilutoiminta

- **Seurassa ja ryhmässä osallistetaan liikkujia tuomaan tarpeitaan ja toiveitaan esiin**
  Miten ryhmässä kerätään liikkujilta kehitysehdotuksia ja ideoita? Miten ryhmässä sovitaan esim. turnauksiin/näytöksiin osallistumisesta?
- **Seura tarjoaa joustavia ja kevyen sitoutumisen osallistumisvaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan**
  Millaisia mahdollisuuksia seura tarjoaa esim. kokeilumahdollisuuksien, maksu- ja osallistumistapojen, harrastusaikojen tai lainavälineistöjen suhteen? Seura voi järjestää joustavia osallistumismahdollisuuksia yhteistyössä muiden seurojen/toimijoiden kanssa.
- **Seura tarjoaa aloitteleville harrastajille sopivia ryhmiä tai muuta tukea harrastuksen aloittamiseen ja huolehtii harrastusmahdollisuuksista eri tasoilla**
  Seurassa huomioidaan jo toiminnassa mukana olevien aikuisten liikkujien tarpeet, jotta liikkujat haluavat edelleen liikkua seurassa. Liikkujilla on matala kynnys tulla mukaan ilman, että on aikaisempaa kokemusta lajista tai liikuntamuodosta. Seura tarjoaa eritasoisia ryhmiä taitotasoltaan ja kuormitukseltaan ja markkinoi niitä.

Jatkuu..

Liikkuja keskiössä jatkuu...

Urheilutoiminta

- **Seura mahdollistaa osallistumisen liikuntatapahtumiin ja/tai kilpailutoimintaan**
  Toiminnan ei tarvitse olla seuran sisällä tapahtuvaa. Seura voi esimerkiksi järjestää tai koordinoida matkoja, sarjatoimintaa tai informoida muiden järjestämistä tapahtumista ja kannustaa osallistumaan niihin.
- **Seuran toiminta on liikkujien saavutettavissa**
  Viestintä tavoittaa halutut kohderyhmät. Liikuntapaikalle on mahdollisimman helppo tulla: hyvät kulkuohjeet, mahdollisten kimppakyytien järjestäminen, opasteet paikan päällä.
- **Seuralla on toimintatapa siihen, kuinka uudet harrastajat toivotetaan tervetulleeksi seuraan**
  Millä tavalla uusi harrastaja otetaan vastaan ja kerrotaan ryhmän ja seuran toiminnasta?

Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö

Urheilutoiminta

- **Seuran ohjaus- ja valmennustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä**
  Toiminta on tavoitteellista ja sisältö on suunniteltu ja toteutettu sen mukaisesti. Tavoitteet voivat olla hyvin moninaisia: fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset ja henkiset tavoitteet, tiedolliset ja taidolliset tavoitteet, harrastukselliset ja kilpailulliset tavoitteet, terveystavoitteet jne.
- **Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia sisällöltään ja toteutukseltaan**
  Miten monipuolisuus näkyy seuran aikuisliikunnan kokonaisuudessa sekä harjoitusten sisällössä?
- **Ohjatut harjoitukset ovat hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja tukevat liikkujan kehittymistä kokonaisvaltaisesti**
  Toiminta vastaa kuormitukseltaan ja taitotasoltaan osallistujien edellytyksiä, ominaisuuksia, tarpeita, osaamista ja kuntoa. Toiminta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kehittää tietoja ja taitoja. Seurassa ei sallita kuntodopingin käyttöä.

Jatkuu..

Aikuisliikunnan monipuolinen sisältö jatkuu...

Urheilutoiminta

- **Ohjatut harjoitukset ovat fyysisesti ja henkisesti turvallisia**
  Ohjaaja huolehtii siitä, että liikuntapaikka on asianmukainen. Ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen, avoin ja kannustava. Kiusaamista eikä syrjintää sallita. Ikävät tilanteet selvitetään mahdollisimman nopeasti ja avoimesti.
- **Ohjatuissa harjoituksissa toimintaa sovelletaan mahdollisuuksien mukaan eri tarpeisiin**
  Tunnistetaan liikkujien erilaisia lähtökohtia (liikkumishistoria, tieto-, taito-, toimintakyky- sekä kuntotaso), tarpeita ja motiiveja. Ohjaaja huomioi erilaiset lähtökohdat harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa ja osaa soveltaa toimintaa osallistujille sopivaksi. Millaisia luovia ratkaisuja seuran toiminnassa on esim. tilojen, harjoitusvuorojen tai olosuhteiden suhteen?
- **Seurassa kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen yksin ja/tai ryhmässä**
  Miten aikuisia kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen?

Yhteisöllisyys aikuisliikunnassa

- **Tämä teema käsitellään osana kaikkien yhteisiä laatutekijöitä**

TÄHTISEURA
AIKUISET

LAJILIITOT

ONNITTELUT

LIIKUNTASEURA
VIHTI - GYM RY

Kiinnostuitko?

- Tähtiseura TanssiDansissa aikuisten harrastamisen kehittämiseen on löydetty yhtymäpintoja lasten ja nuorten toiminnasta

- Vuoden 2020 aikuisliikunnan Tähtiseura Tempo ry: ”Aikuisliikunnan kentällä on tärkeää pystyä uudistumaan.”

5 vinkkiä – näin saat aikuiset mukaan seuratoimintaan

Mikä auttaisi tai mitä tukea tarvitsisitte, jotta saisitte lisää aikuisia liikkumaan seuraanne?