



Raportti - Jäsenkysely, Aktiivit

Talvi 2025 - johtopäätökset ja vastukset



Lukijalle:

Aktiivit-ryhmälle toteutettu jäsenkysely piirtää kokonaisuutena erittäin myönteisen ja luottamusta herättävän kuvan ryhmän toiminnasta. Vastaajat kokevat Aktiivien perusidean vahvaksi ja merkitykselliseksi, ja ryhmän perustamista pidetään tarpeellisena sekä kauaskantoisena ratkaisuna seuran toiminnan kehittämisessä. Erityisesti treenitoiminnan laatu, ohjauksen osaaminen ja ryhmän avoin, kannustava ilmapiiri saavat runsaasti kiitosta. Aktiivit eivät näyttäydy pelkästään treeniryhmänä, vaan yhteisönä, jossa yhdessä tekeminen, keskustelu ja toisten huomioiminen ovat keskiössä.

Kyselyn perusteella kehitystarpeet eivät liity toiminnan sisältöön tai määrään, vaan ennen kaikkea selkeyteen. Osa vastaajista - erityisesti uudet jäsenet - kokee vaikeaksi hahmottaa, mitkä harjoitukset ovat kenellekin tarkoitettuja, mitä aktiivijäsenyys konkreettisesti sisältää ja miten se eroaa seuran perusjäsenyydestä. Myös aikataulut, elämäntilanteet ja harjoitusten koettu vaativuus vaikuttavat osallistumiseen, vaikka itse toiminta koetaan houkuttelevaksi. Näistä syistä kyselyssä toistuu tarve matalamman kynnyksen osallistumismahdollisuuksille, paremmalle ennakkoviestinnälle ja selkeämmälle uuden jäsenen polulle.

Kokonaisuutena kysely osoittaa, että Aktiivit-ryhmä on toiminnallisesti elinvoimainen, ilmapiiriltään terve ja strategisesti erittäin lupaava. Seuraava kehitysvaihe ei ole toiminnan laajentaminen, vaan sen kiteyttäminen: selkeä rakenne, selkeä viestintä ja selkeä arvolupaus. Kun nämä ovat kunnossa, osallistuminen, yhteisöllisyys ja sitoutuminen vahvistuvat luontevasti ilman, että toiminnan perusluonnetta tarvitsee muuttaa.

Lahdessa, 17.12.2025.

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Aineisto ja menetelmät.....	2
2.1	Kyselyaineisto ja vastaajat.....	2
2.2	Analyysitapa ja tulkinnan periaatteet	2
3	Keskeiset tulokset ja strateginen tulkinta	3
3.1	Aktiivit-ryhmän toiminnan vahvuudet	3
3.2	Valmennuksen ja ohjauksen laatu	3
3.3	Ryhmän ilmapiiri ja yhteisöllisyys	3
4	Keskeiset kehityshaasteet	4
4.1	Aktiivien roolin ja lisäarvon selkeys.....	4
4.2	Uuden jäsenen polku ja orientaatio.....	4
4.3	Aikuisten harjoittelun eriyttäminen ja sovellettavuus	4
4.4	Osallistumiskynnys ja ryhmädynamiikka	5
5	Ydinviesti seuran johdolle	6
6	Kysymyskohtainen analyysi	8
6.1	Kysymys 1. Mitkä seuraavista Aktiivit-ryhmän toiminnoista tuntuvat sinusta eniten omalta?.....	8
6.2	Kysymys 2. Mikä treeneissä toimii mielestäsi hyvin?	9
6.3	Kysymys 3. Mitä toivoisit treeneihin lisää tai mitä muuttaisit?	10
6.4	Kysymys 4. Miltä ryhmän ilmapiiri ja porukka sinusta tuntuvat?	11
6.5	Kysymys 5. Jos haluat muuttaa jotain Aktiivien toiminnassa, mitä se olisi?	12
6.6	kysymys 6: Millaisia vapaamuotoisia treenejä, yhteislenkkejä tai taitoharjoituksia toivoisit lisää?	13
6.7	kysymys 7: Mikä saa/saisi sinut osallistumaan treeneihin?	14
6.8	kysymys 8: Onko sinulla idea uudesta, rennosta tai inspiroivasta tapahtumasta, jota Aktiivit-ryhmä voisi kokeilla yhdessä?	15
6.9	Kysymys 9: Vapaa sana	16
7	Kyselylomakkeen kysymykset + vastaukset.....	17

1 Johdanto

Kysely toteutettiin LS-37:n Aktiivit-ryhmälle 5.-14.12.2025 anonymina Forms-kyselynä. Kysely jaettiin Aktiivien WhatsApp-ryhmässä, ja kohderyhmänä olivat aikuiset harrastaja- ja kilpasuunnistajat. Kyselyn tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva Aktiivit-ryhmän toiminnan nykytilasta sekä tunnistaa sen keskeiset vahvuudet ja kehittämistarpeet osallistujien omien kokemusten perusteella.

Vastausaineisto osoittautui laadullisesti poikkeuksellisen rikkaaksi, rakentavaksi ja perustelluksi, ja se tarjoaa hyvän pohjan toiminnan strategiselle arvioinnille. Toiminnan yleisarvosana (keskiarvo 3,76 / 5) kuvaa selvästi myönteistä kokonaiskokemusta. Samalla aineistosta nousee esiin useita seurajohdon kannalta merkittäviä kehittämisteemoja.

Raportin sanallisten yhteenvetojen ja tiivistysten muodostamisessa on hyödynnetty tekoälyä kirjoitustyön tukena. Tekoälyä on käytetty vastausaineiston jäsentelyyn ja tekstin selkeyttämiseen, mutta varsinaiset havainnot, painotukset ja johtopäätökset perustuvat vastaajien antamiin vastauksiin ja niiden sisältöön. Tekoäly ei ole tuottanut uutta aineistoa eikä vaikuttanut vastausten sisältöön, vaan sen rooli on ollut avustava ja tekninen.

2 Aineisto ja menetelmät

2.1 Kyselyaineisto ja vastaajat

Kyselyn kysymykset laadittiin tavoitteena selvittää:

- miten Aktiivit-ryhmän toiminta koetaan kokonaisuutena
- mitkä osiot toimivat hyvin
- missä osallistujat kokevat epäselvyyttä tai kehittämistarpeita
- millainen on yleinen fiilis ryhmästä ja sen toiminnasta.

Kysely sisälsi avoimia kysymyksiä, jotka mahdollistivat vastaajien kokemusten ja näkemysten esiin tuomisen omilla sanoilla. Kyselyn kysymykset valikoituivat sillä perustella, kun haluttiin selvittää missä ryhmän toiminta menee ja mikä on osallistujien fiilis suhteessa toiminnan laajuuteen ja laatuun.

2.2 Analyysitapa ja tulkinnan periaatteet

Aineiston analyysissä on pyritty tunnistamaan vastauksissa toistuvia teemoja, suuntauksia ja painotuksia sekä muodostamaan näistä yleisemmälle tasolle nousevia havaintoja.

Vastaukset on tarkasteltu kolmen näkökulman kautta:

- seuran toimintaan liittyvät tekijät
- Aktiivit-ryhmän toimintaan liittyvät tekijät
- osallistujien omaan tilanteeseen ja kokemukseen liittyvät tekijät.

Analyysissä ei käytetty muodollista tieteellistä analyysimenetelmää, vaan tulkinta perustuu systemaattiseen ja mahdollisimman objektiiviseen vastausten läpikäyntiin ja teemoitteluun. Tavoitteena oli tuottaa selkeä ja käytännönläheinen kokonaiskuva päätöksenteon tueksi.

Analyysitavassa pyrittiin erottelemaan vastauksissa esiintyviä trendejä ja suuntauksia sekä muodostamaan niistä yleiselle tasolle nousevia yleistyksiä. Lisäksi vastaukset tyypiteltiin sen mukaan, liittyivätkö ne ensisijaisesti seuran toimintaan, Aktiivit-ryhmän toimintaan vai osallistujien omiin kokemuksiin.

3 Keskeiset tulokset ja strateginen tulkinta

3.1 Aktiivit-ryhmän toiminnan vahvuudet

Suunnistustreenit muodostavat Aktiivit-ryhmän toiminnan selkärangan. Kaikki vastaajat nostivat ne esiin ryhmän keskeisimpänä ja merkityksellisimpänä toimintamuotona.

Juoksutreenit tukevat kokonaisuutta merkittävästi ja koetaan tärkeäksi osaksi harjoittelua. Lisäksi Aktiivien WhatsApp-ryhmässä käytävät rastivälispekulaatiot ja keskustelut nousevat esiin merkittävänä yhteisöllisenä ja sosiaalisena elementtinä.

Aktiivit eivät näyttäydy pelkästään treeniryhmänä, vaan yhteisönä, jossa myös keskustelu, analyysi ja kokemusten jakaminen tuottavat arvoa.

3.2 Valmennuksen ja ohjauksen laatu

Ohjaus koetaan ammattitaitoiseksi ja hyvin valmistelluksi. Erityisesti maanantaitreenit ja juoksutreenit saavat toistuvasti kiitosta.

Yhteistyö nuorten treenien kanssa nähdään tehokkaana resurssien hyödyntämisenä ja järkevänä ratkaisuna. Valmennuksellinen laatu nousee aineistossa selkeäksi kilpailueduksi ja toiminnan vahvaksi peruspilariksi.

3.3 Ryhmän ilmapiiri ja yhteisöllisyys

Ryhmän ilmapiiri koetaan yksiselitteisesti positiiviseksi, kannustavaksi ja turvalliseksi. Ryhmää ei pidetä sulkeutuneena ja huumori sekä itseironia näyttäytyvät terveellä ja yhdistävällä tavalla. Ilmapiiri ei ole osallistumisen este, vaan päinvastoin merkittävä toiminnan mahdollistaja.

4 Keskeiset kehityshaasteet

4.1 Aktiivien roolin ja lisäarvon selkeys

Aineistossa toistuu epäselvyys erityisesti seuraavista asioista:

- mitkä harjoitukset ovat aktiiveille ja mitkä kaikille avoimia
- mitä aktiivimaksu konkreettisesti sisältää
- miten aktiivius eroaa seuran perusjäsenyydestä

Erityisesti aktiivimaksun vastineen epäselvyys on seurajohdon näkökulmasta kriittinen signaali. Tarvitaan selkeä ja yksiselitteinen Aktiivien palvelulupaus.

4.2 Uuden jäsenen polku ja orientaatio

Uudet jäsenet kokevat toiminnan kokonaisuuden hahmottamisen vaikeaksi ja ovat epävarmoja siitä, mihin harjoituksiin kannattaa osallistua. Kyse ei ole motivaation puutteesta, vaan orientaation puutteesta.

Suosittelava ratkaisu voisi olla starttimalli, joka kuvaa:

- tarjonnan kokonaisuuden
- kohderyhmät
- vaativuustasot
- matalan kynnyksen osallistumismahdollisuudet

4.3 Aikuisten harjoittelun eriyttäminen ja sovellettavuus

Aikuisten ja veteraanien peruskunto, kuormituskestävyys ja fyysiset rajoitteet vaihtelevat huomattavasti. Osa harjoituksista koetaan nuorisolähtöisiksi, vaikka se ei ole ollut tarkoitus.

Ratkaisuna ei ole treenien yleinen keventäminen, vaan:

- sovellettavuuden selkeä viestintä
- yksittäiset "aktiivikokeilut" isommalla porukalla
- tunnin mittaiset, alustaltaan armollisemmat vaihtoehdot

4.4 Osallistumiskynnys ja ryhmädynamiikka

Yhteisöllisyys on kyselyn perusteella vahvin yksittäinen motivaatiotekijä. Se ei kuitenkaan synny automaattisesti, jos osallistuminen on hajanaista ja ryhmäkoot jäävät pieniksi.

Tarvitaan:

- näkyviä ja nimettyjä yhteistreenejä
- vapaamuotoisia yhteislenkkejä
- myös ei-treenillisiä yhteisiä hetkiä, kuten talkoita tai palauttavaa toimintaa

5 Ydinviesti seuran johdolle

Aktiivit-ryhmän perusidea on erittäin vahva ja laajasti hyväksytty. Toiminta koetaan merkitykselliseksi, laadukkaaksi ja ilmapiiriltään myönteiseksi. Keskeinen kehitystarve ei liity toiminnan määrään tai sisältöihin, vaan niiden selkeyteen ja jäsentämiseen.

Keskeiset vahvuudet

- Ydinaktiviteetit ovat kunnossa: suunnistustreenit muodostavat toiminnan selkärangan, ja juoksutreenit tukevat kokonaisuutta vahvasti.
- Valmennuksen laatu on korkea: ohjaus koetaan ammattitaitoiseksi ja hyvin valmistelluksi, erityisesti maanantaitreenit ja juoksutreenit saavat kiitosta.
- Ilmapiiri on vahva: ryhmä koetaan avoimeksi, kannustavaksi ja turvalliseksi. Aktiivit nähdään yhteisönä, ei vain treeniryhmänä.

Keskeiset kehityshaasteet

- Aktiiviuden merkitys ei ole riittävän selkeä: epäselvyyttä on siinä, mitä aktiivius sisältää, mihin aktiivimaksu oikeuttaa ja miten se eroaa perusjäsenyydestä. Tämä on johdon näkökulmasta kriittinen signaali.
- Uuden jäsenen polku on puutteellinen: haaste ei ole motivaatiossa vaan orientaatioissa. Tarvitaan selkeä, kausikohtainen "Aktiivien startti", joka kuvaa tarjonnan, kohderyhmät ja matalan kynnyksen osallistumisen.
- Aikuisten harjoittelun eriyttäminen: aikuisten ja veteraanien fyysiset lähtökohdat vaihtelevat, ja osa harjoituksista koetaan nuorisolähtöisiksi. Ratkaisuna ei ole keventäminen, vaan sovellettavuuden selkeä viestintä ja vaihtoehdot.
- Yhteisöllisyys vaatii aktiivista rakentamista: se ei synny pelkästä tarjonnasta, vaan edellyttää nimettyjä yhteistreenejä, vapaamuotoista yhdessäoloa ja myös ei-treenilisiä yhteisiä hetkiä.

Kokonaisviesti

Seuraava kehitysvaihe ei ole toiminnan laajentaminen, vaan kiteyttäminen:

- selkeä rakenne
- selkeä viestintä
- selkeä arvolupaus

Kun nämä ovat kunnossa, osallistuminen ja sitoutuminen vahvistuvat luontevasti.

Kysely nostaa esiin poikkeuksellisen kypsän ja rakentavan talousnäkökulman. Perusjäsenyyden koettu vastine on erittäin hyvä, mutta aktiivimaksun lisäarvo ei avaudu kaikille yhtä selkeästi.

Tämä ei näyttäydy kritiikkinä, vaan kutsuna strategiseen keskusteluun aktiiviuden taloudellisesta ja toiminnallisesta roolista: onko aktiivius ensisijaisesti etu, panos vai yhteisvastuu.

Yhteenveto

Aktiivit-ryhmä on:

- toiminnallisesti elinvoimainen
- ilmapiiriltään terve
- strategisesti erittäin lupaava

Toiminnan ydin on kunnossa ja laajasti hyväksytty.

Seuraava kehitysvaihe ei ole toiminnan laajentaminen, vaan sen kiteyttäminen.

6 Kysymyskohtainen analyysi

6.1 Kysymys 1. Mitkä seuraavista Aktiivit-ryhmän toiminnoista tuntuvat sinusta eniten omalta?

Toiminto	Mainintoja
Suunnistustreenit	13
Juoksutreenit	8
Rastivälispekulaatiot	5
Seurapäivät	3
Kotileirit	2
Salivuorot	1

Keskeiset havainnot

- Suunnistustreenit ovat ylivoimaisesti tärkein ja yhteisin toiminto, kaikki kyselyyn vastaajat valitsivat ne.
- Juoksutreenit tukevat vahvasti kokonaisuutta ja ovat selvästi toiseksi merkityksellisin toiminta.
- Rastivälispekulaatiot WA-ryhmässä nousevat esiin merkittävänä yhteisöllisenä ja reflektiivisenä toimintona, ei vain harjoittelun jatkeena vaan myös sosiaalisena elementtinä.
- Seurapäivät ja kotileirit koetaan tärkeiksi osalle, mutta ne eivät ole ydintoimintaa koko ryhmälle.
- Salivuorot näyttäytyvät tässä aineistossa marginaalisena.

6.2 Kysymys 2. Mikä treeneissä toimii mielestäsi hyvin?

Vastausten perusteella treenitoiminnan keskeisimmät vahvuudet liittyvät valmennuksen laatuun, ilmapiiriin ja sisältöjen monipuolisuuteen.

Ohjaajien osaaminen ja valmistautuminen nousevat selkeimmin esiin. Treenien vetäminen koetaan ammattitaitoiseksi ja selkeäksi ja erityisesti maanantaitreenit sekä juoksutreenit saavat toistuvasti kiitosta. Valmennuksen laatu näyttäytyy yhtenä toiminnan vahvimista peruspilareista.

Treenien ilmapiiri koetaan hyväksi ja kannustavaksi. Palaute on yleisesti myönteistä ja arvostavaa, mikä tukee osallistumista ja sitoutumista ryhmän toimintaan.

Sisällöllisesti treenit koetaan monipuolisiksi. Erityisesti taitoharjoitukset, nuorten kanssa yhdessä toteutetut treenit sekä juoksuharjoitukset nähdään toimivina. Yhteistyö nuorten treenien kanssa koetaan tehokkaaksi ja järkeväksi resurssien hyödyntämiseksi.

Lisäksi avoin pääsy treeneihin ja aktiivinen viestintä saavat kiitosta. Toiminnan periaatteet avoimuuden ja tiedottamisen osalta ovat oikeansuuntaisia.

Epäsuorasti vastauksissa nousee esiin, että osallistumista rajoittavat ensisijaisesti aikataulut ja henkilökohtainen saavutettavuus, eivät treenien laatu tai toteutus.

Johtopäätös:

Treenitoiminnan vahvuudet ovat selvästi valmennuksen laadussa, kannustavassa ilmapiirissä, monipuolisessa sisällössä sekä avoimessa toimintakulttuurissa. Kehityshaasteet liittyvät enemmän osallistumismahdollisuuksiin kuin itse treenien sisältöön tai toteutukseen.

6.3 Kysymys 3. Mitä toivoisit treeneihin lisää tai mitä muuttaisit?

Vastausten perusteella kehitystoiveet eivät kohdistu treenien laatuun, vaan ennen kaikkea yhteisöllisyyteen, saavutettavuuteen ja toiminnan selkeyteen.

Yhdessä treenaaminen nousee selvästi keskeisimmäksi kehitystoiveeksi. Erityisesti uudet jäsenet kokevat, ettei yhteisöllisyys ole vielä toteutunut odotetulla tavalla, mihin vaikuttavat risteävät aikataulut ja hajautunut osallistuminen. Toivotaan enemmän selkeästi aktiiveille kohdennettuja yhteistreenejä.

Aikataulut ja harjoitusten vaativuus eivät sovi kaikille. Osassa vastauksissa vanhemmat ja veteraani-ikäiset kokevat osan treeneistä liian kuormittaviksi, ja osallistumiskynnys kasvaa, jos samantasoisia osallistujia ei ole mukana. Ratkaisuna esitetään yksittäisiä, erikseen viestittyjä treenejä, joissa korostetaan sovellettavuutta ja matalaa kynnystä. (Kirjoittajan huomautus: Kaikkia yhteisiä harjoituksia voi jo nyt keventää oman jaksamisen/tahdon mukaan, joko ajallisesti, toistollisesti tai matkallisesti ns. henkilökohtainen soveltamisen vapaus)

Sisällöllisesti toivotaan kohdennetumpaa ja sovellettavaa harjoittelua määrän lisäämisen sijaan. Esille nousevat erityisesti talvikauden suunnistusharjoitukset sekä keväällä yhteiset maastovedot ja porukkajuoksut sulilla alustoilla.

Lisäksi useat vastaajat korostavat osallistujamäärän merkitystä ryhmädynamiikkaan: suurempi porukka madaltaa kynnystä ja tekee treeneistä houkuttelevampia. Tämä kytkeytyy suoraan viestintään, aikataulutukseen ja kohderyhmän parempaan huomiointiin.

Yksi selkeä kehityskohde liittyy viestintään ja uuden jäsenen polkuun. Uusille jäsenille kaivataan selkeämpää tietoa seuran toiminnasta, käytänteistä ja kausisuunnitelmista. Tämä viittaa tarpeeseen kausikohtaiselle "Aktiivien startille" tai vastaavalle kokonaisesittelylle.

Johtopäätös:

Kehitystoiveet painottuvat yhteisöllisyyden vahvistamiseen, osallistumiskynnyksen matalamiseen, aikuisten harjoittelun parempaan eriyttämiseen sekä selkeämpään viestintään ja uusien jäsenten mukaan ottamiseen.

6.4 Kysymys 4. Miltä ryhmän ilmapiiri ja porukka sinusta tuntuvat?

Vastausten perusteella Aktiivit-ryhmän ilmapiiri koetaan yksiselitteisen myönteisenä. Vastauksissa ei esiinny negatiivista tai kriittistä sävyä, vaan ryhmää kuvataan toistuvasti hyväksi, kannustavaksi, positiiviseksi ja innokkaaksi. Tämä viittaa turvalliseen, hyväksyvään ja matalan kynnyksen ilmapiiriin.

Ne vastaajat, jotka ovat olleet enemmän vuorovaikutuksessa muiden kanssa, kuvaavat porukkaa mukavaksi ja helposti lähestyttäväksi. Kannustavuus nousee esiin useissa vastauksissa, eikä ryhmää koeta sulkeutuneeksi.

Osa vastaajista kertoo kokemuksensa ryhmästä jääneen rajalliseksi ja osallistumisen painottuneen lähinnä suunnistamiseen. Tämä ei viittaa ilmapiirin heikkouteen, vaan siihen, etteivät kaikki ole vielä ehtineet tai päässeet kokemaan ryhmän sosiaalista puolta täysimääräisesti.

Kevyt huumori ja itseironia, kuten yksittäinen "Vanhuksilta :)" -kommentti, tukevat kuvaa rennosta ja hyväntahtoisesta ryhmäkulttuurista.

Johtopäätös:

Aktiivit-ryhmän ilmapiiri on vahva ja kannustava. Kehityshaaste ei liity ilmapiirin laatuun, vaan siihen, miten yhä useampi pääsee osallistumaan ja kokemaan sen käytännössä.

6.5 Kysymys 5. Jos haluat muuttaa jotain Aktiivien toiminnassa, mitä se olisi?

Vastausten perusteella keskeisimmät muutostoiveet liittyvät aktiiviuden roolin ja lisäarvon selkeyttämiseen sekä osallistumisen ja eriyttämisen kehittämiseen.

Aktiivien merkitys suhteessa seuran muuhun toimintaan ei ole kaikille selvä. Epäselvyyttä on erityisesti siinä, mitkä treenit ovat kaikille avoimia ja mitkä nimenomaan aktiiveille tarkoitettuja sekä mitä aktiivimaksu konkreettisesti sisältää. Erityisesti tiistairastien erillismaksu koettiin yllättävänä, mikä korostaa tarvetta selkeämmin määritellylle ”aktiivipaketille”.

Yksi vastaus nostaa esiin koko seuraa koskevan rakenteellisen haasteen liittyen talkooviestintään. Jatkuva ja ennakoinaton WhatsApp-viestintä koetaan kuormittavaksi ja toiveena on ennakoivampi suunnittelu, ajoissa tehdyt toimintasuunnitelmat sekä selkeät vastuut. Tämä ei kohdistu Aktiivit-ryhmään sinänsä, mutta vaikuttaa yleiseen kokemukseen seura-toiminnan hallinnasta.

Osassa vastauksia viitataan harjoitusten vaativuuteen ja eriyttämiseen. Osa treeneistä koetaan liian vaativiksi osalle aikuisista ja toivotaan mahdollisuuksia tasoryhmiin sekä enemmän aikuisten porukkaa mukaan. Fyysiset rajoitteet ja alustan vaativuus vaikuttavat osallistumiseen ja monille tunnin mittainen treeni on riittävä. Keskeinen viesti on sovellettavuuden ja vaihtoehtojen lisääminen, ei treenien yleinen keventäminen.

Lisäksi vastauksissa nousee esiin tarve osallistujien aktiivisempaan mukaan saamiseen. Toiminta koetaan sinänsä hyvänä, mutta osallistuminen ja ryhmän liike eivät synny automaattisesti.

Yksittäisinä kehitysideoina mainitaan sprinttiharjoittelun lisääminen. Ehdotukset ovat kokonaisuudessaan rakentavia ja kehittämisorientoituneita.

Johtopäätös:

Muutostoiveet kohdistuvat ennen kaikkea aktiiviuden selkeämpään määrittelyyn, harjoittelun parempaan eriyttämiseen sekä osallistumisen aktiiviseen tukemiseen, ei toiminnan perusteisiin tai laatuun.

6.6 kysymys 6: Millaisia vapaamuotoisia treenejä, yhteislenkkejä tai taitoharjoituksia toivoisit lisää?

Vastausten perusteella toiveet vapaamuotoisesta toiminnasta painottuvat erityisesti arki-iltoihin, matalaan osallistumiskynnykseen ja yhdessä tekemiseen.

Selkein toistuva teema on arki-iltaisin toteutettavan toiminnan tarve. Kevään ja kesän tarjonnan koetaan painottuvan liikaa viikonloppuihin, kun taas arki-illat sopivat monille paremmin. Toivotaan ympärivuotista arki-iltatarjontaa ja konkreettisenä ideana esitetään tiistairastien hyödyntäminen osana vapaamuotoista aktiivitoimintaa.

Sisällöllisesti toivotaan kevyitä ja helposti sovellettavia harjoitusmuotoja. Esimerkkeinä mainitaan lyhyet suunnistusvedot, mäkitreenit, pitkät peruskestävyys- ja harjoitukset sekä talvikauden hiihtolenkit. Painopiste ei ole ohjatussa valmennuksessa, vaan yhdessä liikkumisessa.

Yhteislenkit ja kevyemmät vaihtoehdot voivat olla vaihtoehtona kovatehoisille treeneille. Ne mahdollistaisivat osallistumisen myös niille, jotka eivät pysty tai halua osallistua vaativiin harjoituksiin, ja tukevat näin ryhmään kuulumisen tunnetta ilman suorituspainetta.

Osa vastauksista viittaa epävarmuuteen tai fyysisiin rajoitteisiin, mikä korostaa tarvetta selkeästi viestityille, matalan kynnyksen vaihtoehdoille, joissa osallistuminen on mahdollista myös soveltaen.

Johtopäätös:

Vastaajat toivovat lisää arki-iltaisin toteutettavia vapaamuotoisia treenejä, yhteislenkkejä ja kevyitä taitoharjoituksia, joissa keskiössä on yhdessä liikkuminen eikä harjoituksen vaativuus.

6.7 kysymys 7: Mikä saa/saisi sinut osallistumaan treeneihin?

Vastausten perusteella osallistumista motivoi ennen kaikkea yhteisöllisyys. Yhdessä treenaaminen, tutustuminen muihin seuralaisiin ja kaverin kanssa osallistuminen ovat selvästi vahvimmat tekijät. Treeneihin tullaan ensisijaisesti ihmisten takia, ei pelkästään harjoitusten sisällön vuoksi.

Aikataulujen sopivuus ja ennakkotieto vaikuttavat merkittävästi osallistumiseen. Treenit koetaan houkutteleviksi, kun ne sopivat omaan kalenteriin ja kausiohjelmasta viestitään riittävän ajoissa. Myöhäinen tiedotus johtaa helposti siihen, että harrastusvalinnat on ehditty tehdä muualle.

Osallistumiskynnys madaltuu, kun harjoitusten vaativuus on sopivaa ja selkeästi sovellettavaa. Vastaajat korostavat, että harjoituksen tulee vastata omaa kuntoa, ikää ja fyysisiä rajoitteita, alustan on oltava sopiva ja tunnin mittainen treeni riittää. Tekniset suunnistusradat koetaan usein houkuttelevammiksi kuin raskas fyysinen kuormitus.

Hyvä ohjaus lisää motivaatiota. Ohjatuissa treeneissä tehdään sellaisia asioita, kuten koordinaatio- ja nopeusharjoituksia, joita ei välttämättä tule tehtyä omatoimisesti. Ohjatut treenit nähdään omatoimista harjoittelua täydentävinä.

Myös sisäinen tarve liikkua ja kunnon ylläpito motivoivat osallistumista, mutta yksinään ne eivät riitä. Yhteisöllinen kehys tekee liikkumisesta selvästi houkuttelevampaa.

Johtopäätös:

Osallistumista lisäävät erityisesti yhteisöllinen ilmapiiri, ennakoitava ja sopivasti ajoitettu tarjonta, sovellettava harjoittelu sekä ohjauksen tuoma lisäarvo.

6.8 kysymys 8: Onko sinulla idea uudesta, rennosta tai inspiroivasta tapahtumasta, jota Aktiivit-ryhmä voisi kokeilla yhdessä?

Vastausten perusteella uusien tapahtumien toiveet painottuvat yhteisölliseen ja matalan kynnyksen tekemiseen pikemminkin kuin suuriin tai vaativiin kokonaisuuksiin.

Yhteinen tekeminen treenien ulkopuolella nähdään merkityksellisenä. Esille nousee ajatus varainhankinnasta tai talkoilusta yhdistävänä toimintana, joka tarjoaa osallistumismahdollisuuden myös niille, jotka eivät halua tai pysty vetämään treenejä. Tämä tukee näkemystä, että aktiivisuus on muutakin kuin harjoittelua ja sisältää osallistumista seuran arkeen.

Palautumiseen ja hyvinvointiin liittyvät ideat, kuten äänimaljarentoutus ja saunajooga, edustavat ei-suoritteista ja kehoa sekä mieltä palauttavaa toimintaa. Tällaiset sisällöt voi toimia hyvänä vastapainona fyysiselle harjoittelulle ja houkutella myös uusia osallistujia.

Lisäksi toivotaan kevyitä ja kausiluonteisia kokeiluja, kuten pienimuotoisia suunnistusvetoja talvikaudella. Vastauksissa ei esiinny tarvetta suurille tapahtumille, vaan pikemminkin joustaville ja helposti toteutettaville kokeiluille.

Osa vastaajista ei esittänyt uusia ideoita, mikä ei viittaa vastustukseen, vaan siihen, että nykyinen toiminta koetaan jo riittävänä ja toimivana.

Johtopäätös:

Uusien tapahtumien kehittämisessä kannattaa painottaa yhteisöllistä tekemistä treenien ulkopuolella, rentoa ja palauttavaa toimintaa sekä kevyitä, kausiluonteisia kokeiluja suurten tapahtumien sijaan.

6.9 Kysymys 9: Vapaa sana

Vapaan sanan vastaukset muodostavat kokonaisvaltaisen ja vahvasti myönteisen kuvan Aktiivit-ryhmästä. Lähes kaikissa vastauksissa korostuu näkemys siitä, että Aktiivien idea on loistava, tarpeellinen ja pitkälle tulevaisuuteen katsova. Ryhmän perustamisesta ja toiminnan käynnistämisestä esitetään runsaasti kiitosta ja luottamus konseptiin on selvästi vahva.

Erityisesti uusien jäsenten vastauksissa nousee esiin haaste toiminnan ja viestinnän hahmottamisessa. Epäselvyyttä on ollut siinä, mitä eri tapahtumat ovat, kenelle ne on tarkoitettu ja mitä konkreettista lisäarvoa aktiivijäsenyys tarjoaa verrattuna perusjäsenyyteen. Tämä ei näyttäydy kritiikkinä, vaan enemmän tarpeena selkeämmälle rakenteelle ja jäsenpolulle.

Useat vastaajat tuovat esiin arjen kiireet ja elämäntilanteen rajoitteet osallistumisen esteinä. Vapaassa sanassa toivotaan myös käytännön joustoja ja ennakointia, esimerkiksi karttojen/harjoitteiden saatavuutta varttuneille valoisampaan aikaan, arki-illat koetaan työikäisille sopivina. Sävy on kuitenkin ymmärtävä ja myönteinen: Aktiivien toimintaa ei koeta vaativana tai syyllistävänä, vaan mahdollistavana, vaikka osallistuminen jäisi ajoittain vähäiseksi.

Yksittäinen vastaus nostaa esiin pohdinnan ryhmän ikärakenteesta ja kohderyhmästä. Tämä ei vaadi välitöntä ratkaisua, vaan selkeämpää sanoittamista siitä, kenelle Aktiivit ensisijaisesti on tarkoitettu.

Talouteen liittyen yksi vastaus tarjoaa poikkeuksellisen analyttisen ja rakentavan näkökulman aktiivimaksun koettuun vastineeseen suhteessa perusjäsenyyteen. Kyse ei ole vaatimuksesta, vaan strategisesta keskustelunavauksesta aktiiviuden taloudellisesta merkityksestä.

Lisäksi vastauksissa näkyy vahva talkoohenki ja omaehtoinen sitoutuminen. Kaikki eivät halua vetää treenejä, mutta moni on valmis osallistumaan karttojen vientiin, ratojen toteutukseen tai muuhun seuratyöhön, kun kokonaisuus on selkeä.

Johtopäätös:

Vapaan sanan vastaukset vahvistavat, että Aktiivien toiminta on oikealla tiellä. Idea saa laajaa kannatusta, ilmapiiriä kiitetään ja sisältöä pidetään riittävänä. Kehitystarpeet liittyvät ennen kaikkea toiminnan selkeyteen, uuden jäsenen polkuun, aktiivijäsenyyden lisäarvon sanoittamiseen sekä yhteisöllisyyden helpompaan löytymiseen.

7 Kyselylomakkeen kysymykset + vastaukset

Kysymys 1. Mitkä seuraavista Aktiivit-ryhmän toiminnoista tuntuvat sinusta eniten omalta?

- Juoksutreenit; Suunnistustreenit;
- Juoksutreenit; Suunnistustreenit;
- Seurapäivät; Suunnistustreenit;
- Suunnistustreenit;
- Suunnistustreenit; Juoksutreenit;
- Suunnistustreenit; Juoksutreenit; Kotileirit; Seurapäivät;
- Suunnistustreenit; Juoksutreenit; Rastivälispekulaatiot Aktiivien wa-ryhmässä;
- Suunnistustreenit; Juoksutreenit; Rastivälispekulaatiot Aktiivien wa-ryhmässä;
- Suunnistustreenit; Juoksutreenit; Salivuorot; Rastivälispekulaatiot Aktiivien wa-ryhmässä;
- Suunnistustreenit; Juoksutreenit; Seurapäivät;
- Suunnistustreenit; Kotileirit;
- Suunnistustreenit; Rastivälispekulaatiot Aktiivien wa-ryhmässä;
- Suunnistustreenit; Rastivälispekulaatiot Aktiivien wa-ryhmässä;

Kysymys 2. Mikä treeneissä toimii mielestäsi hyvin?

- Aktiivinen viestintä, treenejä tarjolla
- En ole varsinaisesti Aktiivien treeneissä käynyt
- Hyvin vedettyjä juoksutreenejä
- Hyvä tunnelma, ammattitaitoinen ohjaus
- Hyvä, että hyödynnetään nuorten treenejä, taitoharjoituksia ym.
- Hyvää työtä teette! Hyviä treenejä, ne vähät, joissa olen ollut mukana (taitoharkat ja pari maanantaiharkkaa). Unohtuiko kohdasta 1 maanantaitreenit? Maanantaiharjoissa oli oikein hyvät vetäjät.

- Kaikille avoin pääsy, osa nuorten kanssa yhdessä
- Ohjaaja on valmistautunut treenin vetämiseen. Monipuolisia treenejä
- Olen käynyt vain vähän treeneissä, kun aikataulut ovat sopineet huonosti. Vain arki-illat sopivat itselleni.

Kysymys 3. Mitä toivoisit treeneihin lisää tai mitä muuttaisit?

- Enemmän osallistujia mahtuisi
- Kortteli- ja metsä suunnistusta myös talvikaudella
- Liityin aktiiveihin toiveena yhteisöllisyys ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Tavoite ei oikein täyttynyt, kts edellinen vastaus eli risteävät aikataulut. Yhdessä treenaaminen olisi tulevalle kaudellekin toive. Uutena jäsenenä olisin kaivannut myös vähän enemmän infoa seuran toiminnasta, käytänteistä jne. Nyt talven ohjelma vaikuttaa mukavan aktiiviselta. Sen jos olisin tiennyt, en olisi ilmoittautunut muiden seurojen talvitoimintaan.
- Lisää aktiiveja paikalle
- Monenlaista on tarjolla, on itsestä ja muista harrastuksista kiinni miten paljon yhteistreenejä hyödyntää. Keväällä, kun kisakausi lähestyy, ja jostain löytyy sulaa maastopätkää, voitaisi juosta porukalla maastovetoja. Kiva toki olisi, että enemmän aktiiveja osallistuisi.
- Sen huomioiminen, että aikuiset ovat hyvinkin eri peruskuntoisia
- Vanhemmalle veteraanisuunnistajalle tiistai- ja torstaiharkat tuntuvat liian vaativilta, vetojen pituudet ja tehot. Niihin voisi ehkä uskaltaa mennä, jos olisi muita samantasoisia mukana. Nyt minusta tuntuu, että ne on suunnattu nuorisolle tai nuorille aikuisille. Voisiko olla joskus kerta, jota mainostettaisiin WAssa ja rohkaistaisiin aktiiveja kokeilemaan isolla porukalla ja soveltaen.

Kysymys 4. Miltä ryhmän ilmapiiri ja porukka sinusta tuntuvat?

- Hyvä
- Hyvä henkistä sakkia koko porukka
- Hyvä, kannustava.

- Hyvältä
- Ihan jees, joskin olen vain suunnistanut
- Kivalta
- Kivalta ja kannustavalta
- Ne ihmiset, kenen kanssa juttelin kauden aikana, olivat oikein mukavia.
- Ok
- Positiiviselta ja innokkaalta
- Vanhuksilta :)

Kysymys 5. Jos haluat muuttaa jotain Aktiivien toiminnassa, mitä se olisi?

- Ehkä selkeämpi ero, mitä aktiivius tarjoaa vrs seuran "normaali" toiminta. Mitkä harrastukset ovat kaikille avoimia, mitkä aktiiveille? Itselleni oli myös yllätys, että suht kalliilla aktiivimaksulla ei saanut tiistairasteja, vaan niistä piti maksaa erikseen.
- En osaa sanoa
- Ihan koko seurassa jatkuva WhatsApp-huhuilu, että talkoolaista puuttuu sieltä ja täältä. Kaikki lähtee koko seuran johtamisesta ja siitä alaspäin eri toimintojen vastaaviin. Ajoissa toimintasuunnitelmat ja "pestaukset"
- Jos jotenkin ryhmäläiset aktivoituisivat mukaan
- Kohta 3 lisäys, koskee toki koko seuraa. Sprintti jo joskus ollutkin tsemppien hyvien treenien myötä
- Tarjontaahan on paljon. Osa seuran treeneistä voi ainakin kuulostaa turhan vaativilta osalle aktiiveista tällaisenaan. Olisi kiva, jos olisi enemmän aikuisten porukkaa treeneissä. Itsellä jalat rajoittavat asfaltilla ja muuten kovalla tai jäisellä alustalla juoksemista. Minulle riittäisi tunnin treenit.
- Toisiko eri tasoryhmät mukaan myös aktiivisia kisaajia?

Kysymys 6. Millaisia vapaamuotoisia treenejä, yhteislenkkejä tai taitoharjoituksia voitaisi lisätä?

- Hiihtolenkkejä ehkä

- Keväällä ja kesällä tarjonta keskittyi paljon viikonloppuihin, mikä itselleni oli huono. Arki-iltoina voisi olla ympäri vuoden tarjontaa. Tiistairastien hyödyntäminen?
- Lyhyitä muutaman rastin vetoja
- Millaisia vapaamuotoisia treenejä, yhteislenkkejä tai taitoharjoituksia toivoisit lisää?
- Mäkitreenit, pitkät pk
- Omien rajoitteiden takia joudun tyytymään enimmäkseen omaan treeniin.

Kysymys 7. Mikä saa/saisi sinut osallistumaan treeneihin?

- Hyvä ohjaus ja tarve liikkua ja silloin tulee tehtyä koordinaatioita ja nopeutta, jota omilla lenkeillä juuri ei tee.
- Kaveri, sopiva päivä omiin aikatauluihin
- Lue 6 ja 3
- Olisi kiva tutustua muihin seuralaisiin ja treenata yhdessä. Nyt talvikauden ohjelma on mukavan aktiivinen, harmi, että olin ehtinyt jo liittyä Ahkeran harkkarinkiin, kun en tiennyt, että LS talvitoiminta on näin aktiivista! Ehkä ensi vuonna!
- Tekniset suunnistusradat ilman hirvetä pöheikköä. Maanantaiharkkoissa on jo nyt hyviä erilaisia sisältöjä. Jos treenit sopivat jaloille eli alusta sopiva (ja tunti riittää). Jos harjoituksen vaativuus kohtaa kyvyt (ikä ja vaivat). Käyn 2x vk salilla, minulle tehty ohjelma, joten en enää kaipaa pe illan salitreeniä.
- Toistaiseksi olen järjestänyt aikaa vain suunnistustreeneille. Jos kalenterissa satuisi olemaan aikaa, niin kaipa sitä joskus voisi johonkin muuhunkin.
- Välttämättömyys yrittää kohentaa omaa kuntoa. Yhteisöllisyys.
- Yhteinen treenaaminen
- Yhteisharjoitukset
- Yhteisöllisyys

Kysymys 8. Onko sinulla idea uudesta, rennosta tai inspiroivasta tapahtumasta, jota Aktiivit-ryhmä voisi kokeilla yhdessä?

- Aktiivit voivat tehdä/osallistua kimpassa seuran varainhankintaan. Sekin voi olla mukavaa yhdessä. Kaikista ei ole treenin vetäjiksi, mutta muu talkoilu pitäisi olla velvollisuus.
- Ei tule mieleen
- Siellä on mielestäni hyvä kattaus. Vähän lumen aikaan suunnistusvetoja.
- Äänimaljarentoutus, saunajooga Tapanilassa

Kysymys 9. Vapaa sana:

- 
- Hieno idea ja toteutus aktiivista, kiitos! Arki treenit ovat työikäisille sopivasti illalla kuten pitääkin. Varttuneiden olisi kiva saada karttoja jo valoisalle ajalle tai seuraavalle päivälle, kun se sujuvasti toimii. Voin viedä joskus rasteja itsekin Lahden seudulla, kun treenin idea ajoissa tiedossa.
- Itse olen valitettavasti päässyt mukaan muiden kiireiden takia vain harvoin. Pitäisi järjestää muut menot enemmän liikkumisen ehdoilla. Kiitos ryhmästä ja eri harjoitusten järjestämisestä.
- Kiitos suunnittelijoille, vetäjille ja tiedottajille.
- Kiitos toiminnan käynnistäjille! Tosi hieno juttu jo nyt ja myös pitkällä tähtäimellä.
- Kiitos, että perustitte ryhmän.
- Kuten jo muista vastauksista taisi käydä ilmi, niin pidän aktiivien ideaa loistavana, mutta toteutus ei itselleni oikein vielä osunut kohdilleen kuluneena kautena. Näin uutena jäsenenä on ollut paikoin haastava hahmottaa, mitä mikin tapahtuma on ja kelle ne on tarkoitettu. Myös se, mitä etuja nimenomaan aktiiviryhmän jäsenyydellä sai vs. normaali LS jäsen, jäi itselleni vähän epäselväksi. Josko ensi kaudella saisin enemmän harkkoja sopimaan kalenteriin ja tutustuisin paremmin ihmisiin, niin varmaan seuran vakiintuneet käytännötkin aukeaisivat paremmin.

- Liityin lähinnä tukemismielessä, eikä porukan ikärakenne tunnu omalta (vielä). Jos ryhmän perustamisen tarkoitus oli veteraanien aktivoinnin lisäksi kerätä hieman lisää kassaa seuralle, niin esim Kilpailevan jäsenen kisamaksukattoa voisi laskea vaikkapa $150\text{ €} > 75\text{ €}$ ja vastaavasti antaa sen toisen 75 € sitten ryhmien jäsenille. Eli edut pysyisivät ennallaan ryhmien jäsenille, muttei tulisi naputusta ryhmämaksusta, kun lähes kaiken saisi kisamaksuissa takaisin. Vastaavasti 75 € takaisin 85 € jäsenmaksusta on jo tosi hyvä diili, varsinkin kun päälle saa vielä alennetun ilta-rastikausarin. Eli myös pelkän jäsenmaksun maksavat saavat kyllä vastinetta rahalle. Nykyisellään tuolle jäsenmaksulle saa vastinetta ehkä liiankin hyvin, aktiivien ryhmämaksulle paljon heikommin.