

Essi Fonselius

DIGILIIKUNTATILA JA - OHJELMA HOLIDAY CLUB KATINKULLALLE
Päivitystä Katinkullassa lomailevien nuorten vapaa-aikaan

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys - ja liikunta-ala
Liikunnan - ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Syksy 2009



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys - ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Liikunnan - ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Tekijä(t) Essi Fonselius	
Työn nimi Digiliikuntatila ja - ohjelma Holiday Club Katinkullalle Päivitystä Katinkullassa lomailevien nuorten vapaa-aikaan	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveysliikunta	Ohjaaja(t) Aleksi Nyström Toimeksiantaja Holiday Club Katinkulta
Aika Syksy 2009	Sivumäärä ja liitteet 34 + 7
<p>Opinnäytetyön tavoite oli suunnitella ja toteuttaa digiliikuntatila ja - ohjelma Holiday Club Katinkullalle. Digiliikuntatilan toteuttamisen taustalla on Katinkullassa syksyllä 2008 toteutettu nuorisotutkimus, jossa selvitettiin, vastaako nykyinen palvelutarjonta Katinkullassa lomailevien nuorten asiakkaiden tarpeita ja odotuksia. Tutkimuksesta nousi selvästi esille, että nuoriso kaipaa omaa tilaa, joka tarjoaa konkreettista tekemistä. Opinnäytetyö on muodoltaan tuotteistettu prosessi, jonka tarkoitus oli kehittää Katinkullalle uusi ja nuoria aktivoiva nuorisotila, joka koostuu Nintendo Wiistä sekä In The Groove 1- tanssipelistä.</p> <p>Opinnäytetyössä käsitellään muun muassa nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, liikunta-aktiivisuutta ja - suositusta sekä digiliikuntaa. 2000-luvun yhtenä huolenaiheena on ollut nuorison liikunta-aktiivisuuden väheneminen ja fyysisen kunnon heikkeneminen. Nuorten liikuntakäyttäytyminen on muuttunut, ja sen sijaan ruutuai-ka tietokoneen ja television ääressä on kasvanut. Markkinoille onkin kehitelty fyysisesti aktivoivia pelejä, joissa yhdistyvät sekä huvi että liikunta. Näitä fyysisesti aktivoivia pelejä ovat esimerkiksi Nintendo Wii ja tanssipelit.</p> <p>Tuotteistamisprosessin tuloksena syntyi digiliikuntakansio, joka auttaa Katinkullan henkilökuntaa jatkamaan digiliikuntatoimintaa myös tulevaisuudessa. Digiliikuntakansiossa esitellään muun muassa nuorisotilan muutostyöt ja laitehankinnat, Katinkullassa järjestetyn, ohjatun digiliikunnan toteuttamistapa sekä huomiotavat seikat digiliikunnan ohjaamisessa. Kansiota voi hyödyntää henkilökunnan lisäksi myös Katinkullassa harjoittelua suorittavat opiskelijat, esimerkiksi nuoriso-ohjaajaopiskelijat.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Digiliikunta, Nintendo Wii, tanssipeli, tuotteistaminen
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Kajaani University of Applied Sciences	Degree Programme Degree Programme In Sports and Leisure Management
Author(s) Essi Fonselius	
Title An Exergaming Facility and Programme for Holiday Club Katinkulta - updating free time facilities for people in Katinkulta	
Optional Professional Studies Health-Promoting Physical Activity	Instructor(s) Aleksi Nyström
	Commissioned by Holiday Club Katinkulta
Date Fall 2009	Total Number of Pages and Appendices 34 + 7
<p>The objective of the thesis was to plan and implement an exergaming facility and programme to Holiday Club Katinkulta. The basis of the thesis was an earlier investigation which studied if the services of Holiday Club Katinkulta met the needs and expectations of young people. At that time it was clear that young people needed a place of their own where they could actually do something. This thesis was completed as a product development process. The purpose was to develop a new facility where young could play Nintendo Wii and a dance game called In The Groove 2.</p> <p>The theory of this thesis consists of, for example, the generation of young, physical activity, sport habits and exergaming. The sport habits of young people have changed, and the popularity of computers and TVs has increased. Market offers physical activity games which combine both fun and exercise are available in the market. This kind of plays are Nintendo Wii and In The Groove.</p> <p>The result of the thesis is a file on exergaming. It helps to do exergaming also in the future. The staff of Katinkulta can use the file as a tool. The file includes information about equipments, exergaming implementation and help for instructors. Also trainees who work in Katinkulta can use the file and instruct the exergaming.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Exergaming, Nintendo Wii, dance game, a product development process
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUORTEN KASVU JA KEHITYS	2
2.1 Fyysinen kehitys	2
2.2 Psykkinen kehitys	3
2.3 Sosiaalinen kehitys	4
3 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS SEKÄ AJANKÄYTTÖ	5
3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus	5
3.2 Liikunta-aktiivisuus	7
3.3 Nuorten ajankäyttö	10
4 LIIKUNTAMATKAILU	12
4.1 Liikuntamatkailun määritelmä	12
4.2 Hyvinvointimatkailu	12
5 DIGILIIKUNTA	14
5.1 Digiliikunnan määritelmä	14
5.2 Tanssipelaaminen	15
5.3 Nintendo Wii	16
5.3.1 Nintendo Wiin ohjaimet	16
5.4 In The Groove 2 - tanssipeli	17
6 DIGILIIKUNTATILAN JA – OHJELMAN TUOTTEISTAMINEN	19
6.1 Toimeksiantaja Holiday Club Katinkulta	19
6.2 Holiday Club Katinkullan tarpeet	20
6.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	20
6.4 Digiliikuntatilan ja – ohjelman tuotteistamisen työvaiheet	21
6.4.1 Käsikirjoitussuunnitelma	22
6.4.2 Tuotantosuunnitelma	22
7 POHDINTA	27
7.1 Digiliikuntatila ja – ohjelma Holiday Club Katinkullalle	27
7.2 Eettisyys ja luotettavuus	29

7.3 Ammatillinen kasvu ja asiantuntijuuden kehittyminen	30
---	----

LÄHTEET	33
---------	----

LIITTEET	
----------	--

1 JOHDANTO

Isäni ollessa teini-ikäinen pesäpalloa pelattiin hiekkakentällä, vanha autonrenkas syöttölautasena. Ollessani itse teini-ikäinen pesäpalloa pelattiin hiekkatekonurmella, oikean syöttölautasen ääressä. Nykyajan teini-ikäinen pelaa pesäpalloa omassa huoneessaan TV-ruudun edessä.

Markkinoilla on ollut tarjolla jo usean vuoden ajan erilaisia digiliikuntapelejä. Pelit kehittyvät nopeasti ja niitä lanseerataan jatkuvasti lisää. Nykyään pelien pelaaminen ei tapahdu pelkäämään sorminäppäryyttä hyväksi käyttäen – pelata voi myös käyttämällä koko kehoa. Tällaisella pelillä tarkoitetaan digitaalista liikuntapeliä. Digitaaliset liikuntapelit kattavat kaikki pelimaailman sovellukset, joiden ohjaaminen tapahtuu kehoa hyväksikäyttäen.

Lapset ja nuoret mielletään usein pelikonsolien aktiivisiksi käyttäjiksi. Lisäksi lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen on ollut ahkerasti suurennuslasin alla. Yleiskunto on heikentynyt, ja säännöllisen liikunnan sijasta huomiota saavat televisio, tietokonepelit sekä Internet. Nuori Suomi on laatinut lasten ja nuorten asiantuntijaryhmän toimesta 7-18-vuotiaiden koululaisten fyysisen aktiivisuuden suosituksen. Perussuosituksen mukaan 7-18-vuotiaiden tulee päivittäin liikkua vähintään 1-2 tuntia ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian eli tietokoneen ja television ääressä saa kertyä päivässä korkeintaan kaksi tuntia. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 18.)

Opinnäytetyöni tavoite oli suunnitella ja toteuttaa digiliikuntatila ja – ohjelma Holiday Club Katinkullalle. Taustalla oli lokakuussa 2008 Holiday Club Katinkullassa Kohon ja Mikanderin toteuttaman nuorisokysely, jossa haluttiin selvittää, millaiseksi 12-18-vuotiaat asiakkaat kokevat Katinkullan palvelutarjonnan. Kyselystä nousi selvästi esille, että nuoret kaipaavat omaa tilaa, jossa viettää aikaa ja tavata muita nuoria. Myös aktiviteetteja, kuten erilaisia pelejä, toivottiin lisää. (Koho & Mikander, 2008.) Kysely innoitti suunnittelemaan uudenlaisen nuorisotilan, joka tarjoaa konkreettista tekemistä. Nuorisotila päivitettiin digiliikuntatilaksi, jonne hankittiin Nintendo Wii Fit sekä In The Groove 2 - tanssipeli. Digiliikuntapelit tavoittavat nuoret asiakkaat ja tuovat vaihtelua, kokemuksia ja vaihtoehtoja nuorison vapaa-ajan viettomahdollisuuksiin. Digiliikuntapelit ovat tavanomaisista peleistä poikkeavia luonteensa vuoksi: nuoriso saadaan pelaamisen lisäksi myös liikkumaan.

2 NUORTEN KASVU JA KEHITYS

Nuoruus katsotaan lapsuuden ja aikuisuuden väliseksi elämänvaiheeksi, jossa tapahtuu paljon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuoruus (ikävuodet 11–25) jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 11–14-vuotiaana, keskinuoruus 15–18-vuotiaana ja myöhäisnuoruus 19–25 vuoden iässä. Nuoruuden alkaminen voidaan määritellä puberteetin eli murrosiän tuomien fyysisten muutosten myötä. (Himberg & Laakso & Peltola & Näätänen & Vidjeskog, 2000, 89–90.) Nuoruuden elämänvaiheen pituus vaihtelee yksilöittäin ja kulttuureittain. Nuoruus nähdään elämänvaiheena, jolloin nuori kehittyy fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. (Aaltonen & Ojanen & Vihunen & Vilen, 2003, 13–14.) Opinnäytetyöni kohderyhmä koostuu varhais – ja keskinuoruuden ikäryhmästä.

2.1 Fyysinen kehitys

Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus (Aaltonen ym., 2003, 51). Fyysiseen kehitykseen kuuluvat kasvu ja kehitys, psyykkiseen kehitykseen kognitiivinen ja persoonallisuuden kehitys, ja sosiaaliseen kehitykseen ympäristö ja vuorovaikutustaidot. Perimällä, ympäristötekijöillä sekä yksilön omalla aktiivisuudella on merkittävä rooli fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kasvussa ja kehityksessä. (Aaltonen ym., 2003, 51.)

Puberteetin eli murrosiän alkamisen ajankohta vaihtelee yksilöittäin. Tytöillä murrosikä alkaa tavallisesti hieman poikia aikaisemmin, noin 9-11-vuotiaana. Pojilla puberteetti alkaa noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Ulkoiset, fyysiset muutokset kertovat puberteetin alkamisesta. Nopea pituuskasvu, jopa 10–15 cm vuodessa, on selvä merkki murrosiästä. (Himberg ym., 2000, 91.) Nuoren paino voi kaksinkertaistua ikävuosien 10 ja 18 välillä. Painonnouseminen johtuu pääasiassa nopeasta pituuskasvusta. Pojilla lisäpaino näkyy lähinnä lihaksina, mutta tytöillä lisäpaino on sekä lihasta että rasvaa. (Fenwick & Smith, 1994, 17.)

Nuoren täytyy sopeutua kehossaan tapahtuviin muutoksiin ja jäsentää ruumiinkuvansa uudelleen. Oma keho tulisi osata hallita, jotta siitä voisi nauttia. Nuoren tulisi tutustua kehonsa toimintaan ja oppia hyväksymään fyysiset muutokset. (Himberg ym., 2000, 91–92.) Yksi nuoruuden keskeisimmistä kehitystehtävistä onkin yhdysvaltalaisen Robert J. Havighurstin mukaan uuden ruumiinkuvan jäsentäminen 12–22-vuoden iässä. Muita kehitystehtäviä ovat

vanhemmista irrottautuminen, aikuisidentiteetin muodostaminen ja maailmankuvan täydentäminen. (Himberg ym., 2000, 25.)

2.2 Psykkinen kehitys

Nuoruusvuosiin sisältyy kriisejä, ja murrosiän kuohuntavaihetta nimitetään ihmissuhteiden kriisiksi. Silloin nuoren lähimmissä ihmissuhteissa tapahtuu merkittävä muutos. Myös fyysinen ja psykkinen kehitys vaikuttavat nuoren suhtautumiseen itseensä. Vanhemmista irrottautuminen voi tuntua nuoresta vaikealta, sillä hän joutuu luopumaan tunnetasolla vanhempiensa huolenpidosta, ajatusmaailmasta ja omista lapsenomaisista odotuksistaan sekä toiveistaan. (Himberg ym., 2000, 95.)

Kognitiivinen kehitys on osa nuoren psykkinen kehitystä. Kognitiivisuus on laaja käsite, sillä se käsittää havaitsemisen, ajattelun, muistin, kielen sekä oppimisen. (Aaltonen & Ojanen & Vihunen & Vilén, 2003, 59.) Nuoruuden elämänmuutoksessa ajattelu kehittyy, sillä nuori pohtii ympäröivää maailmaa, kritisoi tietoa ja kyseenalaistaa oppimistaan. Lisäksi nuori tarvitsee tunneälyn harjoittelua. Erilaiset keskustelut nuoren ja muiden ihmisten tunteista auttavat nuorta harjoittelemaan tunteiden hallintaa. Positiivisen ja negatiivisen palautteen vastaanottaminen ovat osa tunneälyn kehittymistä. (Aaltonen ym., 2003, 60–61.)

Persoonallisuuden kehitys kuuluu myös psykkinen kehitykseen. Nuoruus on aikaa, jolloin nuori etsii paikkaansa maailmassa. Nuoren identiteetti kehittyy, jolla tarkoitetaan oman yksilöllisyyden kokemuksen löytämistä. (Aaltonen ym., 2003, 74.) Himberg ym. (2000, 98–99) määrittelevät identiteetin eli minuuden itsestä luoduksi eheäksi kuvaksi, jonka tunnuspiirteitä ovat jatkuvuuden tunne sekä itsensä samana kokeminen. Nuori etsii identiteettiään erilaisia rooleja ja toimintatapoja kokeillen. Hän testaa mielipiteitään ja käyttäytymismuotojaan, jotka lujittavat nuoren identiteettiä. (Himberg ym., 2000, 98–99.)

Kaveripiirillä on tärkeä merkitys nuoren identiteetin saavuttamisessa, sillä nuori rakentaa itsestään kuvaa myös muiden suhtautumisen perusteella. Pikkuhiljaa nuori itsenäistyy ja pyrkii kohti yksilöllisyyttä. Tämä näkyy esimerkiksi omien mielipiteiden puolustamisella ja vaalimisella. (Himberg ym., 2000, 102.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Tarkastellessa nuoren sosiaalista kehitystä keskeisessä roolissa ovat ihmissuhteet ja sosiaalinen ympäristö. Socialisaatio nähdään kehitysprosessina, jonka aikana ihminen sisäistää yhteiskuntansa arvot, normit sekä käyttäytymismallit ja oppii näin sosiaalisen ympäristönsä vaatimukset. Lapsuuden kasvuympäristö vaikuttaa vahvasti ihmisen sosiaalisuuteen, ja varhaisilla ihmissuhteilla on keskeinen merkitys aikuisiän suhteiden syntymisessä. Nuori kohtaa erilaisia kehityshaasteita, kuten työelämään valmistautumisen ja parisuhdetaitojen opettelemisen. (Aaltonen ym., 2003, 85.)

Sosiaalinen kehitys nähdään sosiaalisena käyttäytymisenä (Aaltonen ym., 2003, 86). Ihmisellä on odotuksia niin omasta kuin muidenkin käyttäytymisestä. Vuorovaikutusodotusten taustalla ovat muun muassa aikaisemmat kokemukset, sosiaaliset normit ja kulttuuriset stereotypiat. Nuoren elämässä perhe, koululuokka, kaveripiiri ja yhteiskunta vaikuttavat näille ryhmille tyypillisten käyttäytymismallien, sosiaalisten normien sekä roolien muodostumisessa. Sosiaaliset normit ovat ryhmän jäseniin kohdistettuja odotuksia, joiden mukaan jäseniltä odotetaan tietynmukaista ajattelutapaa ja käyttäytymistä. (Aaltonen ym. 2003, 86–87.)

Ystävyys – ja kaverisuhteet ovat vahvasti läsnä sosiaalisessa kehityksessä. Ystävyysuhde nähdään kahden ihmisen emotionaalisenä ja sosiaalisena siteenä. Ajatuksien ja kokemusten jakaminen sekä toisille uskoutuminen kuuluvat ystävyysuhteeseen. Ystävyysuhteiden lisäksi on olemassa kaverisuhteita, jotka ovat hieman etäisempiä kuin ystävyysuhteet. Kaveriporukkaan saattaa kuulua useita henkilöitä, ja nuori haluaa kuulua suureen ryhmään, jolta voi hakea hyväksyntää. Kaveriporukan avulla nuori pystyy irrottautumaan kodistaan sekä pohtimaan omia ja muiden näkökantoja eri tavalla kuin aikaisemmin. (Aaltonen ym., 2003, 93.)

Persoonallisuuden ja identiteetin kehittymisen kannalta ystävyysuhteet ovat merkittävässä asemassa nuoren elämässä. Ystävysten samanhenkiset ajattelutavat, arvot ja asenteet sekä kiinnostuksen kohteet tukevat persoonallisuuden ja identiteetin rakentumista. Ystävät voivat rohkaista toisiaan kokeilemaan asioita, joita he eivät välttämättä uskaltaisi yksin kokeilla. Ystävät ja kaverit vaikuttavat nuoren minäkäsityksen muodostumiseen. Positiivinen palaute sekä kavereiden myönteinen suhtautuminen on tärkeää itsetunnon kehittymiselle. (Aaltonen ym., 2003, 93- 94.)

3 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS SEKÄ AJANKÄYTTÖ

Nuoret harrastavat monipuolisia liikuntamuotoja, kuten uintia, kävelyä ja pyöräilyä. Jaraston ja Sinervon (1999, 187) mukaan suuri osa nuorista harrastaa liikuntaa jossain määrin, mutta on olemassa myös nuoria, jotka eivät liiku juuri lainkaan. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia nuoren elämään: fyysisen kunnan ja hyvinvoinnin kohoamisen lisäksi se edistää positiivisen minäkuvan rakentumista ja identiteetin kehittymistä. Yhteistyö ja yhdessäolo kuuluvat liikuntaan. (Jarasto & Sinervo, 1999, 187.)

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus

Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille lapsille ja nuorille. Se on liikkumisen minimisuositus, joka on suunniteltu terveystieteiden näkökulmasta. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 6.) Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä ikään sopivalla tavalla. Yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja tulee välttää, ja ruutu-aikaa median ääressä saa olla päivittäin korkeintaan kaksi tuntia. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 6.)

Fyysisen aktiivisuuden määrä on jaettu kahteen kategoriaan. Minimisuosituksen mukaan vähintään kaksi tuntia liikuntaa 7-vuotiaalle ja tunti 18-vuotiaalle auttaa ehkäisemään liikunnan laiminlyömisestä aiheutuvia terveyshaittoja. Jotta optimaalinen hyöty saavutettaisiin, liikuntaa olisi hyvä harrastaa minimisuositustakin enemmän. Lapset oppivat tekemisen ja kokeilemisen kautta, jonka vuoksi he tarvitsevat paljon aikaa ja tilaisuuksia liikkumisen ja liikunnan oppimiseen. Nuorille on sen sijaan kehittynyt kuva itsestään liikunnan harrastajana. Nuori voi löytää oman liikuntalajinsa kokeilemalla erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemalla niiden perustaitoja. Omatoimisella liikkumisella tai ohjattuun toimintaan osallistumisella nuoren fyysinen kunto ja hyvinvointi kehittyvät. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 18–19.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee koostua reippaasta liikunnasta, jonka aikana sydämen syke kasvaa ja hengitys kiihtyy. Päivittäiseen liikunta-annokseen tulisi kuulua useita vähintään kymmenen minuutin pituisia reippaita liikuntajaksoja, joiden aikana liikkujan tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Tämä voi toteutua esimerkiksi välitunnilla. Tehokas lii-

kunta on eduksi elimistölle ja kestävyyskunnolle. Nuorten tehokas liikunta toteutuu useimmiten omatoimisesti tai ohjatussa urheilulajin harrastamisessa. Nykyään nuorten arjessa on vähän tilanteita, joissa sydämen syke kiihtyy reippaasti. Tämän kannalta on tärkeää, että jokaiselle kehittyisi viimeistään nuoruusiässä pysyvä liikunnanharrastus jonkin lajin parissa. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 18–19.)

Ruutuaika eli televisioruudun ja tietokoneen näytön ääressä vietettävä aika on kasvanut huomattavasti nuorison keskuudessa. Television ja videoiden katselu sekä tietokoneen monipuolinen käyttö (tietokoneella työskentely, pelaaminen, kavereiden kanssa keskusteleminen jne.) vievät tänä päivänä kouluikäisiltä paljon aikaa ja huomiota, osalla jopa 6-8 tuntia päivässä. Suuret tuntimäärät voivat olla este nuoren fyysiselle aktiivisuudelle ja riittäväle levolle. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 24.)

Kehittyvä lapsi tarvitsee paljon monipuolisia aistimuksia niin näkö-, kuulo-, lihas-, jänne-, haju- kuin makuaistilleenkin. Ruudun ääressä vietetty aika tarjoaa näkö – ja kuuloaistimuksia, eikä tue lapsen kehonhahmotusta. Nuorten lihaksisto ja aistielimet ovat valmiimpia ruudun ääressä istumiseen kuin lasten, mutta nuortenkin tulisi välttää pitkiä istumisjaksoja staattisen lihasjännityksen ehkäisemiseksi sekä tukirangan riittävän aineenvaihdunnan varmistamiseksi. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 24.)

Viime vuosien suuri innovaatio on fyysistä aktiivisuutta vaativat tietokonepelit, joissa yhdistyvät tietokoneella pelaaminen sekä liikkuminen. Näitä pelejä tulisi suosia, sillä ne ovat fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta hyödyllisempiä kuin passiivista istumista vaativat pelit. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 24.) Fyysisesti aktivoivat pelit ovat Katinkullan nuorisotilaan oiva vaihtoehto, sillä useimmat Katinkullassa lomailevat nuoret ovat tottuneet liikkumaan ja harrastamaan. Ennen Nintendo Wiin ja tanssipelien tuomista nuorisotila tarjosi käyttäjilleen kaksi tietokonetta ja 1990-luvulta peräisin olevaa Nintendoa sekä kolikoilla toimivan ilmakiekkopelin. Uudistuksen myötä Katinkulta päivittää ilmettään nuorten keskuudessa ja tarjoaa suositun, nykyaikaisen vapaa-ajanviettomahdollisuuden. Katinkullan tulisi panostaa nuorisoon, sillä he ovat potentiaalisia asiakkaita myös tulevaisuutta silmällä pitäen: mikäli heillä on positiivisia kokemuksia Katinkullasta, he saattavat tulevaisuudessa tulla lomailemaan samaiseen paikkaan omien perheidensä kanssa.

Liikuntaa, urheilua, pelejä ja leikkejä pidetään yleisesti tehokkaina sosiaalisen ja eettisen kasvun välineinä. Liikunta eri muodoissaan tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia ihmisten väliseen

vuorovaikutukseen, toisten kanssa työskentelyyn ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen aktiivisen toiminnan kautta (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 64). Katinkullassa järjestettävä digiliikunta yhdistäisi nuoria ja tarjoaisi heille mahdollisuuden solmia uusia kavereisuhteita. Koska Nintendo Wii sekä In The Groove 2 -tanssipeli mahdollistavat usean henkilön samanaikaisen pelaamisen, nuoret pääsevät luonnollisesti tutustumaan ja olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

3.2 Liikunta-aktiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa liikunta määritellään tahtoon perustuvana, hermoston ohjaamana lihasten toimintana, joka lisää energiankulutusta. Lisäksi liikunnalla tavoitellaan ennalta asetettuja tavoitteita, niitä palvelevia liikesuorituksia ja liikunnasta saatavia elämyksiä. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 90.) Liikunta-aktiivisuudella tarkoitetaan ajankäytössä ilmenevää lepotilan ylittävää fyysisen toiminnan määrää ja laatua (Halme, Koivusilta, Koski & Nupponen, 2006, 13). Liikunta-aktiivisuuden lisäksi käytetään myös termiä fyysinen aktiivisuus. Liikuntasuosituksen määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen energiankulutusta lisäävän toiminnan. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. (Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä, 2008, 88.)

Liikunta-aktiivisuus vähenee siirryttäessä alaluokilta yläluokille. Päivittäin aktiivisten viidesluokkalaisten määrä oli kaksi kertaa suurempi kuin seitsemäsluokkalaisten. Tytöillä ala- ja yläkoululaisten väliset erot olivat vielä suuremmat kuin pojilla. (Kannas, Ojala, Tynjälä, Villberg, Vuori & Välimaa, 2007, 11.) Fogelholmin, Miettisen ja Parosen (2007, 6) Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus – raportissa kuvataan suomalaisten toteutuvan terveystoiminnan määrää ja riittävyyttä 2000-luvulla sekä terveystoiminnan kehitystä viimeisten vuosikymmenien aikana. Raportissa käydään läpi suomalaisten fyysistä aktiivisuutta varhaislapsuuden vuosista aina ikääntyneisiin saakka.

Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus-raportissa esitellään Nuorten terveystapatutkimusta (NTTT). Nuorten terveystapatutkimus on yksi tärkeimmistä 12–18-vuotiaiden liikuntaa kuvaavista selvityksistä, joka toteutetaan postikyselyn muodossa parittomina vuosina. Tutkimuksen taustalla toimii Tampereen yliopiston terveystieteen laitos. Kansallinen liikuntatutkimuksen mukaan poikien lajisuuntautuminen näkyy jalkapallon, salibandyn ja jääkiekon harrastamisena, kun tyttöjen lajeja ovat kävelylenkkeily, voimistelu, ratsastus sekä tanssi.

Myös Fogelholm ym. toteavat, että varhainen murrosikä nähdään taitekohtana nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta. Murrosiän aikana harrastaminen urheiluseuroissa vähenee, ja myös liikunnan harrastaminen seuratoiminnan ulkopuolella laskee. (Fogelholm ym., 2007, 26–31.)

Nuorten terveystapatutkimus (2005) on vertaillut 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaiden, riittävästi liikkuvien poikien ja tyttöjen osuutta. Poikien lukemat olivat 51 %, 45 %, 38 % ja 29 %. Tyttöillä vastaavat luvut olivat 44 %, 38 %, 31 % ja 24 %. Erittäin vähän (vapaa-ajan liikuntaa urheiluseurassa tai seuratoiminnan ulkopuolella yhteensä korkeintaan kerran viikossa) liikkuvien osuus oli 20–35 %. Luvuista voidaan päätellä, että liikunnan harrastaminen väheni iän myötä. (Fogelholm ym., 2007, 32–34.) NTIT:n lisäksi nuorten liikunnan harrastamista on kartoitettu myös Kouluterveyskyselyllä, joka tehdään peruskoulun 8.- ja 9.luokkalaisille sekä lukion 1.- ja 2.luokkalaisille. Vuonna 2006 julkaistun Kouluterveyskyselyn mukaan riittävästi liikkuvien poikien osuus oli 36 % ja tyttöjen osuus 32 %. Riittävä liikunta määriteltiin vähintään kerran päivässä tapahtuvaksi 30 minuutin liikunnaksi. 16 % pojista ja 17 % olivat vastaavasti erittäin passiivisia eli korkeintaan kerran viikossa liikkuvia. Lisäksi Kouluterveyskyselyssä selvitettiin koulutuntien ulkopuolella harrastetun, hengästymisen ja hikoilua aiheuttavan liikunnan määrää. Rivakasti, vähintään neljä tuntia viikossa liikkuvia poikia oli 40 % ja tyttöjä 29 %. (Fogelholm ym., 2007, 35.)

Taulukko 1. 12–18-vuotiaiden poikien ja tyttöjen liikunta-aktiivisuus vuonna 2005 (Nuorten terveystapatutkimus)

Ikä vuosina	Pojat	Tytöt
12	51 %	44 %
14	45 %	38 %
16	38 %	31 %
18	29 %	24 %

Holiday Club Katinkullassa tehdyn kyselyn sekä henkilökohtaisten havaintojeni perusteella Katinkullassa lomailevat nuoret ovat yleensä fyysisesti aktiivisia ja he käyttävät mielellään hyväksi tarjolla olevia harrastusmahdollisuuksia. Toki mukana on myös lapsia ja nuoria, joille fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen eivät ole itsestäänselvyys. Liikunta saatetaan kokea vastenmielisenä ja jopa tylsänä toimintana. Fogelholmin ym. (2007, 35) mukaan nuorille, jotka eivät osallistu urheiluseuratoimintaan ja ovat fyysisesti passiivisia, tulisi keksiä muita ratkaisuja liikunnan toteutumiseksi. Mielestäni digiliikuntatila on yksi potentiaalinen ratkaisu.

Monenlaiset psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristötekijät vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuuteen. Koettu liikunnallinen pätevyys ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio ovat tärkeimpiä psyykkisistä tekijöistä. Tehtäväsuuntautuneella tavoiteorientaatiolla tarkoitetaan, että yksilö arvioi oman edistymisen perusteella välittämättä muiden selviytymisestä. Sosiaalisista tekijöistä vanhemmilla on tärkeä merkitys niin varhaislapsuudessa kuin kouluikässäkin. (Numminen, Nupponen, Raitakari, Sääkslahti, Telama & Välimäki, 2001, 1386; Sääkslahti, Numminen & Niinikosken, 1999, 327–40, mukaan.)

3.3 Nuorten ajankäyttö

Hannu Pääkkösen Mihin koululaisten aika kuluu?- artikkelissa pohditaan nuorten ajankäyttöä sekä arjen rytmiä. Artikkelin mukaan koulunkäyntiin käytetty aika on vähentynyt 1980-luvun loppuun verrattuna. Koulupäivinä opiskelu ja kotitehtävien tekeminen vievät runsaan neljänneksen koululaisten päivästä: ala-asteella kuusi tuntia sekä yläasteella ja lukiossa seitsemän tuntia. Myös vapaapäivinä aikaa kuluu kotitehtäviin, etenkin yläasteella ja lukiossa. (Pääkkönen, 2002, 2.) Nukkuminen vie nuorten vapaa-ajasta huomattavan osan. Vapaapäivinä nuoret tasaavat univelkaa ja nukkuvat pitkään. Opiskelemisen ja nukkumisen lisäksi vapaa-aikaa jää myös television katselulle, tietokoneella pelaamiselle, sosiaaliselle kanssakäymiselle sekä liikunnalle. Television katselu vie kolmasosan vapaa-ajasta, liikuntaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetään päivittäin noin tunnin verran aikaa. Tietokoneen käyttö vie vain noin kymmenesosan koululaisten vapaa-ajasta suhteutettuna muihin vapaa-ajan harrastuksiin. (Pääkkönen, 2002, 3-5.)

Myllyniemen (2009) Aika vapaalla – nuorten vapaa-aikatutkimus 2009 käsittelee nuorten vapaa-ajan toimintoja. Tutkimuksen kohderyhmä koostuu 10–29-vuotiaista suomalaisista. Tutkimuksessa tarkastellaan nuorten ystävyys – ja sukulaisuussuhteita, päihteiden käyttöä kuin järjestötoimintaakin. Julkaisussa vertaillaan 2000-luvun vapaa-ajan käyttöä aiemmille vuosikymmenille. (Myllyniemi, 2009, 3, 169.)

Tutkimuksen mukaan lähes puolet vastanneista tapaa ystäviään päivittäin. Tapaamistiheys on sidoksissa ikään, sillä tapaamistiheys laskee ikävuosien myötä: 70 % alle 15-vuotiaista tapaa ystäviään lähes joka päivä, kun taas 25–29-vuotiaista vain neljännes. Tapaamisia useammin nuoriso pitää toisiinsa yhteyttä joko puhelimen tai Internetin välityksellä. Kännyköiden ja tietokoneiden yleistymisen myötä yhteydenpitomahdollisuudet ovat suuresti kasvaneet. (Myllyniemi, 2009, 88, 91, 93.) Noin 45 % vastanneista on mukana järjestötoiminnassa. Järjestötoiminta on laskenut 2000-luvun alkupuolella. Lasku näkyy sekä järjestöjen määrissä että osallistumisaktiivisuudessa, erityisesti alle 15-vuotiaiden ikäryhmässä. Vapaa-ajan toimintaan, joka tapahtuu järjestöjen ulkopuolella, osallistuu noin kolmannes nuorista. Alle 15-vuotiaiden ikäryhmä osallistuu myös muita vähemmän järjestöjen ulkopuolella toteutuviin harrastuksiin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin. (Myllyniemi, 2009, 169.)

Alkoholikokeilut yleistyvät ikävuosien 10–15 välillä. Joka viidennes 10–14-vuotiaista kertoo kokeilleensa alkoholia. Nuorten alkoholikokeilut ovat yleisempiä kaupungissa kuin maaseudulla. Etenkin isojen kaupunkien keskustoissa asuvilla nuorilla alkoholin käyttö on yleistä. Pojat käyttävät alkoholia hieman useammin kuin tytöt. (Myllyniemi, 2009, 70, 72.)

Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean ja Helsingin kaupungin teettämä lasten ja nuorten Kansallinen Liikuntatutkimus 2005–2006 esittelee 3-18-vuotiaiden lasten ja nuorten urheilu – ja liikuntaharrastuksia. Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa suomalaisten lasten liikuntatottumuksia ja lajisuuntautuneisuutta. Tutkimuksen mukaan jopa 91 % 3-18-vuotiaista harrastaa liikuntaa. Peruskoulussa tai lukiossa opiskelevat nuoret ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat, joista lähes viidesosa (18 %) ei harrasta lainkaan liikuntaa. (Nuori Suomi ry, 2006, 5, 7.)

Vapaa-ajan suosituimpia liikuntamuotoja ovat jalkapallo, pyöräily, hiihto, uinti ja juoksulenkkeily. Näiden lisäksi myös salibandy, luistelu, kävelylenkkeily sekä jääkiekko ovat paljon harrastettuja liikuntamuotoja. Tyttöillä ja pojilla on selvät erot lajivalinnoissa: tytöt harrastavat voimistelua, ratsastusta, taitoluistelua sekä tanssia monin verroin enemmän kuin pojat. Poikien lajeja ovat taas jääkiekko, jalkapallo ja salibandy. Sen sijaan hiihdossa, laskettelussa, yleisurheilussa, suunnistuksessa sekä kuntosaliharjoittelussa on kutakuinkin saman verran sekä tyttö – että poikaharrastajia. (Nuori Suomi ry, 2006, 9-10.) Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa pääasiassa urheiluseuroissa tai omatoimisesti. 42 % vastanneista kertoo harrastavansa urheiluseurassa. Myös koulun urheilukerhoja hyödynnetään. Seuroissa on enemmän poika – kuin tyttöharrastajia. 15-vuoden iässä nuorten seuratoiminta kuitenkin vähenee, ja 15–18-vuotiaista noin kolmannes on mukana urheiluseuratoiminnassa. Omatoiminen tai kaveriporukassa tapahtuva harrastaminen yleistyy noin 15-vuotiaana. (Nuori Suomi ry, 2006, 20–21.)

4 LIIKUNTAMATKAILU

Matkailu on kehittynyt aktiivisesti viime vuosina. Matkailun osuus maailmankaupasta on 12–13 prosenttia (Aho, 2001, 9). Nykyään matkoihin yhdistetään myös liikuntaa ja muita terveyttä edistäviä tekijöitä. Matkoilla poiketaan yleensä arjen rutiineista, ja esimerkiksi uusien liikunta – ja terveydenhoitokäytäntöjen kokeileminen voidaan toteuttaa matkoilla. Tällöin on myös enemmän aikaa erilaisiin toimintoihin kuin kotona ollessa. (Aho, 2001, 9.)

4.1 Liikuntamatkailun määritelmä

Liikuntamatkailu jaetaan kolmeen eri luokkaan: aktiiviseen liikuntamatkailuun, passiiviseen liikuntamatkailuun sekä nostalgiamatkailuun. Aktiivinen liikuntamatkailu on matkailua, jossa matkailija itse osallistuu johonkin liikunnalliseen toimintaan matkansa aikana. Passiivisella liikuntamatkailulla tarkoitetaan matkustamista katsojaksi johonkin urheilutapahtumaan tai –kilpailuun, ja tällöin matkailija ei konkreettisesti osallistu liikunnan harrastamiseen. Kolmas liikuntamatkailun muoto, nostalgiamatkailu, on matkustamista urheiluhistoriallisesti merkittäviin kohteisiin, kuten urheilumuseoihin tai olympiastadioneille. (Vehmas, 2001, 6.)

4.2 Hyvinvointimatkailu

Matkailusta puhuttaessa käytetään nykyään myös käsitettä terveystatkailu, joka on siis yksi matkailun muoto. Terveystatkailun tavoitteena voi olla terveydentilan parantaminen ja edistäminen, ja matkan aikana terveyttä sekä hyvinvointia voidaan hoitaa erilaisissa palveluissa, kuten hoidoissa. Terveystatkailun kehittymisen ja kasvamisen myötä se on nähty mahdollisuutena taloudelliseen kasvuun, sillä terveystatkailu on taloudellisesti tuottavaa toimintaa. Kehittymisen ja kysynnän taustalla ovat esimerkiksi elämäntyylinmuutokset sekä kokeneet turistit. (Suontausta & Tyni, 2005, 39.)

Wellness-matkailu on yksi terveystatkailun alaluokka. Terveystatkailu koostuu terveydenhoitomatkailusta sekä wellness-matkailusta. Käsitteet eroavat käyttöyhteyksien mukaan, mutta molemmat osa-alueet tähtäävät terveyden edistämiseen ja säilyttämiseen. (Suontausta &

Tyni, 2005, 40.) Ahon (2001, 9) mukaan ihmisten hyvinvoinnissa erotetaan useita tasoja, kuten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen, joita liikunta – ja terveysturmatkailu eri muodoissaan voivat täydentää. (Aho, 2001, 9.)

Wellness-käsitteen taustalla on amerikkalainen psykiatri Halbert Dunn (1959). Wellness-sana on yhdistetty sanoista well-being (hyvinvointi) ja fitness. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmä terveydestä on wellness-käsitteen keskiössä: ”Terveys on täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila – ei pelkästään sairauden, taudin tai heikkouden puuttumisen tila.” Wellness on aktiivista hyvinvointia, jossa terveys, urheilu, kunto ja ruokavalio ovat vahvasti läsnä. (Suontausta & Tyni, 2005, 42, 46.) Holiday Club Katinkulta on wellness-matkailukohde monipuolisine hoito – ja harrastuspalveluineen. Katinkulta tarjoaa mm. hierontaa – ja kosmetologipalveluja, kuntotestausta, erilaisia harrastusmahdollisuuksia sekä kylpyläpalveluja.

Matkoilta haetaan elämyksiä, jotka voivat muokata ihmisen maailmankuvaa ja hyvinvointia. Myös elämäntapamuutokset ovat mahdollisia matkailun ansiosta. Matkan aikana kokeiltujen uusien toimintojen ansiosta voi uuden käytännön kokeileminen jatkua myös kotioloissa. Ajankäytön muutokset esimerkiksi aikaisempaa liikuntapainotteisemmaksi ovat mahdollisia matkan vaikutuksesta. (Aho, 2001, 10.) Tämä tukee myös opinnäytetyönäni syntyvää digiliikuntatilaa ja –ohjelman tarjoamista Katinkullassa lomaileville nuorille. Uusi nuorisotila digiliikuntalaitteineen tarjoaa uusia, liikunnallisia elämyksiä ja kokemuksia, jotka kannustavat nuoria kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja sekä ylläpitämään liikunnan harrastamista. Digiliikunnan käytännöntoteutus Katinkullassa osoitti, että myös vanhemmat innostuivat kokeilemaan erilaista tapaa liikkua, ja digiliikunnasta voi tullakin helposti sekä lapsen että vanhemman harrastus.

5 DIGILIHKUNTA

Tietotekniikka on osa nykyihmisen arkea. Tietotekniikka ja sen yleistymisen koetaan elämää helpottavana tekijänä, muttei sen tuoma muutos ole ainoastaan myönteinen. Fyysinen aktiivisuus on laskenut ja vaihtunut näyttöruudun ääressä istumiseen. Ongelmaan on ryhdytty etsimään ratkaisuja tietotekniikan avulla. Tavoite on kehittää laitteita, joiden avulla ihmiset saataisiin liikkeelle. Lapset ja nuoret ovat yksi tärkeimmistä kohderyhmistä, sillä heidät mielletään tietokone- ja konsolipelien suurkuluttajiksi. Tietotekniikan yleistymisen myötä niin sanotusti entiseen ei ole paluuta ja näin ollen fyysinen aktiivisuus pyritään liittämään osaksi nykyajan teknologiaa. (Bendix, 2007, 33.) Sen sijaan Valtion teknillisen tutkimuskeskuksen (VTT) toteuttaman kyselyn mukaan tietokonepelaaminen ei vaikuta nuorten liikunnan määrään. Nuoret, jotka pelaavat paljon tietokoneella, saattavat liikkua vastaavia määriä kuin vähemmän pelaavat ikätoverit. (Karvonen, 2006; VTT 2007.)

VTT:n kyselyn mukaan yhdessä tekemisen, huvun ja hyödyn yhdistävä hyötypelaaminen on kasvava ilmiö. Sosiaalisuus, mobiilisuus sekä elämyksellisyys motivoivat nuorten pelaamista. Nintendo Wii sekä tanssipelit ovat tällä hetkellä liikuntapelien kärjessä olevia tuotteita. (VTT, 2007.)

5.1 Digiliikunnan määritelmä

”Ei ole väliä, mitä liikuntaa harrastaa, kunhan harrastaa. Oma suosikkietulitteeni on DIGI. Digiliikunta -termin kehitin Nuoressa Suomessa työskennellessäni englanninkielisestä sanasta EXERGAMING. Digiliikuntaa voi harrastaa digitaalisten pelien parissa, joita ohjataan itse liikkeellä. Digiliikuntapelit, kuten Nintendo Wii ja tanssipelit, saavat sykkeen ylös ja kunnon kasvuun.” (Laine, 2009, 21.)

Digiliikunta on fyysistä pelaamista, jossa pelaaminen tapahtuu kehon eri liikkeillä, esimerkiksi käsiä ja jalkoja heiluttaen, tasapainoillen tai askeltaen. Pelaaminen ei siis ole pelkkää paikallaan istumista ja peliohjaimen naputtelemista, sillä pelaaminen on saanut uuden ulottuvuuden. Tätä tukee myös pelimaailmassa tunnettu käsite exergaming. Exergame tarkoittaa liikunnan ja pelaamisen yhdistämistä, exercise + game. Se liittyy käsitteisiin edutainment tai infotainment, viihteen ja hyödyn yhdistämiseen mediassa. Nintendo onkin rekisteröinyt tava-

ramerkin ”Exertainment”. Tutkijat ja alan teollisuus haluavat korostaa, että on pelejä, joista on hyötyä. (Mäkelä, 2006, 16.)

Liikunta tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia aitoon yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen, mikä on tärkeää minäkäsityksen ja sosiaalisuuden kehittymisen kannalta (Numminen, Nupponen, Raitakari, Sääkslahti Telama, & Välimäki, 2001, 1383.) Digiliikunta yhdistää nuoria. Pelitapahtumat ovat sosiaalisia tilanteita, joissa nuoret ovat vuorovaikutuksessa toisiensa kanssa. Järjestäessänini digiliikuntailtoja Holiday Club Katinkullassa havaitsin, kuinka aktiivisesti toisilleen ennestään tuntemattomat nuoret tutustuivat toisiinsa pelaamisen kautta. Porukassa harrastaminen koetaan mielekkääksi. Vaikka nuoret harrastaisivatkin päivällä erilaisia aktiviteetteja, myös illan vapaa-aika käytettäisiin mielellään toimimiseen.

5.2 Tanssipelaaminen

Tanssipelaamisella tarkoitetaan liikuntamuotoa, jossa pelaaja liikuttaa aktiivisesti kehoaan tietokoneelta tulevien ohjeiden mukaisesti. Tietokone tai pelikonsoli näyttää ruudullaan askelsarjoja, jotka pelaajan täytyy astua omalla tanssialustallaan. Askelkuviot on mukautettu taustalla soivan musiikin rytmiin, joten tanssipeliä pelatessa pelaajan täytyy huomioida sekä ruudulta tulevat askelkuviot että musiikki. (Terveyslehti 1/2009, 18.) Tanssipelaamisen keskeisin työväline oman kehon lisäksi on tanssialusta. Alustat voivat olla pehmeitä tai kovia alustoja. Tanssialustan symbolit, jotka kuvataan yleensä nuolina, osoittavat oikealle, vasemmalle, ylös ja alas. Pelaaja voi valita itselleen sopivan vaikeustason ja tanssikappaleen, joiden mukaan hän voi pelata.

Tanssipelaaminen on Suomessa vielä melko tuore ilmiö, joka on kuitenkin koko ajan nousussa. Ensimmäiset harrastajayhteisöt muodostuivat vuonna 2003, jolloin tanssipelaaminen levisi rajatuissa, pienissä piireissä. Harrastajamäärän kasvun myötä perustettiin vuonna 2006 Suomen tanssipelaajat ry, jonka tehtävä on edistää ja viedä lajia eteenpäin. Vuonna 2007 tanssipelaamisesta tehtiin Suomessa virallinen urheilulaji, jonka myötä näkyvyys, harrastajamäärät ja tuotteiden ovat kasvaneet. (Vilkki, 2009.) Terveyslehden (2009, 19) haastattelu, Suomen Tanssipelaajat ry:n puheenjohtaja Jari Vilkki toteaa, että tanssipeleistä on hiljalleen tulossa osa suomalaisten arkea laitteistojen yleistymisen myötä esimerkiksi kodeissa ja julkisilla paikoilla.

5.3 Nintendo Wii

Nintendo Wii on kaiken ikäisille suunnattu kunto-ohjelma, joka julkaistiin Japanissa joulukuussa 2007 ja Euroopassa keväällä 2008. Maailmalla suuren suosion saavuttanut pelikonsoli motivoi liikunnan harrastamiseen monipuolisten harjoitteiden avulla. Kuntoilu tapahtuu TV-ruudun ääressä langattomalla tasapainolaudalla, joka on varustettu liiketunnistimella. Tasapainolauta tunnistaa pelaajan painon sekä tasapainon erittäin tarkasti. Peliä ohjataan Wii Remote-ohjaimella, joka muistuttaa olemukseltaan kaukosäädintä. Tärinätoiminnan ja kaiuttimen ansiosta pelaaja voi kokea olevansa mukana pelin tapahtumissa. Nintendo Wii Fit sisältää yli 40 erilaista harjoitetta: pelaaja voi valita joogan, aerobisia harjoitteita sekä lihaskuntoa tai tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Virtuaalinen Personal Trainer ohjeistaa tekemään liikkeit tehokkaasti ja oikeaoppisesti. Wii Fitin avulla pelaaja voi polttaa kaloreita, lisätä lihasmassaa ja venyvyyttä sekä parantaa tasapainoa. Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen auttaa seuraamaan omaa kehitystä ja motivoi jatkamaan eteenpäin. Wii Fit analysoi pelaajan kunnan mittaamalla BMI-painoindeksin ja tasapainon, joiden perusteella määritellään pelaajan Wii Fit-ikä. Tavoite on päästä mahdollisimman lähelle omaa ikää tai 20 vuoden tavoiteikä. (Nintendo Suomi, 2009.)

Wii Sports PAK-pelipaketti sisältää Wii Remote-ohjaimen paristoineen ja suojakoteloineen, Wii-pelilaitteen ja jalustan, Nunchuck-apuohjaimen, ohjaimentunnistimen, 230 V-virtalähteen, AV-kaapelin scart-liittimiseen, Wii Sports-pelilevyn sekä monikieliset käyttöohjeet. Nintendo Wiihin on saatavilla useita erilaisia lisälaitteita, kuten tasapainolauta. (Nintendo Suomi, 2009.)

5.3.1 Nintendo Wiin ohjaimet

Wii Remote-ohjain

Wii Remote-ohjain muistuttaa ulkoasultaan tavallista kaukosäädintä. Ohjaimessa on virtakytkin, ristiohjain sekä painikkeet A, B, plus, miinus, home sekä 1 ja 2. Lisäksi ohjaimessa on tärinätoiminta ja kaiutin. Langattoman peliohjaimen signaali toimii kymmenen metrin etäisyydeltä pelikonsolista. Ergonominen ohjain hyödyntää perusliikkeitä, joita pelaaja käyttää

esimerkiksi keilatessa ja pelatessa tennistä tai baseballia. Jopa neljä pelaajaa voi pelata samaan aikaan omilla Wii-ohjaimillaan. (Nintendo Suomi, 2009.)

Wii Remote-ohjain kiinnitetään pelaajan ranteeseen rannehihnan avulla. Ohjaimen voi kiinnittää kumpaankin käteen tahansa. Wii-ohjainta voi käyttää eri ohjaustavoilla pelistä riippuen: liiketunnistimen avulla ohjaimella voi osoittaa tiettyyn kohtaan TV-ruudulla, heiluttaa edestakaisin sivulta sivulle, liikuttaa eteen ja taakse, osoittaa tiettyä kohtaa TV-ruudulla ja liikuttaa ohjainta pitäen painiketta alhaalla sekä liikuttaa ohjainta käsivartta kiertäen. (Nintendo Suomi, 2009.)

Nunchuck-apuohjain

Nunchuck-apuohjainta käytetään Wii Remote-ohjaimen rinnalla, joka kytketään johdolla Remote-ohjaimen. Nunchuck-apuohjaimessa on käytetty samanlaista liikkeentunnistusteknologiaa kuin Wii Remote-ohjaimessa. Lisäksi ohjaimessa on analoginen ohjainsauva, jota voi käyttää pelihahmojen ohjaamisessa. Apuohjaimen avulla pelaamisesta tulee interaktiivista toimintaa, kun käytössä on kaksi erilaista ohjainta. (Nintendo Suomi, 2009.)

Analogisen ohjainsauvan lisäksi Nunchuck-apuohjaimessa on painikkeet C ja Z, jotka ovat apuohjaimen etuosassa nopeaa toimintaa vaativia tilanteita varten. Pelaaja voi itse valita, kummassa kädessä hän pitää ohjaimia. Nunchuck-apuohjain sisältyy Wii Sports-pelilaitepakettiin. (Nintendo Suomi, 2009.)

5.4 In The Groove 2 - tanssipeli

In The Groove on Suomen suosituin tanssipeli. Pelin idea on, että pelaaja astuu tanssimatolla näyttöruudulta (Katinkullassa videotykin heijastamana valkoiselle seinäpinnalle) tulevien nuolien mukaisesti. Nuolet nousevat alhaalta ylöspäin, ja pelaaja voi valita itselleen sopivan vaikeustason. Pelissä on viisi vaikeustasoa, jotka ovat novice (noviisi), easy (helppo), medium (keskitaso), hard (vaikea) sekä expert (mestari). In The Groove 2 tarjoaa useita tanssikappaleita erilaisine rytmeineen. Pelaaja saa pisteitä onnistumisensa mukaan eli siitä, kuinka hyvin hän saa astutuksi tanssimatollaan ruudulta tulevat kuviot. (Piispa, 2006.)

Pelaaja saa pelaamisen aikana palautetta suorituksestaan. Jokainen askellus arvostellaan pelaajan osumatarkkuuden mukaisesti, jolloin pelaaja tietää, kuinka hän onnistui askelluksissaan. Lisäksi askellusten perusteella lasketaan prosentuaalinen onnistuminen. Tanssipeliä voi pelata yksinpelaamisen lisäksi myös kaksinpelinä, jolloin molemmat pelaajat käyttävät omaa mattoa. Näyttörudulla näkyy molemman pelaajan suoritus palautteineen. (Piispa, 2006.)



Kuva 1. Impact Dance Pad-tanssimatto (Positive Gaming)

6 DIGILIIKUNTATILAN JA – OHJELMAN TUOTTEISTAMINEN

Aloin miettiä opinnäytetyöni aihetta jo kesällä 2008. Halusin liittää opinnäytetyöni nuoriin, sillä olen kiinnostunut toimimaan kyseisen ikäluokan parissa. Ajatus digiliikunnasta tuli opettajaltani, opinnäytetyöni ohjaajalta Aleksi Nyströmiltä. Digiliikunta oli minulle ennestään melko tuntematon käsite ja ilmiö, ja hetken pohtimisen jälkeen päätin perehtyä aiheeseen opinnäytetyöni kautta. Toimeksiantaja Holiday Club Katinkulta on ollut sekä harjoittelu – että työpaikkani, joten digiliikunnan yhdistäminen Katinkultaan tuntui hyvältä vaihtoehdolta. Lisäksi tuotteistettu prosessi vaikutti mielenkiintoiselta opinnäytetyön toteuttamistavalta, sillä mielestäni se tarjoaa myös konkreettista tekemistä ja vaihtelevuutta opinnäytetyöprosessiin.

Luvussa 6 käsittelen digiliikuntatilan ja – ohjelman tuotteistamisprosessia. Esittelen opinnäytetyöni tavoitteen ja tarkoituksen, kehittämistehtävän, tuotteistamisprosessin vaiheet sekä työn toimeksiantajan, Holiday Club Katinkullan.

6.1 Toimeksiantaja Holiday Club Katinkulta

Holiday Club Katinkultaa pidetään Pohjoismaiden monipuolisimpana lomakohteena, joka sijaitsee Vuokatissa, Kainuussa. Katinkulta on osa Holiday Club-ketjua. Ketjun muut hotellit sijaitsevat Tampereella, Turussa, Leppävirralla, Nurmeksessa, Oulussa, Kuusamossa, Saariselällä sekä Pietarissa. Lisäksi Katinkulta kuuluu valtakunnalliseen S-ryhmän ketjuun.

Holiday Club Katinkulta on rakennettu keskeiselle paikalle Vuokattiin. Katinkulta tarjoaa lomailijoilleen monipuolisen harrastevalikoiman: tennis, sulkapallo, squash, keilailu, kylpylä, jumpat, kuntosali, ulkoilumaastot sekä vuonna 2009 laajennettu golfkenttä sopivat aktiviteetteja kaipaaville lomailijoille. Myös Vuokatin laskettelurinteet sijaitsevat Katinkullan välittömässä läheisyydessä.

Majoittujat koostuvat kotimaisista ja ulkomaisista hotellin asukkaista sekä viikko-osakkeiden omistajista, jotka lomailevat Katinkullan ympäristössä olevissa mökeissä. Katinkulta kasvaa ja kehittyy aktiivisesti: viime vuosina majoituskapasiteettia on nostettu rakentelemalla uudi stuotantoa lomahuoneistojen muodossa.

6.2 Holiday Club Katinkullan tarpeet

Tommi Koho ja Anette Mikander ovat tehneet nuorisokyselyn Holiday Club Katinkullassa lokakuussa 2008. Kyselyn tavoite oli selvittää, vastaako nykyinen palvelutarjonta Katinkullassa lomailevien nuorten asiakkaiden tarpeita ja odotuksia. Kohderyhmä haluttiin rajata noin 12–18-vuotiaisiin, ja tavoitteena oli haastatella 20 Katinkullassa lomailevaa nuorta.

Haastattelu toteutettiin Katinkullassa kahtena peräkkäisenä päivänä syyslomasesongin aikaan. Haastateltavien määrä kaksinkertaistui, sillä otos oli 41 nuorta saturaation saavuttamiseksi. Nuorista 25 oli tyttöjä ja 16 poikia. Ikäjakauma oli 9-17-vuoden välillä. Eniten vastanneista oli 15-vuotiaita.

Nuorisokyselyn mukaan keskiverto Katinkullassa lomaileva nuori on 15-vuotias ja kotoisin Keski-Suomesta. Hän on lomamatkalla perheensä kanssa, johon kuuluu äidin ja isän lisäksi myös yksi sisar. Nuori harrastaa liikuntaa, ja Katinkullassa hän pitää sulkapallosta sekä keilauksesta. Nuorisotila on tuttu, mutta se kaipaa jotakin uutta virikettä. Nuorisotilan Internet-yhteys sekä kolikkopelit, kuten ilmakiekko, ovat suosittuja. Vapaa-aikaa vietetään myös Katinkullan käytävien sohvilla uusien kavereiden seurassa. (Koho & Mikander, 2008.)

Katinkullan nuorisokyselystä nousee selvästi esille, että nuoret kaipaavat omaa tilaa, jossa voisi viettää aikaa ja tavata muita nuoria. Nuorisotilaan, jossa oli kyselyn toteuttamisen aikaan kaksi tietokonetta, maksulliset biljardipöytä sekä ilmakiekko, toivottiin pikaista uudistusta. Toivelistalle nousi maksuttomat pelit, sillä nuorten kolikot kuluivat erilaisiin peleihin. Nuorten valitseminen opinnäytetyöni kohteeksi on perusteltua myös toisesta näkökulmasta: Katinkullan kannalta ihannetilanne on, että koko perhe lomailee yhdessä. Katinkullan hotellinjohtajan sekä harrastepäällikön mukaan nuoret eivät välttämättä enää haluakaan lähteä lomailemaan vanhempiensa kanssa. Nuorisotilan uudistamisella pyritään vaikuttamaan kyseiseen ongelmaan. Nuoret ovat tärkeitä asiakkaita, sillä tulevaisuudessa he voivat tulla omien perheidensä kanssa viettämään lomaansa Katinkultaan.

6.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tavoite on suunnitella ja toteuttaa digiliikuntatila ja – ohjelma Katinkullassa lomaileville nuorille nykyajan teknologiaa apuna käyttäen. Opinnäytetyöni tarkoitus toimek-

siantajan osalta on kehittää Katinkullalle uusi ja nuoria aktivoiva nuorisotila, joka koostuu Nintendo Wiistä sekä In The Groove 2 - tanssipelistä. Kyseiset pelit hankittiin markkinoilla olevan suosion sekä henkilökohtaisten käyttäjäkokemusten pohjalta.

Kehittämistehtävä

- Millainen digiliikuntatila ja – ohjelma palvelee Katinkullassa lomailevia nuoria?

Asettamani kehittämistehtävä tukee Katinkullassa tehtyä nuorten mielipidetutkimusta. Katinkullalla on halu ja tarve uudistua, tulla lähemmäksi nuoria. Laineen (2008) mukaan pelaaminen on keskeinen osa nuorten arkea, ja tanssipeli on oiva tapa saada nuoret liikkeelle. Digiliikuntatila on yksi vaihtoehto nuorison kaipaamalle omalle tilalle ja se tarjoaa myös konkreettista tekemistä.

Suunnittelemani digiliikuntatilan – ja ohjelman pohjalta kokosin digiliikuntakansion, joka sisältää perustietoa digiliikunnasta, Katinkullan digiliikuntapeleistä ja hiihtolomaviikoilla 8-10/2009 järjestetyn digiliikunnan toteuttamistavasta. Lisäksi kansio antaa vinkkejä ohjaajan näkökulmasta. Kansion avulla Katinkullan henkilökunta voi jatkaa ja toteuttaa digiliikuntamahdollisuutta myös tulevaisuudessa. Nintendo Wiin sekä In The Groove 2 - tanssipelin käyttöohjeet eivät sisälly kansioon, sillä ohjeet ovat tulleet pelien mukana.

6.4 Digiliikuntatilan ja – ohjelman tuotteistamisen työvaiheet

Tuotteistettu prosessi sisältää kolme eri vaihetta: käsikirjoitussuunnitelman, tuotantosuunnitelman sekä tuotteen arviointisuunnitelman. Esittelen tässä kappaleessa käsikirjoitus – ja tuotantosuunnitelman. Tuotteen arviointiin perehdyn pohdintaosiossa. Keräsen, Lambergin ja Penttisen (2000, 17) mukaan tuotantokäsikirjoitus toimii työohjeena projektiin osallistuville henkilöille. Tuotantokäsikirjoituksessa on tiedot visuaalisuudesta, toiminnallisuudesta ja rakenteesta.

6.4.1 Käsikirjoitus suunnitelma

Suunnittelin Katinkultaan digiliikuntatilan, jossa nuoret voivat pelata Nintendo Wiitä sekä In The Groove 2- tanssipeliä. Nintendo Wii tarjoaa useita eri harjoitteita, joista voi koota monipuolisia ohjelmia ohjattuihin digiliikuntatuokioihin. Tanssipeli on myös helppo ja tehokas aktiviteetti, josta nuoret innostuvat. Sekä Nintendo Wii että tanssipeli yhdistää kuin huomaamatta kaksi ajanviettotapaa: pelaamisen ja kuntoilun.

Tutustuin Nintendo Wiihin ja tanssipeliin sekä teoriassa että käytännössä. Kokeilin Nintendo Wiin eri lajeja, joiden pohjalta suunnittelin Katinkullan digiliikunnan viikko-ohjelman. Lajivalintojen taustalla oli hiihtolomaan sopiva teema sekä Katinkullan harrasteet ja ympäristö: ohjelma koostui laskettelusta, mäkihypyistä, keilauksesta, tenniksestä ja golfista. Tutustutin myös ystäviäni digiliikunnan pariin ja sain heiltä pelaamisen myötä kehittämissuhteita ja -ideoita. Harjoitteet tukevat pelaajien koordinaatio – ja reagoitokykyä, tasapainoa ja tarkkuutta. Tanssipelissä myös rytmitaju kehittyy, sillä musiikin tahdissa tulee osata liikkua tanssialustan symbolien päälle. Olen huomionut myös sosiaalisuuden suunnitellessani pelattavia pelejä. Tennistä, keilausta ja tanssipeliä voi pelata sekä yksin että yhdessä. Tätä kautta nuorten vuorovaiikutustaidot harjaantuvat.

Käsikirjoitusvaiheessa perehdytin myös toimeksiantajan edustajat digiliikunnan pariin, jotka tutustuivat toiminnallisessa suunnittelupalaverissa In The Groove 2 - tanssipeliin sekä Katinkullan viikko-ohjelmaan valitsemiini Nintendo Wiin lajeihin. Peleihin tutustuminen tapahtui Kajaanin ammattikorkeakoulun pelinkehityslaboratoriossa. Näin toimeksiantajan edustajakin olivat selvillä, millaista digiliikunta on ja ennen kaikkea mitä Katinkulta tulee tarjoamaan nuorisolle.

6.4.2 Tuotantosuunnitelma

Tuotantosuunnitelma sisältää selvityksen aikatauluista, budjetista, työryhmästä ja vastuualueista, projektin seurannasta ja dokumentoinnista, sovelluksen teknisestä käyttöympäristöstä, sovelluksen testauksesta sekä valmiin sovelluksen jakelusta ja markkinoinnista (Keränen ym. 2000, 17.) Työskentelyn alkuvaiheessa laadin mahdollisimman tarkan aikataulusuunnitelman (LIITE 2). Tuotteistamisprosessin alkuvaiheessa hyödynsin asiantuntija-apua ja olin aktiivi-

sesti yhteydessä Kajaanin ammattikorkeakoulussa tietojenkäsittelijöiksi opiskeleviin Jukka Herraseen ja Niko Kuivalaiseen. Vierailin Kajaanin ammattikorkeakoulun pelilaboratoriossa, tutustuin digiliikuntapeleihin ja kyselin asiantuntijoilta huomioonotettavista asioista, kuten laitehankinnoista ja digiliikuntatilan erityistarpeista. Tämän jälkeen etsin Internetistä tietoa fyysisesti aktivoivista peleistä, luin keskustelupalstoilta pelaajien kokemuksia niin pelaamisesta kuin laitteistakin ja tein muistiinpanoja tarvittavista väline – ja laitehankinnoista. Perehtymisen jälkeen otin yhteyttä Übergames-edustajaan, jolta pyysin tanssipelitarjousta.

Digiliikuntatilaan tarvittavien välineiden hankinta ja testaus

Nuorisotilan päivittäminen nuorten digiliikuntatilaksi vaati useita väline – ja laitehankintoja. Joulukuussa 2008 alkaneissa suunnittelupalaverieissa päätettiin tarvittavien välineiden hankkimisesta. Palaverieihin osallistuivat opinnäytetyön tekijän lisäksi toimeksiantajan edustajia, opinnäytetyöni ohjaavat opettajat Nyström ja Kilpeläinen, tietojenkäsittelijäopiskelijat Herranen ja Kuivalainen sekä Katinkullan huoltohenkilökuntaa.

Esittelin palaverieissa Übergames-edustajalta saadun tarjouksen, jonka perusteella päätettiin hankkia kaksi In The Groove 2 - tanssipelipakettia kyseiseltä yritykseltä. Tanssipelipaketti käsitti itse pelin kuin tanssialustankin. Toinen digiliikuntaväline, Nintendo Wii, päätettiin hankkia maakunnan sisällä toimivasta tavaratalosta. Nintendo Wii sekä tanssipeliin tarvittavat kaiuttimet hankittiin Katinkullan toimesta.

Digiliikuntapelit Nintendo Wii ja In The Groove 2 - tanssipeli tarvitsevat lisälaitteita toimiaukseen. Nintendo Wille hankittiin 32” seinään kiinnitettävä taulu-TV. Tanssipeli vaatii tietokoneen, videotykin sekä kaiuttimet äänentoistoa varten. Tarvittavat tietokone ja videotykki järjestyivät Katinkullan puolesta. Katinkullan ATK-tukihenkilö asensi tietokoneelle In The Groove 2-tanssipelin, koska hänellä oli käytössään tietokoneen tarvittavat tunnukset ja salasana. Jukka Herranen ja Niko Kuivalainen asensivat pelaamisessa tarvittavat tanssimatot sekä perehdyttivät minut pelien käyttöön. Tilaan hankittiin 2.1 kaiuttimet: kaksi kaiutinta sekä yksi subwoofer. 2.1 kaiuttimien valintaa voidaan perusteella tilan koolla: digiliikuntatila ei ole kovinkaan suuri ja koosta johtuen se ei tarvitse isoja kaiuttimia. Äänentoistolaitteita hankittaessa tuli huomioida myös digiliikuntatilan ympäristö. Tilan yhteydessä on lasten leikki- paikka ja välittömässä läheisyydessä ovat tennis – ja sulkapallokentät, joten pelaamisesta aiheutuvia ääniä tuli rajoittaa jo näidenkin seikkojen vuoksi.

Nuorisotila on rakennettu entisen squashkentän paikalle. Tila on jaettu kahteen osaan, ja toinen tila toimii lasten leikkipaikkana. Sekä nuorisotilaan että leikkipaikkaan on yhteinen sisäänkäynti lasioven kautta. Tämä toi haasteita digiliikuntatilaan tarvittavien välineiden sijoitteluun, sillä ylimääräisiä neliöitä ei ollut juuri käytettävissä. Myös pistorasioiden paikat tuli huomioida suunnitteluvaiheessa. Piirsin tilasta kaksi pohjapiirustusta laitesijoitteluineen, joiden pohjalta digiliikuntatilaa lähdettiin toteuttamaan (LIITE 1).

Tilaan itsessään ei tarvinnut tehdä suuria muutoksia. Uusille laitteille tehtiin tilaa, ja maksullinen biljardi siirrettiin Katinkullan Freetime-baariin. Nuorten suosima ilmakiekkopeli jäi vielä vanhalle paikalle. Tanssipelin heijastamiseen tarvittava videotykki saatiin käyttöön Katinkullan kokoustiloista. Videotykin heijastamaan vastakkaiseen seinään Katinkullan huoltohenkilökunta maalasi 250 x 180 cm valkoisen alueen, koska seinä oli väritään punainen ja kyseisellä pinnalla tanssipeli ei näkyisi yhtä selkeästi kuin valkoisella pinnalla.

Nintendo Wiille järjestyi Katinkullan käytöstä poistunut taso, jonka yhteydessä ovat lukolliset säilytyskaapit. Lukolliset säilytystilat olivat välttämättömiä turvallisuuden ja välineiden rikkoutumattomuuden kannalta, sillä nuorisotilaa ei lukita yöksi eikä tilassa ole jatkuvaa valvontaa. Palaverissa päätettiin, että pelaamisen päätyttyä välineet puretaan ja siirretään lukolliseen kaappiin.

Tuotantosuunnitelmaan kuuluvat sovelluksen testausvaiheen toteutus sekä aikataulu. Tuotantovaiheen aikana voidaan valmistaa oheismateriaalia jakelua ja markkinointia varten, kun tämä on huomioitu tuotantosuunnitelmassa. Tämän avulla saadaan hallittua koko tuotantoprosessi ideointivaiheesta valmiiseen tuotteeseen tai palveluun. (Keränen ym., 2000, 17.) Digiliikuntatilaa kokonaisuudessaan testattiin Katinkullan henkilökunnan toimesta ennen hiihtolomasesongin alkamista. Testaukseen osallistui henkilökuntaa eri osastoilta, ja mukana oli myös Katinkullassa työharjoittelua suorittavia henkilöitä. Tässä vaiheessa tehostin vielä tiedottamista ja tein digiliikuntailloista mainoksia Katinkullan ilmoitustauluille sekä vastaanottoon (LIITE 7). Testausvaiheen jälkeen suunnitelmaan ei tarvinnut tehdä suuria muutoksia.

Peli-illoista tiedotettiin Katinkullan viikko-ohjelmassa sekä sisäisellä TV-kanavalla, joka näkyi mökeissä sekä hotellihuoneissa hiihtolomaviikkojen ajan. Katinkullassa suoritettua syventävää harjoittelua ensimmäisellä viikolla kuvattiin lyhyt mainos TV:ssä esitettävää ilmoitusta varten. TV-mainos kuvattiin digiliikuntatilassa. Pelasin hetken tanssimattoa, jonka jälkeen esittelin itseni sekä uudistuneen nuorisotilan. Kerroin tilan uusista laitehankinnoista ja hiiht o-

lomaviikkojen aikana toteutuvista peli-illoista. Mainoksen tekeminen oli helposti toteutettavissa, sillä kuvaajana toimi henkilö, joka tekee vastaa kyseisistä tehtävistä Katinkullassa. Yhden mainoksen kuvaaminen oli kattava, koska peli-iltojen toteuttamisajankohta samana pysyi viikkojen 8-10 aikana.

Ohjatut digipeli-illat järjestettiin maanantaisin ja tiistaisin klo 17–20 hiihtolomaviikkojen 8-10 aikana. Pelaaminen oli maksutonta. Lomailijat saapuvat Katinkultaan yleensä perjantaina tai lauantaina, joten alkuvuikon katsottiin olevan sopiva ajankohta digiliikunnan järjestämiselle. Päiväsaikaan lomailijat ovat aktiiviteeteissaan ja palaavat illaksi takaisin Katinkultaan. Tästä johtuen iltaan painottuva digiliikunta oli perusteltu ratkaisu.



Kuva 2. Ensikokeilu Nintendo Wiillä

Digiliikuntakansio on toteutettu Microsoft Officen Word-ohjelmalla. Kirjasintyyppi on mallia Times New Roman ja kirjasinkoko on 12. Riviväli on 1,5. Tekstisivut ovat muovitaskuisissa, jotta kansio pysyy siistinä, hyväkuntoisena ja helppolukuisena. Kansiota säilytetään Katinkullan valvotun lastenhoitopaikan, Lastenmaailman, lukitussa varastossa. Näin kansio säilyy tallessa, ja kansiota tarvitsevat voivat pyytää sen lainaan Lastenmaailman työntekijöiltä. Esimerkiksi Katinkullassa harjoitteluaan suorittavat nuoriso-ohjaajaopiskelijat voivat hyödyntää työssään suunnittelemaani ja kehittämäni digiliikuntakansiota.

Digiliikuntakansion sisällysluettelo on seuraava

1 ESIPUHE	3
2 JOHDANTO	4
3 EXERGAMING	5
3.1 Digiliikunta	5
3.2 Tanssipelaaminen	6
4 NUORISOTILASTA DIGILIIKUNTATILAKSI	7
4.1 Nuorisotilan päivitys digiliikuntatilaksi	7
4.2 Työnjako	8
5 DIGILIIKUNTATILAN LAITTEISTO	10
5.1 Nintendo Wii Fit	10
5.1.1. Nintendo Wiin ohjaimet	10
5.2 In The Groove 2 – tanssipeli	12
5.3 Muut tarvittavat välineet	12
6 DIGILIIKUNNAN TOTEUTUS	13
6.1 Ajankohta	13
6.2 Toteuttamistapa	13
6.3 Digiliikunnanohjaajan muistilista	14
6.4 Mainonta ja markkinointi	15

7 POHDINTA

Tässä osiossa pohdin opinnäytetyöprosessiani alkutaipaleelta loppumetreille saakka. Käsitte-
len tuotteistamisprosessia kokonaisuudessaan, opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä se-
kä omaa oppimista ja ammatillista kasvua.

7.1 Digiliikuntatila ja – ohjelma Holiday Club Katinkullalle

Opinnäytetyön tekeminen on pitkäkestoinen prosessi, joka vaatii intensiivistä ja systemaattis-
ta paneutumista työn tekijältä. Tekijän on mietittävä tarkkaan, mitä hän tekee ja kuinka hän
etenee työssään loogisesti. Opinnäytetyöprosessini alkoi aiheanalyysin tekemisellä, jonka tar-
koitus oli luoda kivijalkaa tulevalle opinnäytetyölle. Aiheanalyysissä esittelin pääpiirteittäin
opinnäytetyön aiheen, luonteen ja tavoitteet sekä alustavan työskentelysuunnitelman. Aihe-
analyysin esittämisen jälkeen seuraava askel oli opinnäytetyösuunnitelman laatiminen. Suun-
nitelma oli kattavampi kuin aiheanalyysi, sillä suunnitelmaan koottiin teoriaa, esiteltiin tavoit-
teet ja kehitystehtävät, avattiin tuotteistamisprosessin vaiheita ja arvioitiin työn luotettavuutta
ja eettisyyttä. Opinnäytetyösuunnitelma oli hyvä pohja opinnäytetyön toteuttamiselle sekä
raportoinnille.

Opinnäytetyöni lopullinen aihe muovautui aiheanalyysin ja opinnäytetyösuunnitelman välillä.
Laatiessani aiheanalyysia työni tarkoitus oli tutkia fyysisten digiliikuntapelien vaikutusta nuor-
ten liikuntakäyttäytymiseen. Tämän jälkeen aihe kuitenkin muuttui digiliikuntatilan ja – oh-
jelman suunnitteluun, siis tuotteistamisprosessiin, Holiday Club Katinkullalle.

Aloittaessani opinnäytetyön toteuttamista minun oli perehdyttävä kirjallisuuslähteisiin. Pe-
rehdyin valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin, nuorten elintapoihin ja vapaa-ajan aktiviteettei-
hin sekä liikunta-aktiivisuuteen. Digiliikunta on suhteellisen tuore ilmiö, mistä johtuen alan
suomenkielistä kirjallisuutta ei ole juurikaan saatavilla. Muodostaakseni itselleni kuvan ja käsi-
tyksen digiliikunnasta, luin aiheesta lehtiartikkeleita ja Internetissä julkaistua materiaalia sekä
tutustuin digiliikunnan harrastamiseen käytännössä. Intensiivisen tanssimatolla askeltamisen
ja Nintendo Wiin tasapainolaudalla taiteilemisen jälkeen tiesin, minkä parissa tulen työsken-
telemään opinnäytetyöprosessini aikana.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa digiliikuntatila – ja ohjelma Holiday Club Katinkullalle. Opinnäytetyön tarkoitus toimeksiintäjänsä osalta oli tuottaa Holiday Club Katinkullassa lomaileville nuorille konkreettista tekemistä tarjoava nuorisotila. Syksyllä 2008 Katinkullassa Tommi Kohon ja Anette Mikanderin toimesta toteutetun nuorisokyselyn mukaan nuoret kaipaivat omaa tilaa, jossa voi viettää vapaa-aikaa ja tavata muita nuoria. Selkeän tarpeen esille tulemisen pohjalta oli aika käynnistää päivitetyn nuorisotilan suunnittelu ja toteutus. Digiliikuntatilan ja – ohjelman toimintakansio on apuväline Katinkullan työntekijöille heidän suunnitellessaan toimintaa ja viikko-ohjelmia nuorisolle.

Kehittämistehtäväni oli selvittää, millainen digiliikuntatila ja – ohjelma vastaa Katinkullassa lomailevien nuorien tarpeita. Pohjaa työlleni loi aiemmin mainitsemani nuorisokysely. Entinen nuorisotila tarjosi kaksi tietokonetta ja Nintendoa sekä maksullisen biljardin ja ilmakiekkopelin. Uuden nuorisotilan investoinnit, Nintendo Wii sekä In The Groove 2 - tanssipeli saavat nuoret liikkeelle. Terveyslehdessä 1/2009 julkaistun Tanssipelaaminen - hauska tapa liikkua itsensä kuntoon – artikkelin mukaan nuoret motivoituvat liikkumaan, kun lajin harrastaminen on hauskaa ja sitä voi toteuttaa kaveriporukassa. (Terveyslehti 1/2009, 18.) Digiliikunnassa yhdistyvät pelaaminen, hauskanpito ja liikunta. Fyysisesti aktivoiva nuorisotila tarjoaa konkreettista tekemistä ja innostaa nuoria. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on laskenut, joten uusia liikkumiskeinoja ja -muotoja tulee käyttää hyväksi, jottei liikunnallinen passiivisuus pääsisi täysin toteutumaan.

Arvioin tuotetta käytännön kokemusten ja saamani suullisen sekä kirjallisen palautteen pohjalta. Keräsin hiihtolomaviikkojen aikana pelaajilta palautetta, jolloin sain kokonaiskuvan tuotteen ja tilan onnistumisesta. Laadin nuorille kyselylomakkeen Katinkullan nuorisokyselyä apuna käyttäen. (LIITE 4). Kartoitin Katinkullassa lomailevien harrastustaustaa, kokemuksia Katinkullan harrastetarjonnasta sekä mielipiteitä digiliikuntatilasta ja - ohjelmasta. Keräsin nuorisolta kirjallista palautetta digiliikuntailtojen yhteydessä ja peilasin saamaani palautetta lokakuussa 2008 tehtyyn Katinkullan nuorisotutkimukseen.

Uusi digiliikuntatila sai vastaajilta kannatusta. Nintendo Wiin ja In The Groove 2 -tanssipelin pelaaminen koettiin mielekkäinä vapaa-ajan viettotapoina. Pelejä toivottiin jatkuvaan ja vapaaseen käyttöön. Saamani palaute tukee siitä, että digiliikuntamahdollisuus oli tervetullut lisä Katinkullan harrastetarjontaan. Kehittämisehdotuksina tulivat tilan laajentaminen, uusien digiliikuntalaitteiden ja -pelien hankkiminen sekä tietokoneiden lisääminen. Tilan laajentaminen on hieman ongelmallista, sillä kyseessä on entinen squashkenttä, joka on muutettu nuo-

risotilaksi. Tila on pitkä, mutta kapea. Väliseinän takana on pienten lasten leikki-tila, jossa on muun muassa pallomeri. Leikki-tilaan ei ole omaa sisäänkäyntiä, vaikka se olisi mahdollista tehdä. Ehdotin sisäänkäynnin tekemistä digiliikuntatilan rakentamisen yhteydessä, muttei ehdotus mennyt läpi. Digiliikuntatilaa voisikin tulevaisuudessa kehittää pienillä muutoksilla, kuten sisäänkäyntien uudelleen sijoittamisella ja siirtämällä lasten leikki-tila toiseen paikkaan. Digiliikuntakansiota voisi muokata ja laajentaa käyttökokemuksien sekä palautteen perusteella. Jatkotutkimuksen kannalta digiliikuntamahdollisuudesta voisi kerätä kattavan palautteen nuorisolta ja kehittää toimintaa saadun palautteen perusteella. Tutkimuksessa voisi verrata uusia vastauksia aiemmin saatuihin vastauksiin ja tuloksiin.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustyössä tulee välttää epärehellisyttä. Tutkimusta tehdessä on huomioitava tutkimukselle ominaisia periaatteita. Plagioiminen eli toisen tekstin luvaton lainaaminen on kielletty. Lainattu teksti tulee merkitä työhön tarkoin lähdemerkinnöin. Käytettäessä suoraa lainausta lainauksen on oltava tarkka, vaikka alkuperäisessä tekstissä olisikin painovirheitä. Myös itseplagiointia täytyy välttää, ja tuloksiin on suhtauduttava kriittisesti. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 2008, 25–26.) Tehdessäni opinnäytetyötä pyrin olemaan mahdollisimman huolellinen syventyessäni teoriaan ja käyttäessäni eri lähteitä. Lähdeviittauksissa ja -merkinnöissä tuli olla erityisen tarkkana, sillä tieteelliselle työlle asetetut vaatimukset saattavat jossain määrin muuttua, kun sääntöjä päivitetään. Opinnäytetyöni oli minulle täysin henkilökohtainen prosessi, sillä tein työn yksin. Koin opinnäytetyöprosessin erityisen haastavaksi ja vastuulliseksi, koska päävastuu työstä oli yksinomaan itselläni.

Virheiden syntymisen lisäksi tutkimuksessa pyritään arvioimaan luotettavuutta eli reliabeliutta. Reliabeliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2008, 226.) Opinnäytetyöni on muodoltaan tuotteistettu prosessi, joten luotettavuuden arvioiminen ei ole niin yksiselitteistä kuin perinteisissä tutkimusmenetelmissä. Opinnäytetyöpakin mukaan tuotteistetun prosessin arviointiin ei ole käytettävissä selkeitä, prosessin arviointiin liittyviä kriteereitä. Arvioinnissa voidaan tarkastella myös opinnäytetyön tavoitteita sekä tuotteen laatua ja tarkoitusta. (Opinnäytetyöpakki, 2009.) Arvioidessa työni luotettavuutta voidaan asiaa tarkastella toteuttamani digiliikuntakansion näkökulmasta, joka käsittää niin tilan kuin ohjelmankin. Luotettavuutta lisää myös se, että tuote on testattu käytännössä. Käytännöntestaus

toteutettiin syventävän harjoittelujaksoni aikana yhteensä kuusi kertaa, joka on tuntimääränä 18 tuntia. Olin itse mukana kaikissa käytännötoteutuksissa, ja havaintojeni sekä yleisen palautteen pohjalta digiliikunnan toteuttaminen Katinkullassa osoittautui toimivaksi ratkaisuksi.

Opinnäytetyöprosessissani yhdistyi eri toimialaosajien asiantuntijuus. Prosessin aikana sain ohjausta ja neuvontaa ohjaavalta opettajaltani Aleksi Nyströmiltä sekä tietojenkäsittelijöiksi Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelevilta Jukka Herraselta ja Niko Kuivalaiselta. Uusia näkökulmia työhöni toi myös vertaisarvioijana toiminut Tero Komulainen, jonka oma opinnäytetyö liittyy myös digiliikuntaan. Vertaisarviointi on osa opinnäytetyöprosessia.

7.3 Ammatillinen kasvu ja asiantuntijuuden kehittyminen

Opinnäytetyö liittyy omaan toimialaan, sen käytäntöihin ja käytäntöjen kehittämisideoihin (Opinnäytetyöpakki, 2009). Liikunnan tulisi olla osa koululaisen arkipäivää. Viime vuosikymmeninä maailma on muuttunut, eikä liikunta luonnostaan enää kuulukaan koululaisen päivään. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen näkyy lasten ja nuorten vyötäröillä sekä fyysisen kunnon heikentymisenä. Lihominen ja kunnon heikentyminen koetaan uhkana tulevien työikäisten kansanterveydessä ja työkyvyssä. (Laakso & Tammelin, 2008, 12.) Yksi yhteiskunnan huolenaiheista, lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden laskeminen, on saanut paljon julkisuutta ja herättänyt keskustelua. Tulevaisuuden työntekijät halutaan saada liikkeelle ja osaksi liikunnallista elämäntapaa. Nykyajan teknologia on tullut ongelmassa vastaan, ja digiliikunnan harrastamisesta on tullut suosittu ilmiö nuorten keskuudessa. On tärkeää, että liikuntaa harrastetaan edes jossain muodossa – joillekin digiliikunta voi olla ainoa liikunnan lähde.

Kuullessani ensimmäistä kertaa digiliikuntapeleistä huomasin suhtautuvani kyseisiin innovaatioihin hyvin skeptisesti. Tämä johtui varmasti siitä, että olin tottunut lapsuus – ja nuoruusiässäni liikkumaan niin sanotusti normaalilla tavalla, eikä tuolloin ollut vielä tarjolla digiliikuntamahdollisuutta. Perehtyessäni uuteen liikuntamuotoon opinnäytetyöprosessin aikana ja tutkiessani asiaa voin todeta, että käsitykseni on muuttunut huomattavasti. Nuoria tulee kannustaa liikunnan harrastamiseen ja tarjota erilaisia vaihtoehtoja. Liikunnallisesti passiivisille nuorille digiliikunta on oiva vaihtoehto, sillä se voi rohkaista nuoria kokeilemaan liikuntaa myös ”todellisuudessa.” 2000-luvun liikunnanohjaaja kohtaa työssään useita erilaisia liikuntamuotoja ja –tapoja, sillä lajien kirjo on laaja ja kehittyä koko ajan.

Opinnäytetyössään opiskelija syventää ammatillista osaamistaan työelämän ilmiöistä (Opinnäytetyöpakki). Opinnäytetyön toimeksiantajan, Holiday Club Katinkullan, tarve oli uudistaa ja kehittää nuorisotoimintaa lomakohteessaan. Olen tyytyväinen, että pääsin konkreettisesti toteuttamaan uudistusta jo ennestään tutussa työympäristössä. Digiliikuntatilan ja – ohjelman suunnitteleminen ja toteuttaminen tukivat ammatillista kehittymistäni, sillä prosessi oli haastava ja opettavainen. Tutkitun tiedon hyödyntäminen sekä tutkimuksen eettisten määräyksien huomioiminen ja käyttäminen opinnäytetyössä tukivat ammatillista kasvuani.

Peilattessani opinnäytetyöprosessia liikunnanohjaajakoulutukseen laadittuihin kompetensseihin nostan esille ihmisen hyvinvointi – ja terveystuotteen osa-alueen. Opinnäytetyössäni perehdyin nuoren kasvu – ja kehitysprosessiin sekä suunnittelin ja toteutin nuoren sukupolven terveystuotteen digiliikunnan näkökulmasta. Liikuntaosaamisen kannalta näen digiliikunnan yhtenä liikuntamuotona, jonka kautta nuori voi kehittää motorisia taitojaan sekä itseilmaisuuttaan.

Opinnäytetyöllä on suuri rooli uusien toimintamallien rakentamisessa. Opinnäytetyön tekijä oppii kriittisyyttä, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Yleinen tavoite on, että opiskelija kykenee soveltamaan ammattiopintojensa tietotaitoa käytännön asiantuntijatehtävissä. (Opinnäytetyöpakki.) Opinnäytetyön tekeminen oli pitkäkestoinen prosessi, jonka aikana opin paljon sekä tutkimustyöstä että itsestäni. Kehitin vuorovaikutustaitojani toimiessani eri tahojen kanssa ja luodessani kontakteja ympärilleni. Viestintä – ja yhteistyötaitoilla on merkittävä rooli tulevaisuuden työelämässä, ja mielestäni sain kehittää näitä taitoja prosessin eri vaiheissa. Toisinaan koin vastuunkantamisen henkisesti kuormittavaksi, koska tein opinnäytetyön yksin ja minulla oli päävastuu siitä, että digiliikuntaprojekti pysyy hallittuna kokonaisuutena. Itsenäinen, vastuullinen ja suunnitelmallinen työskentely, jota opinnäytetyöprosessissa painotetaan, oli vahvasti läsnä työskentelyni aikana. Jo aiheanalyysivaiheessa laadin alustavan työskentelyaikataulun, jota päivitin prosessin eri vaiheissa. Työskentelyaikataulu muuttui jonkin verran, mutta pääpiirteittäin pysyin suunnittelemani aikataulussa.

Suuntaudun liikunnanohjaajaopinnoissani terveystuotteen liikuntaan. Rinnastan opinnäytetyöni kuitenkin enemmän matkailun ja yrittäjyyden puolelle, sillä opinnäytetyöni on tuotteistettu prosessi, jonka teen johtavassa asemassa olevalle lomakohteelle. Toisaalta näen digiliikunnan eräänlaisena terveystuotteen liikunnan uutena muotona.

Jos haluat kasvattaa selkärankaasi, tee opinnäytetyö yksin. Opinnäytetyö on hyvä kasvattaja, jolla on sinulle paljon annettavaa. Sen lisäksi sillä on myös tiukka kuri, mutta katsoessasi myöhemmin taaksepäin huomaat, että kurihan olikin vain hyvästä.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vile'n, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WSOY.
- Aho, S. 2001. Liikunta löysi matkailun. *Liikunta & tiede* 2001 (5), 9-11.
- Bendix, H. 2007. Nyt tietokone viihdyttää ja liikuttaa. *Tieteen kuvalehti* 9/2007, 32–35.
- Fenwick, E., Smith, T. 1994. Murrosiästä aikuisuuteen. Selviytymisopas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Porvoo. WSOY.
- Fogelholm, M., Miettinen, M., Paronen, O. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali – ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Viitattu 22.10.2009. http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1068461
- Halme, T., Koivusilta, L., Koski, P., Nupponen, H. 2006. Liikunnan ja terveystiedon koulutus – ja tutkimushankkeen tutkimustoiminnan kuvaus ja suunnitelma. Turun Yliopisto. Viitattu 22.11.2009. http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/_yleista/Liikunnan_ja_terveystiedon_hanke.pdf
- Himberg, L., Laakso, J., Näätänen, R., Peltola, R., Vidjeskog, J. 2002. Kehittyvä ihminen. *Psykologia* 2. Porvoo. WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Karvonen, T. 2006. Pc-pelaaminen ei ole pois liikunnasta. Viitattu 22.11.2009. <http://m.digitoday.fi/?page=showSingleNews&newsID=20067168>
- Keränen, J., Lamberg, N., Penttinen J. 2000. *Multimedian peruskirja*. Porvoo. Teknolit.
- Koho, T., Mikander, A. 2008. *Katinkulta Teen Survey*.
- Laakso, L. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus: katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta ja tiede* 2007 (43) 1, 4-12.

- Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 24.8.2009. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf)
- Manninen, J. 2005. Hyötypelit ponnistavat markkinoille: exergaming yhdistää liikunnan ja pelaamisen. Kaleva 23.8.2005.
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. Yliopistopaino Oy. Viitattu 22.11.2009. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/muut_tutkimukset/Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-ajantutkimus_2009.pdf
- Mäkelä, T. 2006. Pelaaminen ja liikunta kohtaavat – exergame. Urheilunaika verkkolehti 2006 (1). 16–19. Viitattu 16.4.2009. http://www.urheilunaika.fi/files/orig/24_UA_1_06_s16.pdf
- Nintendo Suomi. Viitattu 24.1.2009. <http://www.nintendo.fi/?path=wii>
- Nuori Suomi ry, 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 4/06. Viitattu 22.11.2009. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf
- Nupponen, H. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos: liikuntakasvatustutkimus – ja kehittämiskeskus.
- Nupponen, H., Numminen, P., Raitakari, O., Sääkslahti, A., Telama, R., Välimäki, I. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Duodecim 2001 (13), 1383, 1386.
- Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2009. <http://193.167.122.14/Opari/ontOntYleista.aspx>
- Piispa, P. 2006. In the Groove. Viitattu 30.10.2009. <http://www.peliplaneetta.net/arvostelut/728/>
- Positive Gaming . 2009. Viitattu 22.11.2009. <http://positivegaming.com/index/php?id=34>

- Pääkkönen, H. 2002. Mihin koululaisten arki kuuluu? Viitattu 23.5.2009. http://www.tilastokeskus.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv_024_paakkonen.pdf
- Rahkonen, S. Hiki virtasi Pohjankartanon digitaalisissa päivätansseissa. Kaleva. Plus. Oulu. 9.5.2008. Viitattu 20.9.2009. <http://www.kaleva.fi/plus/index.cfm?j=727959>
- Rimpelä, M. 2001. Nuorten liikuntaharrastus muuttaa muotoaan. Sydän-lehti 2001, 2, 14.
- Suontausta, H., Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki. Edita.
- Terveyslehti. Tanssipelaaminen – hauska tapa liikkua itsensä kuntoon. 2009 (1), 18–19. Helsinki. Terveys ry.
- Vilkki, J. Suomen Tanssipeliyhteisö. Viitattu 23.5.2009. <http://www.tanssipelit.fi>
- Vuori, I. 2003 Lisää liikuntaa! Helsinki. Edita.
- VTT, 2007. VTT tiedottaa. Viitattu 22.11.2009. http://virtual.vtt.fi/virtual/exergame/pub/exergmae_tiedote_0207_pdf

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1: Pohjapiirustus digiliikuntatilasta

LIITE 2: Työskentelyn aikataulusuunnitelma

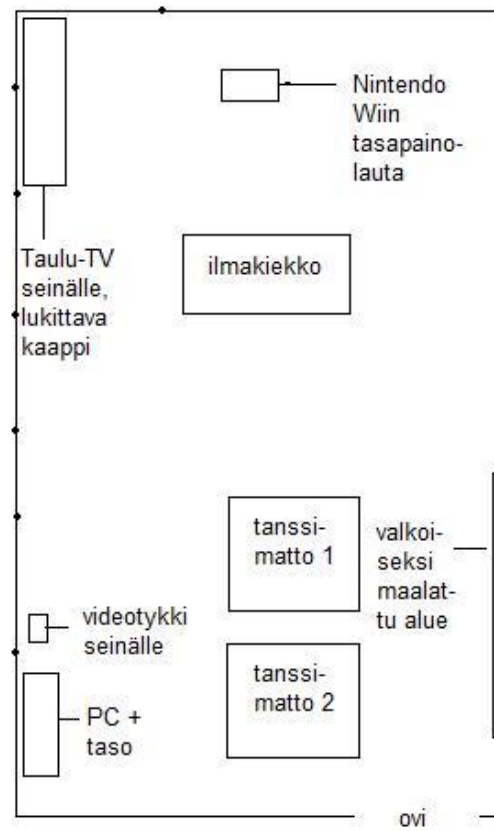
LIITE 3: Digiliikuntatilan kustannussuunnitelma

LIITE 4: Mieliidekyselyn lomake

LIITE 5 Mieliidekyselyyn vastanneiden kommentteja ja kehittämisehdotuksia digiliikuntatilasta ja -ohjelmasta

LIITE 6: Ote viikoilla 9-10 Katinkullassa toteutetusta asiakastytyväisyyskyselystä

LIITE 7: Mainos digipeli-illasta



• = pistorasia

Mitä	Milloin
Suunnittelupalaveri Katinkullassa	8.12.2008
Suunnittelupalaveri + digiliikuntapeleihin perehdyttäminen (hotellinjohtaja, harrastepäällikkö), AMK	8.1.2009
Laitehankintakartoitus	viikko 3/2009
Laitehankintojen ja tarjouksien esittely hotellinjohtajalle ja harrastepäällikölle	21.1.2009
Tarvittavien välineiden hankinta	viikot 4-6/2009
Laitteiden asennus ja testaus	viikko 7/2009
Mainonta	viikot 7-10/2009
Ohjatut digipeli-illat ja palautteen keräminen	16.–17.2.2009, 23.–24.2.2009, 2.-3.2009
Raportointi	helmikuu 2009-syysy 2009

Nintendo Wii Fit, sis. Sport-peli	330 €
Nintendo Wiin lisäohjaimet, Remote + Nunchuck	70 €
Kaksi In The Groove-tanssipelipakettia (sis. tanssialusta ja – peli)	150 € (a´ 75 €)
HUB – ja USB-liitin	20 €
Kaiuttimet 2.1	50 €
Valkoinen seinämaali, 10 l astia	50 €
Kustannukset yhteensä	670 €

KYSELY KATINKULLASSA LOMAILEVILLE NUORILLE

Vastaa jokaiseen kysymykseen ja palauta täytetty lomake ohjaajalle. Mikäli haluat osallistua arvontaan, täytäthän myös yhteystietosi. Vastanneiden kesken arvotaan Katinkullan kylpylälippuja.

Ikä: ____ vuotta Sukupuoli (ympyröi oikea vaihtoehto): tyttö
poika

Kotipaikkakunta: _____

Kenen kanssa olette Katinkullassa? (ympyröi oikea vaihtoehto)

- perheen
- ystävän perheen
- jonkun muun, kenen: _____

Kuinka kauan viivytte Katinkullassa?

_____ päivää

Kuinka usein käytte Katinkullassa? (ympyröi oikea vaihtoehto)

- ensimmäinen kerta
- kerran vuodessa
- kaksi kertaa vuodessa
- enemmän kuin kaksi kertaa vuodessa

Mitä harrastatte kotipaikkakunnallanne?

Mitä harrastatte Katinkullassa?

Jatkuu kääntöpuolella →

Mitä mieltä olette Katinkullan harrastetarjonnasta?

Mitä mieltä olette Katinkullan digiliikuntatilasta ja -peleistä? (Nintendo Wii, tanssimatot)

Oletteko aiemmin pelanneet Nintendo Wiitä tai tanssipeliä? (ympyröi oikea vaihtoehto)

- kyllä
- en

Mitä haluaisitte Katinkullan nuorisotilaan?

Terveisiä Katinkullalle:

Yhteystiedot arvontaa varten

Nimi: _____

Katuosoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Kiitos vastauksistanne! ☺

"Lisää!!!"

"Useammin"

"Hyviä ☺"

"Lisää tietokoneita, ja lisää digiliikuntaa ☺!"

"Parantuu koko ajan"

"Lisää tietokoneita ja lisää tanssimattoja yms."

"Toosi hyviä"

"Tanssimatto voisi olla aina"

"Enemmän tietokoneita + tanssimatto"

"Karaoke"

"Tanssimatto oli tosi kiva, mutta Wiissä liian vähän pelejä."

"Tila on mielestäni ihan viihtyisä, mutta olisi kivempi jos se olisi hieman isompi ja sisältäisi enemmän pelejä ja huveja ☺"

"PARAS!"

"Ps3 pitäisi tulla"

"Hyvä"

"Paljon uusia pelejä ja munta"

"Saisi olla vähän isompi"

"Hyvä/loistava idea!"

"TANSSIMATTO!"

"Hyvät jutut!"

"Mukava tila, tosin melko pienet tilat/erilaisia digiliikunta laitteita voisi olla ehkä muutama enemmän"

"Hyvä tarjonta"

"Wii tanssipeli useammin"

"Hyviä muutoksia"

"Enempi tietsikoita"

"Tanssipeli ja Wii riittää hyvin."

(VKO 9)

Jos perheeseen kuuluu teini-ikäisiä, heidän mielipiteensä ohjatusta WiiFit- ja tanssimattopelistä:

"Ei ole kokeiltu"

"Ei olla kokeiltu, ei kiinnosta"

"Wii -pelikonsoli käytössä ahkeruun ollessamme Freetimessä"

"Ei tullut käytyä, enemmän opasteita"

"Ei ehditty"

"Oli vaan yksi peli ja koko ajan varattuna, emme päässeet kokeilemaan"

"Eivät osallistuneet"

"Olivat tosi mieleisiä, mukava uudistus"

"Jess!"

"Eivät löytäneet sitä"

"WiiFit oli hieno keksintö"

"Eivät olleet kiinnostuneita"

"Eivät kokeilleet"

"Todella hyvä lisä"

"Eivät kokeilleet"

"Ei käyttänyt sillä on poika"

"Ihan OK"

"Ei pojille sopiva"

"Keilaus on kivaa"

(VKO 10)

Jos perheeseen kuuluu teini-ikäisiä, heidän mielipiteensä ohjatusta WiiFit- ja tanssimattopelistä:

”Eivät kiinnostuneet niistä”

”Pelattiin itse Wiitä (omaa) aikuiset + nuoret – Miksi aikuiset ei voi pelata?!”

”Ihan kivaa oli”

”Unohtui osallistua”

”Kiinnostusta oli, mutta eivät itseksensä halunneet mennä”

”Ei osallistuttu”

”Ei osallistumista”

”Ei innostusta”

”Ihan ok”

”Hyvä on”

”Pojat olivat rinteessä iltaan saakka, aikataulu ei oikein sopinut”

”Ei kokeiltu”

”Eivät osallistuneet”

”Ei ehditty”

”Ei kokemusta”

”Emme ehtineet valitettavasti”

”Pitivät kovasti, olisivat halunneet lisää”

”Eivät tällä kertaa kokeilleet”

”Hyvät pelit, mutta koko ajan käytössä + jono, ei päässyt kokeilemaan”

”Emme ehtineet osallistua”

”Eivät käyttäneet. Emme tiedäneet missä ne ovat, tai että sellaisia on täällä.”

”Tyttö halusi käydä kokeilemassa, mutta oli aina muuta ohjelmaa, lähinnä laskettelurinne, kylpylä jne.”

”Tästä ei löytynyt mitään tietoa viikko-ohjelmasta, tv-kanavalla maininta, mutta ei aikataulutietoa”

**DIGILIIKUNTAA
TEINEILLE!**

**Haasta itsesi ja kaverisi ja tule
kokeilemaan Nintendo Wiitä ja
tanssimattoa uusittuun nuorisotilaan!**

**Ohjatut peli-illat viikoilla 8-10
maanantaisin ja tiistaisin klo 17–20.**

Tervetuloa!

Holiday  *Club*
KATINKULTA