

KILLERIN LIIKUNTAKESKUKSEN ASIAKKAIDEN OMAN TAUSTAN YHTEYS
HEIDÄN ARVIOIHINSA HYVÄSTÄ RYHMÄLIIKUNNAN OHJAAJASTA

Loviisa Leinonen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu – tutkielma

Kevät 2013

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Leinonen Loviisa 2013. Killerin liikuntakeskuksen asiakkaiden oman taustan yhteys heidän arvioihinsa hyvästä ryhmäliikunnanohjaajasta. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, 57 s., 5 liites.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksia Killerin liikuntakeskuksen asiakkaiden mielestä sekä asiakkaan oman taustan yhteyttä hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksien arvioimiseen. Tutkimukseen osallistui 186 Killerin liikuntakeskuksen ryhmäliikunta-asiakasta. Vastaajien keski-ikä oli 34,8 vuotta. Suurin osa vastaajista (89 %) harrasti ryhmäliikuntaa 1 – 4 kertaa viikossa ja suurin osa asiakkaista (53%) oli harrastanut ryhmäliikuntaa yli 2 vuotta. Asiakkaat vastasivat kyselyyn liikuntakeskuksessa oman aikataulunsa mukaisesti ja halukkaat saivat osallistua myös arvontaan erillisellä arvontalipukkeella.

Tarkastelin aineistoa aluksi faktorianalyysin (pääakselianalyysi) avulla. Faktorianalyysin perusteella muodostin 6 summamuuttujaa, joille löytyi myös sisällöllinen yhteneväisyys. Summamuuttujat olivat nimeltään ohjaajan vuorovaikutus, ohjaajan persoonallisuus, ohjaajan asenne, ohjeistus, ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö sekä tunnin suunnittelu. Summamuuttujien Cronbachin alfa-kertoimet vaihtelivat välillä .57-.71. Ohjaajan ominaisuuksia kuvaavat summamuuttujat olivat kaikki keskenään positiivisesti yhteydessä toisiinsa.

Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla tarkastelin asiakkaan taustan yhteyttä hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksien arviointiin. Mitä vanhempi asiakas oli ja mitä kauemmin hän oli ryhmäliikuntaa harrastanut, sitä tärkeämpänä hän piti tunnin suunnittelua. Samaten mitä useammin viikossa asiakas harrasti ryhmäliikuntaa, sitä tärkeämpänä hän piti sekä ohjaajan asennetta että tunnin suunnittelua.

Tarkastelin asiakkaan taustan yhteyttä hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksien arviointiin myös 2-suuntaisen varianssianalyysin avulla. Mitä vanhempi asiakas oli ja mitä useammin hän harrasti ryhmäliikuntaa, sitä tärkeämmäksi hän arvioi ohjaajan asenteen. Yhdysvaikutus löytyi muuttujien asiakkaan ikä sekä ryhmäliikuntaharrastuksen useus välille arvioitaessa tunnin suunnittelun merkitystä. Harvemmin ryhmäliikuntaa harrastavat arvioivat tunnin suunnittelun sitä tärkeämmäksi, mitä vanhempi asiakas oli. Sitä mukaa, kun ryhmäliikuntaharrastuksen useus lisääntyi, arvioivat tunnin suunnittelun tärkeimmäksi aina vain nuoremmat vastaajat. Malli selitti 43% tunnin suunnittelu – summamuuttujan vaihtelusta.

Avainsanat: ryhmäliikunta, sanallinen ja sanaton viestintä, vuorovaikutus, motivointi, ryhmäliikuntatunnin suunnittelu

| | |
|---|----|
| SISÄLTÖ | |
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 HYVÄN RYHMÄLIKUNNANOHJAAJAN TYÖNKUVA..... | 7 |
| 2.1 Vuorovaikutus asiakkaan ja ryhmäliikunnanohjaajan välillä | 7 |
| 2.2 Pitkäaikaisten asiakkaiden hankkiminen | 10 |
| 2.3 Motivaatiot ja motivointi..... | 12 |
| 2.4 Haasteita | 14 |
| 3 RYHMÄLIKUNTATUNNIN SUUNNITTELU..... | 17 |
| 3.1 Alkulämmittely | 17 |
| 3.2 Varsinainen harjoitusosuus | 18 |
| 3.2.1 Lihaskunto- osuus | 18 |
| 3.2.2 Askellusosuus..... | 20 |
| 3.3 Jäähdyttely..... | 22 |
| 3.4 Musiikki | 23 |
| 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN..... | 24 |
| 4.1 Tutkimuskysymykset | 24 |
| 4.2 Tutkittavat | 24 |
| 4.3 Aineiston keruu ja siinä käytetyt menetelmät ja muuttujat..... | 27 |
| 4.4 Aineiston tilastollinen käsittely ja siinä käytetyt summamuuttujat..... | 28 |
| 4.5 Tutkimuksen luotettavuus | 29 |
| 4.5.1 Validiteetti..... | 29 |
| 4.5.2 Reliabiliteetti | 30 |
| 5 TULOKSET | 35 |
| 5.1 Kuvailevat tulokset..... | 35 |
| 5.2 Asiakkaan oman taustan yhteys hänen näkemyksiinsä hyvästä ryhmäliikunnanohjaajasta | 35 |
| 5.3 Ryhmäliikuntaharrastuksen useuden ja keston vaikutus hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksien arviointiin | 37 |
| 6 POHDINTA | 42 |
| 6.1 Tutkimuksen päätulokset | 42 |
| 6.2 Metodologinen ja eettinen pohdinta..... | 44 |
| 6.3 Jatkotutkimusehdotukset ja sovellusmahdollisuudet | 46 |
| LÄHTEET | 48 |
| LIITTEET | 53 |

1 JOHDANTO

Suomen Liikunta ja Urheilun (SLU) kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan lähes kaksi kolmasosaa suomalaisista aikuisista liikkuu suosituksiin nähden liian vähän. Riittämätön fyysinen aktiivisuus on Suomen lisäksi ongelma muissakin teollistuneissa länsimaissa; esimerkiksi Yhdysvalloissa julkiset liikunnan vähimmäissuositukset täyttää vain 25 % aikuisväestöstä (Segar, Spruijt- Metz & Nolen- Hoeksema 2006). Niin Suomessa kuin muissakin länsimaissa kiireinen arki ei välttämättä jätä aikaa liikunnan harrastamiselle. Kansalaisten fyysinen passiivisuus on kuitenkin erittäin suuri kansanterveydellinen uhka ja vaikuttaa myös kansantalouteen (Holopainen, Lahti, Rahkonen, Lahelma & Laaksonen 2012).

Ympäristömme on muuttunut yhä vähemmän liikkumista vaativaksi, ja nyky-yhteiskunnassa arkinen hyötyliikunta jää vähäiseksi (Nurmi & Salmela-Aro 2002). Ryhmäliikunta voikin olla yksi avain kansallisen fyysisen passiivisuuden poistamiseen. 1970- luvun alkupuolelta saakka kuntoiluteollisuus on kasvanut ja pelkästään Yhdysvalloissa sen liikevaihto on ollut jo 2000-luvun alussa miljardeja dollareita (Smith Maguire 2001). Koska ryhmäliikunta on muuttumassa yhä suosituimmaksi, kasvaa samalla myös ammattitaitoisten ryhmäliikuntaohjaajien tarve. Toimiessaan oikein ryhmäliikunnanohjaaja saattaa olla avainasemassa asiakkaan säännöllisen liikuntaharrastuksen syntymisessä.

Kuntokeskusten lukujärjestysten tuntitarjonta on laajentunut viimeisten vuosien aikana suuresti (Schroeder & Friesen 2007). Ennustettavissa on, että tulevaisuudessa tuntitarjonta tulee laajentumaan entisestään (Williams 2007). Etenkin uusia valmiiksi koreografioituja liikuntaohjelmia kehitetään kokoajan. Näistä yhtenä esimerkkinä on Les Mills – tuoteperhe, jonka tunneille osallistuu 55 maassa ja yli 10 000 kuntokeskuksessa yli 4 miljoona ihmistä viikoittain. (Felstead, Fuller, Jewson, Kakavelakis & Unwin 2007; Parviainen 2008.) Perinteisten aerobic- ja stepaerobic-tuntien määrä on vähentynyt samaan aikaan kun uusia lajeja on tullut kuntokeskusten tarjontaan. Pilates, jooga ja sisäpyöräily ovat suosituimpia ryhmäliikuntamuotoja sekä uusien että kokeneempien asiakkaiden kesken. (Schroeder & Friesen 2007.)

Valmiiksi koreografioitujen ryhmäliikuntatuotteiden etuna on se, että asiakas voi olla varma ostamansa tuotteen tuntisisällöistä. Mennessään esimerkiksi Les Mills- tunnille missä päin maailmaa tahansa, ohjelma on aina sama ja tunnin sisältö on varmasti se, mitä asiakas hakee. Lisäksi ryhmäliikuntatuotteet pyritään tekemään kaikille sopiviksi niin, että liikkeet ovat helposti omaksuttavia ja ne sopivat kaiken ikäisille ja kuntoisille. (Parviainen 2008.) Ohjaajan rooli sen sijaan on valmiiksi koreografioituilla tunneilla pienempi eikä ohjaaja välttämättä tarvitse kovinkaan laajaa tiedollista pohjaa pitääkseen näitä tunteja. Koska tuotteet tulevat ohjaajille valmiina ja usein jokaiseen uuteen ohjelmaan liittyy aina lyhyt koulutusjakso, ei ohjaaja välttämättä tarvitse anatomian, fysiologian tai muusikin tietämystä suunnitellessaan turvallisia ryhmäliikuntatunteja. (Felstead ym. 2007.) Tällaisilla tunneilla korostuu kuitenkin ohjaajan oma persoonallisuus, sillä hänen täytyy jollain keinolla erottaa omat tuntinsa muiden ohjaajien tunneista. Konseptitunnit tarjoavatkin erinomaisen kentän ohjaajan persoonallisuuden merkityksen tutkimukseen.

Useimmat kuntokeskukset tarjoavat pääasiassa 60 tai 55 minuutin mittaisia tunteja, mutta asiakkaat ovat alkaneet vaatia myös 20 – 40 minuutin mittaisia tunteja. Onkin todennäköistä, että lähitulevaisuudessa keskusten tuntitarjonnassa tulevat lisääntymään alle 60 minuutin mittaiset tunnit, joiden avulla myös kiireisemmät asiakkaat ehtivät hyödyntää ryhmäliikuntatunteja. (Vogel 2007.) Tätä kehitystä tukee myös Kansallinen liikuntatutkimus (2010), jonka mukaan suosiota kasvattavat koko ajan ne liikuntapaikat ja –muodot, jotka soveltuvat helposti kiireiseen elämänrytmiin. Myös Les Mills on vastannut kuluttajien vaatimukseen tuomalla markkinoille sekä 30- että 45 – mittaisia lisensoituja ryhmäliikuntatuotteita.

Valitsin pro gradu- tutkielmani aiheeksi ryhmäliikunnanohjauksen, koska aihe kiinnostaa itseäni ja on lisäksi hyvin ajankohtainen. Ryhmäliikunnalla tarkoitan ryhmässä ohjaajan johdolla musiikin tahtiin tehtävää harjoitusta, joka ei ole valmennusta. Olen ohjannut monenlaisia tunteja kehonhuoltotunneista sisäpyöräilyyn ja lihaskuntotunneista tanssillisiin tunteihin vuoden 2007 alusta saakka, joten itselläni on vankka kokemus ohjaajan roolista. Minulla on myös Les Mills konseptin BodyJam – , BodyCombat- sekä Sh’bam -lisenssi, joten tiedän, kuinka tällaiset kansainväliset ryhmäliikuntatuotteet toimivat. Arvioin työkseni lisäksi Les Mills- tanssituotteiden (BodyJam sekä Sh’bam) lissenssideoita, joten näen jatkuvasti muiden ohjaajien tunteja ja pystyn ulkopuolisena

havainnoimaan esimerkiksi millaisilla ohjeilla asiakkaat pysyvät ohjaajan mukana ja millaisilla eivät.

Tässä tutkielmassa erityisenä kiinnostuksen kohteenani oli selvittää, millainen on hyvä ryhmäliikunnanohjaaja Killerin liikuntakeskuksen asiakkaiden mielestä. Tarkoituksena oli myös selvittää asiakkaan taustan yhteyttä siihen, millaisia ominaisuuksia hän arvostaa hyvässä ryhmäliikunnanohjaajassa.

2 HYVÄN RYHMÄLIKUNNANOHAJAJAN TYÖNKUVA

2.1 Vuorovaikutus asiakkaan ja ryhmäliikunnanohjaajan välillä

Ihmisten välisellä *viestinnällä* tarkoitetaan ihmisen käyttäytymistä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Neuliep 2009, 8; Wiio 1994, 67). Pohjimmiltaan viestintä on siis sanomien ja merkitysten vaihtamista ihmisten välillä (Fiske 2000, 13-17). Asiakkaan ja ryhmäliikunnanohjaajan välisessä vuorovaikutuksessa voidaan puhua *keskinäisviestinnästä*, joka on vuorovaikutuksen perusyksikkö (Neuliep 2009; Rubin, Rubin & Piele 2000). Keskinäisviestintä on jatkuvaa vuorovaikutusta kumpaankin suuntaan (Wiio 1994, 155), vaikka ulkopuolisen silmin saattaa näyttää siltä, että esimerkiksi ryhmäliikuntatunnin aikana viestintää tapahtuu hyvin vähän asiakkaan suunnasta.

Ryhmäliikunta on osa nykyajan liikuntapalvelutarjontaa ja ryhmäliikunnanohjaajat ovat näin ollen asiakaspalvelijoita. Asiakkaiden tarpeet ja toiveet tulee ottaa työssä huomioon. Yleisimmin asiakkaiden suhtautuminen ryhmäliikuntaan on tuloshakuista. Olipa tavoitteena sitten painonpudotus, kunnonkohotus tai vaikka stressin vähentäminen, odottavat asiakkaat selviä tuloksia (Kandarian 2006). Koska asiakkaiden tyytyväisyys ryhmäliikuntaan on paljolti kiinni ohjaajan ammattitaidosta ja toiminnasta tunneillaan, ohjaajan on oleellista tiedostaa asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttavat tekijät. Näiden toiveiden tiedostamisessa keskinäisviestintä on välttämätöntä.

Asiakkaan ja ryhmäliikuntaohjaajan välinen vuorovaikutus voi tapahtua sanallisen tai sanattoman viestinnän avulla. *Sanallinen viestintä* tarkoittaa koko kielen käyttöä eli puheilmaston sanallisia muotoja (Kauppila 2006, 27), ja se luo perustan ihmisten väliselle kanssakäymiselle (Laine 2005, 82-83). Ryhmäliikunnanohjaajan työssä sanallinen viestintä voi ilmetä esimerkiksi asiakkaiden tervehtimisellä. Erityisen tärkeää on huomioida ensikertalaiset, jotka eivät välttämättä tiedä mitä esimerkiksi ennen tuntia kuuluu tehdä. Ohjaaja voi myös keskustella asiakkaiden kanssa ennen tunnin alkua, jolloin hän osoittaa kuuluvansa asiakkaiden joukkoon ja voi toivottaa jokaisen asiakkaan tervetulleeksi. (Kandarian 2006).

Ohjaajan sanalliseen viestintään kuuluvat lisäksi sanalliset ohjeet ryhmäliikuntatunnilla. Tunnin aikana ennakointi ja selkeiden ohjeiden antaminen ovat edellytys sille, että asiakkaat pystyvät toteuttamaan omaa harjoitustaan. (Kandarian 2006). Ohjeiden antaminen on yhteydessä siihen, millaisen kokemuksen suorittaja saa harjoituksesta (Millar, Oldham & Donovan 2011). Tämä kokemus saattaa vaikuttaa siihen, millaiseksi asiakas kokee ryhmäliikunnanohjaajan ammattitaidon. Ohjeistuksessa oleellista on se, että asiakkaat tietävät riittävän ajoissa, mitä seuraavaksi tehdään, jottei tunti muutu ”seuraa johtajaa” – leikiksi. (Bolton 1997, 13; Kandarian 2006.) Yleensä seuraava liike ilmoitetaan 2- 4 musiikin iskua ennen kuin liike vaihtuu. (Kandarian 2006.) Ohjeistus ja ohjeiden anto on lisäksi yhteydessä taidon oppimiseen. Reganin (2011) mukaan taidon oppimisen kannalta on oleellista antaa ohjeita myös suuntamaan liikettä suhteessa tilaan sen sijaan, että korostaisi pelkästään suorittajan oikeaa ja vasenta puolta. Oman kokemukseni mukaan tämä pätee myös ryhmäliikuntatunnilla. Asiakkaiden on helpompi oppia etenkin koreografisesti haastavampia sarjoja, jos ohjaaja käyttää ohjeistuksessaan oikean ja vasemman (paino vasemmalle jalalle) lisäksi tilaan liittyviä neuvoja (paino etupeilin puoleiselle jalalle).

Sanallisella viestinnällä ohjaajan pystyy lisäksi ilmoittamaan asiakkaille tarkasti, mitä tunti sisältää, kuinka kauan esimerkiksi tietty sykepiikki kestää ja milloin on juomatauko, jotta asiakkaat pystyvät jakamaan omat voimansa oikein. Sanallisen viestinnässä oleellista ovat riittävän lyhyet ohjeet, jotta asiakkaiden mieleen jäävät tärkeimmät seikat. (Kandarian 2006.) Vaikka ohjeiden anto on tärkeä osa ryhmäliikuntaohjaajan ammattitaitoa, se ei vielä takaa onnistunutta liikuntakokemusta asiakkaille. Millar ym. (2011) mukaan valmentajat antava todellisuudessa enemmän ohjeita kuin mitä tiedostavat. Tämä voi päteä myös ryhmäliikunnanohjaajiin. Ohjaajan kannattaakin varoa ohjeitultua, jolloin asiakkaalle ei jää tilaa nauttia liikkeestä. Fyysisen toiminnan määrä on nimittäin yhteydessä siihen, kuinka positiivinen mielikuva tunnista jää (Bevans, Fitzpatrick, Sancez & Forrest 2010). Etenkin lihaskuntotunneilla, joissa on selkeät tauot siirryttäessä lihasryhmästä toiseen, saattavat tauot liiallisen ohjeistuksen takia pidentyä ja fyysisen tekemisen määrä sen seurauksena vähentyä. Ohjeidenantoa voi kehittää jatkuvasti ja hyviä työkaluja siihen ovat itsereflektio sekä keskustelut kollegoiden kanssa (Youn & Son 2010).

Sanaton viestintä puolestaan voidaan luokitella monella eri tavoin riippuen tutkimuksesta. Sanaton viestintä on aina tulkinnanvaraista (Fiske 2000, 91). Sanattomaan viestintään kuuluu muun muassa eleet, ilmeet ja asennot (Kauppila 2006, 34; Wiio 1994, 56) sekä äänenpaino ja tilankäyttö (Fiske 2000, 91-93; Laine 2005, 83). Ryhmäliikunnanohjaajan on hyvä tiedostaa, että sanattoman viestinnän merkitys on sanallista viestintää suurempi (Burgoon, Buller & Woodall 1996, 137; Fiske 2000, 91) esimerkiksi korostaessaan harjoituksen kuormittavuutta. Palauttelu- tai jäähdyttelyosuuksissa ohjeiden huuhtaminen tai liikkeiden suorittaminen isoilla liikeradoilla saattaa antaa asiakkaalle ristiriitaisen viestin osuuden harjoitusvasteesta aivan samoin kuin erittäin lempeä ohjeistus ja ohjaajan pienet liikeradat sykehuipun aikana. Ryhmäliikunnanohjaaja voi käyttää sanatonta viestintää myös ohjatessaan harjoitusta etenkin silloin, jos vaihtuva liike on haastava. Tällöin asiakkaat voivat jatkaa edellistä liikettä niin kauan, että ohjaaja ehtii näyttää seuraavan askeleen tai harjoituksen (Kandarian 2006).

Sanattomaan viestintään kuuluva etäisyys- ja kosketusviestintä luo oman erikoisuutensa ryhmäliikunnanohjaukseen verrattuna esimerkiksi koulujen liikunnanopetukseen. *Etäisyysviestintä* tarkoittaa viestin lähettäjän ja sen vastaanottajan välistä välimatkaa sekä välimatkan merkitystä viestintätilanteessa (Neuliep 2009, 247). *Kosketusviestintä* puolestaan viittaa kosketukseen viestin välittäjänä (Burgoon ym. 1996, 70). Ryhmäliikunnanohjauksessa nämä molemmat viestinnän muodot ovat hyvin pitkältä ulkoapäin ohjattuja. Usein ryhmäliikunnanohjaajalla on salissa oma alue (esim. korotettu alusta salin edessä), jolta poistuminen etenkin lisenssitunneilla ei ole suotavaa. Samoin asiakkaaseen koskemista kesken ryhmäliikuntatunnin pidetään joitakin poikkeuksia (paikallaan tehtävät lihaskuntoharjoitteet, venyttely- ja pilates- tunnit) lukuun ottamatta epäsuotavana jo siitä syystä, että ohjaajan tulee koko ajan suorittaa harjoitetta asiakkaiden mallina. Koulujen liikunnanopetuksessa opettajan toiminta ei ole samalla tavoin ulkoapäin määrätty, vaan hän voi liikkua tilassa itse parhaaksi kokemallaan tavalla. Opettajan liikumista salissa voidaan pitää jopa suositeltavana, sillä mitä lähempänä opettaja on oppilaitaan, sitä aktiivisempia oppilaat ovat fyysisesti (Van der Mars, Darst, Vogler & Cusimano 1998). Myös kosketusviestinnällä on liikunnanopetuksessa eri rooli kuin ryhmäliikunnan ohjauksessa, sillä kosketus on välttämätöntä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja kehitykselle (Burgoon ym. 1996, 70).

Vaikka ryhmäliikunnanohjaaja ei voi toteuttaa etäisyysviestintää täysin omien mieltymystensä mukaisesti, on hänen kuitenkin oleellista kiinnittää huomiota omaan sijaintiinsa tilassa. Asiakkaiden tulisi nähdä ohjaaja, jotta sarjan oppiminen olisi helpompaa. Ohjaajan asento (selkä tai kasvot asiakkaisiin päin) vaikuttaa paljon ohjeiden selkeyteen. (Bolton 1997, 11- 13.) Välillä ohjaaja voi toki liikkua tilassa ja antaa yksilöllisempää palautetta asiakkailleen. Näin ohjaaja paitsi näkee reunoilla olevat asiakkaat ja heidän tekniikkansa paremmin, voi myös motivoida asiakkaita huomioimalla fyysisellä läsnäolollaan myös muut kuin eturivin asiakkaat (Felstead ym. 2007).

Etäisyys- ja kosketusviestinnästä voidaan tuskin puhua ilman *välittömyys* – käsitteen (engl. immediacy) avaamista. Välittömyys tarkoittaa sellaista viestintää, joka lähentää viestijöiden välistä fyysistä ja psykologista etäisyyttä (Richmond, Forham & McCroskey 1987). Välittömyys- käsite on alun perin luotu kuvaamaan oppilaan ja opettajan välistä viestintää, mutta sitä voidaan soveltaa myös ryhmäliikuntaan. Välittömyys jaetaan yleisesti sanalliseen ja sanattomaan välittömyyteen (Witt, Wheelless & Allen 2006). *Sanalliseen välittömyyteen* kuuluu esimerkiksi asiakkaiden nimien käyttö, mikä ainakin Camborden (2007) sekä Kandarianin (2006) mukaan lisää asiakkaan tuntemusta siitä, että hänen osallistumisensa tunnille on tärkeää. *Sanaton välittömyys* voi puolestaan ilmetä esimerkiksi kosketuksena (Witt & Wheelless 2001). Ryhmäliikuntatunnilla tämä voisi käytännössä tarkoittaa kevyttä kosketusta osallitumislappuja kerätessä ennen tunnin alkua, jos oletetaan, että ohjaajan paikka on tunnin aikana salin edessä kaikkien nähtävillä.

2.2 Pitkäaikaisten asiakkaiden hankkiminen

Uusien asiakkaiden saaminen tunneille on yleensä helppoa, mutta vakituisten asiakassuhteiden luominen sitä vastoin hankalaa (Bratcher 2008; Camborde 2007). Asiakkaiden on vaikea arvioida liikuntakeskusten palveluiden tuloksia (esimerkiksi painonpudotusta) pienellä aikavälillä, jolloin tuotteen (ryhmäliikuntatunnin) laadun arvioimisessa käytetään muita tekijöitä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi se, kuinka luotettavan, vastuuntuntoisen ja empaattisen kuvan asiakas saa liikuntakeskuksesta. (Alexndris, Dimitriadis & Kasiara 2001). Positiivisen kuvan luomisessa ohjaajan rooli voi olla merkittävä.

Ohjaaja voikin omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, tulevatko ensikertalaiset myöhemmin saman ohjaajan tunneille. (Camborde 2007). Tunnin lopussa jäädyttelyn aikana ohjaajan on helppo rohkaista asiakkaita saapumaan tunneilleen uudestaan kiittämällä ja toivottamalla asiakkaat tervetulleiksi seuraavallekin kerralle (Bolton 1997, 37). Ohjaajan voi myös luoda tunneilleen ilmapiirin, jossa kaikkien osallistumista arvostetaan (Kandarian 2006). Tässä auttaa asiakkaiden nimien opettelu (Camborde 2007; Kandarian 2006) sekä asiakkaiden toiveiden ja odotusten huomioiminen, vaikka ne usein vaihtelevat suurestikin asiakkaiden kesken (Kandarian 2006). Se, että asiakaspalvelija, tässä tapauksessa ryhmäliikunnanohjaaja, osoittaa kiinnostusta asiakkaaseen henkilökohtaisiin ajatuksiin, on Ben- Siran (1976) mukaan vahvasti yhteydessä siihen, kuinka tyytyväinen asiakas on saamaansa palveluun. Toiveiden ja palautteen kyseleminen asiakkailta henkilökohtaisesti esimerkiksi heti tunnin jälkeen tai pyytämällä asiakkaita antamaan kirjallista palautetta sähköpostin välityksellä, saattaa lisätä asiakkaan tyytyväisyyttä ryhmäliikunnanohjaajan toimintaan.

Camborden (2007) mukaan asiakkaiden lojaalisuutta kuntokeskusta kohtaan lisää myös se, että asiakkaat tuntevat olevansa osa kuntokeskuksen yhteisöä. Ohjaaja voi tunneillaan lisätä asiakkaiden välistä vuorovaikutusta esimerkiksi pyytämällä tunnin alussa jostaista esittäytymään yhdelle ennestään tuntemattomalle asiakkaalle. Krauss (2007) puolestaan kehottaa rohkaisemaan asiakkaita keskustelemaan jostakin tietystä ajankohtaisesta aiheesta ennen tunnin alkua, kuitenkin arkoja aiheita (kuten uskonto ja politiikka) välttäen. Nämä keinot voivat madaltaa kynnystä tutustua muihin kuntokeskuksen asiakkaisiin, ja mitä parempi yhteishenki asiakkaiden välillä vallitsee, sitä paremmin he luultavasti myös viihtyvät kuntokeskuksen asiakkaina (Camborde 2007.)

Koska kuntokeskuksille on paitsi halvempaa pitkällä aikavälillä myös helpompaa säilyttää vanhat asiakkaat kuin hankkia jatkuvasti uusia, ei asiakkaiden viihtyvyyteen panostaminen ole turhaa. Jo tutustumiskäynnin jälkeen uudelta asiakkaalta voi kysyä mielipidettä tunnista ja arvostaa hänen osallistumisestaan tunnille. Tällä tavoin ohjaaja osoittaa empatiaa asiakasta kohtaan, mikä edesauttaa asiakkaan uskollisuutta juuri kyseiselle liikuntakeskukselle. Jos asiakkaalle jää ensimmäisestä kerrasta kielteinen muistikuva, kuntokeskuksen on huomattavasti hankalampaa saada hänestä myöhemmin säännöllinen asiakas tai jäsen. (Camborde 2007.) Vaikka ohjaaja pystyy suuresti vaikuttamaan siihen,

tuleeko asiakkaasta liikuntakeskuksen säännöllinen kuluttaja, vaikuttaa tähän myös vähintään yhtä paljon liikuntakeskuksen kiinteä omaisuus, kuten tilat ja niiden viihtyvyys, sekä kuntoiluvälineiden kunto (Alexandris ym. 2001).

2.3 Motivaatiot ja motivointi

Liikunnan harrastamisen motiivit ovat vahvasti sidoksissa kulttuuriin ja siellä vallitseviin odotuksiin (Segar ym. 2006; Smith Maguire 2001). Sosiaaliset tyyliuuntaukset vaikuttavat suuresti siihen, mitä lajia ja miten liikuntaa milloinkin harrastetaan (Vogel 2007). Liikunnanharrastamisen motiivit voivat ilmetä heti liikuntasuorituksen jälkeen (energinen olo tai vähentynyt stressi) tai vaatia pidemmän harjoittelujakson (laihtuminen tai voiman lisääntyminen) (Marcus & Forsyth 2009, 44).

Länsimaissa etenkin naisilla on kovat paineet olla ulkoisesti viehättäviä, mistä syystä he ovat usein tyytymättömiä ulkonäkönsä koko elämänsä ajan (Tiggemann 2004). Ulkonäköön liittyvät motiivit suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen, kuten kiinteytyminen ja laihduttaminen, ovatkin yleisiä naisilla (Marcus & Forsyth, 2009, 44; Segar ym. 2006). Naiset ovat tottuneet hallitsemaan vartalooaan liikunnan ja ruokavalion avulla (Smith Maguire 2001). Segarin ym. (2006) tutkimuksessa ilmeni, että etenkin keski-ikäisillä naisilla ulkonäköön liittyvät syyt liikunnan harrastamiseen olivat kuitenkin negatiivisessa yhteydessä varsinaiseen fyysiseen aktiivisuuteen; ulkonäköön liittyvät motiivit, jopa silloin kun niiden lisäksi saman aikaan vaikutti jokin muu motiivi, ennustivat vähäisempää fyysistä aktiivisuutta. Tämän perusteella ryhmäliikuntatunneilla ohjaajien tulisi kannustaa asiakkaita löytämään muita kuin ulkonäköön liittyviä motiiveja liikunnan harrastamiseen saadakseen asiakkaista säännöllisiä liikunnanharrastajia. Segarin ym. (2004) tutkimuksen valossa kommentteja ”poltetaan ylimääräiset kilot pois” ja ”tehdään vielä muutama rutistus, jotta kesällä kaikilla on pyykkilautavatsa” olisi ehkä syytä välttää kannustettaessa asiakkaita ryhmäliikuntatunneilla.

Elämäntilanteet vaikuttavat myös siihen, kuinka motivoituneita ihmiset ovat harrastamaan liikuntaa (Alahuhta ym.2010). Liikkumattomuus on aina terveysriski, mutta etenkin nuoret aikuiset eivät koe terveyden menettämistä arjessa ajankohtaisena (Buckworth & Dishman 2002). Liikunnanharrastaminen onkin Suomessa vähäisintä 25 – 44 –

vuotiailla (Helakorpi, Uutela & Puska 2007). Tästä voidaan päätellä, että liikkumattomuuden terveysriskeistä tiedottaminen ja niiden konkretisoiminen erityisesti alle keskiikäisille asiakkaille esimerkiksi erilaisilla terveysluennoilla tai teemailloilla saattaisi lisätä asiakkaiden pitkäaikaista liikuntamotivaatiota myös kuntokeskuksissa. Myös Schroeder & Friesen (2007) suosittelevat, että ohjaaja käyttää uutta tutkimustietoa motiivoidessaan asiakkaitaan, sillä ryhmäliikuntaohjaajilla on loistava mahdollisuus lisätä asiakkaiden liikuntatietoisuutta. Lisäksi pienten lasten äidit liikkuvat riittävästi huomattavasti useammin kuin naiset, joilla ei ole pieniä lapsia (Alden-Nieminen, Borodulin, Laatikainen, Raitanan & Luoto 2008). Kuntokeskukset voisivat lisätä pienten lasten äitien liikuntamotivaatiota järjestämällä lastenhoitoa ryhmäliikuntatuntien ajaksi, jolloin kynnyksen liikkumaan lähtemiselle madaltuu.

Koska asiakkaiden motivaatiot vaihtelevat paljon, kuntokeskusten palveluvalikoima on yleensä laaja tarjotakseen jokaiselle jotakin. Jotkut kaipaavat yksilöllistä kuntosaliohjausta saadakseen haluamansa näköisen vartalon ja osa taas haluaa rauhoittua jooga- tai pilatestunneilla. Ohjaaja voi auttaa asiakkaitaan asettamaan realistisia tavoitteita, joiden toteutumista pystytään seuramaan. Tällä tavoin asiakkaiden motivaatio liikunnan harrastamiseen säilyy alkumetriänsä jälkeenkin. (Schroeder & Friesen 2007). Oleellista liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta on myös se, että asiakas nauttii harjoittelusta (Marcus & Forsyth 2009, 45). Ryhmäliikunnassa tätä voi edesauttaa tuntemalla asiakkaiden toiveita ja luomalla heidän mieltymyksiään vastaavia tunteja. Asiakkaiden motiivit voivat liittyä myös muuhun kuin varsinaiseen fyysiseen harjoitukseen kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen (Afthinos, Theodorakis & Nassis 2005), mutta näiden motiivien säilymisessä ohjaajan rooli on pienempi.

Motivaation säilymisen kannalta onnistumisen elämykset ovat tärkeitä kaikessa liikunnanharrastamisessa (Jaakkola 2010, 120). Myös ryhmäliikuntatunneilla voi toteuttaa eriyttämistä antamalla eritasoisia versioita samasta liikkeestä, esimerkiksi ilman ponnistusta tai ponnistaen, jotta asiakkaat voivat valita itselleen sopivan liikkeen. Jos ohjaaja huomaa asiakkaan oppineen uuden liikkeen tai lisänneen ponnistuksen johonkin vanhaan liikkeeseen, voi ohjaaja syventää onnistumisen elämystä kehumalla ja näin osoittamalla huomanneensa asiakkaan ponnistelut. (Kandarian 2006.) Myös kesken tunnin voi antaa myönteistä palautetta. Sanallisen palautteen lisäksi voi käyttää sanatonta pa-

lautetta, kuten hymy tai silmänisku, joka saattaa olla sanallista palautetta tehokkaampaa (Bolton 1997, 14).

2.4 Haasteita

Haasteita ohjaajan työlle asettavat erilaisten asiakasryhmien lisääntyminen. Eri ryhmillä on erilaisia odotuksia ja toiveita ryhmäliikuntatunneille, ja näiden toiveiden huomioiminen on sitä haastavampaa, mitä enemmän eri asiakasryhmiä on. Kuitenkin näiden toiveiden huomioiminen on oleellisessa osassa asiakkaiden liikuntamotivaation säilymisessä (Marcus & Forsyth 2009, 45). Ohjaajan tulisi pystyä huomioimaan tunneillaan naisten, miesten, perheiden, ikääntyneiden, erityisryhmien ja nuorien toisistaan poikkeavat toiveet ja odotukset tarjotakseen kaikille onnistuneen liikuntaelämyksen (Vogel 2007.) Näiden toiveiden tunnistamisessa asiakaspalautteen pyytäminen on oleellista. Lisäksi tunneilla on osattava ottaa huomioon myös erilaiset yksittäiset asiakastyypit. (Camborde 2007.) Osa asiakkaista on sitoutuneita kuntokeskuksen jäseniä, jotka käyvät ryhmäliikuntatunneilla säännöllisesti. Toiset taas harrastavat ryhmäliikuntaa satunnaisemmin, ja odotettavissa onkin melko suuria kunto- tai taitotasollisia eroja. Ohjaajien ja kuntokeskusten tulisi pystyä vastamaan kaikkien asiakkaiden tarpeisiin riippumatta heidän fyysisestä kunnostaan (Schroeder & Friesen 2007).

Lisäksi asiakkailla on nykyään yhä useammin erilaisia terveydellisiä ongelmia, ja Schroederin ja Friesenin (2007) mukaan jopa 78 %:lla kuntokeskuksista on asiakkaina kroonisista tai ohimenevistä vammoista ja sairauksista kärsiviä. Yleisimpiä lääketieteellisiä ongelmia kuntokeskusten asiakkailla ovat diabetes, ylipaino sekä sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet (Schroeder & Friesen 2007). Suomessa yli 10 % 40 – 64 - vuotiaista oli vuonna 2011 oikeutettuja erityiskorvattaviin lääkkeisiin pelkästään verenpainetaudin vuoksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Asiakkaiden terveydentilat tulee ottaa huomioon sekä yksittäisten tuntien että koko keskuksen tuntitarjonnan suunnittelussa. Ohjaajien tulee olla tietoisia siitä, kuinka liikunta vaikuttaa yleisimpiin sairauksiin, sillä ohjaajan toiminta on vahvasti yhteydessä siihen, millaisia tuloksia ja vaikutuksia asiakkaat tunneilta saavat (Cross 2007; Schroeder & Friesen 2007). Terveyden huomioimisen lisäksi etenkin ylipainoiset asiakkaat tulee saada tuntemaan itsensä

tervetulleiksi kuntokeskukseen eikä heitä tule arvostella ulkonäön perusteella (Durrett 2008).

Myös väestön vanheneminen luo erilaisia tarpeita kuntokeskusten tarjonnan kehittämiseksi sekä ryhmäliikunnanohjaajan ammattitaidolle (Vogel 2007). Väestön keski-ikä nousee jyrkästi ja 2020 - luvulla suurin väestöryhmät tulee olemaan hieman yli 70-vuotiaat naiset (Vartia 2001). Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmilla ikäluokilla tulee olemaan entistä suurempi ostovoima, mikä kuntokeskusten on huomioitava tuottaakseen voittoa (Vogel 2007). Osa kuntokeskuksista onkin alkanut tarjoamaan erityisesti ikääntyville asiakkaille tarkoitettuja ryhmäliikuntatunteja. Näitä niin sanottuja senioritunteja tarjoavia keskuksia on kuitenkin vielä melko vähän, vaikka niiden tarve tulee lähi tulevaisuudessa edelleen kasvamaan. (Schroeder & Friesen 2007.) Senioritunneilla on kiinnitettävä huomiota lihasvoiman luonnolliseen vähenemiseen iän myötä (Mero ym. 2004, 289), ja erilaisilla harjoituksilla pyrittävä hidastamaan kyseistä kehitystä. Ikääntyvien voimaharjoittelussa pätevät muuten samat säännöt kuin muidenkin ihmisten voimaharjoittelussa, eli tarkoituksena on ylikuormittaa lihaksia (Phillips 2007; Mero 2004, 289).

Ryhmäliikuntaohjaajan työn fyysisyys on myös henkilökohtainen haaste ohjaajille, sillä ohjaajat altistuvat työssään monille erilaisille vammoille. Ohjaajien tulisi osata huoltaa omaa kehoaan ja ennaltaehkäistä vammojen syntyä. Aikaa kannattaa varata ainakin huolelliseen venyttelyyn ja syvien keskivartalon lihasten vahvistamiseen (Huff, Sottovia, Mounce-Halasz, Weller & Webber 2007). Kuntokeskukset voivat järjestää ohjaajilleen koulutusta vammojen ennaltaehkäisystä ja kehonhuollosta, jotta turhilta sairastapauksilta vältyttäisiin (Griffiths- Fable 2006). Oman kehon kuuntelu on myös tärkeää ja tarpeen tullen on osattava antaa elimistön levätä. Jos ohjaaja tulee pitämään tuntia puolikuntoisena, toimii hän samalla huonona esimerkkinä asiakkailleen (Huff ym. 2007). Oma väsymystään tai uupumustaan voi olla vaikea tunnustaa, mutta ilman riittävää lepoa ohjaaja voi helposti joutua ylikuntoon tai palaa loppuun (Ranin 2008). Välttääkseen tällaisia ylläsitustiloja ryhmäliikunnanohjaajan on hyvä osata ottaa omilla tunneillaankin tarpeen vaatiessa rauhallisemmin (Appel 2007).

Haastetta ohjaajan työlle luo lisäksi tiedon jatkuva lisääntyminen. Ryhmäliikunnanohjaajien on oltava oman alansa ammattilaisia (Cross 2007) ja täydennettävä omaa osaamistaan aina tilaisuuden tullen (Gregor 2007). Ohjaajien tulee myös päivittää omia tieto-

jaan ja kuntokeskusten sisällä olisi hyvä olla yhteiset linjat, joita noudatetaan (esimerkiksi joidenkin liikkeiden tekniikoista on olemassa erilaisia versioita). Näin asiakkaat eivät joudu ristiriitaisen tiedon kohteeksi. (Gregor 2007.) Varsinaisen tieteellisen tiedon kartuttamisen lisäksi ohjaajien olisi hyvä osallistua erilaisiin ryhmäliikuntatapahtumiin ja käydä toisten ohjaajien tunneilla saadakseen uusia ideoita omiin sarjoihinsa (Appel 2007).

3 RYHMÄLIIKUNTATUNNIN SUUNNITTELU

3.1 Alkulämmittely

Onnistunut ryhmäliikuntatunti vaatii huolellisen suunnittelun sekä turvallisuuden näkökulmasta että asiakkaiden miellyttävän liikuntakokemuksen luomisen kannalta. Tunnin suunnitteluun liittyy paitsi varsinaisen tekemisen (liikkeiden) suunnittelu myös musiikin valinta sekä oman ohjaajaroolin miettiminen ja sopeuttaminen tunnin tavoitteisiin ja ilmapiiriin. Tuntia suunniteltaessa oleellisista on kyseisen tunnin tuntiraamien tunteminen. Ohjaajan tulee tietää, mitkä ovat tunnin tavoitteet sekä se, kuinka vaikea tunti on koreografisesti, jotta hän osaa valita harjoitteet näitä raameja vastaaviksi.

Lämmittelyllä on tärkeä tehtävä kaikkien ryhmäliikuntatuntien alussa. Lämmittely valmistaa sekä mielen että elimistön tulevaan fyysiseen suoritukseen ja vähentää samalla loukkaantumisriskiä (Bolton 1997, 30; Clark & Twist 2007; Kennedy & Yoke 2005, 42). Lämmittelyn aikana elimistön lämpötila nousee sekä verenkierron määrä, ja näin ollen hapen määrä, työskentelevissä lihaksissa lisääntyy (Kennedy & Yoke 2005, 42 – 43; Mero ym. 2004, 446; Wilmore & Costill 2004, 223). Lämmittely tulisi tehdä juuri ennen varsinaista suoritusta. Kestoltaan 10–15 minuuttia pitkä alkulämmittely riittää aktivoimaan hermoston ilman, että väsymystä ehtii ilmaantua (Clark & Twist 2007).

Langtonin (2008) mukaan riittävä alkulämmittelyn pituus pelkästään lihaskuntoa sisältävälle tunnille on 3-5 minuuttia. Alkulämmittelyn voi tehdä monella tapaa, ja sopivin alkulämmittely malli kannattaa valita tulevan harjoituksen perusteella. Alkulämmittelyn tulee vastata tulevaa suoritusta niin, että suorituksen alkaessa elimistö on parhaalla mahdollisella tavalla valmistautunut suoriutumaan juuri kyseisestä harjoituksesta ja sen vaatimista suoritteista. (Clark & Twist 2007.) Tästä syystä alkulämmittelyssä voi käyttää varsinaisessa työosuudessa tehtäviä liikkeitä, mutta hitaampaan tempoon tehtyinä (Kennedy & Yoke 2005, 43). Alkulämmittelyn aikana voi harjoitella oikeita suoritustekniikoita, joilla on suuri merkitys vammojen ennaltaehkäisyssä. Väärät suoritustekniikan nimittäin rasittavat kudoksia epätasaisesti, mikä johtaa helposti ylläritusvammojen syntymiseen. (Ahonen ym. 1990, 337).

Perinteisesti ryhmäliikuntatuntien alkulämmittely koostuu lyhyestä sydän- ja verenkiertoelimistöä rasittavasta ”hien pintaan nostavasta” osuudesta, jota seuraa staattiset venytykset (Fowles, Sale & MacDougall 2000). Lämmittelyn tarkoituksena on nostaa lihas-ten lämpötilaa ja sitä kautta vähentää loukkaantumiseriskiä (Clark & Twist 2007; Kennedy 2005, 42 – 43), mutta staattiset venytykset lämmittelyn lopussa tuhoavat kuitenkin ”hikiosiossa” saadun hyödyn. Muutenkin staattiset venytykset alkulämmittelyn lopussa ennemmin haittaavat kuin parantavat tulevaa harjoitusta; niiden aikana muun muassa hermoston aktiivisuustaso laskee ja lihassolujen pituus kasvaa, jolloin elimistössä alkaa jäähtyttely. Tämän takia asiakkaiden elimistöt ovat lopulta riittämättömästi valmistautuneet alkavaan dynaamiseen osuuteen. (Fowles ym. 2000.)

Dynaaminen alkulämmittely valmistaakin elimistön staattisia venytyksiä paremmin tulevaan harjoitukseen (Clark & Twist 2007). Ennen aerobista harjoitusta alkulämmittelyn tulisi alkaa hitaista liikkeistä ja mahdollisimman isoista liikeradoista (Bolton 1997, 27; Clark & Twist 2007). Samalla kun suoritusnopeus lisääntyy, voivat liikeradat pikkuhiljaa pienentyä. Voimaharjoitteluun valmistava alkulämmittely on puolestaan hyvä aloittaa keskivartalon lihaksiston aktivoinnilla ja sen jälkeen edetä joko lihasryhmä kerrallaan alhaalta ylöspäin (ensin jalat ja sitten ylävartalo) tai yhdistelemällä liikkeissä sekä jalkojen että ylävartalon lihaksistoa. (Clark & Twist 2007). Ponnistuksia on alkulämmittelyn aikana vältettävä ja suositeltava musiikin nopeus askellustunnin alkulämmittelyyn on 130- 138 bpm (beat per minute, musiikin iskua minuutissa) (Bolton 1997, 28).

3.2 Varsinainen harjoitusosuus

3.2.1 Lihaskunto- osuus

Lihaskuntotunteja voi pitää monella eri tapaa niin, että ne kehittävät lihaksiston eri ominaisuuksia. Usein ryhmäliikuntatunnilla kehitetään lihaskestävyyttä, mikä tarkoittaa lihaksen kykyä toistaa lihasvoimaa vaativaa liikettä useita kertoja peräkkäin (Wilmore & Costill 2004, 88). Lihaskestävyyttä harjoitettaessa sekä voima että aerobinen energiantuotanto paranevat (Mero ym. 2004, 290). Samalla tunnilla voi kuitenkin kehittää sekä

lihaskestävyyttä että voimaa esimerkiksi tekemällä kaksi erilaista sarjaa kutakin liikettä. Ensimmäisessä sarjassa toistoja tulee noin 15 ja toisessa sarjassa raskaammilla painoilla tehtynä toistojen määrä on kahdeksan. (Langton 2008.) Voimaharjoittelun sekoittaminen toistomääriä ja vastuksia (kevyemmät / raskaammat painot) vaihtelemalla edesauttaa kehitystä (Mero ym. 2004, 271). Lihaskuntoliikkeet kannattaa valita asiakaskunta huomioiden. Etenkin tulee vahvistaa vartalon lihaksia (vatsa-, selkä- ja kylkilihakset), jotka toimivat tukena kaikessa liikkeessä (Mero ym. 2004, 257). Tärkeää on kuitenkin muistaa lihastasapaino ja harjoittaa vastavaikuttaja lihaksia tasapuolisesti (Bolton 1997, 58).

Tunnilla tehtävien lihaskuntoliikkeiden järjestyksellä on myös väliä. Yleensä liikkeet, joissa työskentelevät isot lihasryhmät, tulisi tehdä tunnin alussa ja edetä vähitellen pienempiin lihasryhmiin (Fleck & Kraemer, 2004). Tällöin harjoituksen aikana tuotettu kokonaisvoima on suurempi kuin silloin, kun liikkeet tehdään pienemmistä lihasryhmistä alkaen (Sforzo & Touey 1996). Lihaskuntotunneilla tulee huomioida myös lihaksen eri työtavat, jotka ovat dynaaminen (lihas supistuu ja muuttua samalla pituuttaan) sekä isometrinen (lihas supistuu, mutta pysyy samanpituuisena). Dynaaminen liike tapahtuu aina kahteen suuntaan, joista lihasta lyhentävää osuutta kutsutaan konsentriseksi ja lihasta pidentävää vaihetta eksentriseksi työosuudeksi. Etenkin eksentristä osuutta tulee lihaskuntotunneilla korostaa, sillä se auttaa tehostamaan lihaksen työskentelyä ja säilyttämään elastisuutta. (Wilmore & Costill 2004, 108 - 109). Lihaksen käyttötapojen monipuolinen hyödyntäminen mahdollistaa tehokkaan työskentelyn lihaksen koko pituudella. (Mero ym. 2004, 257; Wilmore & Costill 2004, 108 - 109).

Lihaskuntotunneilla tarvitaan usein enemmän erilaisia välineitä kuin askellustunnilla. Jos välineisiin ei kuitenkaan ole varaa kuluttaa paljoa rahaa, kannattaa lihaskuntoharjoittelutunneilla hyödyntää pariliikkeitä. Silloin välineitä tarvitaan vain puolet siitä, mitä liikkeet vaatisivat itsenäisesti tehtynä. Lisäksi parityöskentely voi parantaa asiakkaiden yhteishenkeä. (McMillan & McMillan 2007). Useita lihaskuntoliikkeitä voi myös tehdä oman kehon painoa hyväksikäyttäen, jolloin välineitä ei tarvita lainkaan. Esimerkiksi punnerrukset, leuanvedot ja erilaiset hyyt sopivat lihaskuntotunnille ja ne voidaan toteuttaa ilman lisäpainoja (Mero ym. 2004, 274). Vogelín (2007) mukaan kuntokeskusten välineet muuttuvat todennäköisesti lähitulevaisuudessa nykyistä yksinkertaisimmiksi,

jotta niistä aiheutuvat kulut saataisiin pysymään kohtuullisina ja ne olisivat entistä helpokäyttöisempiä.

3.2.2 Askellusosuus

Ryhmäliikuntatunnin askellusosuuden tarkoituksena on kehittää kestävyys suorituskykyä eli aerobista kestävyyttä, suorituksen taloudellisuutta sekä hermo- lihasjärjestelmän voimantuotto kykyä (= lihaksissa tuotetun energian muuttaminen liikkeeksi) (Mero ym. 2004, 333). Kestävyys suorituskyvyn parantuessa leposyke ja verenpaine levossa laskevat, veriplasman määrä lisääntyy sekä keuhkojen hapenotto kyky paranee (Willmore & Costill 2004, 283 – 285). Askellusosuuden vaikeustaso ja kuormittavuus vaihtelevat eri tunneilla. Askellussarja suunnitellaankin huomioiden kyseisen tunnin tuntinimike ja asiakkaiden kunto- ja taitotaso. (Polar Instructor Program 1997, 5.6.) Myös opetustekniikkaan vaikuttaa asiakaskunta. Taitavammille asiakkaille riittävät nopeammat kehittelyt eli sarjassa voi edetä nopeammin yksinkertaisista perusaskelista hankalampiin askelkuvioihin, kun taas taidoltaan heikommilla asiakkailla tarvitsevat enemmän vain pieniä muutoksia sisältäviä kehittelyvaiheita ja toistoja jokaisesta kehittelyvaiheesta. Asiakkaiden taitotaso vaikuttaa myös siihen, kuinka monta liikettä pystyy kerrallaan yhdistämään. (Bolton 1997, 74.)

Yleisesti ryhmäliikuntatuntien aerobiset osuudet jaetaan kuormittavuudeltaan kolmeen tasoon: kevyeen, keskiraskaaseen ja raskaaseen. Fyysisen kunnon kehittämisen kannalta olisi tärkeä osallistua kaiken tasoisille tunneille. (Polar Instructor Program 1997, 1.5.2.) Osallistumalla eritasoisille tunneilla asiakas pystyy kehittämään kestävyys suorituskyvyn eri osa- alueita eli aerobista peruskestävyyttä, vauhtikestävyyttä sekä maksimikestävyyttä. *Aerobinen peruskestävyys* tarkoittaa suorituksen taloudellisuuden kehittämistä aerobista kynnystä matalammilla sykkeillä, *vauhtikestävyys* aerobisen ja anaerobisen kynnyn välissä olevilla sykkeillä ja *maksimikestävyys harjoitusten* tavoite on parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia sekä maksimaalista hapenotto kykyä. Aerobinen peruskestävyys luo pohjan, jonka päälle voidaan lähteä rakentamaan vauhti- ja maksimikestävyyttä (Mero ym. 2004, 335 – 344). Vaikka ohjaaja ja tuntinimike vaikuttavat suuresti tunnin kuormittavuuteen, varsinaisen harjoitteen tekee asiakas itse ja näin ollen tunnin lopullinen kuormittavuus on kiinni asiakkaasta itsestään (Polar Inst-

ructor Program 1997, 5.4). Oman kokemukseni mukaan monet asiakkaat haluavat ottaa jokaisesta ryhmäliikuntatunnista ”täydet tehot irti” ja näin ollen heiltä jää kokonaan aerobisen peruskestävyyden harjoittelu tekemättä.

Askellussarjat rakennetaan yleensä aerobisin perusliikkeistä. Näihin perusaskeleisiin saa vaihtelua muun muassa muuttamalla liikkeen suuntaa, rytmiä, tyyliä (esimerkiksi tietyn tanssilajin omaiseksi) tai tekemällä samaa liikettä eri tasoissa (matalana, keskitasossa tai ponnistaen) (Bolton 1997, 45). Liikkeet yhdistetään toisiinsa niin, että vaihdot ovat luontevia; edellinen liike vaikuttaa seuraavan liikkeen suuntaan (esimerkiksi alhaalle päättyvää liikettä tulee seurata liike, joka suuntautuu ylöspäin) sekä aloittavaan jalkaan, jolla ei milloinkaan saa olla painoa. Myös suoritusnopeus valitaan kyseisiin liikkeisiin sopivaksi. Lisäksi kehittämissä vaiheiden suunnitteleminen on tärkeää, jotta askellusosioista tulisi mahdollisimman yhtenäinen eikä katkoja pääsisi syntymään. Liikkeiden kehittämisessä kukin liike kannattaa aloittaa perusmuodosta ja lisätä muutokset mukaan pikkuhiljaa niin, että mukana säilyy koko ajan jokin muuttumaton tekijä. (Polar Instructor Program 1997, 6.2.4.). Tällöin fyysisen toiminnan määrä on tunnilla mahdollisimman suuri, ja asiakkaan mielikuva tunnista jää todennäköisemmin positiiviseksi (Bevans ym. 2010).

Askellussarjassa voidaan hyödyntää sekä jalka- että käsiliikkeitä, joiden haastavuus vaihtelee eri tuntien kesken. Yleensä jalkaliikkeet ovat tärkeämpiä kuin käsiliikkeet. Yksinkertaisin tapa helpottaa liikkeitä on poistaa käsiliikkeet ja keskittyä pelkästään jalkatyöskentelyyn. (Polar Instructor Program 1997, 6.2.1.) Käsiliikkeitä voidaan pitää kunkin liikkeen viimeistelynä, eikä niiden lisääminen askellussarjaan saisi hämmentää asiakkaita (Bolton 1997, 50).

Oikean ja vasemman puolen tasapuolinen harjoittelu on tärkeää sarjaa kehiteltäessä (Bolton 1997, 33). Verrattuna lihaskuntosarjoihin askellussarjaa tehtäessä oikean ja vasemman puolen tasapuoliseen harjoittamiseen on kiinnitettävä enemmän huomioita, sillä lihaskuntoliikkeet ovat usein sellaisia, että niissä harjoitellaan molemmat puolet samanaikaisesti. Ryhmäliikuntatunneilla sarjat aloitetaan lähes aina oikealla jalalla, jolloin oikealle puolelle tulee automaattisesti enemmän toistoja. Omasta mielestäni suositeltavaa olisi kuitenkin aloittaa koko tunti silloin tällöin vasemmalla jalalla, jolloin puolierot tasaantuisivat.

3.3 Jäähdyttely

Ryhmäliikuntatunnin loppuun ajoittuvalla jäähdyttelyllä on kaksi ensisijaista tehtävää: kehon fysiologisten toimintojen palauttaminen tasapainotilaan sekä liikelaajuuden säilyttäminen ja liikkuvuuden lisääminen (Bolton 1997, 37). Palautuminen urheilusuorituksen jälkeen tapahtuu eri osissa. Ensimmäisten minuuttien aikana normalisoituvat syke, verenpaine sekä hengitys. Lihasten lämpötila laskee lepoarvoon noin 45 minuutissa, mutta kudosten kemiallinen ja rakenteellinen palautuminen saattaa kestää useita vuorokausia. (Mero ym. 2004, 443). Ryhmäliikuntatunnin jäähdyttelyosio voidaan jakaa kolmeen osaan: varsinaiseen palautteluun, liikkuvuuden lisäämiseen ja rentoutumiseen. Varsinaisen palauttelun aikana suoritusta jatketaan laskevalla kuormittavuudella, siten että hengitys ja syke tasaantuvat vähitellen. Varsinaisen palauttelun voi rakentaa joko uusista askelkuvioista tai alkulämmittelystä tutuista yhdistelmistä (Bolton 1997, 37). Ennen venyttelyä sykkeen tulisi palata lähelle lepolukemia (Langton 2008).

Kun syke on laskenut riittävästi, on lyhyiden venytysten aika. Venytysten tulisi kestää vähintään 10- 15 sekuntia, mutta ei välttämättä sen enempää. Tärkeimmät venytettävät lihasryhmät ovat pohkeet, lonkankoukistajat, reiden takaosat, alaselkä sekä rintalihakset, jotka tulisi venyttää myös silloin kun aikaa on vähän. Jos aikaa venytyksille on enemmän, tulee myös muut päälihasryhmät venyttää. (Bolton 1997, 40- 41.) Venyttelyllä voidaan nopeuttaa palautumista, mutta rajut venytykset heti urheilusuorituksen jälkeen voivat aiheuttaa vammautumisen. Tästä syystä pidemmät venytykset (yli 15 sekuntia) tulisi tehdä 1 – 2 tuntia harjoituksen jälkeen. Rentoutusharjoitukset jäähdyttelyn loppuun ovat myös perusteltuja, sillä ne vähentävät lihasjännityksiä sekä opettavat kontrolloimaan niitä. (Mero ym. 2004, 447 – 449).

Jäähdyttelyn aikana ohjaajalle jää usein aikaa puhua asiakkaiden kanssa ja edistää vuorovaikutusta. Tämä tilaisuus kannattaa ehdottomasti hyödyntää ja vaikkapa venytysten aikana ohjaaja voi kertoa kuntokeskuksen uutisista, antaa ”terveyskasvatusta” esimerkiksi muistuttamalla juomisesta (nestevarastojen täydentämisestä) tai huumorin avulla parantaa asiakkaiden viihtyvyyttä. (Bolton 1997, 43). Jos asiakkaat poistuvat tunnilta hyväntuulisina, tulevat he todennäköisemmin ohjaajan tunnille myös uudelleen.

3.4 Musiikki

Musiikki on tärkeä osa kaikkia ryhmäliikuntatunteja ja sen tehtävänä on täydentää tunnin kulkua ja motivoida asiakkaita jaksamaan paremmin (Appel 2007). Musiikin tyyli, nopeus (tempo) ja sanat voivat parhaassa tapauksessa tukea asiakkaiden harjoitusta, auttaa unohtamaan oma väsymys ja estää tylsistymistä (Felstead ym. 2007). Tunnilla soitettu musiikkityyli vaikuttaa omalta osaltaan myös siihen, kuinka asiakkaat psykologisesti kokevat harjoituksen (Brownley, McMurray & Hackney 1995). Erilaisille tunneille sopii erilainen musiikki samoin kuin saman tunnin eri osioihin. Jäähdyttely-osioon tulisi valita sellaista musiikkia, joka edistää rentoutumista samoin kuin tunnin alun musiikin tulisi motivoida asiakkaita tulevaan harjoitukseen. (Bolton 1997, 40). Vaikka musiikki on tärkeässä roolissa kaikilla ryhmäliikuntatunneilla, sen merkitys korostuu etenkin lihaskuntoharjoittelussa ja sisäpyöräilytunneilla, joissa itse tekniikkaan tai hankalaan askelsarjaan keskittyminen ei vie niin paljon huomiota kuin askellustunnilla.

Musiikkia on olemassa vaikka kuinka paljon, mutta ongelmaksi saattaa muodostua sen saatavuus ja laillisuus. Ryhmäliikuntatunneilla tulisi soittaa vain laillisesti ostettua musiikkia ja lisäksi kuntokeskusten tulee maksaa vielä erillisiä lisenssimaksuja soittamastaan musiikista (Halvorson 2008). Musiikiksi voi valita erityisesti ryhmäliikuntaan suunniteltua musiikkia, jossa musiikki on jaoteltu valmiiksi samanlaisina toistuviin osioihin. Näihin musiikkeihin on helppo tehdä ja kehitellä sarja, mutta toisaalta musiikki voi alkaa tuntua tylsältä jatkuvasti samana toistuvan kaavan takia. Enemmän mielenkiintoa ja vaihtelua sarjoihin saa käyttämällä alkuperäismusiikkia eli kappaleita, joita ei ole miksattu samanlaisina toistuviin jaksoihin. Tällöin jokainen kappale tulee erikseen suunnitella ja opetella ulkoa etukäteen. Alkuperäismusiikkia voi käyttää etenkin alkulämmittelyissä, sekä lihaskunnon ja palauttelun aikana, sillä niissä itse koreografia on helppo. Alkuperäismusiikin käyttö vaatii ohjaajalta enemmän suunnittelua, mutta mahdollistaa monipuolisemman ja asiakasryhmälle sopivamman musiikin käytön tunneilla.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkielman tehtävänä oli selvittää asiakkaan oman taustan ja hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksien välisiä yhteyksiä. Tutkielma keskittyi ennen kaikkea ryhmäliikunnanohjaajan teknisen ammattitaidon (ohjeistus, ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö sekä tunnin suunnittelu) ja ohjaajan persoonan (ohjaajan vuorovaikutus, ohjaajan persoonallisuus sekä ohjaajan asenne) merkitykseen osana asiakkaan kokemusta hyvästä ryhmäliikunnanohjaajasta. Erityisesti tarkoituksena oli löytää vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

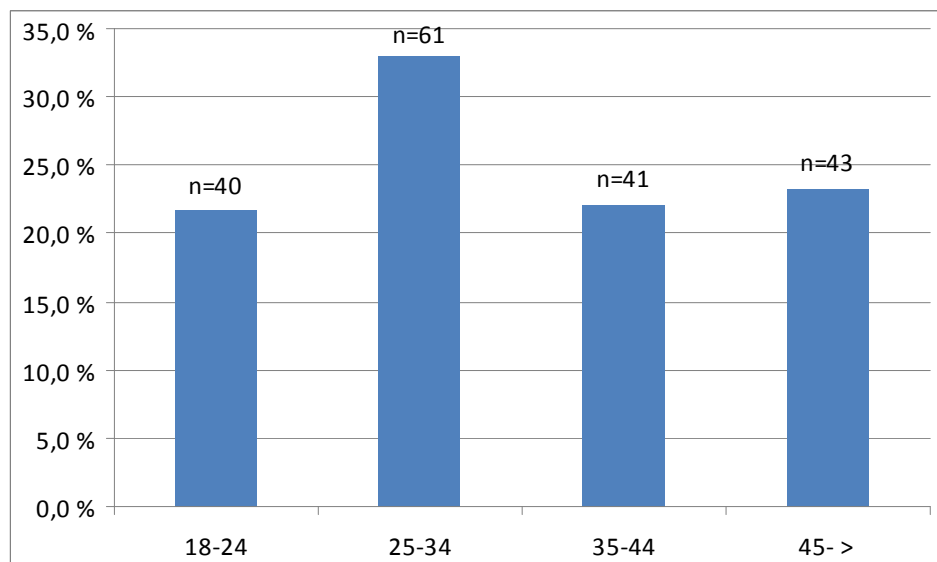
1. Kuinka asiakkaan oma tausta (ikä, viikoittainen ryhmäliikunnanharrastamisen määrä sekä ryhmäliikuntaharrastuksen kesto) on yhteydessä siihen, mitä ominaisuuksia (ohjaajan vuorovaikutus, ohjaajan persoonallisuus, ohjaajan asenne, ohjeistus, ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö sekä tunnin suunnittelu) hän pitää tärkeänä hyvässä ryhmäliikunnanohjaajassa?
2. Vaikuttaako asiakkaan viikoittainen ryhmäliikunnanharrastamisen useus hyvän ohjaajan ominaisuuksien arviointiin eri tavoin riippuen siitä, kuinka vanha hän on?

4.2 Tutkittavat

Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 190 Killerin liikuntakeskuksen asiakasta. Osallistuneista neljä oli alle 18 – vuotiasta. Heidän vastauksensa jätin analysoimatta. Näin ollen tutkimuksen lopullinen aineisto muodostui 186 ryhmäliikunnanharrastajan kyselylomakevastauksista. Osallistumisaktiivisuus oli hyvä suhteutettuna koko Killerin liikuntakeskuksen asiakasmäärään, sillä vuonna 2010 asiakkaita oli 1321, mihin sisältyy myös

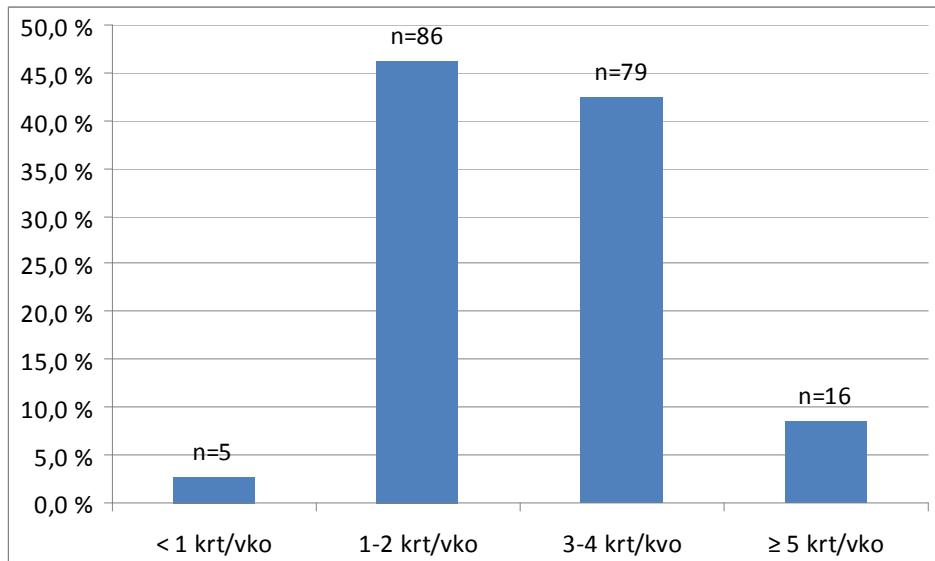
pelkän kuntosalin käyttäjät. Lopullinen vastausprosentti oli 14.1 kaikista Killerin liikuntakeskuksen asiakkaista.

Tutkittavista 180 (97%) oli naisia ja 6 (3%) miehiä. Vastaajien keski-ikä oli 34.8 vuotta (kh = 11.08); iät vaihtelivat 19 ja 63 vuoden välillä. Tilastollisissa analyyseissä jaoin tutkittavat iän perusteella neljään ryhmään; 18- 25- vuotiaat, 25- 34- vuotiaat, 35-44 – vuotiaat sekä 45- vuotiaat ja sitä vanhemmat. Tutkittavat jakautuivat näihin ryhmiin melko tasaisesti, ainoastaan 25-34 – vuotiaiden osuus oli hieman muita ikäryhmiä suurempi (kuvio 1). Tämä ei ollut yllättävää, sillä ryhmäliikunta on ainakin omien havaintojeni mukaan harrastuksena yleisin juuri nuorten aikuisten keskuudessa. Samoin naisten suurempi suhteellinen määrä miehiin verrattuna ei ollut yllättävää, sillä ryhmäliikuntaharrastajista suurin osa on kokemukseni mukaan naisia.



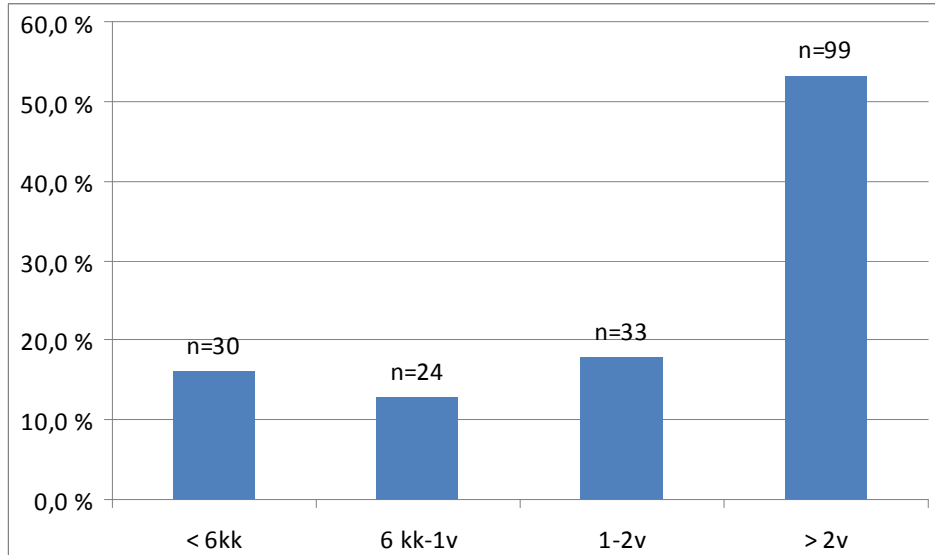
KUVIO 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

Ryhmäliikuntaharrastamisen useuden mukaan tutkittavat jakautuivat neljään ryhmään: harvemmin kuin kerran viikossa harrastavat, 1-2 kertaa viikossa harrastavat, 3-4 kertaa viikossa harrastavat sekä 5 kertaa viikossa tai useammin ryhmäliikuntaa harrastavat (kuvio 2).



KUVIO 2. Kyselyyn vastanneiden jakauma ryhmäliikuntaharrastuksen useuden suhteen

Ryhmäliikuntaharrastuksen keston perusteella tutkittavat jakautuivat neljään ryhmään kuvion 3 osoittamalla tavalla. Suurin osa vastaajista (52%) oli yli 2 vuotta ryhmäliikuntaa harrastaneita.



KUVIO 3. Kyselyyn vastanneiden jakauma ryhmäliikuntaharrastuksen kokonaiskeston suhteen

4.3 Aineiston keruu ja siinä käytetyt menetelmät ja muuttujat

Metsämuuronen (2005, 245) suosittelee, on tutkimukseen hyvä valita päämetodiksi joko laadullinen tai määrällinen, ja tässä tutkimuksessa päämetodi on määrällinen. Keräsin tutkimuksen aineiston kyselylomakkeella (liite 1). Kyselylomake koostui kolmesta eri osiosta. Ensimmäisessä kysyttiin asiakkaiden taustatiedot: sukupuoli, ikä sekä ryhmäliikuntaharrastuksen useus ja kesto. Asiakkaiden *ikä* kartoitettiin kysymällä vastaajien syntymävuosi ja *ryhmäliikuntaharrastuksen useus* (1 = hrvemmin kuin kerran viikossa, 2= 1 – 2 kertaa viikossa, 3= 3 – 4 kertaa viikossa tai 4= 5 kertaa tai useammin viikossa) ja *kesto* (1= alle 6kk, 2= 6kk – vuosi, 3= vuosi – 2 vuotta tai 4= yli 2 vuotta) pyytämällä vastaajia valitsemaan neljästä vastaus vaihtoehdosta itseään parhaiten kuvaava vaihtoehto. Toisessa osiossa, jonka tarjoamaa tietoa en tässä tutkielmassa analysoinut, asiakkaat saivat avokysymysten muodossa vapaammin kertoa, mitkä tekijät heillä vaikuttavat ryhmäliikuntatunnin valintaan sekä omasta mielestään hyvän ryhmäliikuntaohjaajan ominaisuuksia. Viimeinen osio koostui 41 väittämästä, joiden tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden mielipidettä siitä, kuinka tärkeinä he pitävät ohjaajan ohjauksellista taitoa (15 väittämää) ja hänen henkilökohtaisia ominaisuuksiaan (23 väittämää). Väittämät esittelen yksityiskohtaisemmin reliabiliteettitarkastelujen yhteydessä alaluvussa 4.6.2. Väittämät järjestin kyselylomakkeeseen arpomalla, jotta väittämien järjestys oli satunnainen ja siltä osin mahdollisimman hyvä. Näitä hyvän ryhmäliikuntaohjaajan ominaisuuksia kuvaavien väittämien tärkeyttä asiakkaat arvioivat 6- portaisella Likert-tyyppisellä asteikolla (1=ei lainkaan tärkeä....6= erittäin tärkeä).

Koska olin tehnyt kyselylomakkeen itse, sitä täytyi testata ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Ensimmäiset testaukset suoritin kurssikavereilleni pro seminaari I – kurssin aikana kesällä 2010. Esitestaajia oli kurssilla ohjaajani lisäksi 9 ja heidän kokemuksensa ryhmäliikunnasta vaihtelivat vähäisestä runsaaseen. Esitestaajien ryhmäliikunnan suhteen heterogeenisen taustan ansiosta kyselylomakkeen väittämiä tarkasteltiin monesta eri lähtökohdasta ja sekä väittämiä että niiden muotoiluja tarkennettiin kurssin aikana paljon. Kun olin saanut kyselylomakkeen kutakuinkin valmiiseen muotoon, testasin sitä myös neljällä Killerin liikuntakeskuksen ryhmäliikuntaohjaajilla, jotka pystyivät antamaan enemmän palautetta kysymysten sisällöstä sekä kolmella ryhmäliikuntaa aktiivisesti harrastavalla ystävälläni. Kyselylomake valmistui muotoiluineen kaikkineen

23.8.2010. Seuraavana päivänä toimitin monistetut kyselylomakkeet Killerin liikunta-keskukseen ja aineiston keruu alkoi. Valitsin aineiston keräämiseen Killerin liikunta-keskuksen siitä syystä, että keskuksen tunnit ovat pääosin lisenssitunteja. Lisenssitunneilla tarkoitan tässä sitä, että kaikilla ohjaajilla on tietyllä tunnilla käytössä sama ohjelma. Koska tutkimuksen tarkoituksena on tutkia hyvän ohjaajan ominaisuuksia, lisenssitunnit vähentävät sitä, että tunnin sisällön sekoittuu ohjaajan henkilökohtaisiin ja ohjauksellisiin ominaisuuksiin.

Pyysin lupaa aineiston keräämiselle keskuksen omistajalta. Olen itse töissä Killerin Liikuntakeskuksessa, joten pystyin pyytämään lupaa omistajalta kasvotusten. Sainkin heti luvan aloittaa aineiston keräämisen. Luvan saatuani jätin tyhjiä kyselylomakkeita Killerin liikuntakeskukseen ryhmäliikuntasalien ulkopuolelle ja tyhjiä kyselylomakkeiden viereen palautuslaatikon, johon täytetyt kyselylomakkeet tuli palauttaa. Kyselylomakkeiden vieressä oli erikseen tutkimuksen esittely – ja suostumuslupapaperi (liite 2), jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksesta, käytännön toteutuksesta sekä vapaaehtoisesta ja nimettömästä osallistumisesta. Aineiston kerääminen tapahtui 24.8.2010 – 16.9.2010 välisenä aikana.

Kyselyn ohessa toteutettiin myös arvonta, jonka palkintona oli kaksi kuukauden korttia Killerin liikuntakeskukseen. Arvontaan saivat osallistua vain kyselylomakkeen täyttäneet, mutta arvontaa varten oli erillinen arvontalipuke. Asiakkaan henkilökohtaiset tiedot (tunnistetiedot) tulivat siis ainoastaan erilliseen arvontalipukkeeseen, eivät varsinaiseen kyselylomakkeeseen. Erillinen arvontalipuke oli tärkeää siitä syystä, ettei asiakkaiden täyttämiä kyselylomakkeita voisi tunnistaa.

4.4 Aineiston tilastollinen käsittely ja siinä käytetyt summamuuttujat

Aineiston sukupuolijakauman epätasaisuuden takia analysoin molempien sukupuolten vastaukset yhdessä PASW – Statistics 18 – ohjelman avulla. Kuvailin aineistoa keskiarvojen, keskihajontojen, prosenttiosuuksien ja frekvenssien avulla. Tilastollisissa analyyseissä käyttämäni summamuuttujat muodostin faktorianalyysillä (PAF). Tutkimuskysymyksiin hain vastausta käyttämällä Pearssonin korrelaatiokertoimia (tutkimuskysymys 1) sekä 2- suuntaista varianssianalyysiä (tutkimuskysymys 2).

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

4.5.1 Validiteetti

Jokaisessa tutkimuksessa tulee arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, jotta virheiden määrä saadaan minimoitua (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 216; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella kahden käsitteen, validiteetin ja reliabiliteetin, avulla. Validiteetti kuvaa mittarin luotettavuutta siinä suhteessa, mittaako mittari juuri sitä ominaisuutta tai asiaa, jota mittarilla on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2004, 216; Metsämuuronen 2005, 109). Validiteetti voidaan jakaa erikseen sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Jälkimmäinen viittaa tutkimuksen yleistettävyyteen. (Metsämuuronen 2005, 64 – 65). Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää laajempaan joukkoon, koska tutkimuksen aineisto kerättiin yhden kuntokeskuksen asiakkaista ja tutkimuksen tulokset kuvastavat näin ollen vain tutkimukseen osallistuneiden Killerin liikuntakeskuksen asiakkaiden mielipiteitä. Kokonaisasiakasmäärässä on hyvä huomioida se, ettei tarkkaa tietoa Killerin liikuntakeskuksen ryhmäliikunnassa kävijöistä ole saatavilla, sillä asiakasrekisteri ei erittele pelkästään kuntosalilla kävijöitä, joten todellisuudessa ryhmäliikunnan harrastajien määrä jää alle kyseisen luvun.

Koska tutkimuksen validiteettiin vaikuttaa olennaisesti se, mittaako mittari sitä mitä on tarkoitus mitata, pystytään oikealla mittarin muodostamisella sekä minimoimalla luotettavuutta alentavia tekijöitä mittaustilanteessa parantamaan tutkimuksen sisäistä validiteettia (Hirsjärvi ym. 2004, 216; Metsämuuronen 2005, 57). Tässä tutkimuksessa pyrin parantamaan validiteettia esitestaamalla kyselylomakkeen ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Testasin kyselylomakkeen seminaariryhmässäni, 4 kollegallani sekä 3 ryhmäliikuntaharrastavan tuttavani kanssa (kukaan heistä ei ole Killerin liikuntakeskuksen asiakas, eikä näin ollen osallistunut myöhemmin varsinaiseen tutkimusjoukkoon). Esitestauksen jälkeen muokkasin kyselylomaketta saamani palautteen perusteella, jotta lopullisesta kyselylomakkeesta tulisi mahdollisimman yksinkertainen ja jotta väittämät olisivat mahdollisimman selkeitä ja helposti ymmärrettäviä.

Mittaustilanteen pyrin luomaan kaikille tutkimukseen osallistujille identtiseksi, jotta mittaustilanne vähentäisi mahdollisimman vähän tulosten luotettavuutta. Käytännössä tämä tarkoitti lähinnä sitä, etten antanut kenenkään viedä kyselylomaketta kotiin, vaan halusin, että kaikki täyttäsivät lomakkeen liikuntakeskuksessa. Pyrin myös olemaan itse paikalla mahdollisimman paljon, mutta käytännön syistä en voinut olla läsnä jokaisen tutkittavan täyttäessä kyselylomaketta. Valitettavasti en pystynyt kontrolloimaan sitä täytettiinkö kyselylomake ennen vai jälkeen ryhmäliikuntatunnin, sillä täyttäminen tapahtui asiakkaiden henkilökohtaisten aikataulujen sallimissa rajoissa.

4.5.2 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 216). Reliabiliteetti kuvaa siis mittarin kykyä saavuttaa tarkoituksenmukaisia tuloksia (Anttila 1996, 405). Puutteet tutkimuksen reliabiliteetissa laskevat myös tutkimuksen validiteettia, vaikka korkea reliabiliteetti ei vielä takaakaan tutkimuksen validisuutta (Uusitalo 1995, 86). Tässä tutkimuksessa tarkastelen reliabiliteettia käyttämäni mittarin sisäisen yhteneväisyyden kautta, mikä on pyritty summamuuttujien osalta varmistamaan Cronbachin alfa- kertoimen avulla. Metsämuurosen (2005, 69) mukaan alle 0.60 jääviä alfoja ei tulisi hyväksyä, jotta tutkimuksen sisäinen yhteneväisyys säilyisi riittävän korkealla. Tässä tutkimuksessa ainoastaan ohjaajan persoonallisuus- summamuuttujan kerroin jäi hieman tuon raja- arvon alle (.57), mutta oli kuitenkin riittävän lähellä, jotta kyseisen summamuuttujan sisäisen yhteneväisyyden ei voida ajatella kohtuuttomasti vaarantuneen.

Muodostin sisällöllisin perustein 6 summamuuttujaa, 3 ohjaajan persoona- yläkäsitteen alle ja 3 ohjaajan tekninen ammattitaito- yläkäsitteen alle. Ohjaajan persoona- yläkäsitteen alle tulleet summamuuttujat ovat nimeltään ohjaajan vuorovaikutus, ohjaajan persoonallisuus sekä ohjaajan asenne (taulukot 1 – 3). Vastaavasti ohjaajan tekninen ammattitaito- yläkäsitteeseen sisältyvät summamuuttujat ovat nimeltään ohjeistus, ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö sekä tunnin suunnittelu (taulukot 4 – 6).

TAULUKKO 1. Ohjaajan vuorovaikutus – summamuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus (N= 185)

| Muuttujat | Cronbachin alfa, jos osio poistetaan |
|--|--------------------------------------|
| 1. Ohjaajan ja ryhmän välillä on tunnin aikana vuorovaikutusta. | .56 |
| 2. Ohjaaja huomioi henkilökohtaisesti jokaisen asiakkaan tunnin aikana. | .64 |
| 3. Ohjaaja tuntee asiakkaita nimeltä. | .65 |
| 4. Ohjaaja tukee ohjeitaan kehonkielellä. | .58 |
| 5. Ohjaaja juttelee asiakkaiden kanssa tunnin ulkopuolella. | .64 |
| 6. Ohjaaja kiittää asiakkaita tunnin lopuksi. | .65 |
| 7. Ohjaaja kannustaa asiakkaita tekemään harjoituksen tehokkaammin. | .67 |
| 8. Ohjaaja saa asiakkaat nauttimaan liikunnasta. | .66 |
| 9. Ohjaaja antaa palautteen koko ryhmälle, ei yksittäiselle asiakkaalle. | .67 |
| 10. Ohjaaja saa tunnin alussa asiakkaat tuntemaan olonsa terveilleksi. | .67 |
| Alfa | .67 |

TAULUKKO 2. Ohjaajan persoonallisuus – summamuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus (N= 184)

| Muuttuja | Cronbachin alfa, jos osio poistetaan |
|--|--------------------------------------|
| 11. Ohjaaja on mies. | .56 |
| 12. Ohjaaja antaa jokaisen tehdä oman jaksamisensa mukaisesti. | .57 |
| 13. Ohjaaja ei vaadi asiakkailta täydellistä suoristusta. | .55 |
| 14. Ohjaaja saa oman innostuksensa tarttumaan asiakkaisiin. | .53 |
| 15. Ohjaaja on tunnilla oma itsensä. | .51 |
| 16. Ohjaaja on nainen. | .57 |
| 17. Ohjaaja tekee olemuksellaan tunnista omannäköisensä. | .46 |
| 18. Ohjaajan persoona. | .52 |
| Alfa | .57 |

TAULUKKO 3. Ohjaajan asenne – summamuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus (N= 186)

| Muuttuja | Cronbachin alfa, jos osio poistetaan |
|--|--------------------------------------|
| 19. Ohjaaja pyytää asiakkailta palautetta tunnin jälkeen. | .61 |
| 20. Ohjaaja huomioi saamansa palautteen omassa toiminnassaan. | .49 |
| 21. Ohjaaja on itse motivoitunut tunninpitoon. | .56 |
| 22. Ohjaaja kehittää itseään ja pyrkii muuttamaan toimintaansa parempaan suuntaan. | .48 |
| Alfa | .61 |

TAULUKKO 4. Ohjeistus– summamuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus (N= 185)

| Muuttuja | Cronbachin alfa, jos osio poistetaan |
|---|--------------------------------------|
| 23. Ohjaaja opastaa asiakkaita tunnillaan tekemään liikkeet teknisesti oikeina. | .56 |
| 24. Ohjaaja ohjeistaa välineiden käytön (esim. step – lauta, cycling-pyörä). | .64 |
| 25. Ohjaaja antaa selkeitä ohjeita. | .58 |
| 26. Ohjaaja antaa ohjeet riittävän ajoissa ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä. | .62 |
| 27. Ohjaaja puhuu riittävän hitaasti. | .63 |
| 28. Ohjaaja varmistaa asiakkaiden turvallisuuden (esim. oikeat tekniikat, asiakkaiden sijoittuminen tilassa). | .57 |
| Alfa | .64 |

TAULUKKO 5. Ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö– summamuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus (N= 185)

| Muuttuja | Cronbachin alfa, jos osio poistetaan |
|--|--------------------------------------|
| 29. Ohjaaja tekee liikkeet teknisesti oikein ja turvallisesti. | .62 |
| 30. Ohjaaja tekee liikkeet musiikin rytmiin. | .58 |
| 31. Ohjaaja noudattaa omia ohjeitaan (tekee esim. kevyesti/kuormittavasti, tyyllillisesti oikein). | .57 |
| 32. Ohjaaja osaa ja muistaa ohjelman. | .64 |
| 33. Ohjaajan ääni kuuluu. | .61 |
| 34. Musiikin voimakkuus on sopiva. | .58 |
| 35. Ohjaaja käyttää salin valaistusta tunnelman luomiseksi. | .64 |
| Alfa | .64 |

TAULUKKO 6. Tunnin suunnittelu– summamuuttujan sisäinen yhdenmukaisuus
(N= 171)

| Muuttuja | Cronbachin alfa, jos osio poistetaan |
|--|--------------------------------------|
| 36. Ohjaajan valitsema musiikki sopii tunnille. | .78 |
| 37. Ohjaajan suunnittelema tunnin sisältö on sinulle mieleinen. | .40 |
| 38. Ohjaaja on ottanut tunnin suunnittelussa huomioon asiakkaiden tarpeet ja lähtötason. | .58 |
| Alfa | .71 |

Väittämät numero 8 (ohjaajan ulkonäkö), 19 (ohjaaja liikkuu eripuolille salia tunnin kuluessa) sekä 36 (ohjaaja havainnollistaa oikean tekniikan) eivät Cronbachin alfan perusteella sopineet mihinkään summamuuttujaan, joten jätin ne muodostamieni summamuuttujien ulkopuolelle. Näin ollen summamuuttujat muodostuivat 38 eri väittämästä alkuperäisten 41 väittämän sijaan.

5 TULOKSET

5.1 Kuvailevat tulokset

Summamuuttujien keskiarvoja (ka) ja – hajontoja (kh) tarkastelemalla saa käsityksen siitä, kuinka tärkeänä ryhmäliikunnanharrastajat pitivät kutakin heille esitettyä ominaisuutta (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat

| Summamuuttuja | ka | kh |
|--|------|-----|
| Vuorovaikutus | 4.42 | .99 |
| Ohjaajan persoonallisuus | 3.96 | .55 |
| Ohjaajan asenne | 4.89 | .62 |
| Ohjeistus | 5.31 | .50 |
| Ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö | 5.06 | .53 |
| Tunnin suunnittelu | 5.10 | .73 |

Kaikkien summamuuttujien keskiarvot olivat korkeat, mikä tarkoittaa sitä, että asiakkaat arvioivat taulukon 7 ominaisuudet suhteellisen tärkeiksi ominaisuuksiksi hyvässä ryhmäliikunnanohjaajassa. Pienimmän keskiarvon sai ohjaajan persoonallisuutta arvioiva summamuuttuja (ka = 3.96) ja suurimman keskiarvon sai ohjeistusta kuvaava summamuuttuja (ka = 5.31). Keskiarvojen perusteella asiakkaat arvostavat hyvässä ryhmäliikuntaohjaajassa eniten ohjeistusta ja vähiten ohjaajan persoonallisuutta.

5.2 Asiakkaan oman taustan yhteys hänen näkemyksiinsä hyvästä ryhmäliikunnanohjaajasta

Tarkastelin asiakkaan oman taustan yhteyttä siihen, mitä ominaisuuksia hän pitää tärkeänä hyvässä ryhmäliikunnanohjaajassa, Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokerrointen avulla (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Asiakkaan oman taustan yhteys hyvän ryhmäliikuntaohjaajan ominaisuuksiin

| Muuttuja | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. |
|--------------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1. Ikä | | | | | | | | | |
| 2. RHL useus | .04 | | | | | | | | |
| 3. RLH kesto | .18* | .15* | | | | | | | |
| 4. Ohjaajan vuorovaikutus | -.11 | .09 | -.02 | | | | | | |
| 5. Ohjaajan persoonallisuus | .03 | -.01 | -.06 | .49*** | | | | | |
| 6. Ohjaajan asenne | -.05 | .16* | -.09 | .38*** | .48*** | | | | |
| 7. Ohjeistus | .02 | .05 | -.02 | .23** | .32*** | .49*** | | | |
| 8. Ohjaajan tekniikka | -.10 | .05 | -.06 | .36*** | .42*** | .58*** | .57*** | | |
| 9. Tunnin suunnittelu | .24** | .16* | -.02 | .15* | .32*** | .41*** | .25** | .36*** | |

$p < 0.001 = ***$, $p < 0.01 = **$, $p < 0.05 = *$; RLH= ryhmäliikunnan harrastaminen

Asiakkaan omasta taustasta ikä sekä ryhmäliikunnan harrastamisen useus korreloivat tilastollisesti merkitsevästi tunnin suunnittelun kanssa. Mitä vanhempi asiakas oli ja mitä useammin viikossa hän oli ryhmäliikuntaa harrastanut, sitä tärkeämpänä hän piti tunnin suunnittelua. Ryhmäliikuntaharrastamisen useus korreloi lisäksi tilastollisesti merkitsevästi ohjaajan asenteen kanssa. Mitä useammin viikossa asiakas harrasti ryhmäliikuntaa, sitä tärkeämpänä hyvän ohjaajan ominaisuutena hän piti ohjaajan asennetta ja tunnin suunnittelua. Ryhmäliikuntaharrastuksen kesto oli lisäksi positiivisessa yhteydessä ryhmäliikuntaharrastuksen useuden sekä asiakkaan iän kanssa. Ohjaajan ominaisuudet olivat kaikki keskenään positiivisessa yhteydessä toisiinsa.

5.3 Ryhmäliikuntaharrastuksen useuden ja keston vaikutus hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksien arviointiin

Asiakkaan taustamuuttujien oma- ja yhdysvaikutuksia ohjaajan ominaisuuksien tärkeyteen tarkastelin 2- suuntaisen varianssianalyysin avulla. Se antoi vastauksen myös kysymykseen, vaikuttaako ryhmäliikuntaharrastuksen useus hyvän ohjaajan ominaisuuksien arviointiin eri tavoin riippuen siitä, kuinka kauan asiakas on ryhmäliikuntaa harrastanut. Asiakkaan ikä ja ryhmäliikuntaharrastuksen useus olivat tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä ohjaajan asenne- summamuuttujan kanssa (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Asiakkaan iän, ryhmäliikuntaharrastuksen useuden sekä ryhmäliikuntaharrastuksen keston vaikutus siihen, kuinka tärkeänä asiakas kokee ohjaajan asenteen

| Muuttujat | df | F | p |
|---|----|-------|------|
| Asiakkaan ikä | 3 | 2.791 | .043 |
| Ryhmäliikuntaharrastuksen useus | 3 | 4.399 | .005 |
| Ryhmäliikuntaharrastuksen kesto | 3 | .439 | .726 |
| ikä x ryhmäliikuntaharrastuksen useus | 8 | 1.155 | .331 |
| ikä x ryhmäliikuntaharrastuksen kesto | 7 | .849 | .240 |
| Ryhmäliikuntaharrastuksen useus x kesto | 7 | 1.330 | .240 |
| ikä x ryhmäliikuntaharrastuksen useus x kesto | 11 | .963 | .483 |

Taulukon 9 tulokset osoittavat, että asiakkaan ikä sekä ryhmäliikuntaharrastuksen useus vaikuttivat tilastollisesti merkitsevästi siihen, kuinka tärkeäksi asiakas koki ohjaajan asenteen. Mitä vanhempi asiakas oli ja mitä useammin hän harrasti ryhmäliikuntaa, sitä tärkeämmäksi hän arvioi ohjaajan asenteen hyvän ryhmäliikuntaohjaajan ominaisuutena. Mallin selitysaste oli .25 eli kyseinen malli selitti 25 % ohjaajan asenne- summamuuttujan vaihtelusta. Levenen testi kuitenkin osoitti, että varianssit olivat eri suuret ($p=.027$). Ohjaajan asenteen arvostuksen vaihtelut ryhmittäin (eri ikäluokissa sekä harrastuksen useusluokissa) on esitetty taulukossa 10.

TAULUKKO 10. Asiakkaan iän sekä ryhmäliikuntaharrastuksen useuden vaikutus siihen, kuinka tärkeänä asiakas pitää ohjaajan asennetta

| Ryhmäliikuntaharrastuksen useus | Asiakkaan ikä | n | ka | kh |
|---------------------------------|---------------|-----|------|------|
| Harvemmin kuin kerran viikossa | 18 – 24 | 3 | 5.08 | .80 |
| | 25 – 34 | 1 | 3.0 | - |
| | 35 – 44 | 1 | 4.0 | - |
| | Yhteensä | 5 | 4.45 | 1.10 |
| 1-2 kertaa viikossa | 18 – 24 | 16 | 4.91 | .55 |
| | 25 – 34 | 32 | 4.87 | .70 |
| | 35 – 44 | 15 | 4.92 | .49 |
| | 45- | 23 | 4.75 | .59 |
| | Yhteensä | 86 | 4.85 | .60 |
| 3-4 kertaa viikossa | 18 – 24 | 18 | 4.94 | .62 |
| | 25 – 34 | 21 | 4.93 | .55 |
| | 35 – 44 | 21 | 4.86 | .64 |
| | 45- | 18 | 4.92 | .65 |
| | Yhteensä | 78 | 4.91 | .60 |
| 5 kertaa viikossa tai useammin | 18 – 24 | 3 | 5.34 | .29 |
| | 25 – 34 | 7 | 5.00 | .72 |
| | 35 – 44 | 4 | 5.31 | .52 |
| | 45- | 2 | 5.13 | .18 |
| | Yhteensä | 16 | 5.16 | .55 |
| Kaikki ryhmät | 18 – 24 | 40 | 4.97 | .58 |
| | 25 – 34 | 61 | 4.87 | .68 |
| | 35 – 44 | 41 | 4.90 | .59 |
| | 45- | 43 | 4.84 | .60 |
| | Yhteensä | 185 | 4.90 | .62 |

Kaikkien asiakkaiden ikäryhmiä huomioimaton tarkastelu osoitti, että ohjaajan asenteen tärkeyden keskiarvot suurensivat sitä mukaa, kun ryhmäliikuntaharrastamisen useus lisääntyi. Tästä voi päätellä, että mitä useammin asiakas kävi ryhmäliikuntatunneilla, sitä tärkeämpänä hän piti ohjaajan asennetta. Ikäryhmittäinen tarkastelu osoittaa, että pääsääntöisesti nuorimmat ikäryhmät pitivät ohjaajan asennetta tärkeämpänä kuin van-

hemmat ikäryhmät. Keskiarvot ovat kaikissa ryhmissä kohtalaisen korkeita, mikä tarkoittaa sitä, että ohjaajan asennetta pidetään yleensäkin tärkeänä, mutta keskiarvojen perusteella kaikkein tärkeimpänä ohjaajan asennetta pitivät alle 25- vuotiaat 5 kertaa viikossa tai useammin ryhmäliikuntaa harrastavat.

Taulukossa 11 on esitetty taustamuuttujien pää- ja yhdysvaikutukset siihen, kuinka paljon asiakas arvostaa tunnin suunnittelua hyvän ryhmäliikuntaohjaajan ominaisuutena.

TAULUKKO 11. Asiakkaan iän, ryhmäliikuntaharrastuksen useuden sekä keston vaikutus siihen, kuinka tärkeänä asiakas kokee tunnin suunnittelun

| Muuttujat | df | F | p |
|---|----|-------|------|
| Asiakkaan ikä | 3 | 2.824 | .041 |
| Ryhmäliikuntaharrastuksen useus | 3 | 6.753 | .000 |
| Ryhmäliikuntaharrastuksen kesto | 3 | 3.046 | .031 |
| Asiakkaan ikä x ryhmäliikuntaharrastuksen useus | 7 | 2.154 | .043 |
| Asiakkaan ikä x ryhmäliikuntaharrastuksen kesto | 9 | 1.607 | .120 |
| Ryhmäliikuntaharrastuksen useus x kesto | 6 | 1.716 | .122 |
| Ikä x ryhmäliikuntaharrastuksen useus x kesto | 9 | 1.263 | .263 |

Kaksisuuntaisessa varianssianalyysissä ilmeni asiakkaan iän ja ryhmäliikuntaharrastuksen useuden yhdysvaikutus; asiakkaan ikä vaikutti eri tavoin siihen, kuinka tärkeäksi asiakas koki tunnin suunnittelun riippuen siitä, kuinka usein asiakas harrasti ryhmäliikuntaa. Mallin selitysaste oli .43 eli kyseinen malli selitti 43 % tunnin suunnittelu-summamuuttujan vaihtelusta. Kuitenkin myös tässä varianssianalyysissä Levenen testi osoitti, että varianssit ovat eri suuret ($p=.005$).

TAULUKKO 12. Asiakkaan iän sekä ryhmäliikuntaharrastuksen useuden vaikutus siihen, kuinka tärkeänä asiakas pitää tunnin suunnittelua

| Ryhmäliikuntaharrastuksen useus | Asiakkaan ikä | n | ka | kh |
|---------------------------------|---------------|-----|------|------|
| Harvemmin kuin kerran viikossa | 18 – 24 | 2 | 2.67 | .00 |
| | 25 – 34 | 1 | 3.00 | - |
| | 35 – 44 | 1 | 5.33 | - |
| | Yhteensä | 4 | 3.42 | 1.29 |
| 1-2 kertaa viikossa | 18 – 24 | 15 | 4.96 | .42 |
| | 25 – 34 | 30 | 5.01 | .75 |
| | 35 – 44 | 11 | 5.24 | .67 |
| | 45- | 19 | 5.30 | .60 |
| | Yhteensä | 75 | 5.11 | .65 |
| 3-4 kertaa viikossa | 18 – 24 | 17 | 4.94 | .54 |
| | 25 – 34 | 21 | 5.11 | .70 |
| | 35 – 44 | 20 | 5.37 | .52 |
| | 45- | 18 | 5.26 | .72 |
| | Yhteensä | 76 | 5.18 | .64 |
| 5 kertaa viikossa tai useammin | 18 – 24 | 3 | 4.67 | .33 |
| | 25 – 34 | 7 | 5.33 | 1.11 |
| | 35 – 44 | 3 | 5.11 | 1.02 |
| | 45- | | 5.12 | 1.18 |
| | Yhteensä | 15 | 5.13 | .92 |
| Kaikki ryhmät | 18 – 24 | 37 | 4.80 | .69 |
| | 25 – 34 | 59 | 5.05 | .81 |
| | 35 – 44 | 35 | 5.30 | .59 |
| | 45- | 39 | 5.27 | .66 |
| | Yhteensä | 170 | 5.10 | .73 |

Keskiarvojen perusteella voidaan nähdä, että ikä vaikutti siihen, kuinka tärkeäksi asiakas koki tunnin suunnittelun eritavoin riippuen ryhmäliikuntaharrastuksen useudesta. Harvemmin ryhmäliikuntaa harrastavien ryhmissä (harvemmin kuin kerran viikossa sekä 1 – 2 kertaa viikossa harrastavat) tunnin suunnittelu koettiin sitä tärkeämmäksi, mitä vanhempi asiakas oli. Sen sijaan 3 – 4 kertaa viikossa harrastavien ryhmässä tunnin

suunnittelun kokivat tärkeimmäksi hieman nuoremmat eli 35 – 44 - vuotiaat ja eniten ryhmäliikuntaharrastavien ryhmässä tunnin suunnittelun kokivat tärkeimmäksi vieläkin nuoremmat eli 25 – 34- vuotiaat. Ryhmäliikuntaharrastuksen useuden lisääntyessä tunnin suunnittelun arvioivat siis tärkeimmäksi aina vain nuoremmat asiakkaat.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksia Killerin liikuntakeskuksen asiakkaiden mielestä sekä asiakkaan oman taustan yhteyttä siihen, millaisia ominaisuuksia hän pitää tärkeänä hyvässä ryhmäliikunnanohjaajassa. Koska suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa pakollista arkiliikuntaa syntyy hyvin vähän (Nurmi & Salmela – Aro 2002), täytyy terveyden kannalta riittävä liikunta saada useassa tapauksessa jollakin muulla tapaa. Ryhmäliikunnan suosio on kasvanut huomattavasti (Smith Maguire 2001), ja ryhmäliikunnan rooli fyysisen passiivisuuden poistamisessa voi tulevaisuudessa olla entistä suurempi. Ryhmäliikunnanohjaajan toiminta vaikuttaa siihen, kuinka positiivisen kuvan asiakas saa kuntokeskuksen palveluista (Alexandris ym. 2001). Jotta kuntokeskus saisi asiakkaasta pitkäaikaisen ryhmäliikunnanohjaajan, tulee ryhmäliikunnanohjaajien tiedostaa ne ominaisuudet, joita heidän asiakkaansa arvostavat.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että asiakkaat arvostavat taustasta riippumatta paljon kaikkia tutkittuja ryhmäliikunnanominaisuuksia (ohjaajan vuorovaikutus, ohjaajan persoonallisuus, ohjaajan asenne, ohjeistus, ohjaajan tekniikka ja tekniikan käyttö sekä tunnin suunnittelu). Tärkeimmäksi ominaisuudeksi arvioitiin ohjeistus ja vähiten tärkeäksi ominaisuudeksi ohjaajan persoonallisuus. Selkeiden ohjeiden voidaan olettaa vaikuttavan tunnin fyysisen tekemisen määrään. Kun ohjeet ovat selkeät, asiakkaat tietävät kokoajan, mitä tehdään, eikä heille tule epäselvien ohjeiden seurauksena turhia taukoja liikkeiden vaihtuessa. Fyysisen toiminnan määrä on puolestaan yhteydessä siihen, kuinka positiivinen kuva asiakkaalle jää harjoituksesta (Bevans ym. 2010), mikä saattaa selittää ohjeistusta ryhmäliikunnanohjaajan tärkeimpänä ominaisuutena. Tämän suuntaisiin tuloksiin saattaa vaikuttaa myös se, että tutkimukseen osallistuneista 53,2 % oli harrastanut ryhmäliikuntaa kauemmin kuin kaksi vuotta. Voi olla, että arvostus muuttuu teknisempään suuntaan sitä mukaa, mitä kauemmin asiakas on ryhmäliikuntaa harrastanut. Ensikertalaiselle hyvä mieli ja tunnin yleinen ilmapiiri saattaa olla ratkaisevassa

osassa siinä, kuinka positiivisen kokemuksen hän tunnista saa ja kuinka taitavaksi hän ohjaajan näin ollen arvioi. Jos vasta- aloittelevia ryhmäliikunnan harrastajia olisi osallistunut tutkimukseen suhteellisesti suurempi joukko, voi olla, että ohjaajan persoonallisuutta olisi arvostettu suhteessa enemmän kuin ohjeistusta.

Yhteys asiakkaan taustan ja hyvän ryhmäliikunnan ohjaajan ominaisuuksien arvioinnin välille löytyi arvioitaessa ohjaajan asenteen sekä tunnin suunnittelun merkitystä. Asiakkaan ikä sekä ryhmäliikuntaharrastuksen useus olivat yhteydessä ohjaajan asenteen arviointiin siten, että mitä vanhempi asiakas oli ja mitä useammin hän harrasti ryhmäliikuntaa, sitä tärkeämmäksi hän koki ohjaajan asenteen hyvän ryhmäliikunnan ohjaajan ominaisuutena. Ohjaajan asenne- summamuuttuja mittasi pitkälti ohjaajan palautteen vastaanottamista sekä ohjaajan oman toiminnan kehittämistä saamansa palautteen suunnassa. Kiinnostus asiakkaan henkilökohtaisiin ajatuksiin sekä palautteeseen on yhteydessä asiakastyytyväisyyteen (Ben- Sira 1976). Voikin olla, että vanhemmat asiakkaat ovat tottuneet vaatimaan asiakaspalvelijoilta enemmän kuin nuoremmat asiakkaat ja toteuttavat tätä samaa vaatimustasoa myös ryhmäliikunnan ohjaajan ominaisuuksien arvioinnissa. Useuden yhteyttä ohjaajan asenteen merkityksen arviointiin on vaikeampi päätellä, mutta voisiko taustalla olla se tosiasia, että mitä enemmän asiakas käy ryhmäliikuntatunneilla, sitä paremmin hän tietää mitä haluaa, antaa enemmän palautetta ja vaatii myös palautteen huomioimista käytännössä.

Asiakkaan ikä ja ryhmäliikuntaharrastuksen useus olivat lisäksi yhdysvaikutuksessa tunnin suunnittelun arviointiin. Harvemmin ryhmäliikuntaa harrastavien ryhmissä tunnin suunnittelua arvostettiin sitä enemmän, mitä vanhempi asiakas oli. Ryhmäliikuntaharrastuksen useuden lisääntyessä tunnin suunnittelua arvostivat puolestaan enemmän nuoremmat asiakkaat. Tätä tulosta voisi selittää se, että nuoremmat asiakkaat hakevat ryhmäliikuntatunnilta tehokkuutta enemmän kuin vanhemmat asiakkaat. Tehokkuuden arvostaminen saattaa lisääntyä sitä mukaan mitä useammin asiakas käy ryhmäliikuntatunnilla ja mitä paremmassa fyysisessä kunnossa hän näin ollen on. Nuorempi asiakas alkaa siis arvostaa tunnin suunnittelua enemmän ryhmäliikuntaharrastuksen useuden lisääntyessä, koska hyvin suunnitellulla tunnilla fyysisen toiminnan määrä on suurempi (Bevans 2010). Harvemmin ryhmäliikuntaa harrastavien joukossa tulosta voi taas selittää sillä, että nuorilla ja harvoin harrastavilla voidaan olettaa olevan vain vähän kokemusta ryhmäliikunnasta, jolloin tunnin suunnittelun arvostaminen voi jäädä yleisen hy-

vän tunteen ja ohjaajan olemuksen varjoon. Harvoin ryhmäliikuntaa harrastaneilla vanhemmilla asiakkailla saattaa puolestaan olla enemmän kokemusta ryhmäliikunnasta pitkältä aikaväliltä, jolloin he osaavat vaatia myös tunnin suunnittelulta enemmän.

6.2 Metodologinen ja eettinen pohdinta

Tutkimukseen osallistujat. Tutkimuksen otoskooksi muodostui 186, mikä on noin 14% Killerin liikuntakeskuksen koko asiakaskunnasta (1321 kortin omaavaa asiakasta vuonna 2010). Vastanneista 180 oli naisia ja 6 miehiä, joten tuloksissa ei huomioitu sukupuolia erikseen vaan molemmat sukupuolet analysoitiin samassa ryhmässä. Miesten pieni osallistujaprosentti on selitettävissä sillä, että tutkimukseen osallistujilta edellytettiin ryhmäliikunnan harrastamista, jolloin pelkää kuntosalia käyttävät eivät voineet osallistua tutkimukseen. Sukupuoli jakauman epätasaisuudelle ei näin ollen olisi voinut tehdä mitään, sillä Killerillä ryhmäliikuntaa harrastavista suurin osa on naisia (Killerin liikuntakeskuksen asiakasrekisteri). Valitettavasti minulle ei ole saatavilla tietoa todellisesta sukupuolijakaumasta kaikilla Killerin ryhmäliikuntatunneilla, sillä asiakkaat rekisteröidään samalla tunnuksella sekä ryhmäliikuntaan että kuntosalille, joten Killerin tietokannasta saatu tieto ei vastaa tämän tutkimuksen kohdejoukkoa. Tästä syystä en pystynyt luotettavasti laskemaan tutkimuksen vastausprosenttia.

Tutkimukseen osallistuneista 52 % on harrastanut ryhmäliikuntaa yli 2 vuotta, mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Oletettavasti kauemmin ryhmäliikuntaa harrastanut antaa enemmän painoarvoa ohjaajan tekniselle ammattitaidolle, kun taas vastaaloitteleva ryhmäliikkuja osaa huomioida tunnin laadussa enemmän vain tunnin ilmapii-riä ja omaa hyvää oloaan. Tutkimukseen osallistujat ovat siis melko kokeneita (yli 2 vuotta harrastaneita) ja aktiivisia (1-4 kertaa viikossa harrastavia) ryhmäliikkuja, mikä voi vaikuttaa tuloksien yleistettävyyteen, sillä kokemattomampien ryhmäliikkuji-
en mielipide jää väkisin tässä otannassa pienemmälle painoarvolle.

Asiakkaiden aktiiviseen osallistumiseen tutkielmaani saattoi vaikuttaa se, että olen itse töissä Killerin Liikuntakeskuksessa ja asiakkaat tuntevat minut. Olin myös pyytänyt ohjaajia tunneillaan kehottamaan asiakkaita osallistumaan kyselyyn, joten asiakkaita tiedo-

tettiin kyselystä hyvin. Myöskään arvonnin osuutta hyvään vastausprosenttiin ei tule jättää huomioimatta, vaikka palkintoja olikin vähän eivätkä ne olleet arvoltaan suuria.

Mittari. Asiakkaan arvostamista hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksista ei ole aiemmin tehty määrällistä tutkimuksia, mikä asettaa haasteita mittarin luotettavuudelle. Tässä tutkielmassa käyttämäni mittarin loin tutkielmaani varten ja siksi tämän tutkielman tuloksia ei voi luotettavasti verrata muiden tutkimusten tuloksiin. Mittari osoittautui kuitenkin Cronbachin alfojen perusteella luotettavaksi, kun alfat vaihtelivat välillä .57-.71 (Metsämuuronen 2005, 69).

Tutkimuksen ja mittarin sisäistä validiteettia voidaan parantaa oikealla mittarin muodostamisella sekä minimoimalla luotettavuutta alentavia tekijöitä mittaustilanteessa (Hirsjärvi ym. 2004, 216; Metsämuuronen 2005, 57). Pyrin parantamaan mittarin sisäistä validiteettia esitestauksella, mistä saamani palautteen perusteella muokkasin vielä kyselylomaketta selkeämmäksi ja helppokäyttöisemmäksi. Pyrin myös järjestämään kyselylomakkeen vastaamisolosuhteet mahdollisimman indettisiksi, jotta mittaustilanteen häiriötekijät jäisivät mahdollisimman vähäisiksi. En kuitenkaan pystynyt vaikuttamaan siihen, täyttikö asiakas kyselylomakkeen ennen ryhmäliikuntatuntia vai sen jälkeen, mikä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimuksen luotettavuuteen saattaa vaikuttaa myös se, että molemmissa varianssianalyysissä varianssit olivat erisuuret. Varianssien erisuuruuteen olisi mahdollisesti voinut vaikuttaa suuremmalla otannalla, jolloin myöskään ryhmäkoot eivät olisi jääneet niin pieniksi. Tilastollisiin analyysiin sain korvaamatonta apua SPSS-tukipalvelusta, missä jokaisen analyysini tarkastettiin ja autettiin muutenkin varmistamaan tulkintojen oikeellisuutta.

Teoriaosuudessa olen joutunut tukeutumaan pitkälti ulkomaalaisiin lähteisiin. Tutkielmani aineiston keräsin kuitenkin liikuntakeskuksessa, jossa tunnint ovat pääasiassa globaalin liikeketjun tuotteita. Les Millsin tuotteita on tarjolla 55 maassa yli 10 000 liikuntakeskuksessa (Felstead ym. 2007; Parviainen 2008), mikä tekee ryhmäliikunnasta ilmiönä globaalin, ainakin Les Mills- tuntien osalta. Toki tulee huomioida kulttuurierojen vaikutus esimerkiksi ohjaajan toimintaan. Oman kokemukseni mukaan Suomessa hillitty yleinen sosiaalinen käyttäytyminen vaikuttaa myös ohjaajan toimintaan; esimerkiksi

suomalaisten melko suuri henkilökohtaisen tilan tarve estää usein tekniikan korjaamisen fyysisen koskettamisen avulla lähes kokonaan. Tätä kokemusta tukee myös Hofstede & Hofsteden tutkimus (2005, 78-79), jonka mukaan Suomi on maana enemmän individualistinen kuin kollektiivinen.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset ja sovellusmahdollisuudet

Tutkimuksessa ei saatu selkeitä eroja asiakkaiden arvostuksissa ohjaajan teknisen ammattitaidon sekä persoonan välille, mikä oli tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus. Jotta näitä eroja olisi saatu, olisi kyselylomakkeessa pitänyt luultavasti kysyä enemmän asiakkaan taustatietoja. Etenkin ammatin kysyminen olisi luultavasti antanut enemmän tuloksia; liikunta- alan ammattilaiset olisivat luultavasti korostaneet enemmän teknistä osaamista, kun taas muiden alojen ammattilaiset, jotka mahdollisesti ovat muutenkin elämässään liikkuneet vähemmän, olisivat luultavasti painottaneet enemmän ohjaajan henkilökohtaisia ominaisuuksia ja sitä, miten hän saa ilmapiirin avulla asiakkaat viihtymään tunnilla. Toisaalta tämänkään perusteella ei välttämättä olisi saatu kovin luotettavia tuloksia, sillä oletettavaa on, että liikunta- alan ammattilaiset edustavat pientä vähemmistöä koko Killerin liikuntakeskuksen asiakaskunnassa. Mielenkiintoista olisi kuitenkin selvittää, vaikuttaako asiakkaan ammattitausta hänen hyvän ryhmäliikunnanohjaajan arvostuksiinsa.

Jatkossa voisi myös selvittää, saataisiinko asiakkaiden arvostuksiin selkeämpiä eroja jakamalla asiakkaat taustatekijöiden mukaan suurempiin ryhmiin. Tässä tutkimuksessa kaikki taustamuuttujat, asiakkaan ikä, ryhmäliikuntaharrastuksen useus sekä ryhmäliikuntaharrastuksen kesto, oli luokiteltu neljään eri ryhmään, jolloin ryhmä koot jäivät etenkin tietyissä osioissa pieniksi. Jakamalla tutkimukseen osallistuneet jokaisen taustamuuttujan perusteella vain kahteen ryhmään saattaisivat tulokset olla selkeämpiä.

Haluaisin tämän työn korostavan ohjaajan työn muitakin puolia kuin vain varsinaista sarjan ohjaamista. Vuorovaikutus asiakkaiden kanssa on erittäin tärkeää, mutta jää valitettavan usein varsinaisen sarjan ohjaamisen varjoon. Aivan samoin kuin sarjakin suunnitellaan etukäteen, myös omia vuorovaikutustaitojaan voi kehittää muulloin kuin tunnin aikana. Usein ainakin itseäni auttaa jo se, että ennen tuntia päätän keskittyä vuoro-

vaikutukseen ja asiakkaiden huomioimiseen normaalia enemmän. Etenkin väsyneenä vuorovaikutus asiakkaiden kanssa saattaa jäädä puutteelliseksi, koska varsinainen ohjaus vie kaiken keskittymisen ja energian. Tällaisissa tilanteissa tietoinen päätös vuorovaikutukseen keskittymisestä auttaa muistamaan myös asiakkaiden huomioimisen.

LÄHTEET

- Aftinos, Y., Theodorakis, N.D., Nassis, P. 2005. Customers' expectations of service in Greek fitness centers. Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality* 15 (3), 245-258.
- Ahonen, J. & Pohjolainen T. 1990. Oikean suoritustekniikan merkitys osana lihashuoltoa. Teoksessa Ahonen, J., Asmussen, P., Cash, M., Kailajärvi, J., Lahtinen, T., Montag, H., Peltola, E., Pohjolainen, T., Sadström, M. & Ylinen, J. Lihashuollon tukitoimet. Jyväskylä: Gummerus, 337 – 395.
- Alahuhta, M., Ukkola, T., Korhakangas, E., Jokelainen, T., Keränen, A-M., Kyngäs, H. & Laitinen, J. (2010). Elintapamuutosvaihe sekä painonhallinnan onnistumisen edellytykset ja riskitekijät tyypin 2 diabeteksen riskihenkilöillä. *Tutkiva Hoitotyö* 8(2), 4–13.
- Alden-Nieminen, H., Borodulin, K., Laatikainen, T., Raitanen, J. & Luoto, R. (2008). Synnyttäneisyys ja liikunta – liikkuvatko äidit riittävästi? *Suomen Lääkärilehti* 63, 2893–2898.
- Alexandris, K., Dimitriadis, N. & Kasiara, A. 2001. The behavioural consequences of perceived service quality: An exploratory study in the context of private fitness clubs in Greece. *European Sport Management Quarterly* 1 (4), 280-299.
- Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Jyväskylä: Gummerus.
- Appel, A. 2007. The meaning behind the movement. *IDEA Fitness Journal* 4 (10), 85-86.
- Ben- Sira, Z. 1976. The function of the professional's affective behavior in client satisfaction: a revised approach to social interaction theory. *Journal of Health and Social Behavior* 17 (1), 3-11.
- Bevans, K., Fitzpatrick, L-A., Sanchez, B. & Forrest C. 2010. Individual and instructional determinants of student engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 29, 399-416.
- Bolton, A. (Toim.).1997. FISAF accredited training. Aerobic- ohjaaja kurssi- materiaali. Suom. Sami Kalaja. Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseurat ry.
- Bratcher, M. 2008. The secret of client retention. *IDEA Fitness Journal* 5 (4), 86-87.

- Brownley, K. A., McMurray, R. G. & Hackney, A. C. 1995. Effects of music on physiological and affective responses to graded treadmill exercise in trained and untrained runners. *International Journal of Psychophysiology* (19), 193-201.
- Buckworth, J. & Dishman, P. 2002. Exercise psychology. *Human Kinetics*.
- Burgoon, J., Buller, D. & Woodall, W. 1996. *Nonverbal communication*. 2. painos. New York: McGraw-Hill.
- Camborde, J. 2007. Creating members for life. *IDEA Fitness Journal* 4 (7), 48- 53.
- Clark, A. & Twist, P. 2007. The Dynamic Warm- Up. *IDEA Fitness Journal* 4 (2), 28-31.
- Cross, K. 2007. Becoming a Master Personal Trainer and Coach. *IDEA Fitness Journal* 4 (10), 26-28.
- Felstead, A., Fuller, A., Jewson, N., Kakavelakis, K. & Unwin, L. 2007. Grooving to the same tunes? Learning, training and productive systems in the aerobics studio. *Work, Employment and Society* 21(2), 189-208.
- Fiske, J. 2000. *Merkkien kieli. Johdatus viestinnän tutkimiseen*. 6. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Fleck, S.J. & Kraemer, W. J. 2004. *Designing Resistance Training Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fowles, J.R., Sale, D.G. & MacDougall, J.D. 2000. Reduced strength after passive stretch of the human plantarflexors. *Journal of Applied Physiology* 89 (3), 1179-88.
- Gregor, P. 2007. Dealing with divas. *IDEA Fitness Journal* 4 (8), 88- 91.
- Griffiths- Fable, S. 2006. Injury prevention: Indoor cycling. *IDEA Fitness Journal* 3 (8), 93- 94.
- Halvorson, R. 2007. First steps for the newly certified. *IDEA Fitness Journal* 4 (5), 28-29.
- Helakorpi, S., Uutela, A. & Puska, P. 2007. Työikäisen väestön elintapojen muutokset. Ylipaino on yleistynyt ja alkoholin kulutus kasvanut. *Suomen Lääkärilehti* 62 (34), 2975 – 2980.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä: Gummerus.
- Hofstede, G. & Hofstede, G. J. 2005. *Cultures and Organizations: software of the mind*. New York: McGraw – Hill.
- Holopainen, E., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E. & Laaksonen, M. 2012. Liikunta ehkäisee pitkiä sairauslomia. *Suomen Lääkärilehti* 67 (14-15), 1155- 1159.

- Huff, D., Sottovia, C.B., Mounce-Halasz, A., Weller, J. & Webber, D. 2007. "How do you work around a personal injury and keep training your clients?". IDEA Fitness Journal 4 (2), 32- 34.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell.
- Kandarian, M. P. 2006. Seven secrets for totally outrageous teaching. IDEA Fitness Journal. 3 (8), 86-88.
- Kansallinen liikuntatutkimus. 2010. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Suomen liikunta ja Urheilu (SLU), Opetusministeriö.
<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/> 4.10.2012
- Kaski, S. 2007. Kun alkuinnostus laantuu, mistä kyse ja mikä apuun? Työterveyslääkäri 24 (2), 34 – 37.
- Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. 2. painos. Juva: Bookwell.
- Krauss, S. L. 2007. The Coffee klatch. IDEA Fitness Journal 4 (4), 84.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Langton, B. 2008. Sample class: Metabolic magic. IDEA Fitness Journal 5 (5), 73-74.
- McMillan, S. & McMillan, A. 2007. Partner exercises. IDEA Fitness Journal 4 (10), 32-35.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvallmennus. Gummerus. Jyväskylä.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerrus.
- Millar, S-K., Oldman, A. & Donovan, M. 2011. Coaches' self-awareness of timing, nature and intent of verbal instructions to athletes. International Journal of Sport Science & Coaching 6 (4), 503 – 513.
- Neuliep, J. 2009. Intercultural communication. 4. painos. Los Angeles: Sage.
- Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. (2002). Motivaatio elämänkaaren siirtymissä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PK-Kustannus, 54-66.
- Parviainen, J. 2008. Tuotemerkit valtaavat terveystuotteita. Liikunta & Tiede 45 (2-3), 66-70.
- Phillips, S. M. 2007. Resistance exercise: good for more than just Grandma and Grandpa's muscles. Appl. Physiol. Nutr. Metab. (32), 1198-1205.
- Polar Instructor Program. 1997. SvoLi koulutusmateriaali.

- Ranin, T. 2008. Itsensä piiskaajasta elämän nautiskelijaksi. *K & F Professional* (2), 34-35.
- Regan, L. 2011. The usefulness of externally-directed instructions for teaching technique and tactics. *ITF Coaching and Sport Science Review* 19 (53), 7-8.
- Richmond, V., Gorham, J. & McCroskey, J. 1987. The relationship between selected immediacy behaviours and cognitive learning. Teoksessa M. McLaughlin (toim.) *Communication Yearbook* 10. Beverly Hills: Sage, 574–590.
- Rubin, R., Rubin, A. & Piele, L. 2000. *Communication research. Strategies and sources.* 5. painos. Belmont, CA: Wadsworth.
- Schroeder, J. & Friesen, K. 2007. 2007 Idea fitness programs & equipment survey. *IDEA Fitness Journal* 4 (7), 86- 95.
- Segar, M., Spruijt- Metz, D. & Nolen- Hoeksema, S. 2006. Go Figure? Body- shape motives are associated with decreased physical activity participation among midlife women. *Sex Roles* 54 (3/4), 175- 187
- Sforzo, G. A. & Touey, P. R. 1996. Manipulating exercise order affects muscular performance during a resistance exercise training session. *Journal of Strength and Conditioning Research* 10, 20-24.
- Smith Maguire, J. 2001. Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal* 18, 379- 402.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Tilasto ja indikaattoripankki SOTKANet. <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=1¤tEvent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d8e8eed9b445bb403588d8c3a6926eb4b1&indCount=4&yearCount=6>. 19.2.2013.
- Tiggemann, M. 2004. Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image* 1, 29-41.
- Tuomi, J. & Saraajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus.
- Uusitalo, H. 1995. *Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan*. Juva: WSOY.
- Van der Mars, H., Darst, P., Vogler, B. & Cusimano, B. 1998. Students' physical activity levels and teachers' active supervision during fitness instruction. *Journal of Teaching in Physical Education* 18 (1), 57–75.

- Vartia, P. 2001. Väestön vanhenemisen haasteet kansantaloudelle.
www.eva.fi/files/918_vanhenemisen_haasteet.pdf. 11.7.2008
- Vogel, A. 2007. 25 Future deliverables in the fitness industry. *IDEA Fitness Journal* 4 (5), 42-47.
- Wiio, O. 1994. Johdatus viestintään. 6. painos. Porvoo: WSOY.
- Williams, A. 2007. The fitness facility of the future. *IDEA Fitness Journal* 4 (4), 55-60.
- Wilmore, J.H.& Costill, D. L. 2004. *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics. Champaign (IL).
- Witt, P. & Wheelless, L. 2001. An experimental study of teachers' verbal and nonverbal immediacy and students' affective and cognitive learning. *Communication Education* 50, 327–342.
- Witt, P., Wheelless, L. & Allen, M. 2006. The relationship between teacher immediacy and student learning. A meta-analysis. Teoksessa B. Gayle, R. Preiss, N. Burrell & M. Allen (toim.) *Classroom communication and instructional processes*. New Jersey: LEA, 149–168.
- Youn, H-S. & Son, C-T. 2010. A case study on a veteran physical education teacher's experiences to improve physical education instruction. *International Journal of Applied Sport Sciences* 22 (1), 97-110.

LIITTEET**LIITE 1**

LIITE 2

HYVÄ RYHMÄLIIKUNTA- ASIAKAS

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikunnanopettajaksi pääaineenani liikuntapedagogiikka. Teen pro gradu tutkielman hyvän ryhmäliikunnanohjaajan ominaisuuksista. Työssä pyrin selvittämään asiakkaan taustan vaikutusta siihen, millaisia ominaisuuksia hän ryhmäliikunnanohjaajassa arvostaa.

Tietosuoja

Tutkimuksen tutkija vastaa tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä ja tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat täysin luottamuksellisia. Vastauksia käsittelem tilastollisin menetelmin numeerisesti, esimerkiksi keskiarvoina ja tulokset julkaisen niin, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkimukseen osallistujilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta minulta missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni Killerin ryhmäliikuntakeskuksen asiakas osallistuu tutkimukseeni.

Voit osallistua tutkimukseeni vastaamalla oheiseen kyselylomakkeeseen perjantaihin 17.9. 2010 mennessä.

Ystävällisin terveisin,

Loviisa Leinonen

helolein@jyu.fi

Marja Kokkonen, graduohjaaja

PsT, LitM