

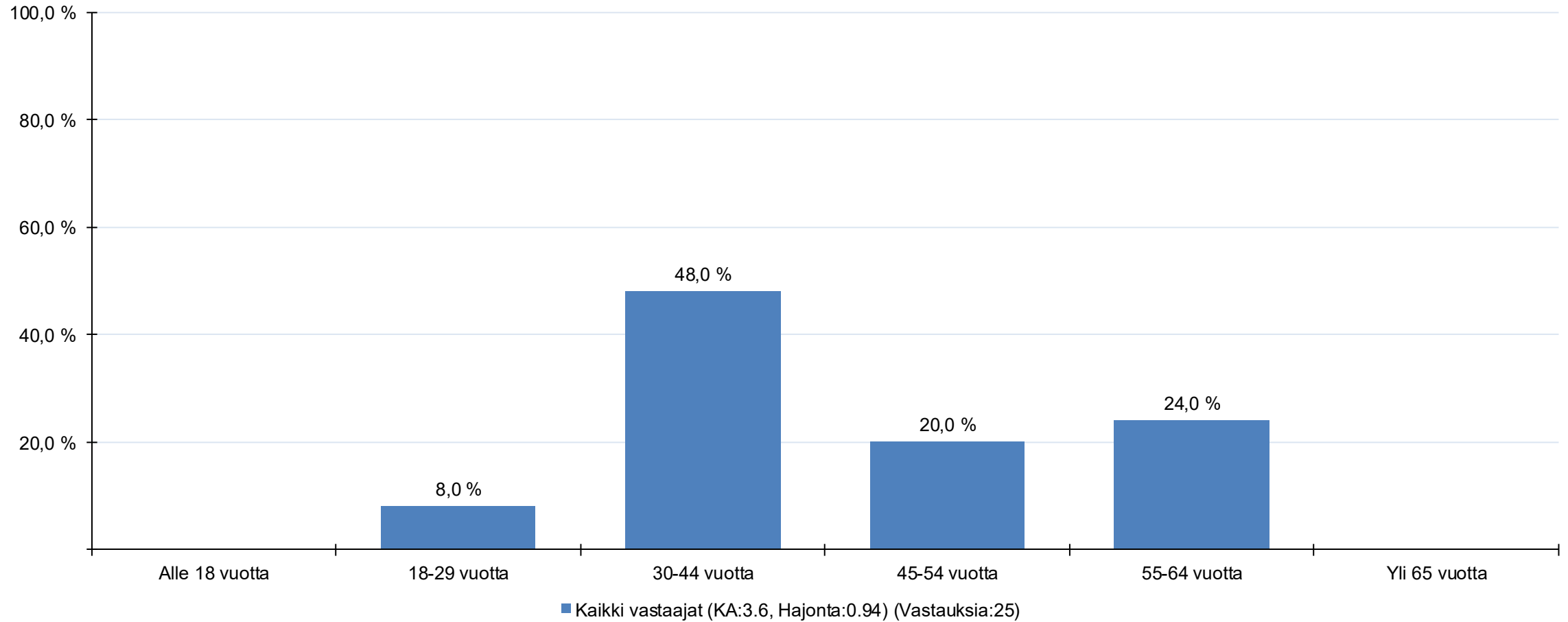
1073. Palautekysely aikuisliikkujiille

3/2/26

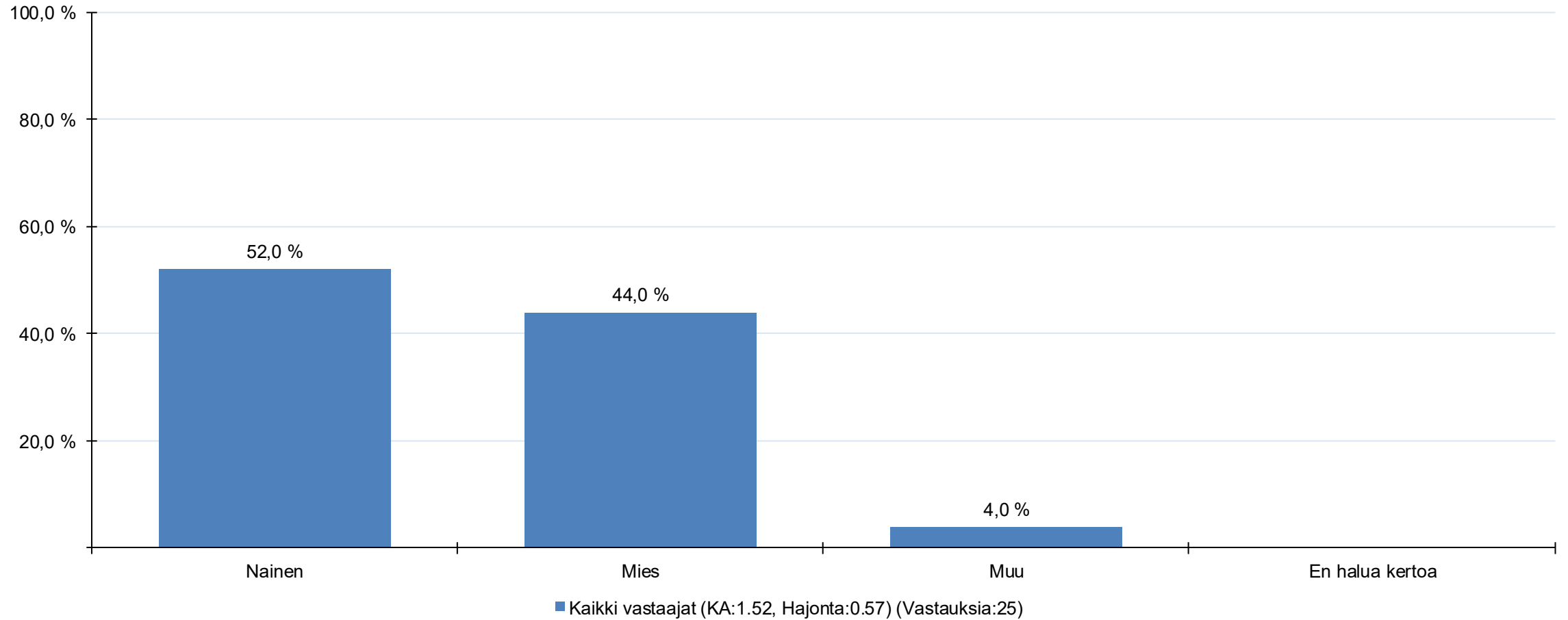
Palautekysely aikuisliikkuville - Y-tunnus (Kaikki vastaajat)

- 2905155-7

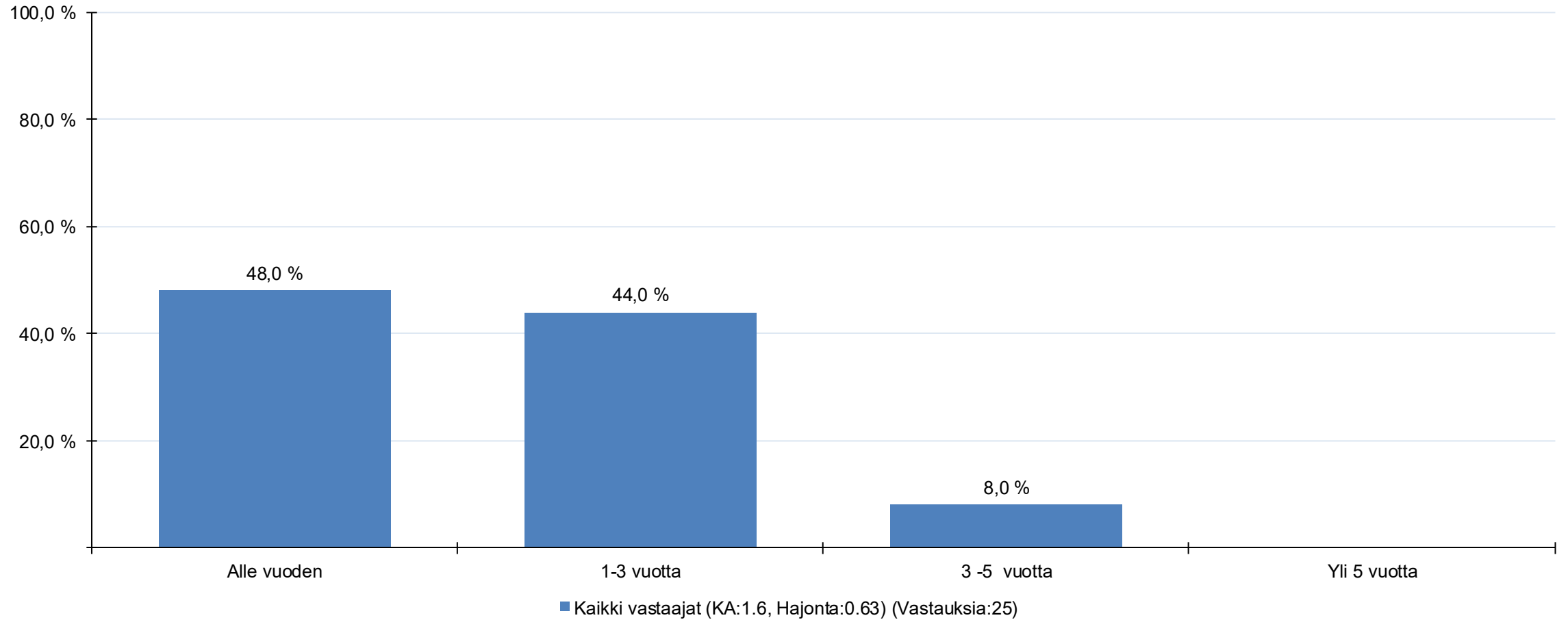
Palautekysely aikuisliikkujiille - Ikäni on



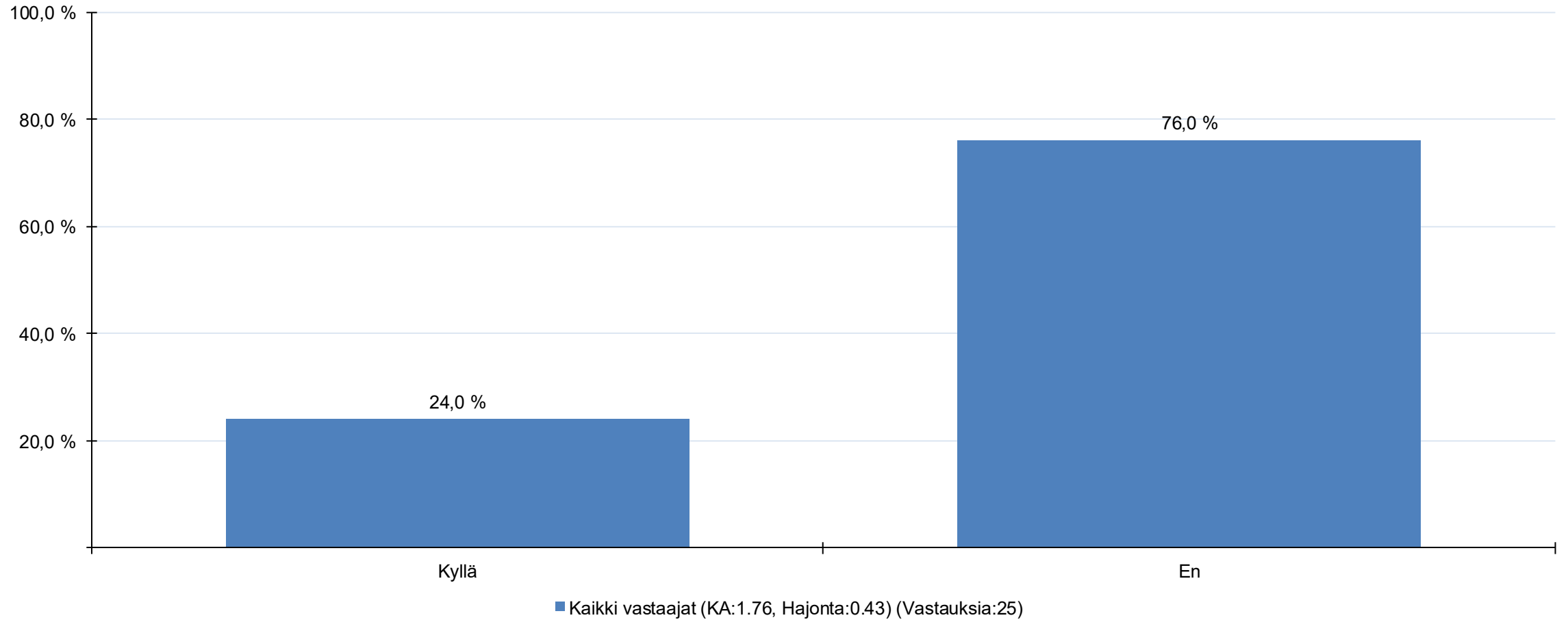
Palautekysely aikuisliikkujiille - Sukupuoli



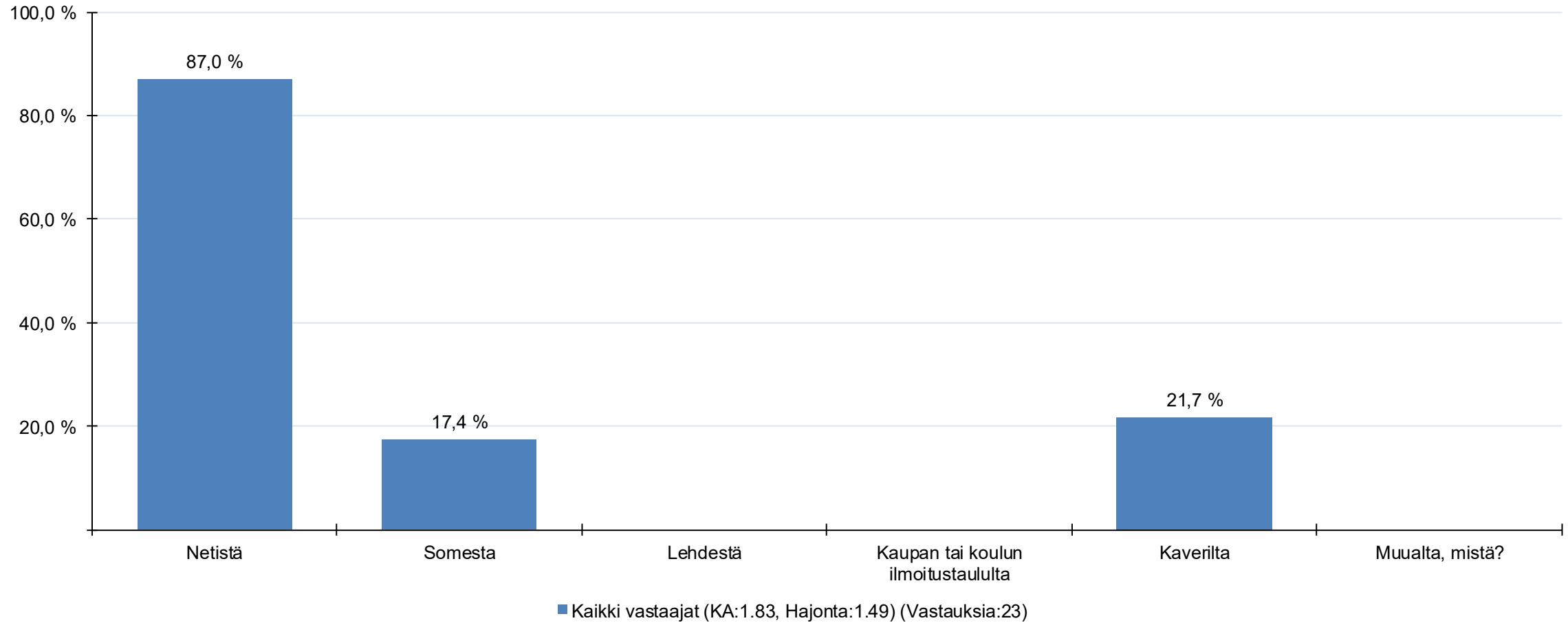
Palautekysely aikuisliikkujille - Olen ollut seuran toiminnassa mukana



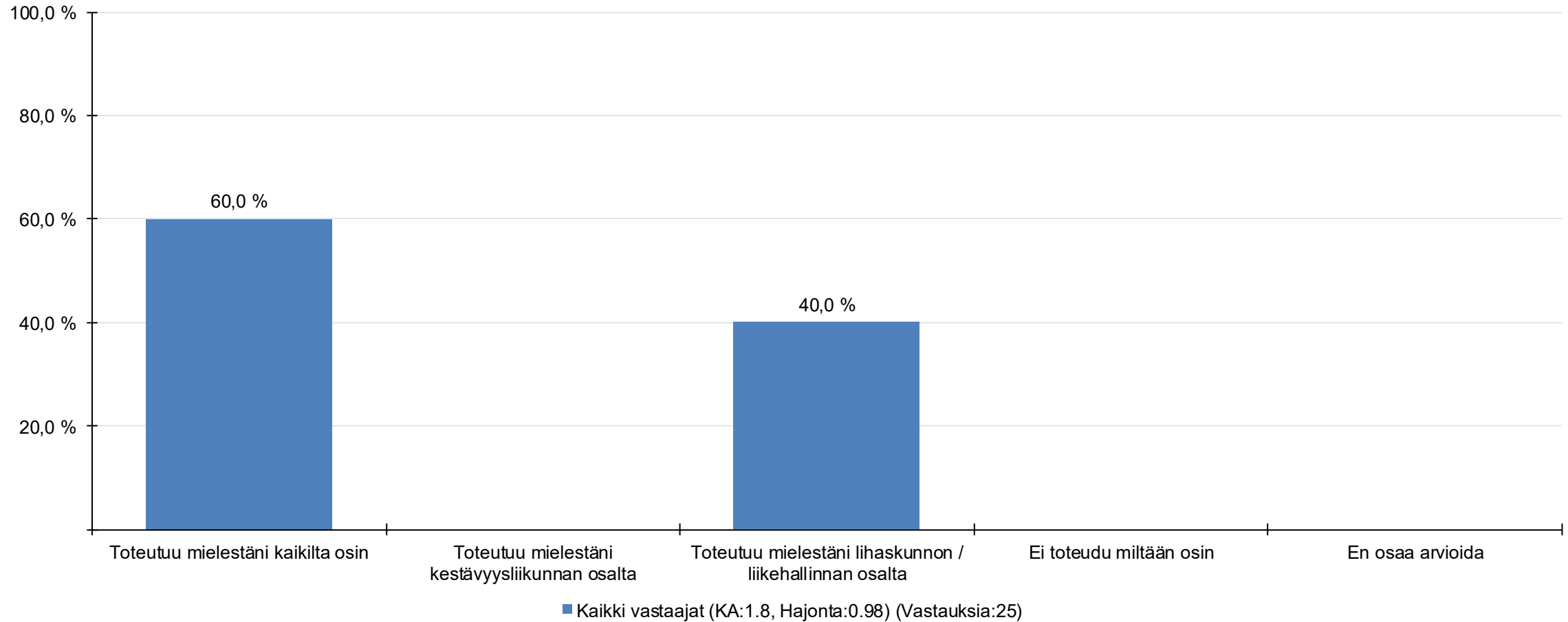
Palautekysely aikuisliikkujille - Olen myös toisen seuran toiminnassa mukana liikkujana



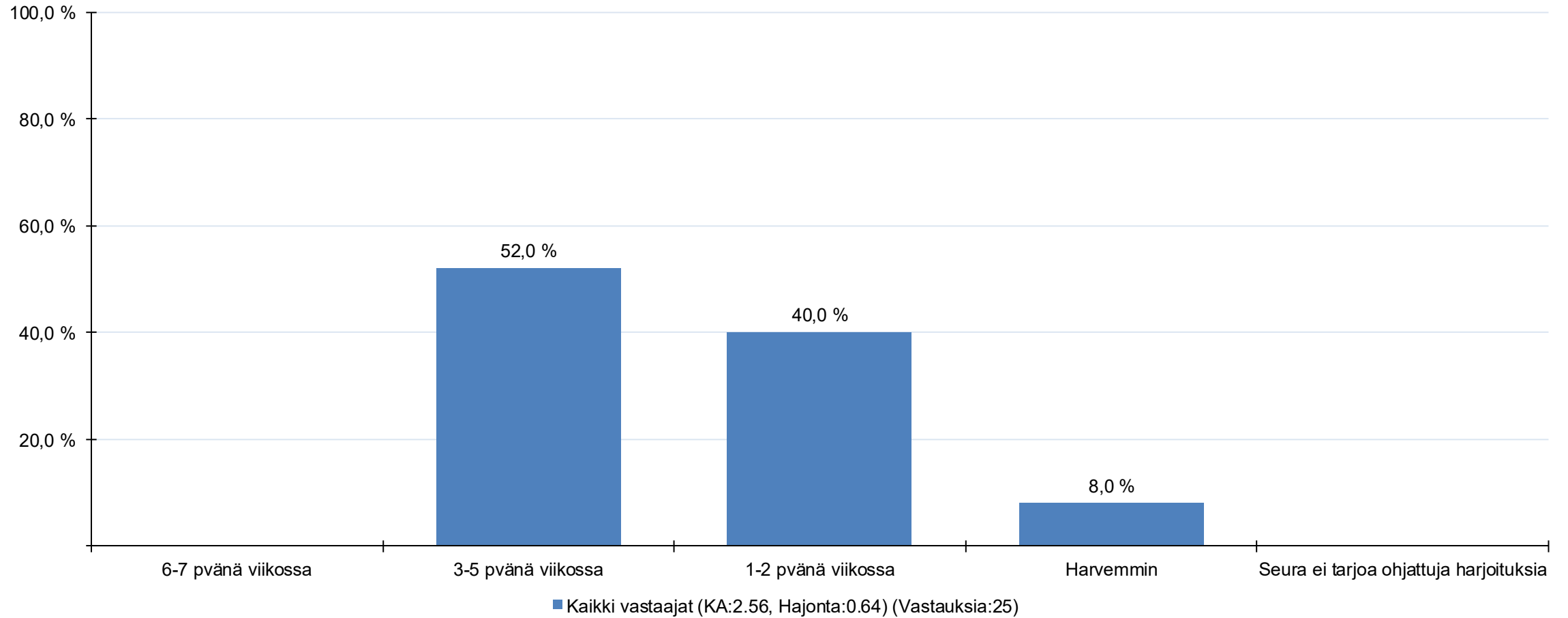
Palautekysely aikuisliikkujiille - Löysin tietoa seuran toiminnasta



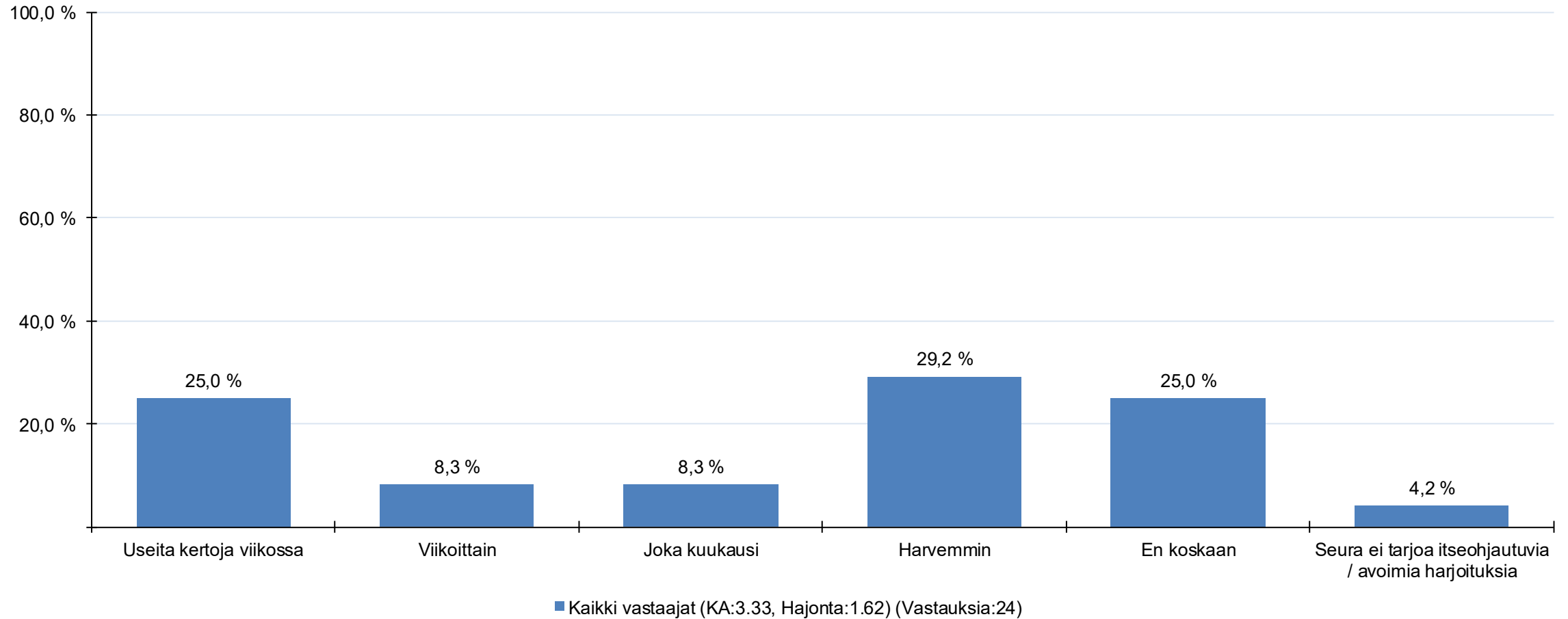
Palautekysely aikuisliikkujille - Liikuntatottumukset kestävyysliikunnan, lihaskunnon ja liikehallinnan osalta



Osallistun seuran ohjattuun liikuntaan

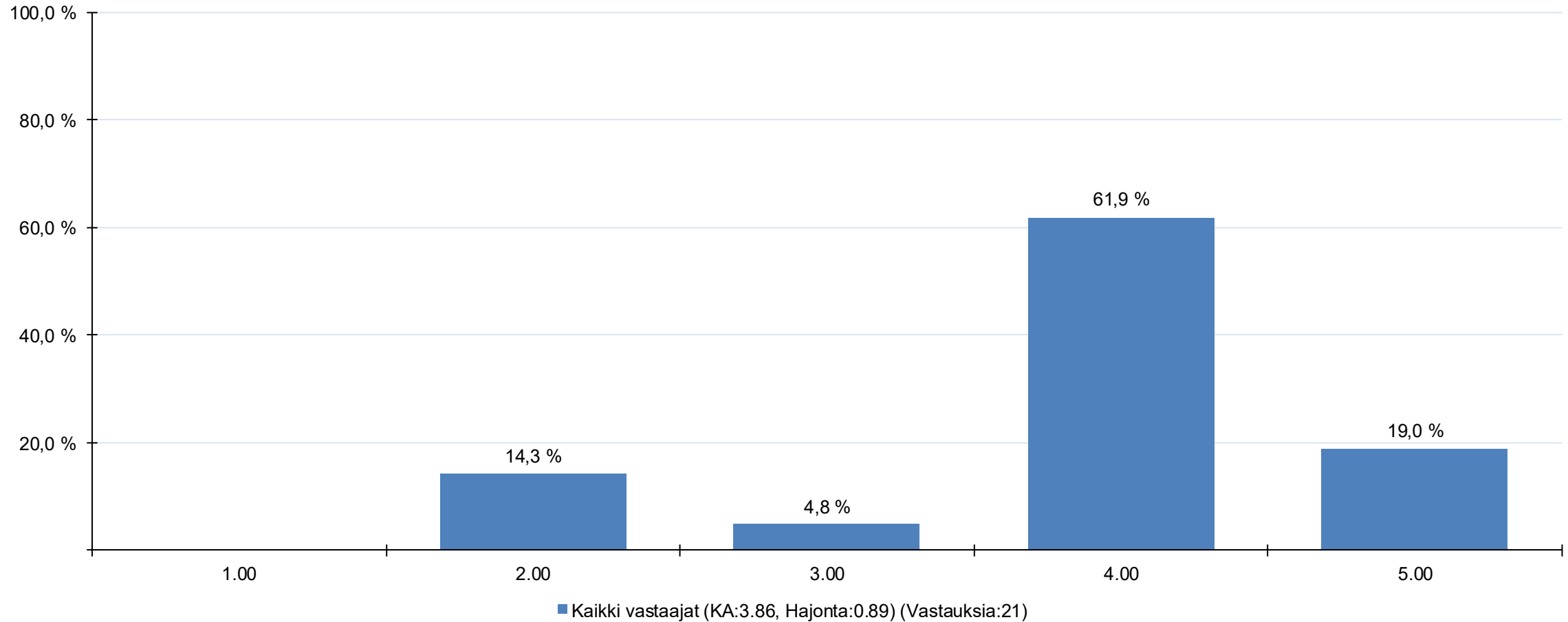


Osallistun seuran mahdollistamaan itsenäiseen harjoitteluun tai vapaaharjoitteluun



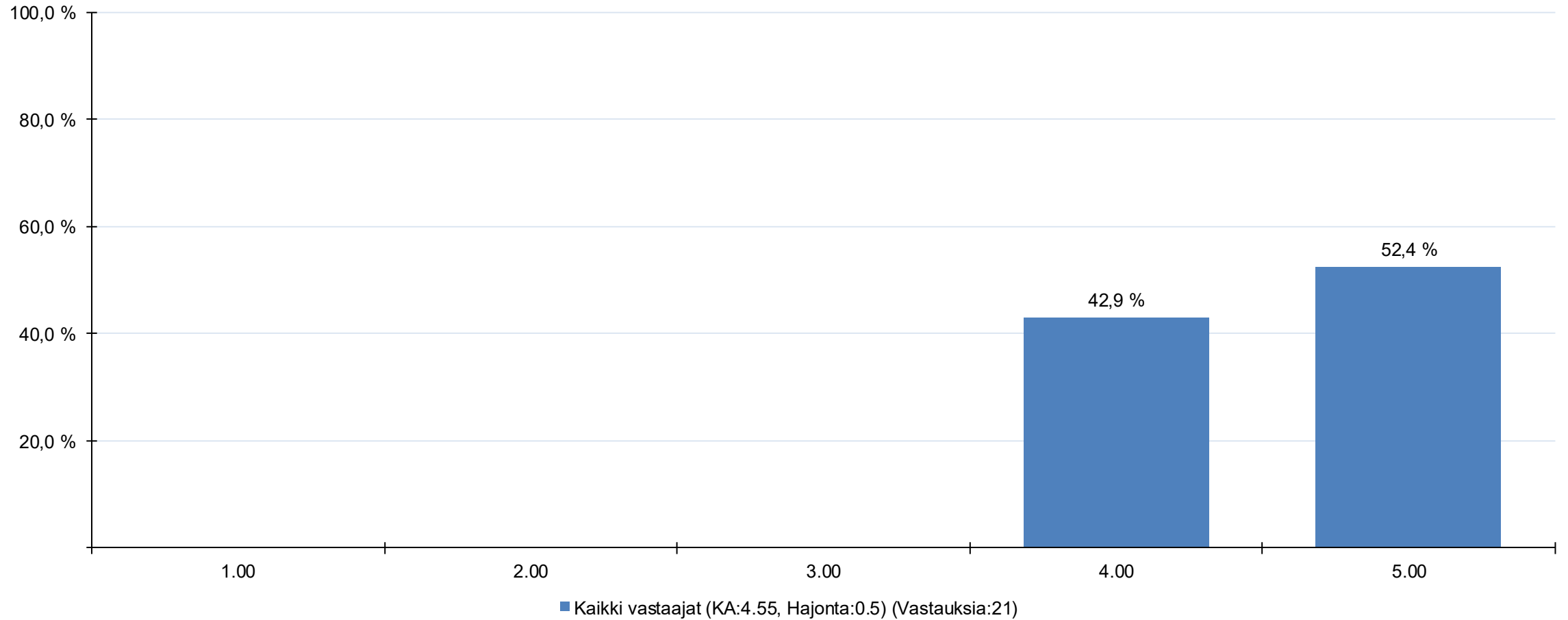
Liikuntatarjonta - Seuran liikuntatarjonta aikuisille on riittävän monipuolinen.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



Liikuntatarjonta - Seuran ohjatun liikunnan hinta-laatusuhde on kohdallaan.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

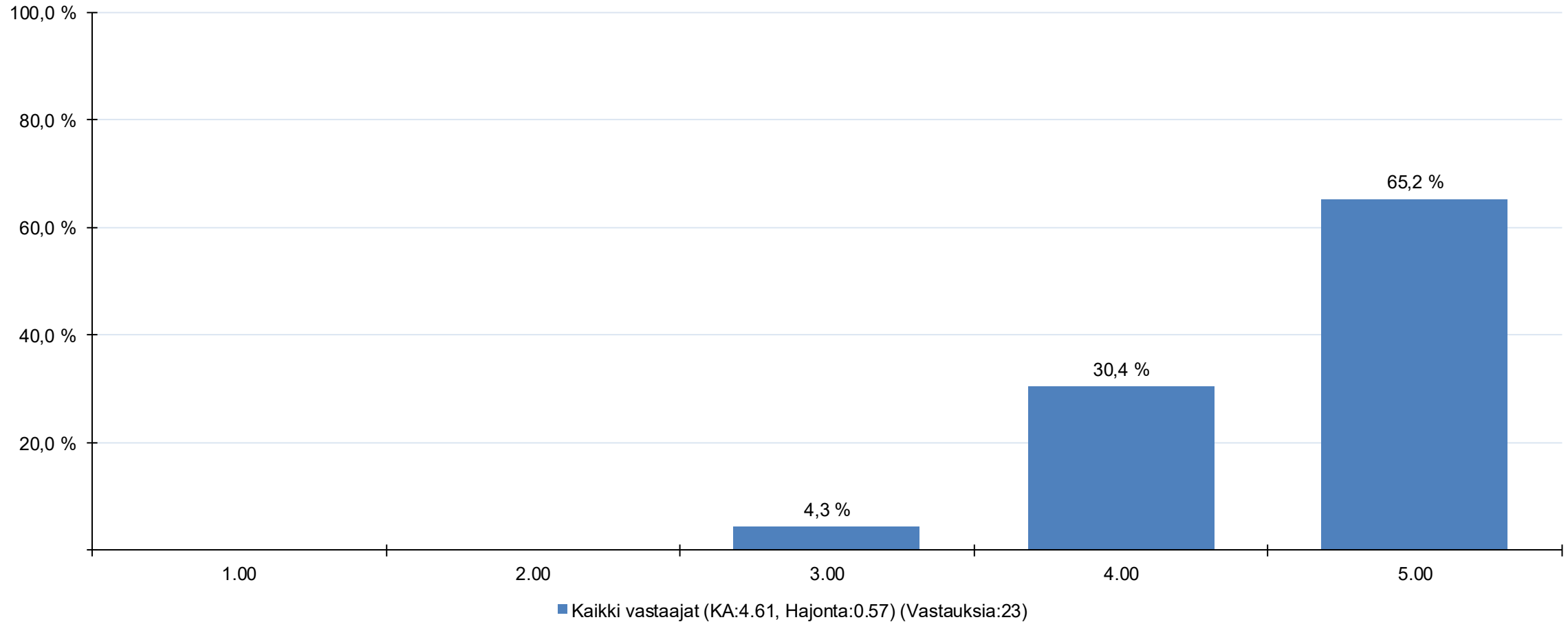


Liikuntatarjonta - Halutessasi voit tarkentaa vastauksia ja/tai antaa kehittämissuhteita (Kaikki vastaajat)

- Toivoisin seuralta Non-stop aikuisryhmän ja Advanced-ryhmän välimuotoa, jossa olisi esimerkiksi kaksi ohjattua treeniä viikossa. Tähän voisi kierrättää Non-stop-ryhmän treeniaikoja siten, että non-stop ryhmän treeniajat lasketaan myös kahteen treeniin viikossa.
- Painonnostokursseja on mielestäni liian vähän kysyntään nähden.
- Painonnoston suhteen seuran liikuntatarjonta on aikuiselle riittävän monipuolinen.

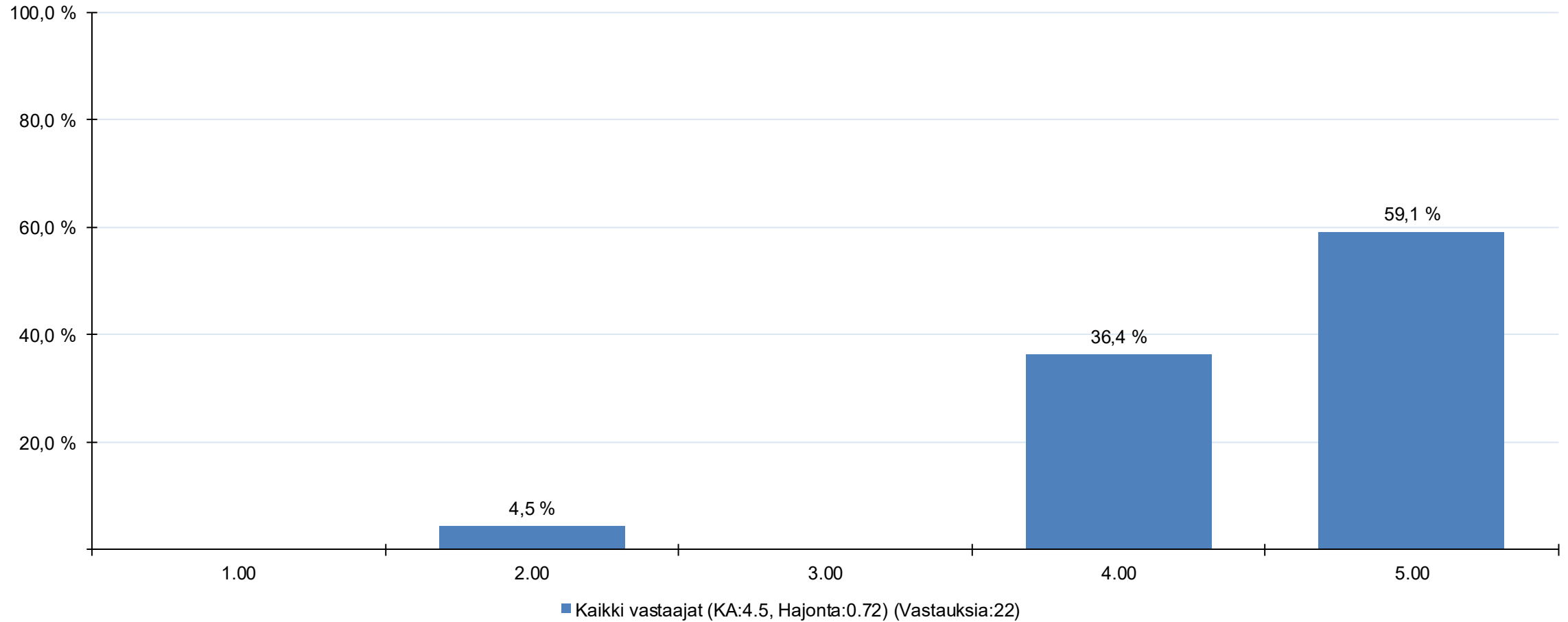
Ohjatun harjoituksen sisältö vastaa odotuksiani.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



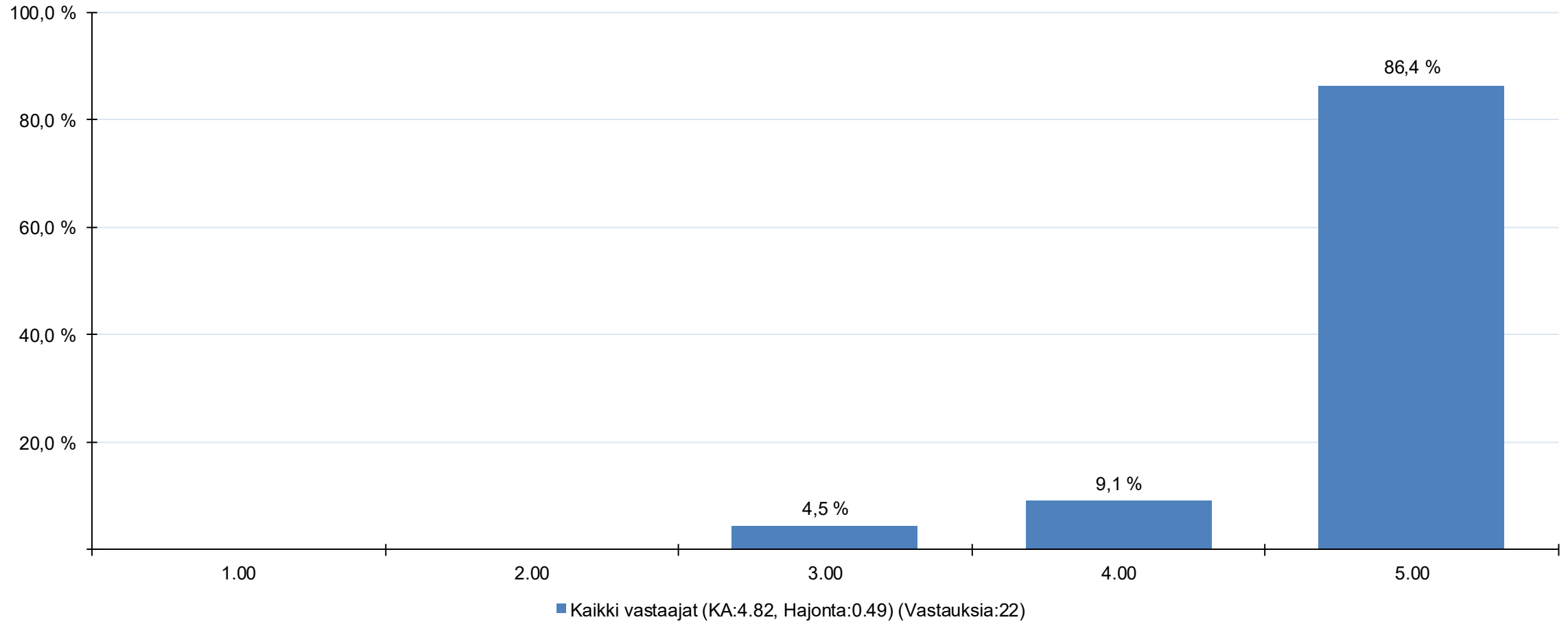
Ohjatut harjoitukset ovat monipuolisia.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

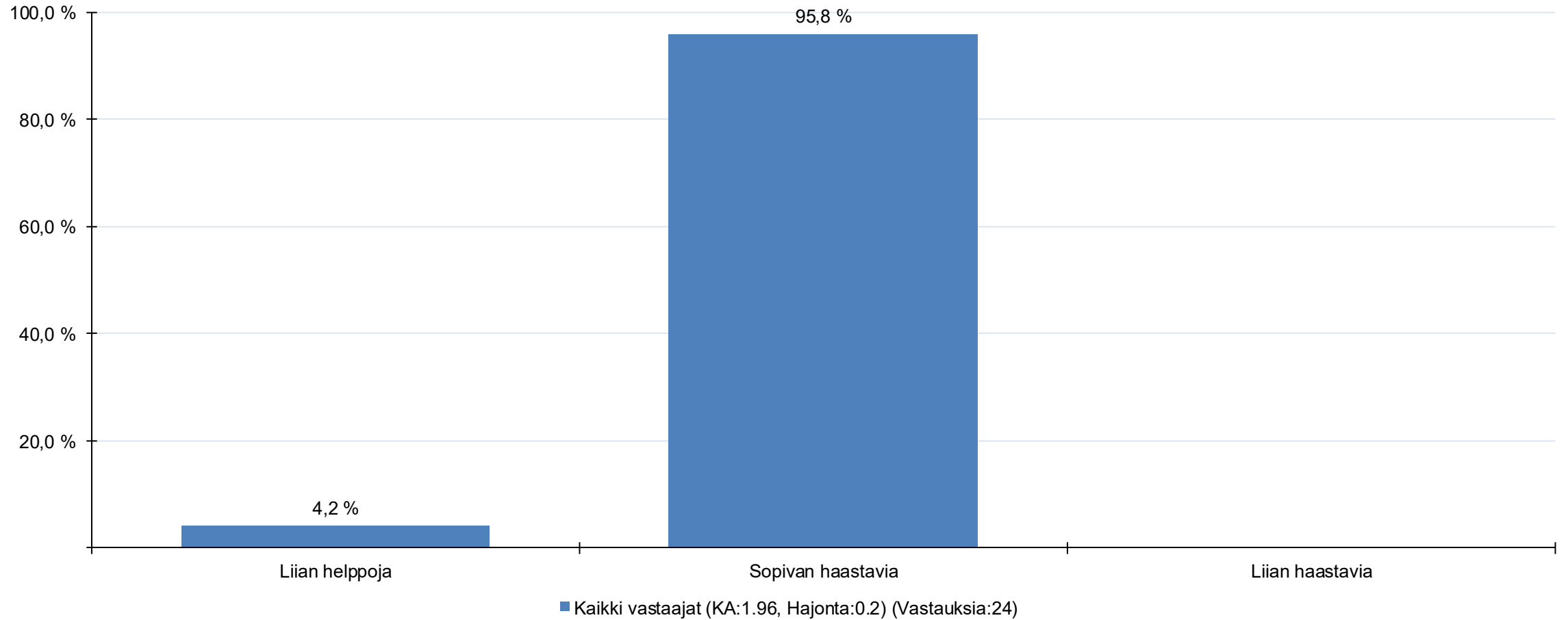


Ohjattujen harjoitusten jälkeen minulla on yleensä hyvä fiilis.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

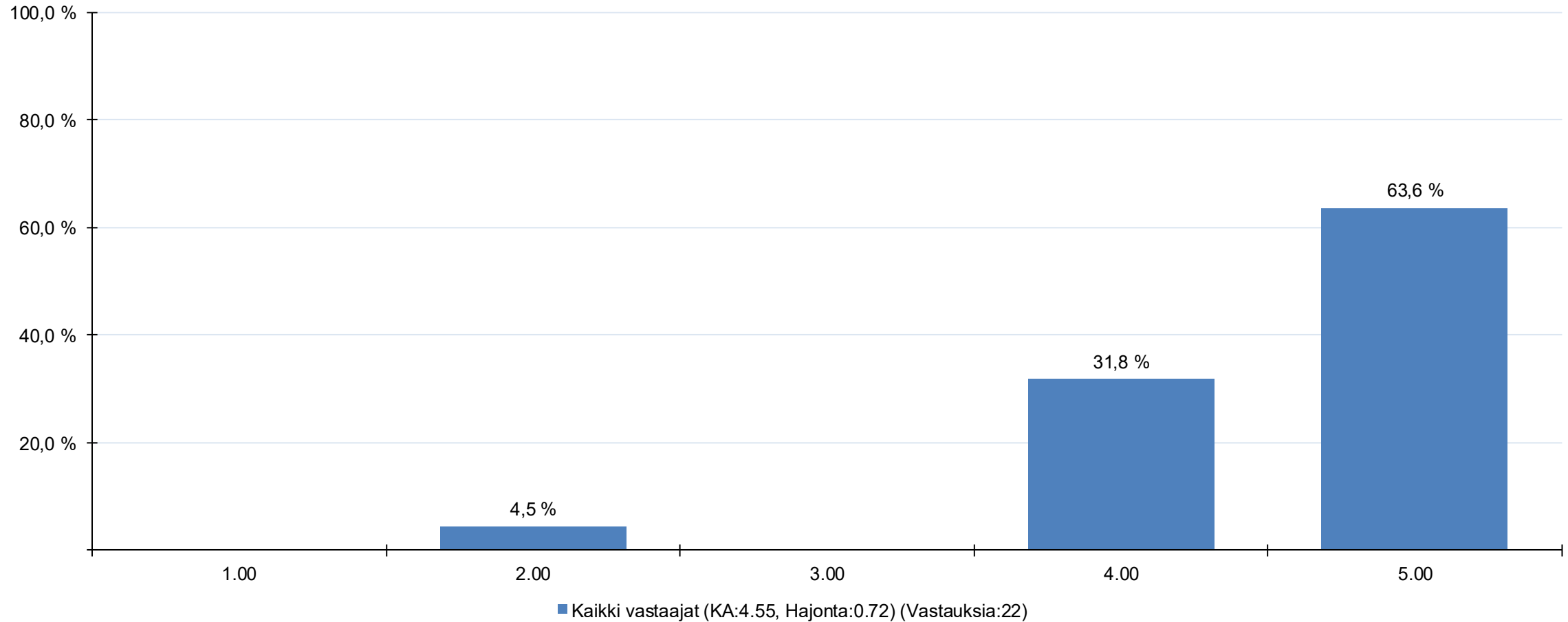


Ohjatut harjoitukset ovat mielestäni



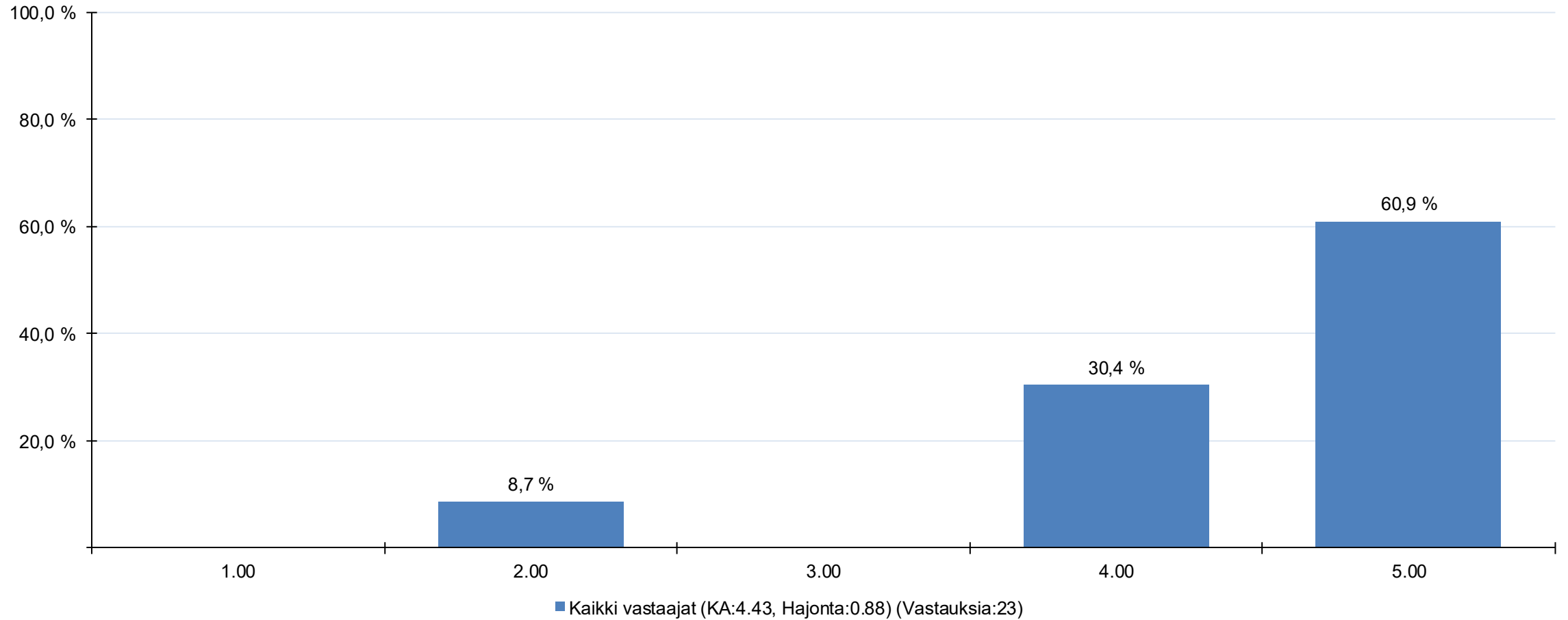
Saan ohjaajalta riittävästi liike-, toiminta- tai pelitapavaihtoehtoja ja -ohjeita.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



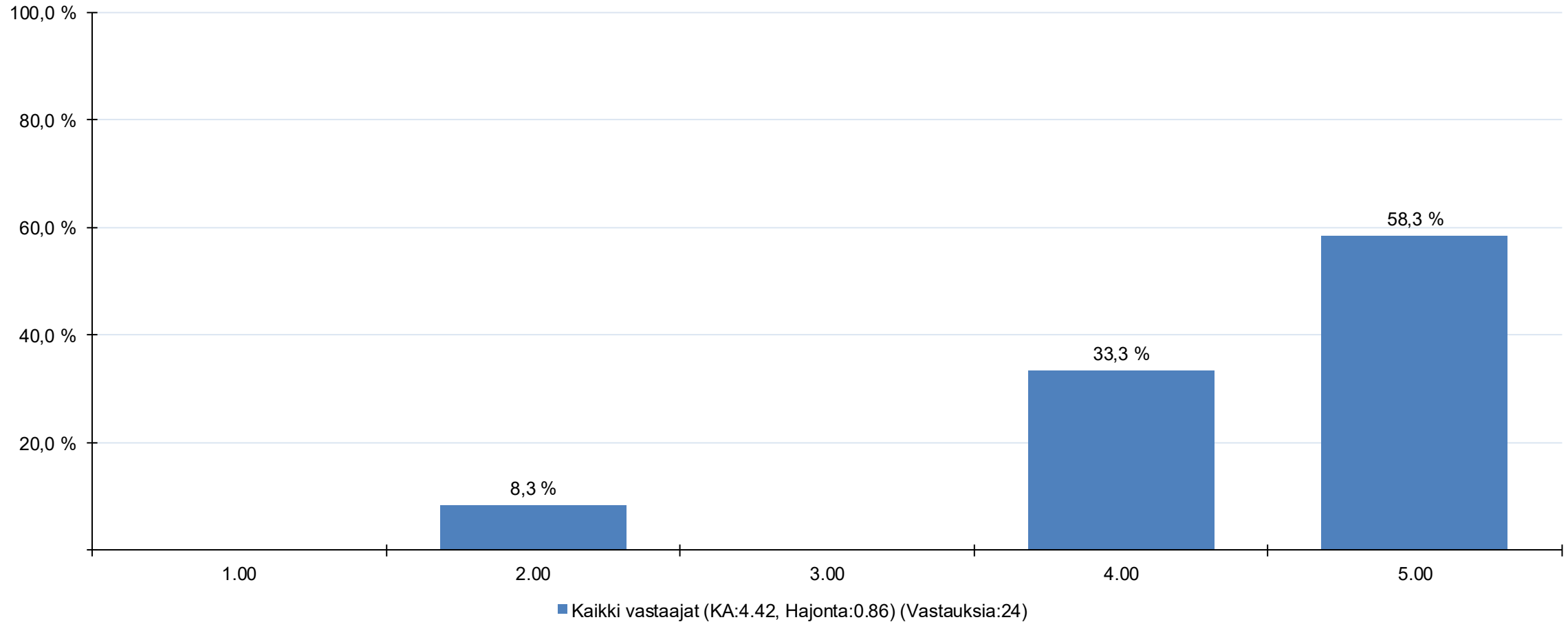
Ohjaaja huomioi kaikki ryhmäni / joukkueeni osallistujat tasapuolisesti.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



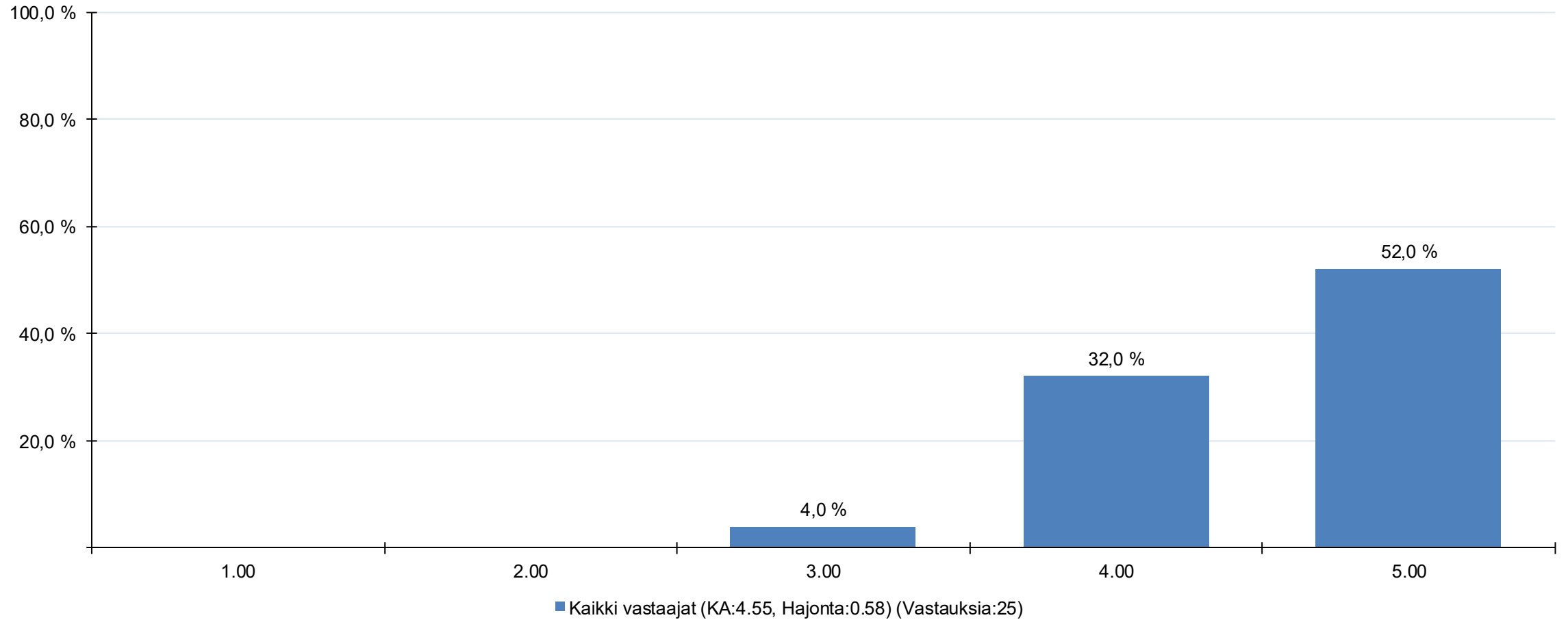
Saan ohjaajalta riittävästi positiivista palautetta sekä korjaavaa palautetta suoritukseni parantamiseksi.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



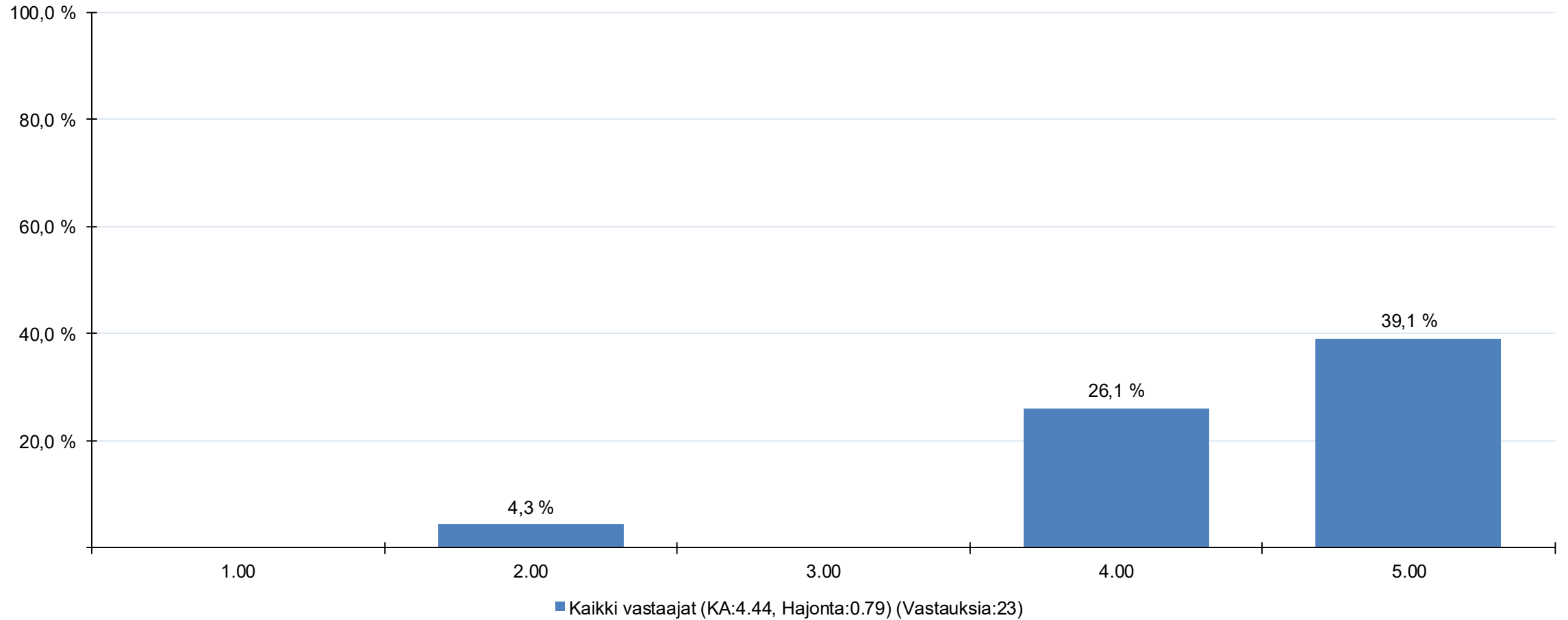
Ohjaaja kuuntelee mielipiteitäni.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



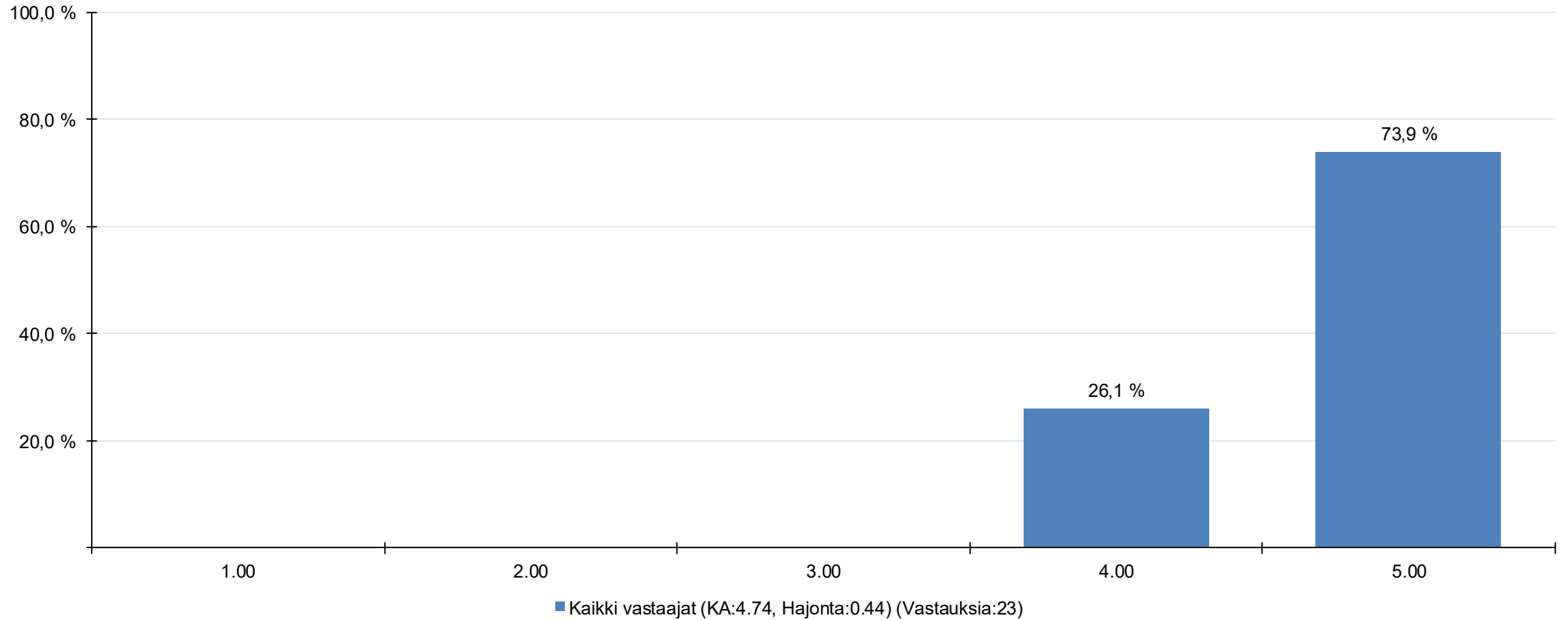
Ohjaajani ottaa huomioon mielipiteeni toiminnan suunnittelussa.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



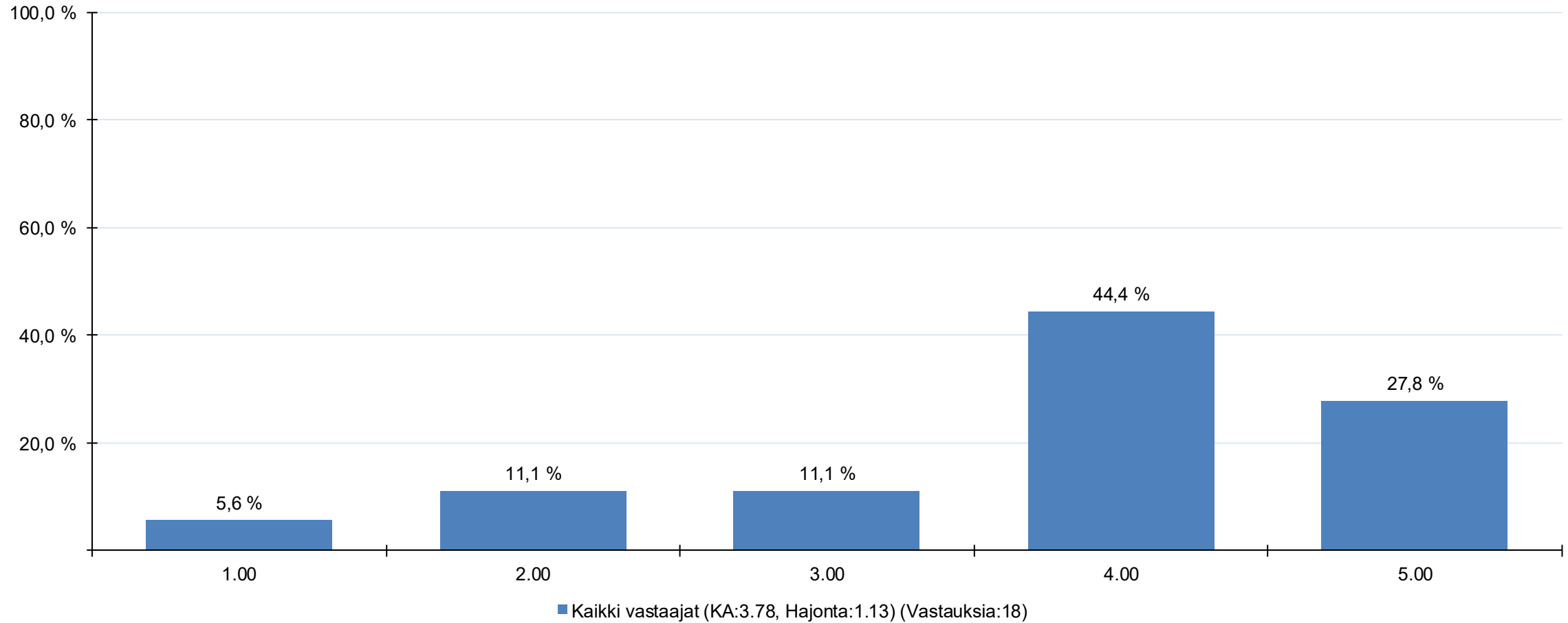
Ohjatut harjoitukset, pelit tai tunnit tuottavat iloa ja hyvää oloa.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



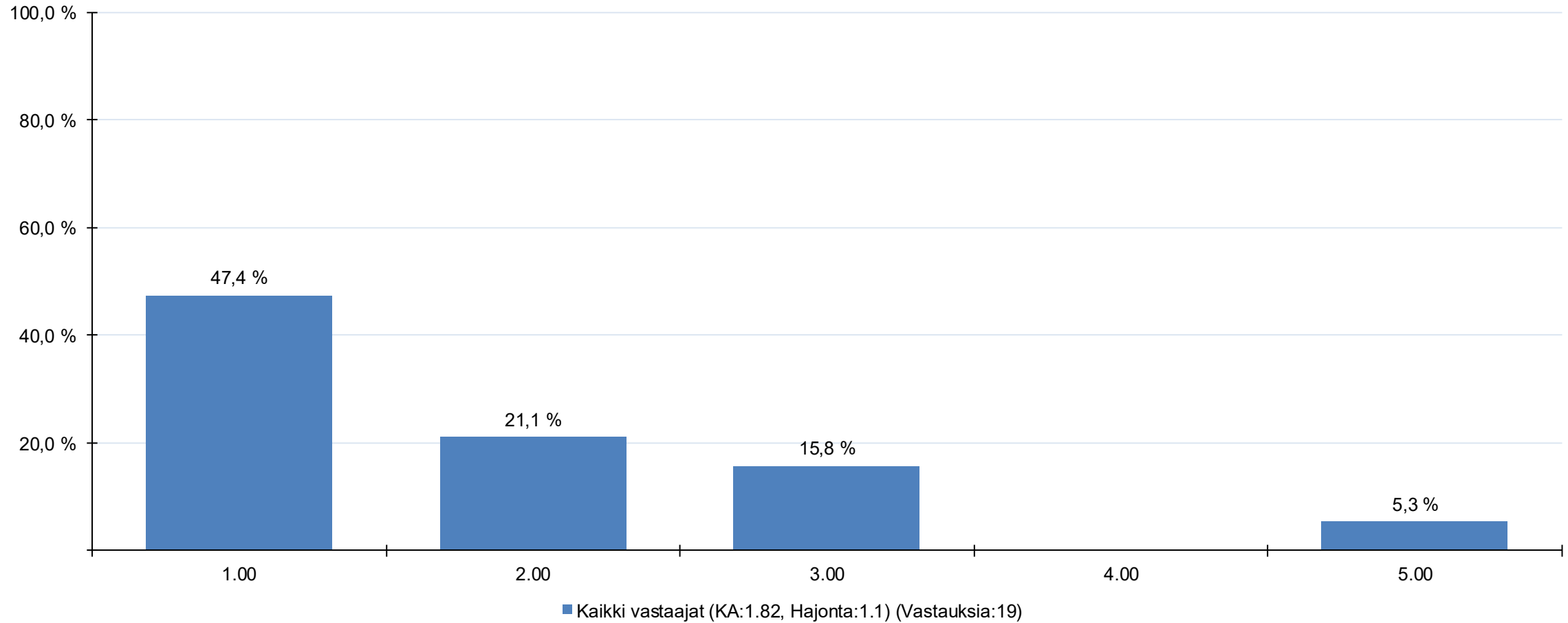
Ohjatuissa harjoituksissa tapaan kavereita.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



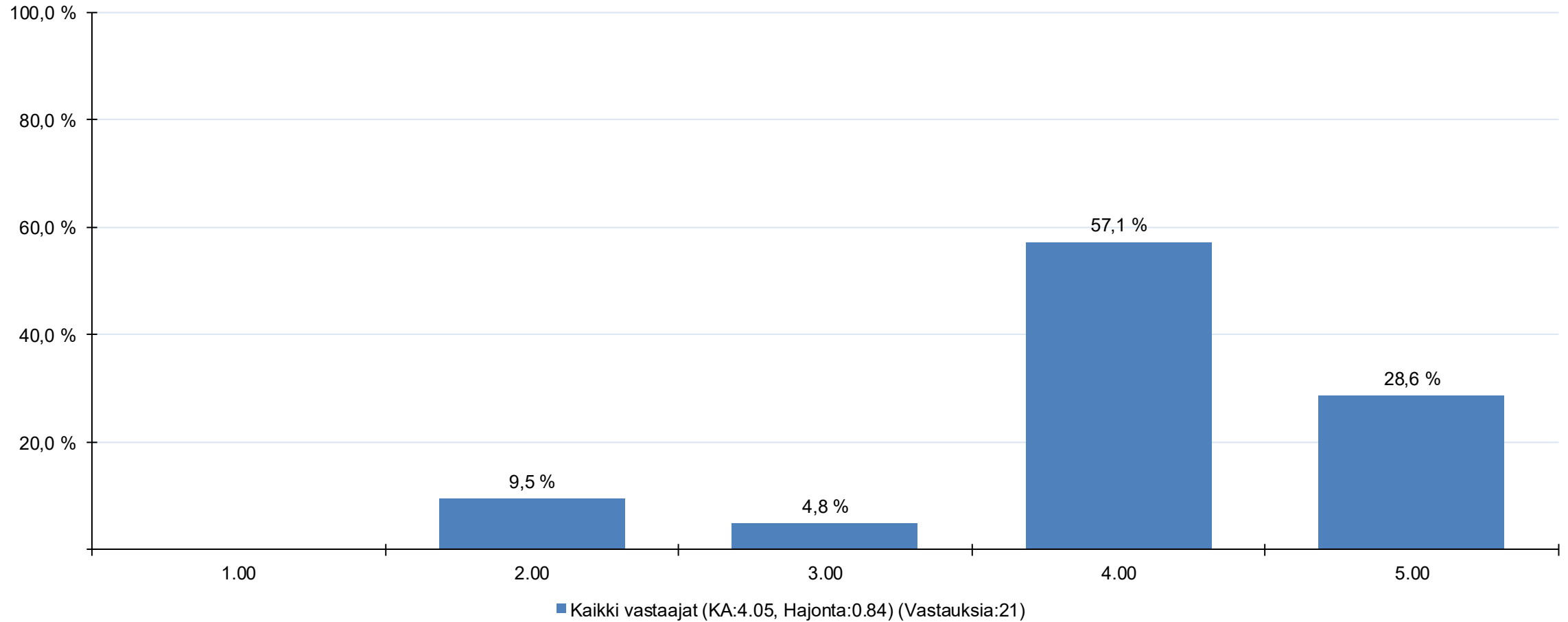
Haluan osallistua kilpailuihin, esityksiin, peleihin tai turnauksiin.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



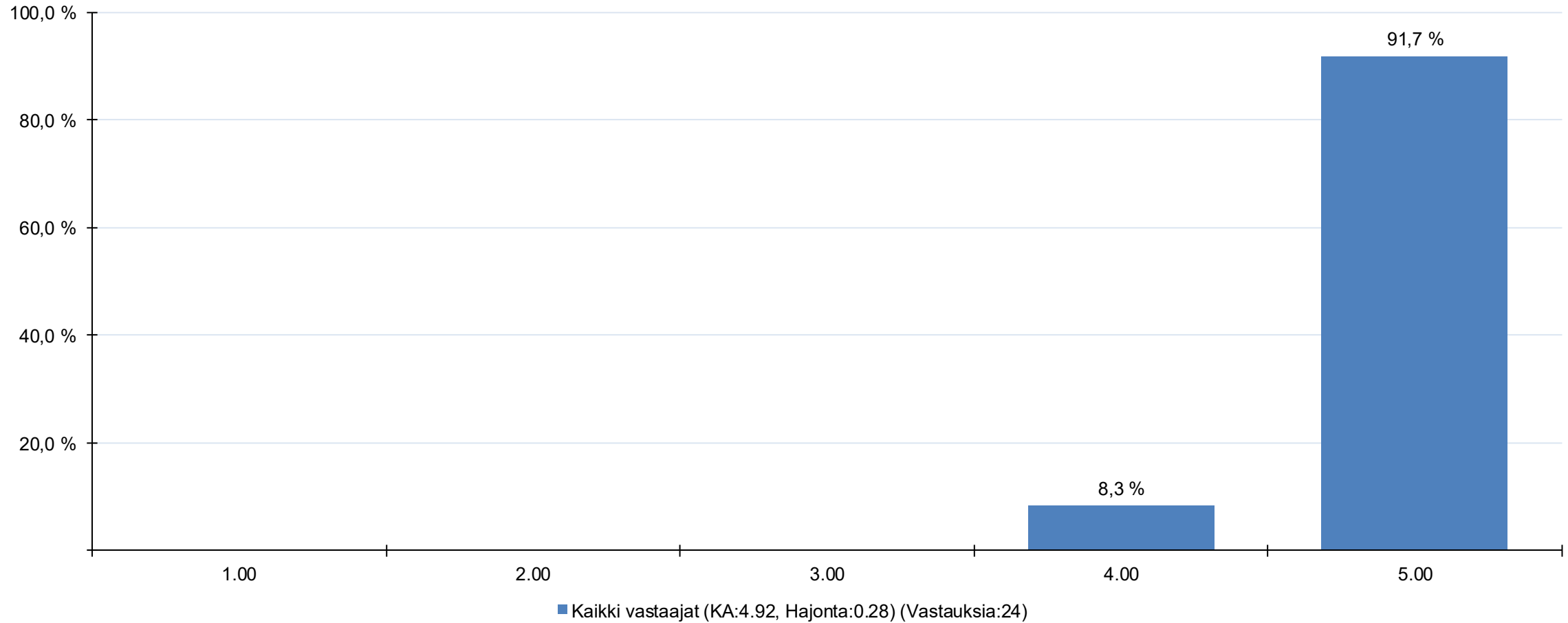
Haluan mitata tuloksiani ja seurata kehittymistäni.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



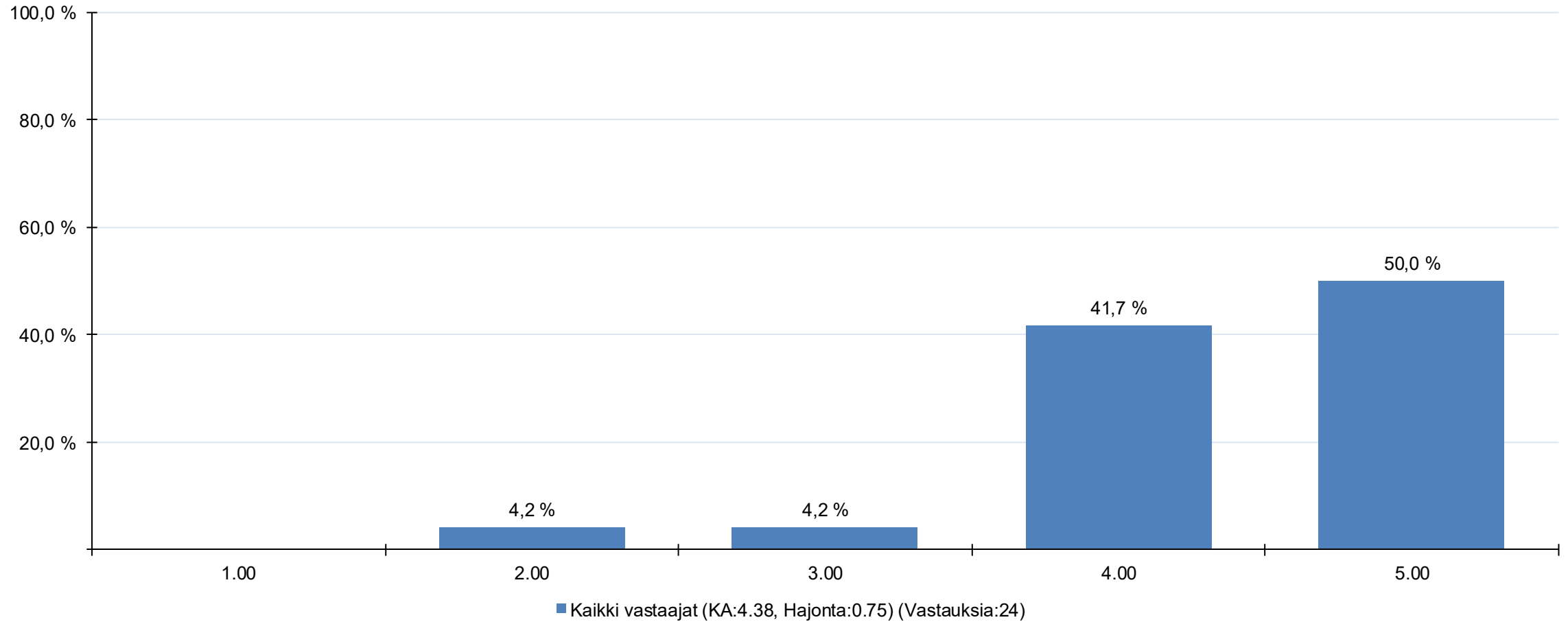
Haluan oppia uusia taitoja, lajitaitoja tai tekniikkaa.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



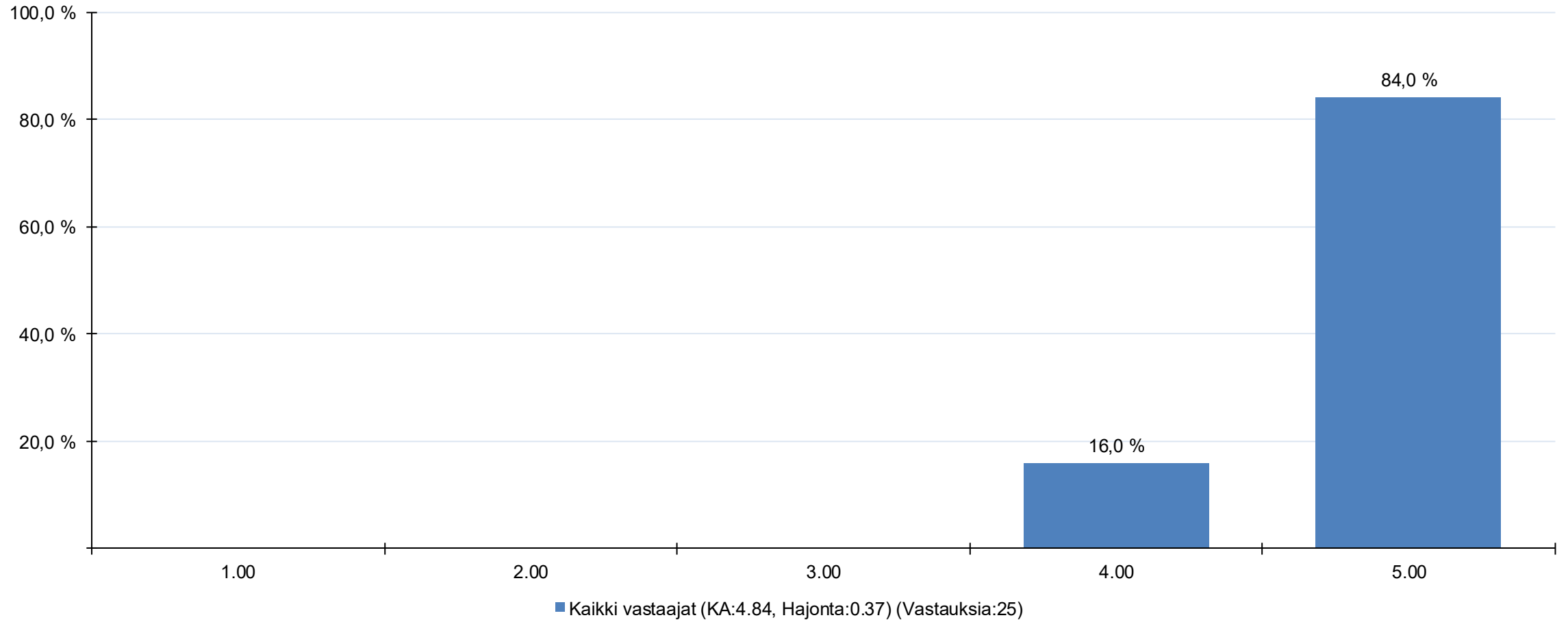
Seurassa harrastaminen motivoi minua liikkumaan tai saa minut liikkumaan.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



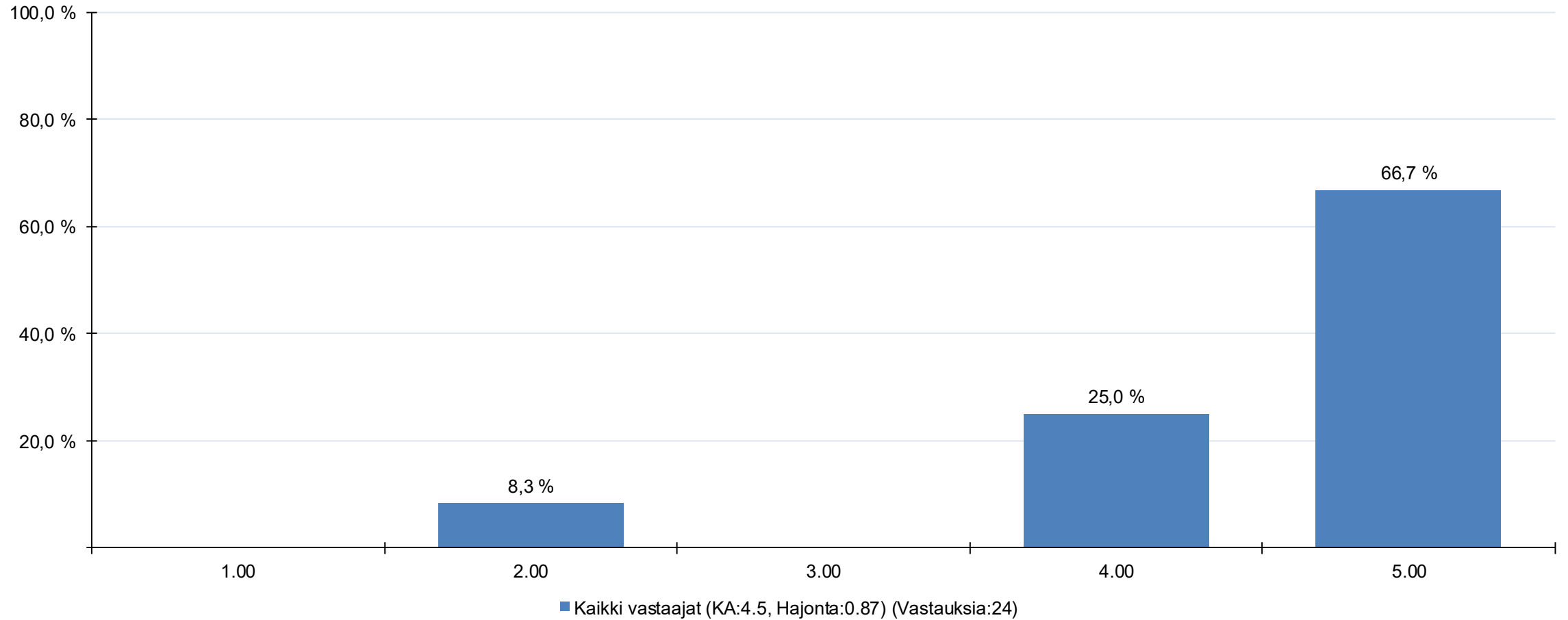
Haluan kehittää tai ylläpitää kuntoani ja kohentaa terveyttäni.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



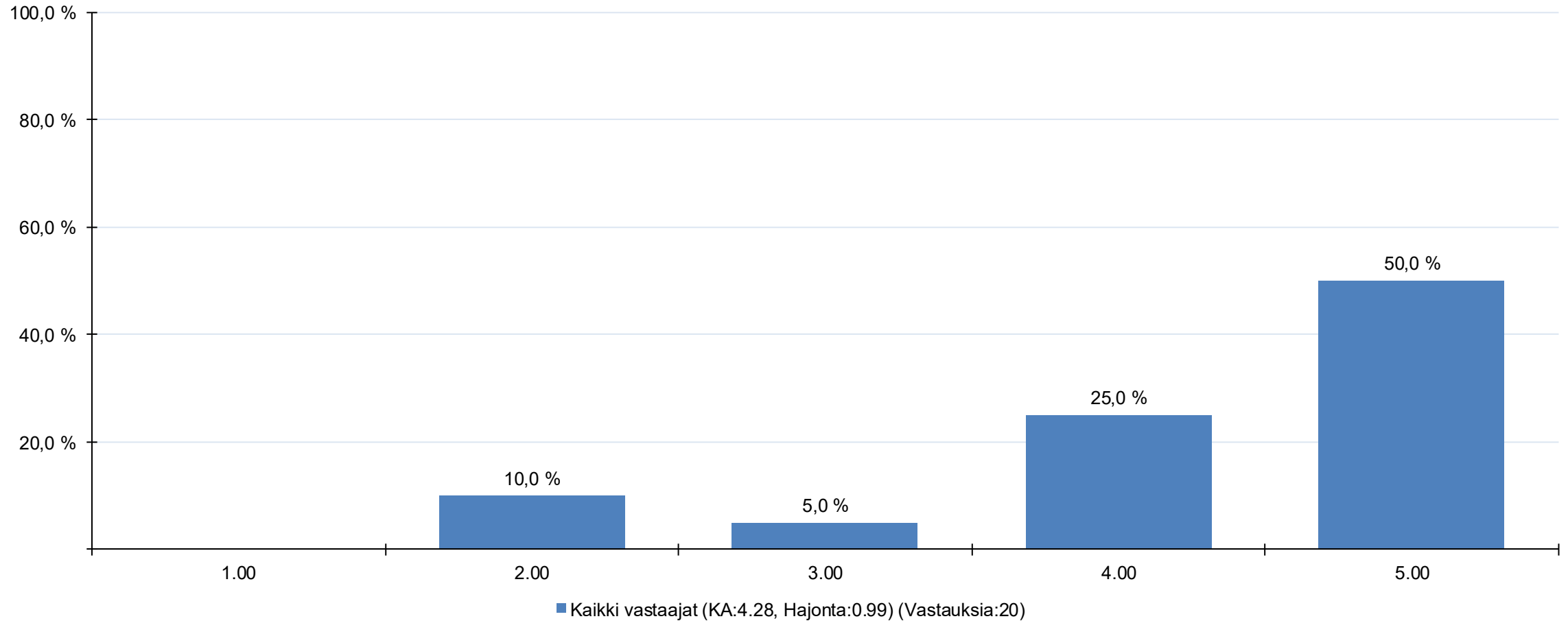
Ohjatut harjoitukset palauttavat arjen kuormituksesta.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



Haluan liikkua urheiluseurassa.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

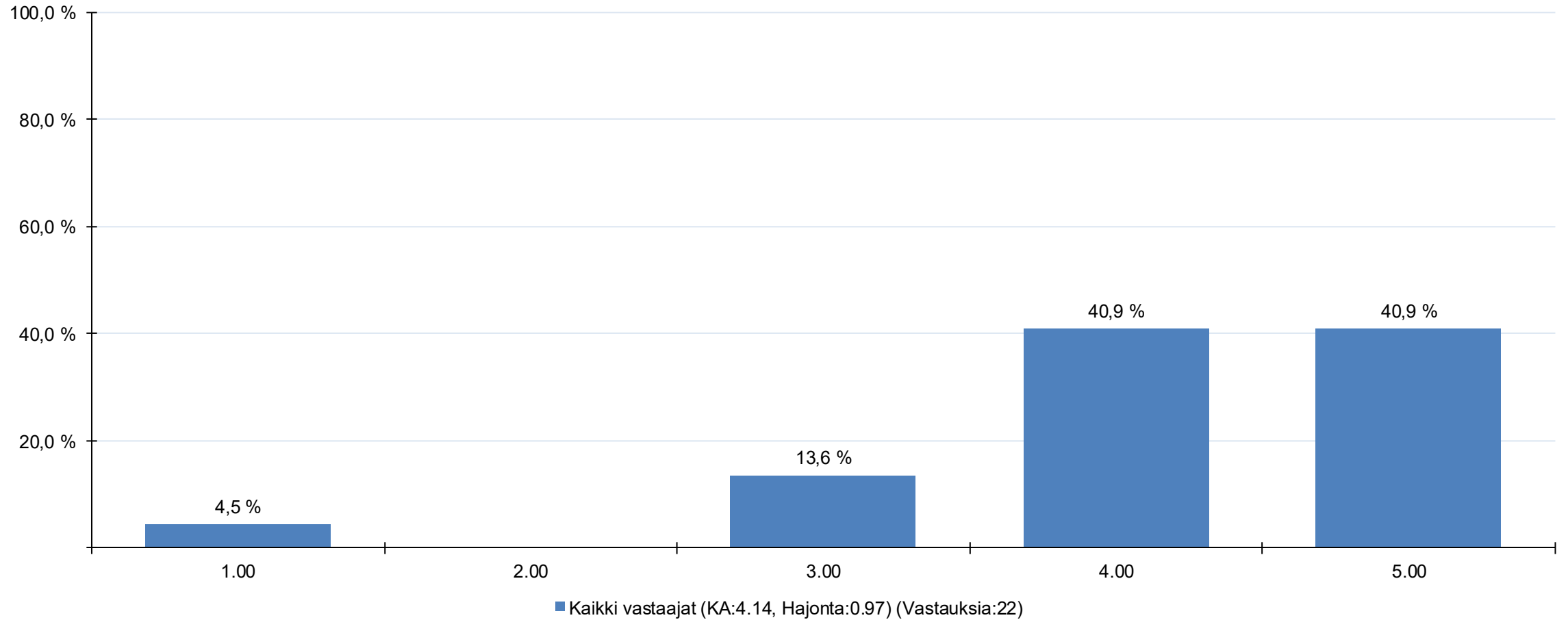


Haluatko tarkentaa vastauksiasi tai kertoa muita syitä, miksi osallistut seuran ohjattuihin harjoituksiin? (Kaikki vastaajat)

- En ole niin itseohjautuva tässä teknisessä lajissa, kaipaen ja tarvitsen ohjausta. Myös seurassa, muiden kanssa treenaaminen on tuntunut hyvältä. Olla yhdessä , jakamassa fiiliksiä treeneissä, yhteisellä lavalla esim. on tärkeä tällaiselle muutoin aika introvertille tyypille.
- Suuressa ryhmässä on haastavaa antaa yksilöllisiä palautteita ja ohjeita tasapuolisesti, mutta havaittavissa on pientä eriarvoisuutta siitä, kenelle opastusta annetaan enemmän. On myös hyvä muistuttaa urheilijaa, jos hän tekee oikein asioita, jotta urheilija itse tietää missä mennään. Urheilijan vastuu omasta kehityksestä on tietysti itsellään, mutta erona on se, että toinen joutuu tulla "vetämään hihasta" muutaman viikon välein ja toiselle sitä palautetta annetaan jokaisella kerralla niin hyvästä kuin huonosta. Kaikki kuitenkin maksaa saman verran treenikaudesta.
- Ohjatuissa treeneissä kaikilla on sama liike treenattavana, treenaavat keskittyneesti. Kaupallisella salilla teknisiin liikkeisiin keskittyminen on vaikeampaa koska ympärillä voi tapahtua paljon joka vie keskittyminen omasta treenistä. Kun on sama ryhmä joka viikko syntyy eri tavalla yhteisöllisyys.
- Nopeusominaisuuksien kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi sekä muuta lajiharjoittelua tukemaan.

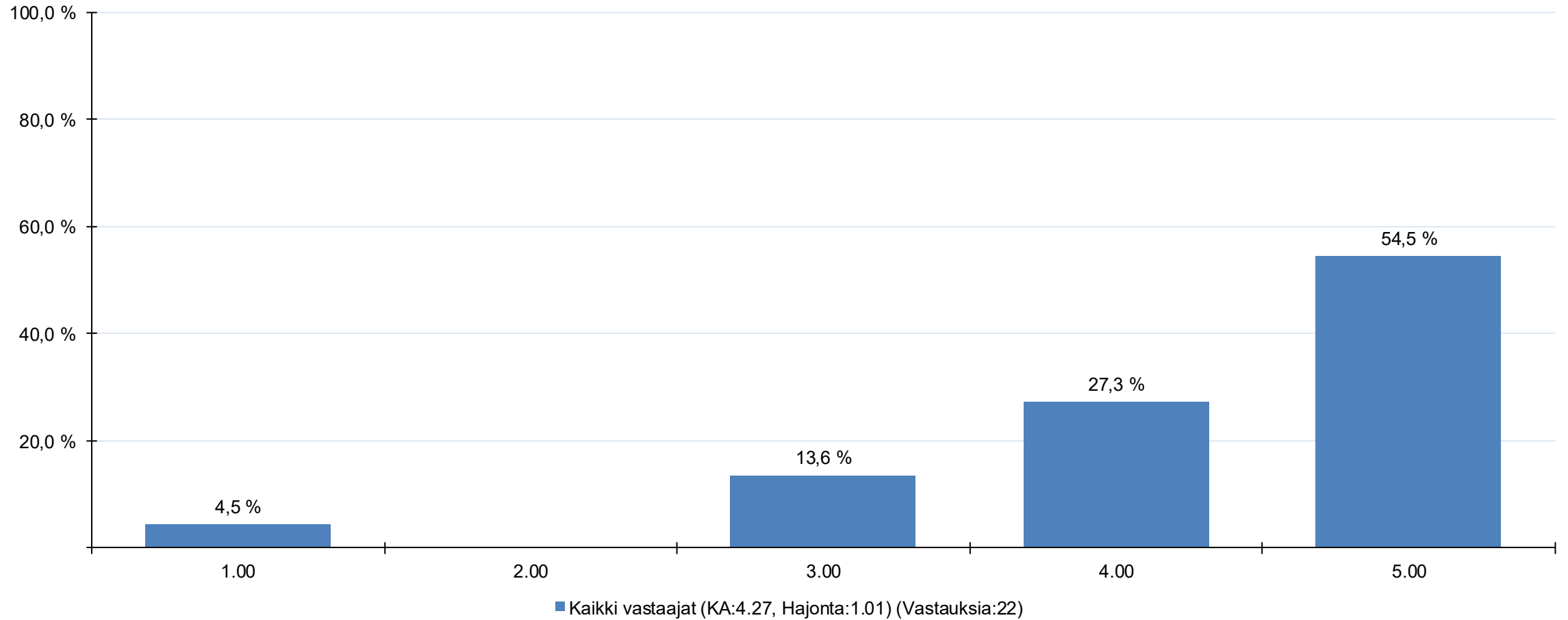
Seuran käyttämät liikuntatilat ja/tai -paikat ovat tarkoituksenmukaisia.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



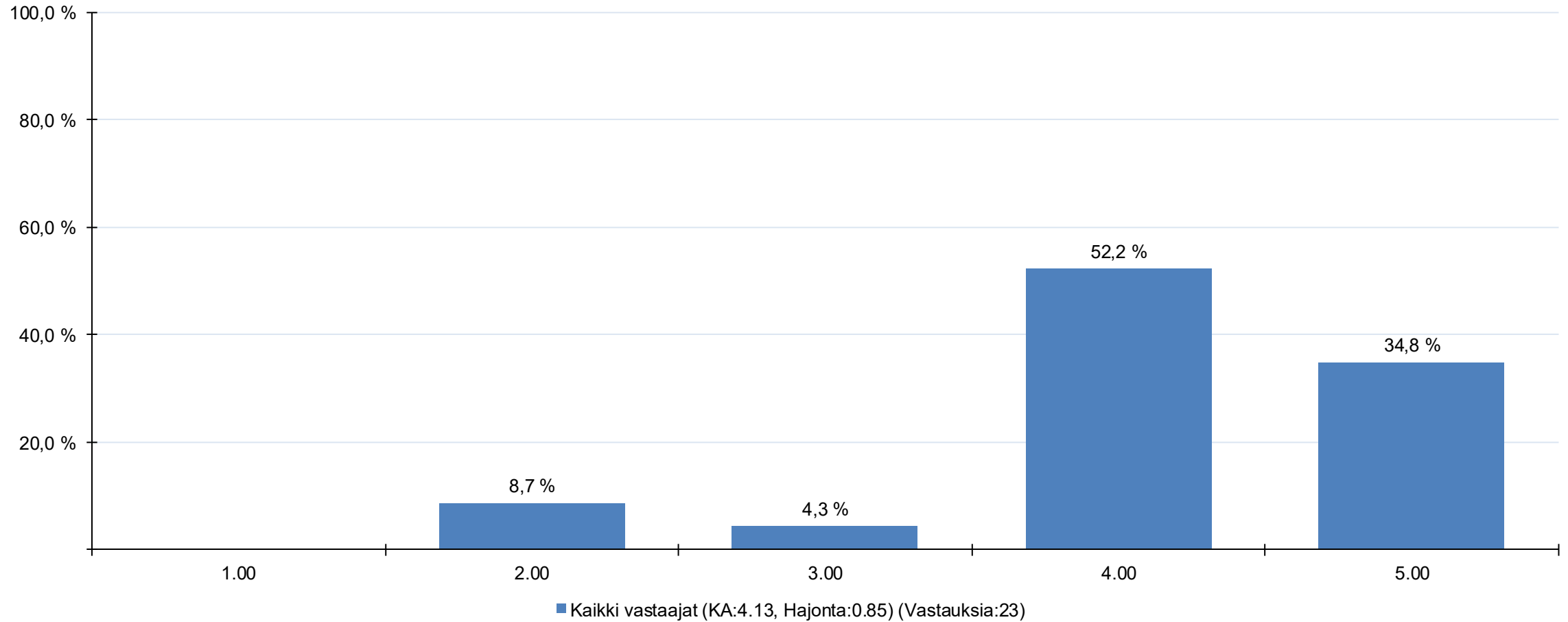
Liikuntatilojen/-paikkojen sijainti on minulle sopiva.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



Välineitä ja varusteita on riittävästi.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

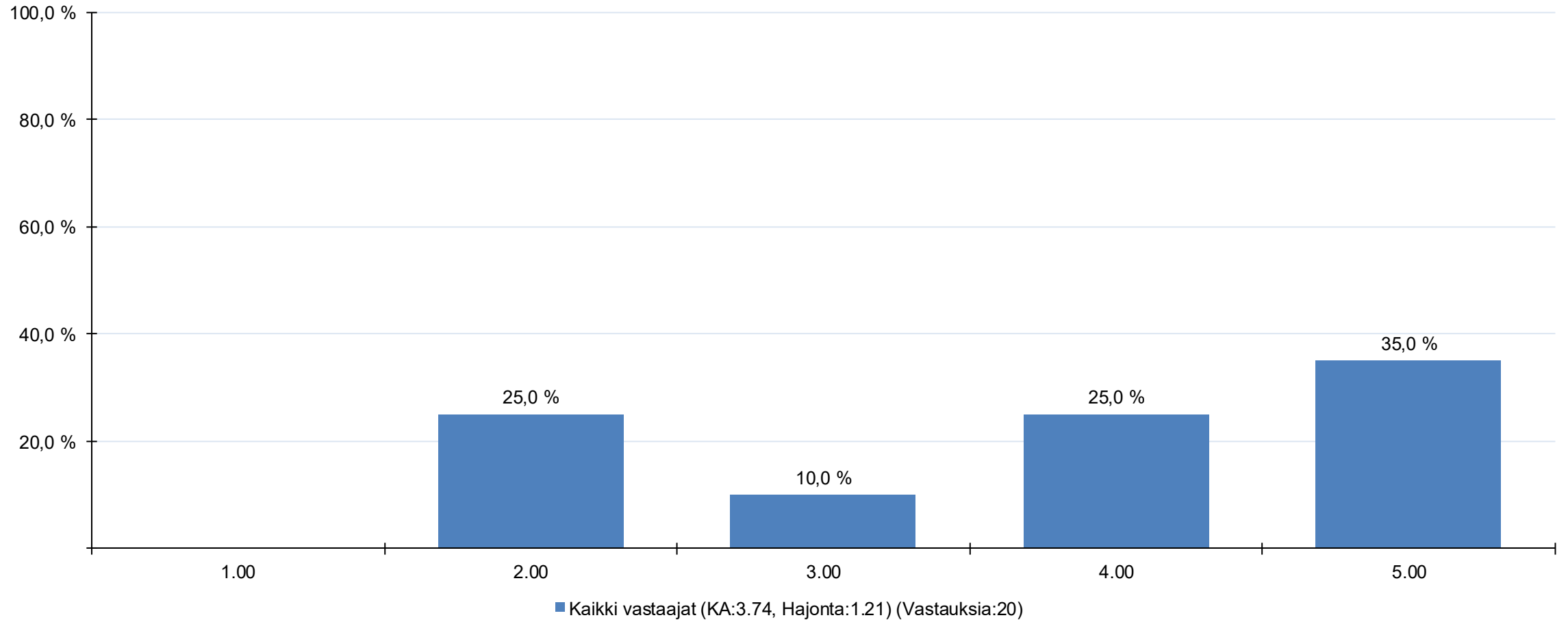


Mahdollisia tarkennuksia vastauksiini ja/tai kehittämisehdotuksia (Kaikki vastaajat)

- Mielestäni on epäilua, että nostolavat eivät ole non-stop ryhmälle varattuja tunnin alkaessa. Viikottain, ellei lähes joka kerta, lavoilla on seuran muita jäseniä harjoittelemassa ja täten vievät lavan ja telineet maksaneilta asiakkailta pois. Totta kai lavoille mahtuu monta, mutta jo nyt lavoilla on 4-5 ihmistä jos parikin lavaa on muussa käytössä. Joten kehitysehdotus >> Mielestäni olisi kohtuullista, että tunnin ajaksi lavat ja välineet olisi varattu Non-Stop ryhmälle, sillä he ovat siitä maksaneet. Jos tilaa jää, voisivat seuran jäsenet myös reenata lavoilla, mutta ryhmätunnin alkaessa pitäisi lavat tyhjentää ja antaa ryhmäläisten mennä lavoille. Sen jälkeen katsotaan mahtuuko muita jäseniä lavoille
- Tilat ovat hieman ahtaat, jos ohjatun tunnin aikana salissa on omaa treeniä tekeviä painonnostajia, jotka vievät paikkoja tunnin osallistujilta.
- Ruskeasuon sali on liian pieni. Tarvittaisiin kolme-neljäkertaa enemmän tilaa.
- Non stop ryhmön kokoon nähden nostolavoja liian vähän tai salissa ei saisi ryhmön aikana olla ketään muita. Alkulämmittelyt ja muut voisi kaikki ryhmät tehdä voimailusalin ulkopuolella.
- Tilat ovat usein ruuhkaisia mutta onneksi kaikki osaavat huomioida kanssaliikkujat

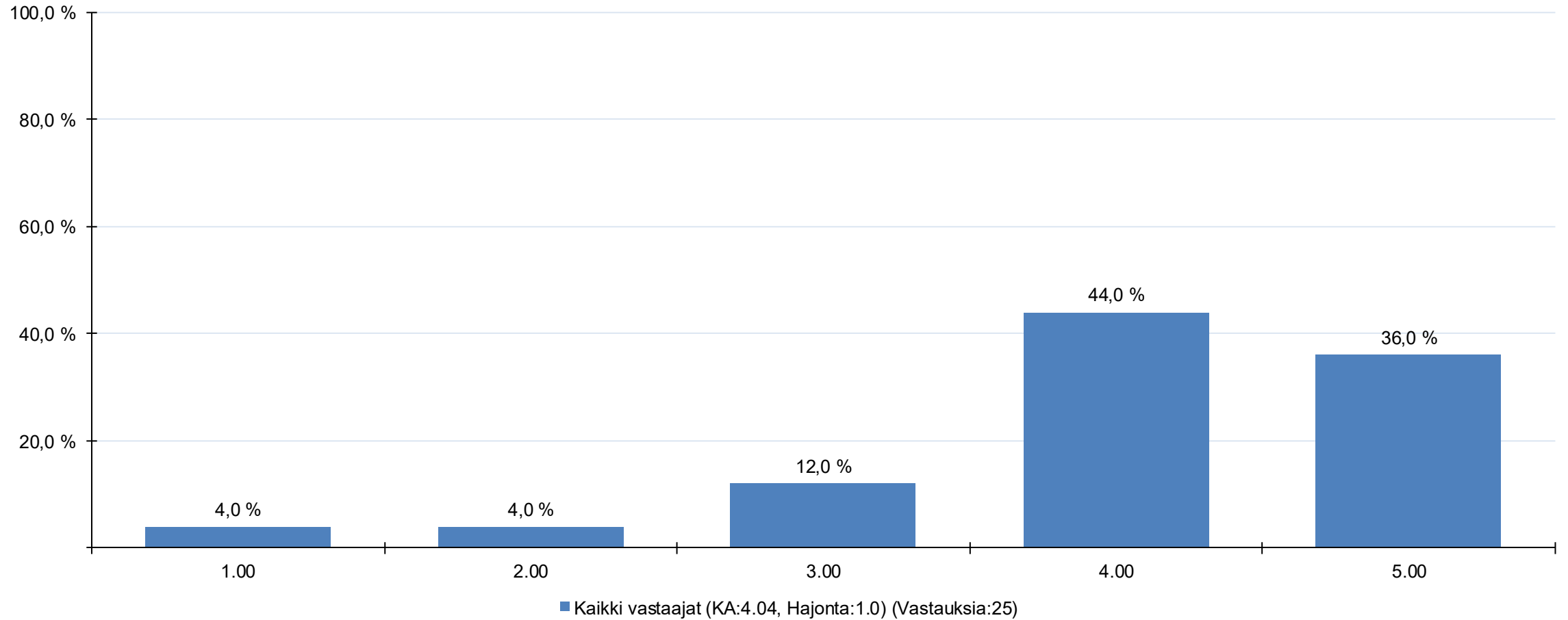
Seuran nettisivut ovat selkeät, ja löydän sieltä tarvittavan tiedon.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



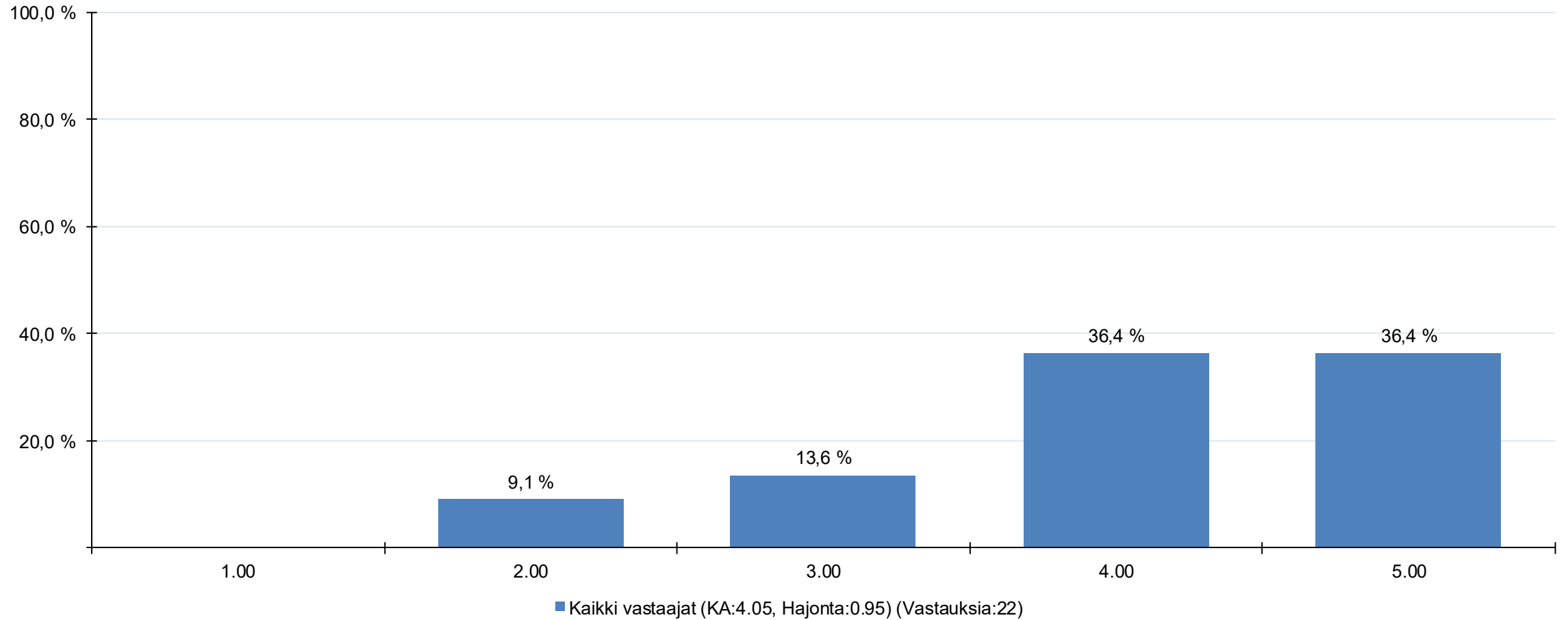
Ohjattuihin harjoituksiin ilmoittautuminen on helppoa.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



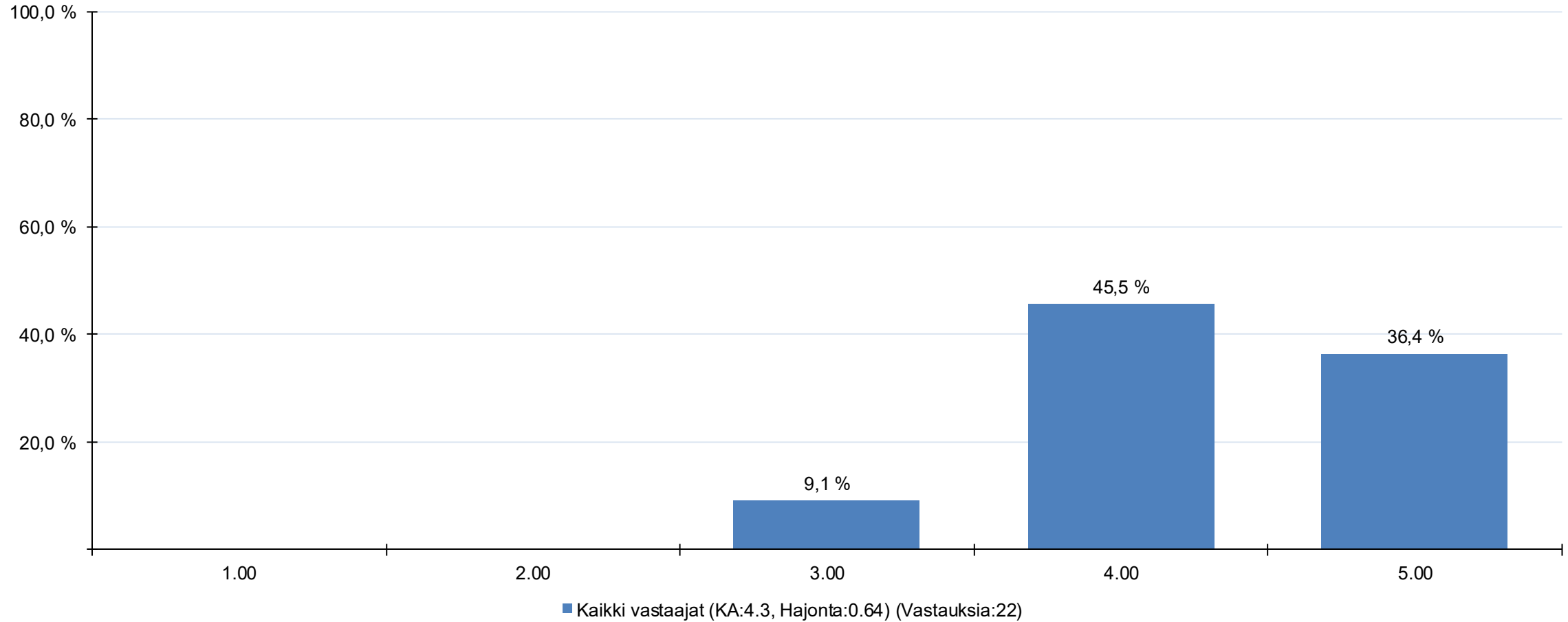
Seura tiedottaa toiminnastaan hyvin.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



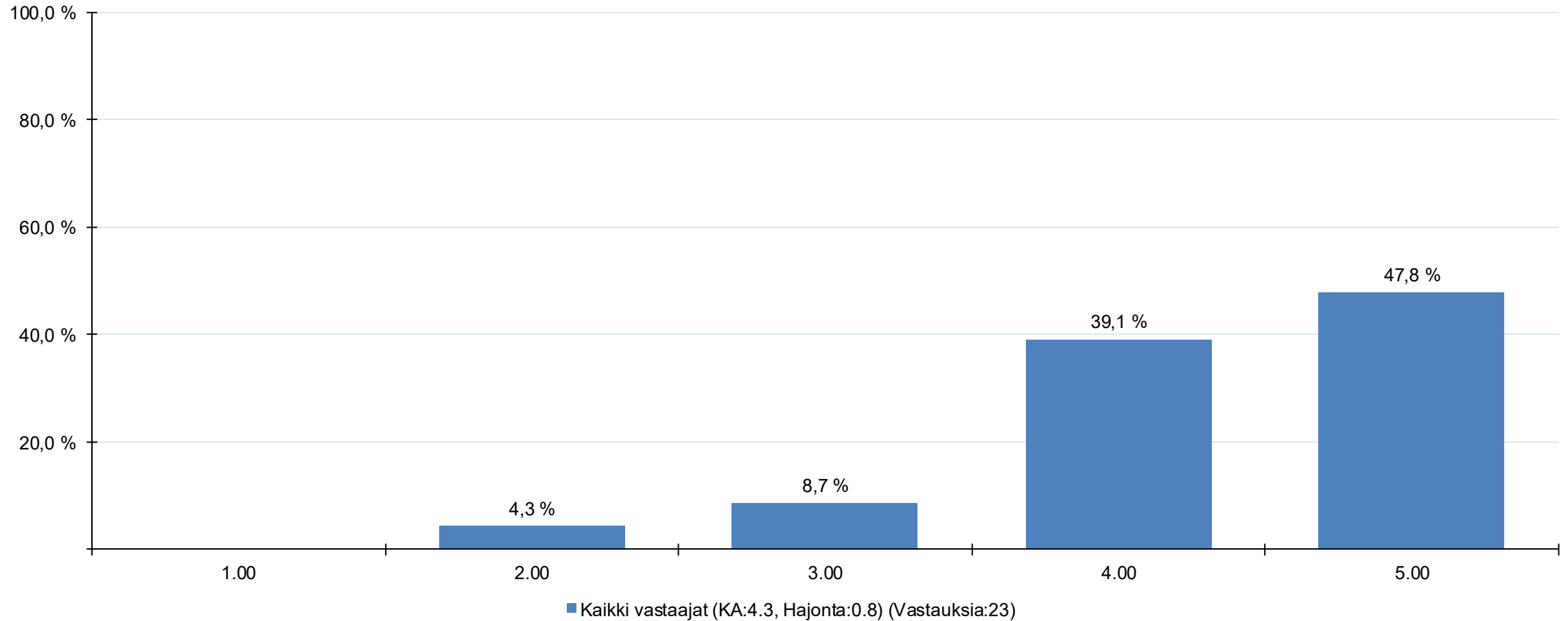
Ohjattujen harjoitusten sisältöjen kuvaukset ja ohjeet, kuten varusteohjeet ovat selkeät.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



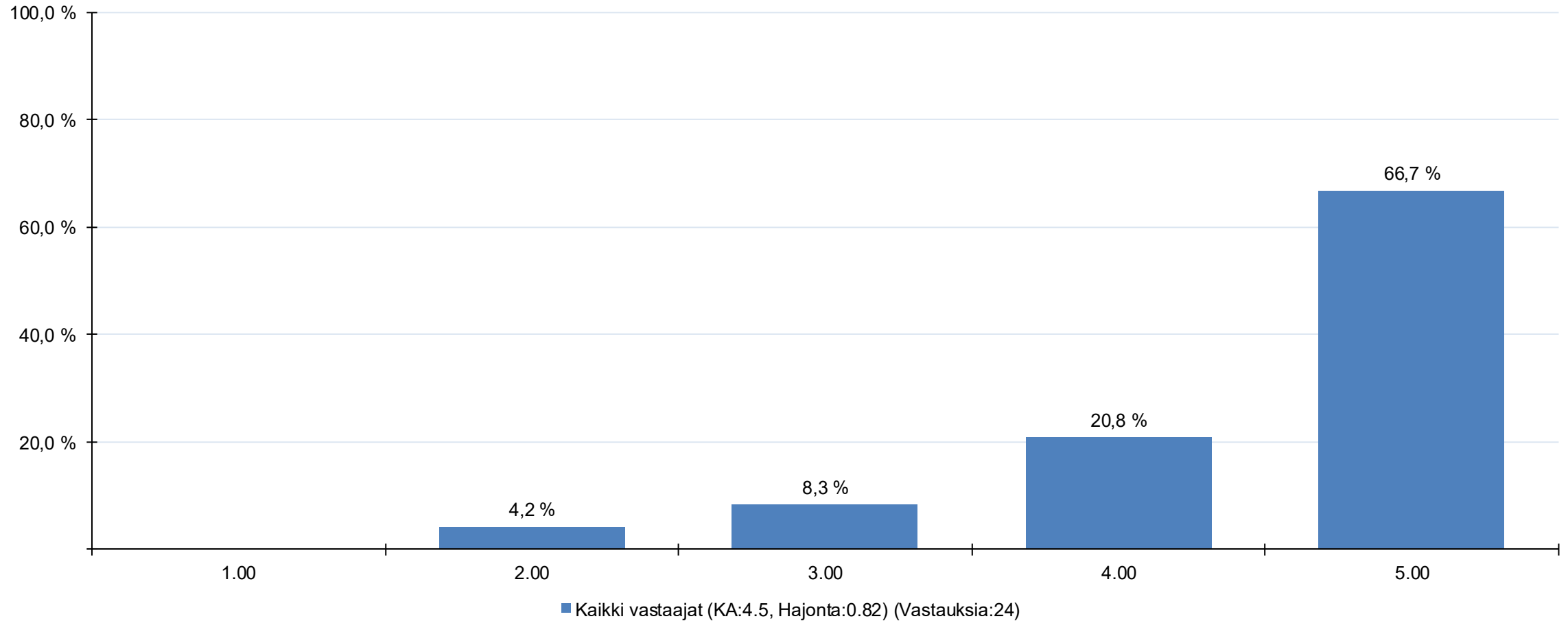
Tarvittavat yhteystiedot ovat helposti löydettävissä (esim. harjoituspaikat, yhteyshenkilöt).

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



Kulkuohjeet ovat selkeät ja liikuntapaikalle saapuminen on helppoa.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



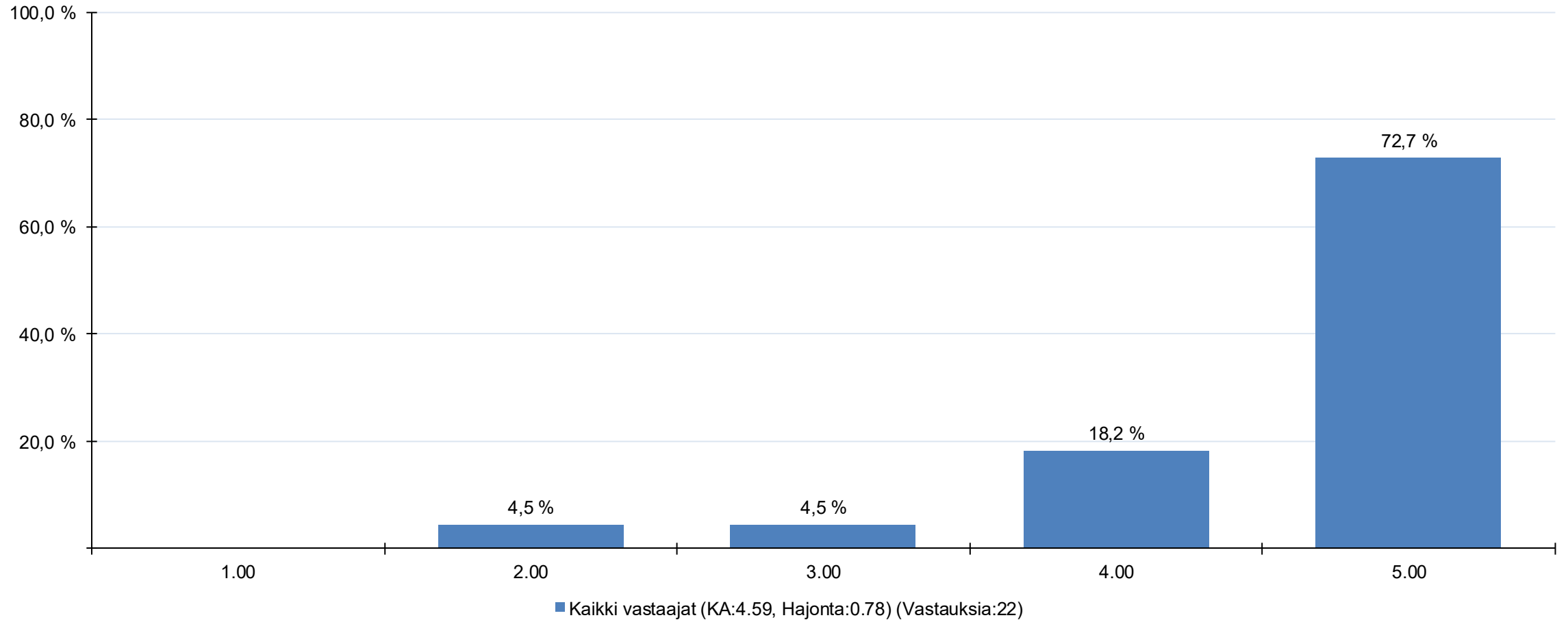
Toimintaan oli alussa helppoa tulla.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



Koen oloni tervetulleeksi osallistuessani seuran toimintaan.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

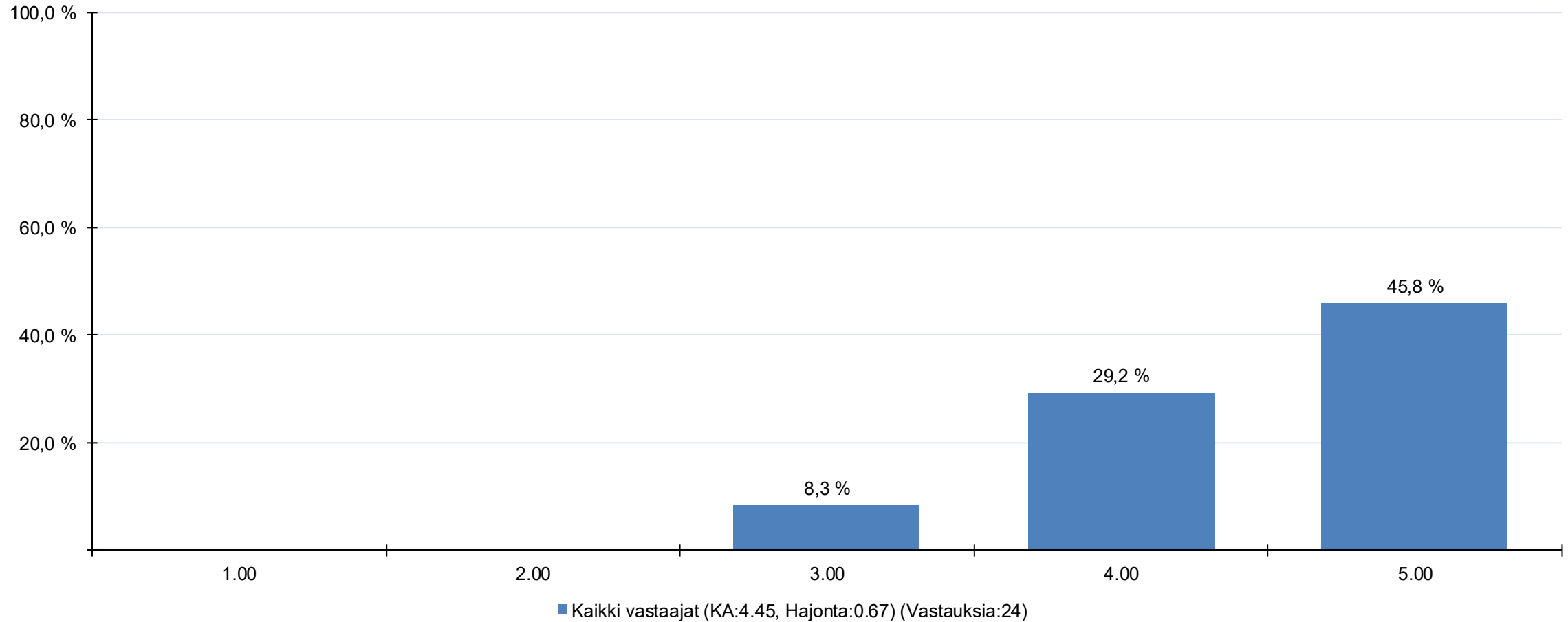


Mahdollisia tarkennuksia vastauksiini ja/tai kehittämisehdotuksia (Kaikki vastaajat)

- Seuran nettisivut ovat melko vanhanaikaiset ja eivät päivity ajantasaisesti. On kuitenkin hyvä, että asioista tiedotetaan myös somessa (Instagram JA Facebook)
- On vaikea saada aloittelijalle jatkuvuutta ryhmävalmennuksessa, kun paikat on niin haluttuja ja menevät muutamissa tunneissa. Kannattaa vastata kysyntään ja miettiä mahdollisia yhteistyökumppaneja/tiloja joissa toimintaa voisi alivuokralaisena harjoittaa

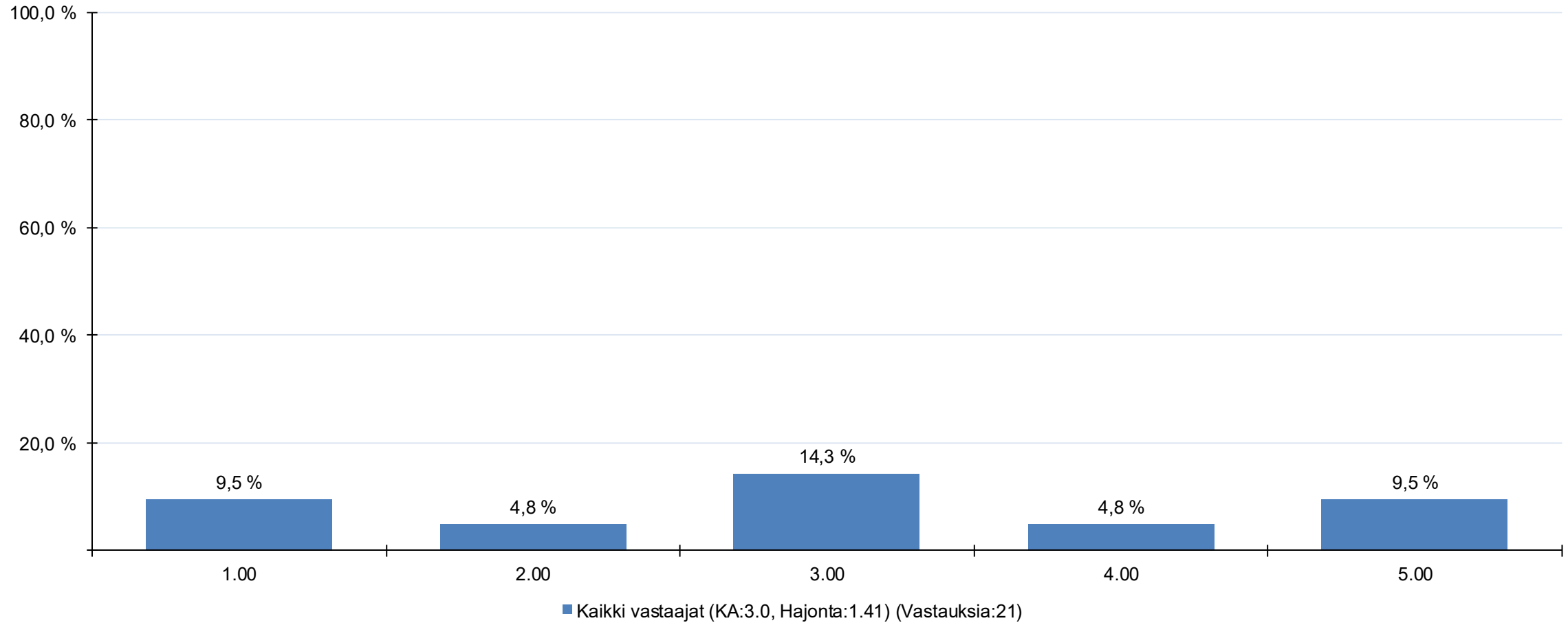
Seura tarjoaa osallistumismahdollisuuksia erilaisiin tapahtumiin (esim. liikuntatapahtumat, kilpailut, näytökset).

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



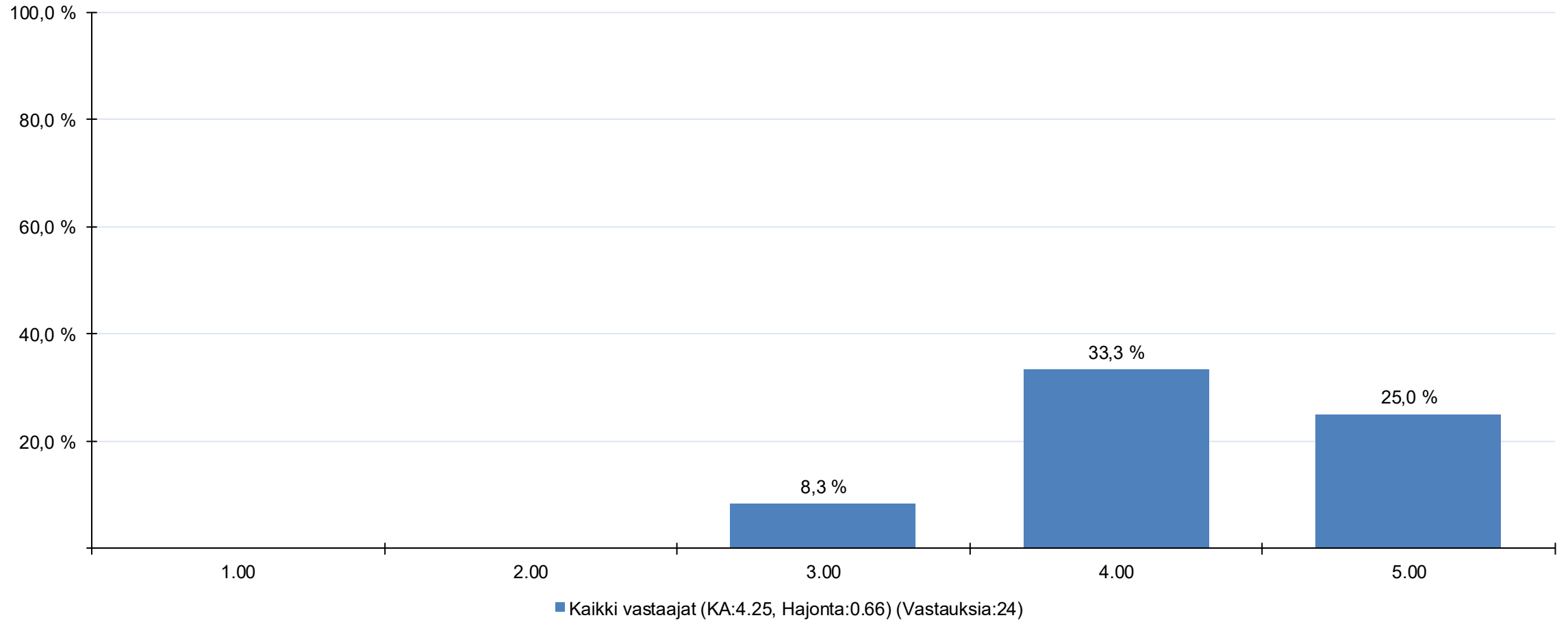
Seura tarjoaa osallistumismahdollisuuksia myös muuhun kuin liikuntatoimintaan.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



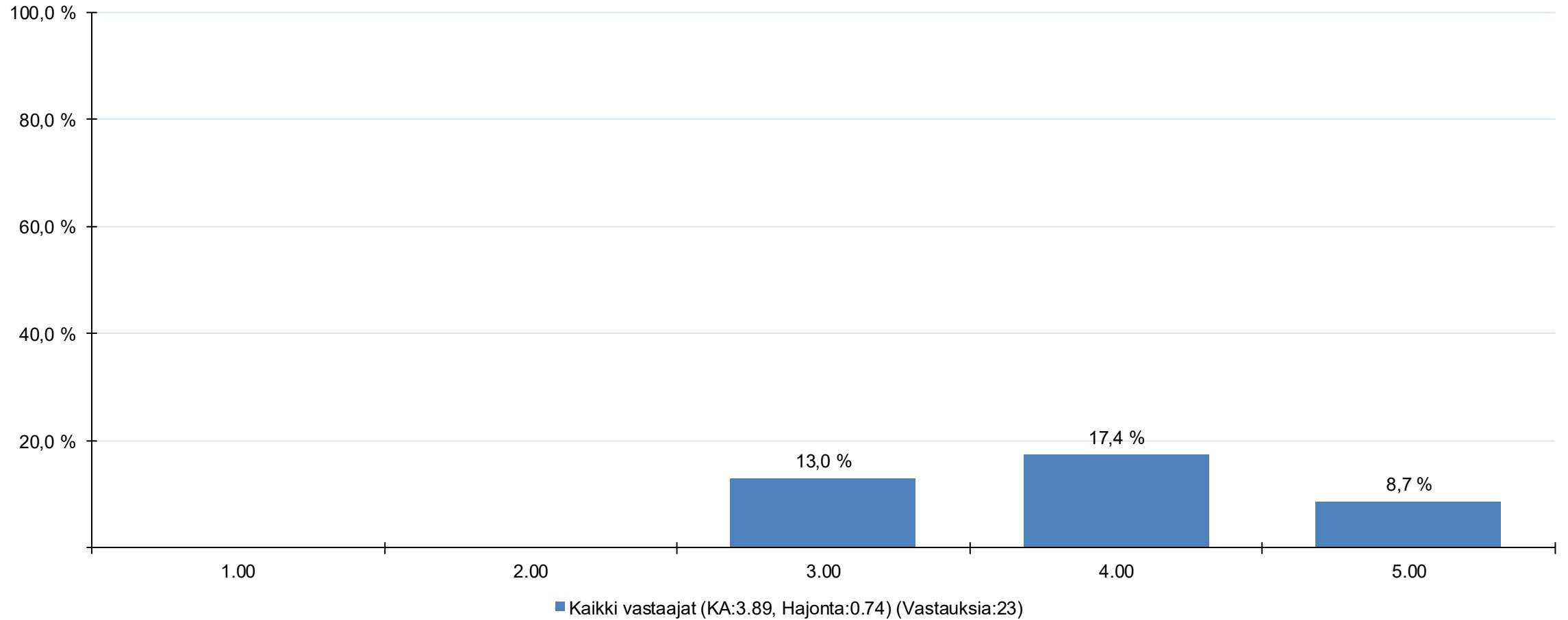
Seuralla on palautekanavia, joiden kautta voin antaa palautetta.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)

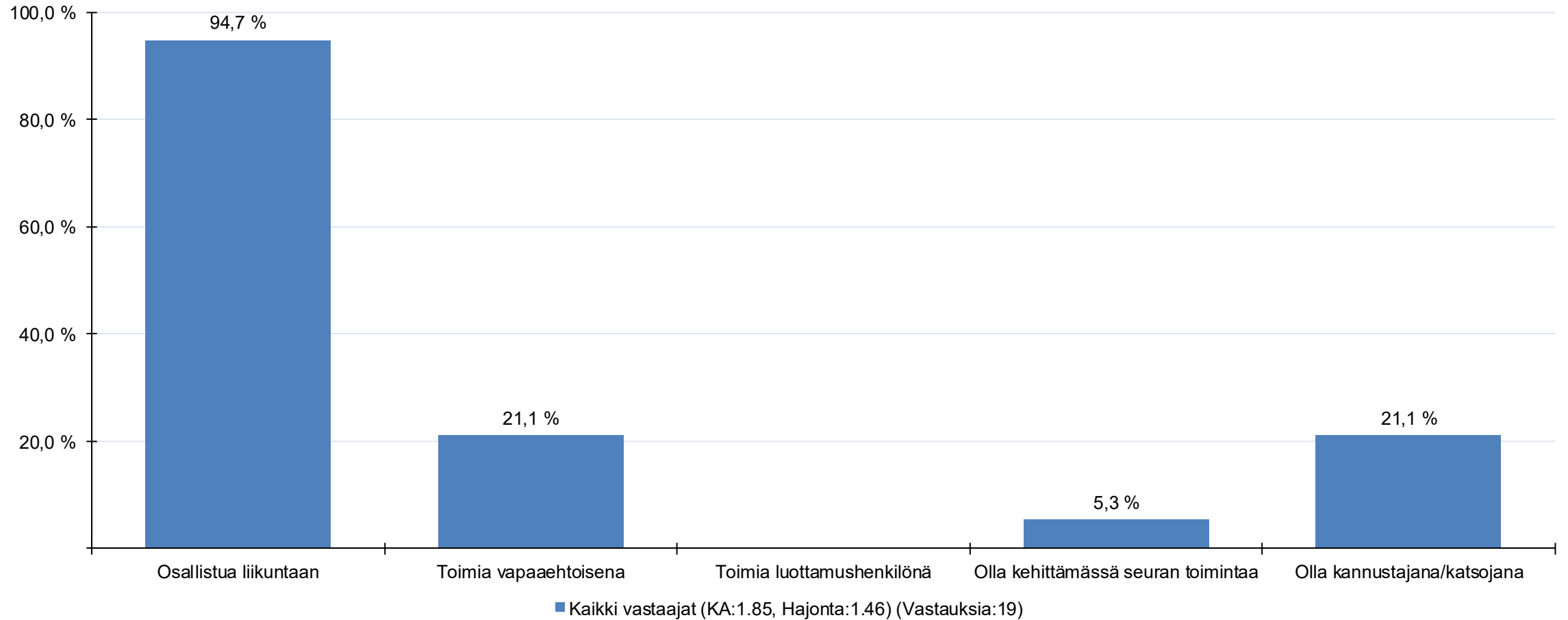


Koen, että antamalla palautteella on vaikutusta seuran toimintaan.

(1 = Ei pidä lainkaan paikkaansa, 5 = Pitää täysin paikkansa)



Minua kiinnostaisi seurassa nykyistä enemmän

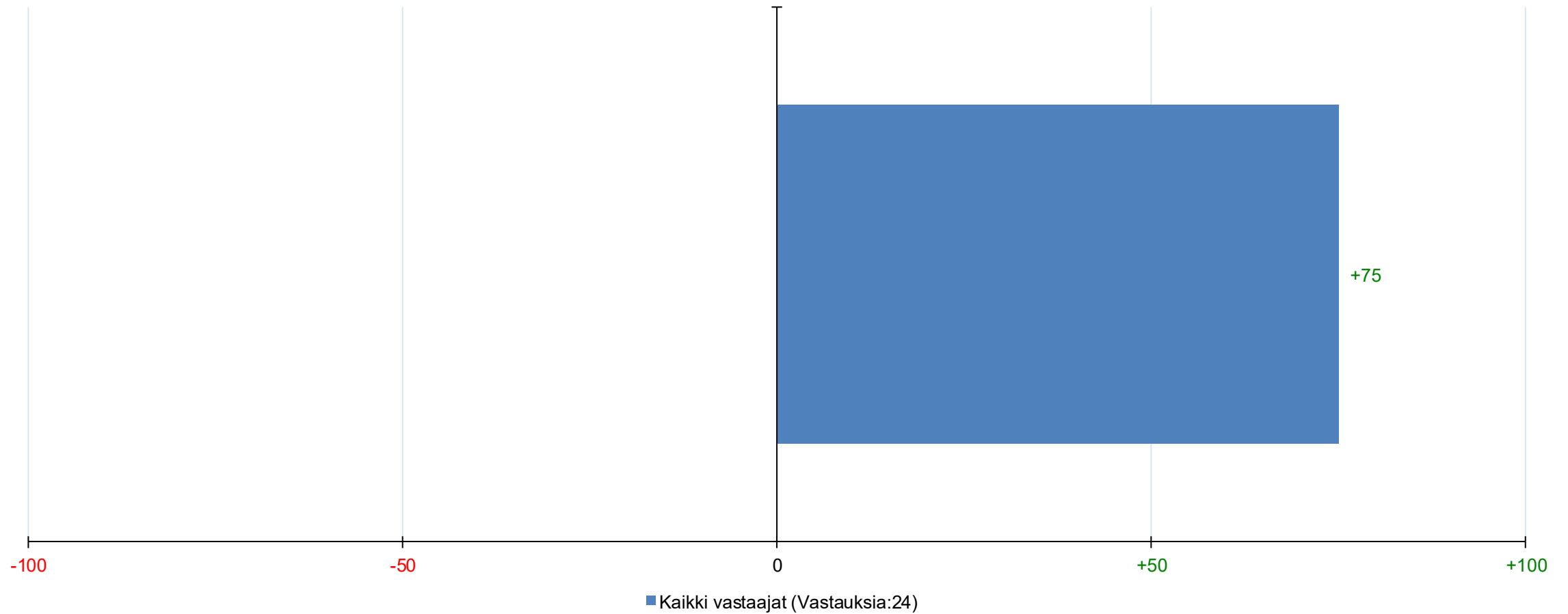


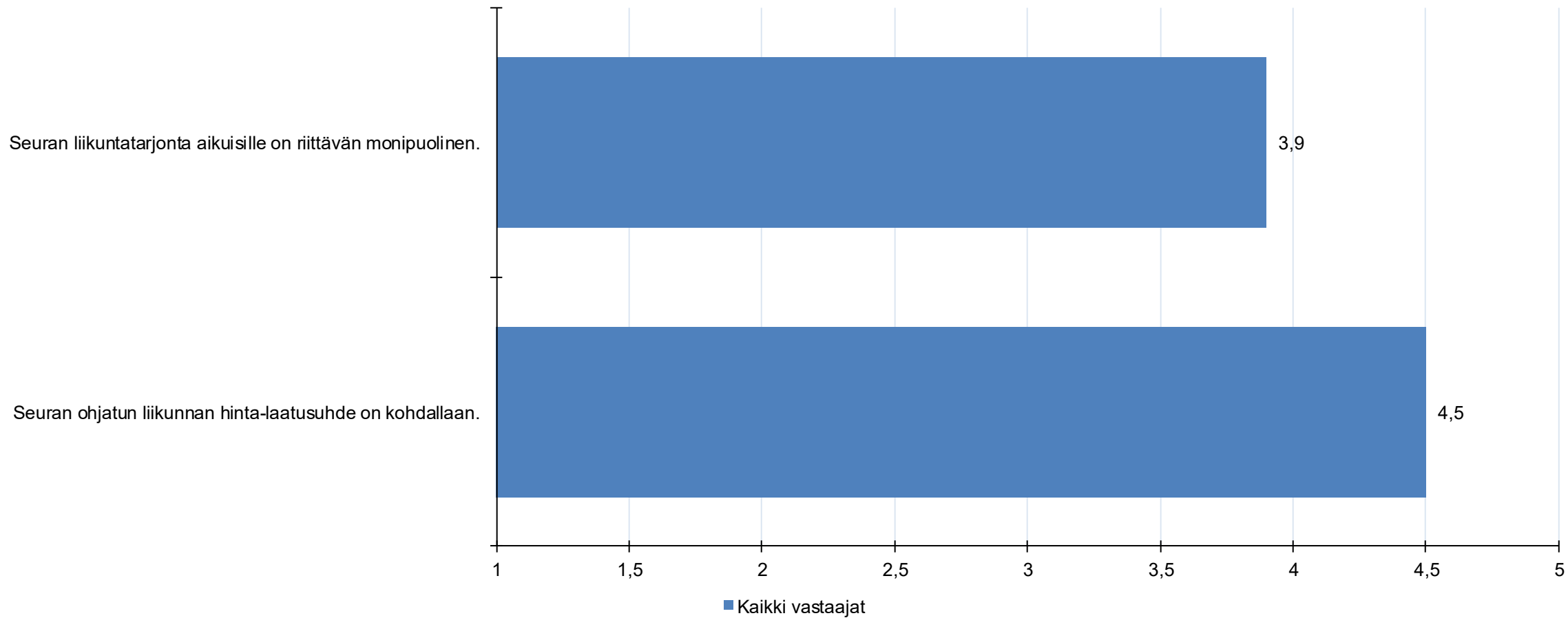
Mahdollisia tarkennuksia vastauksiini ja/tai kehittämisehdotuksia (Kaikki vastaajat)

Miten aikuisliikunnan laadukkuus näkyy mielestäsi seuran toiminnassa? (Kaikki vastaajat)

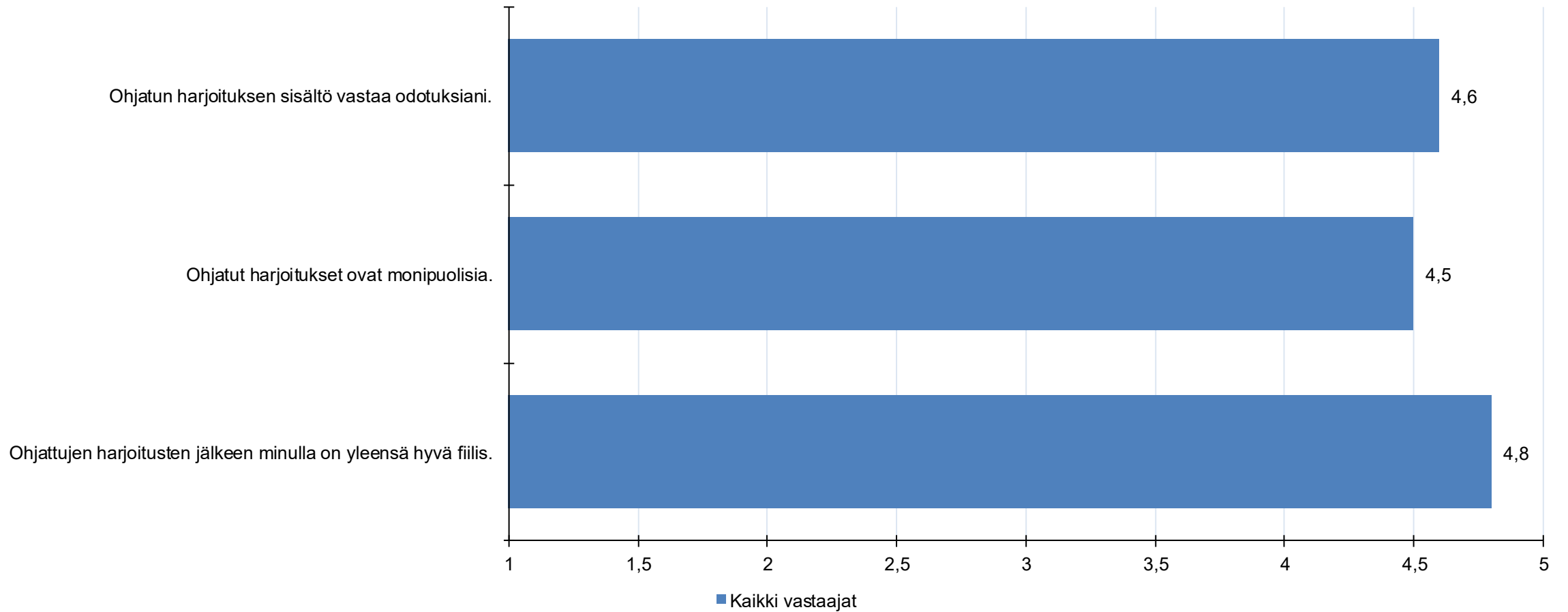
- Non-stop ryhmän pääohjaaja on todella pätevä ja tekee liikkumisesta mielekästä ja kehittävää.
- Non stop ryhmään on tulijoita enemmän kuin paikkoja. Ryhmä täytyy aina sanan tuen kun ilmoittautumisslotti avautuu.
- Hyvänä esimerkkinä Non-stop Intense ohjelma. 4 viikon ohjelman saa etukäteen ja word dokumentissa linkit liikkeiden oikeanlaiseen suorittamiseen. Myös erilliset ohjeet linkkeineen tempaus - ja työntötreenien lämmittelyyn. Todella laadukas ohjelma ja ohjeet.
- Asiantuntevat positiiviset ja asialliset ohjaajat luovat hyvän ilmapiirin jossa on hyvä kehittää taitoja. Pidän myös tiloista.
- Harjoitukset ovat laadukkaita ja toteutuvat ilmoitetulla tavalla. Ohjaajat ovat hyviä.
- Jämptejä ja ystävällisiä sekä osaavia ohjaajia. Yksinkertaisesti vaan tulee niin hyvä fiilis!
- Laadukkaat ja säännölliset harjoitukset. Saamani mielikuva myös seuran johtamisesta on laadukas.
- Kaikki ovat tervetulleita ikään katsomatta
- En osaa sanoa
- Mukavat valmentajat

Kuinka todennäköisesti suosittelisit seuran aikuisliikunnan toimintaa muille?

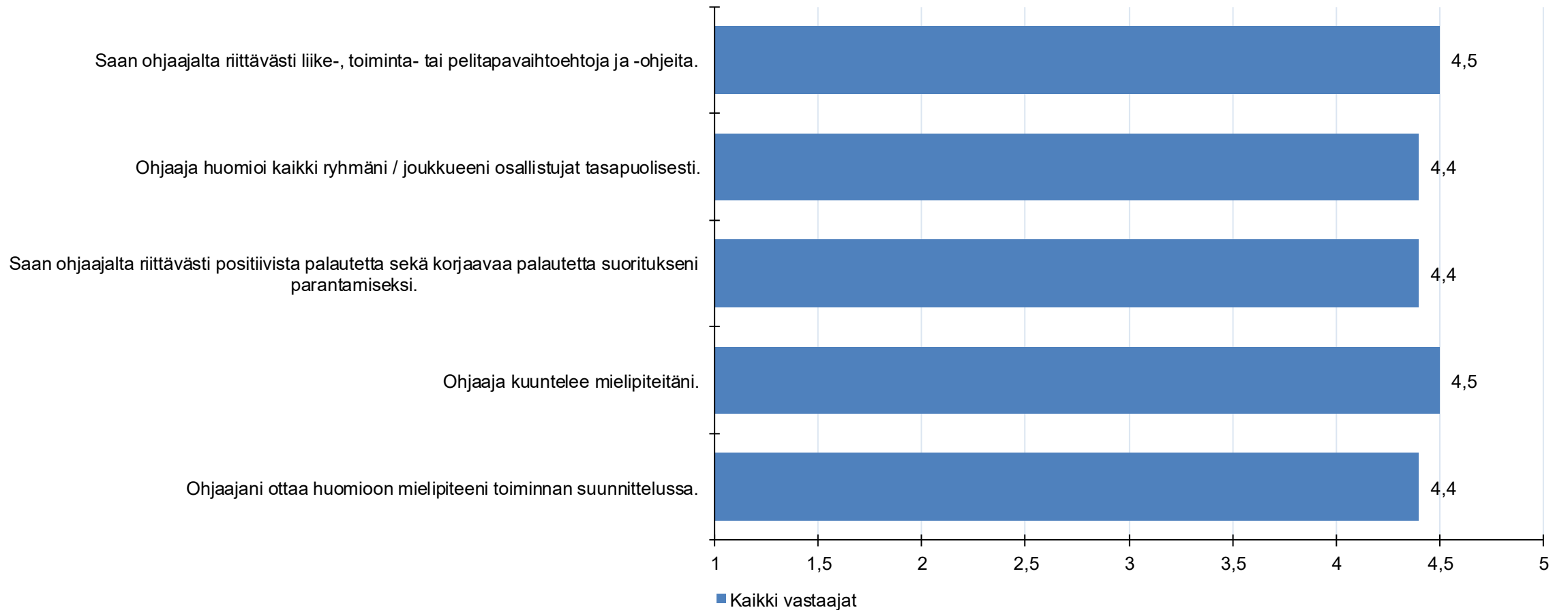




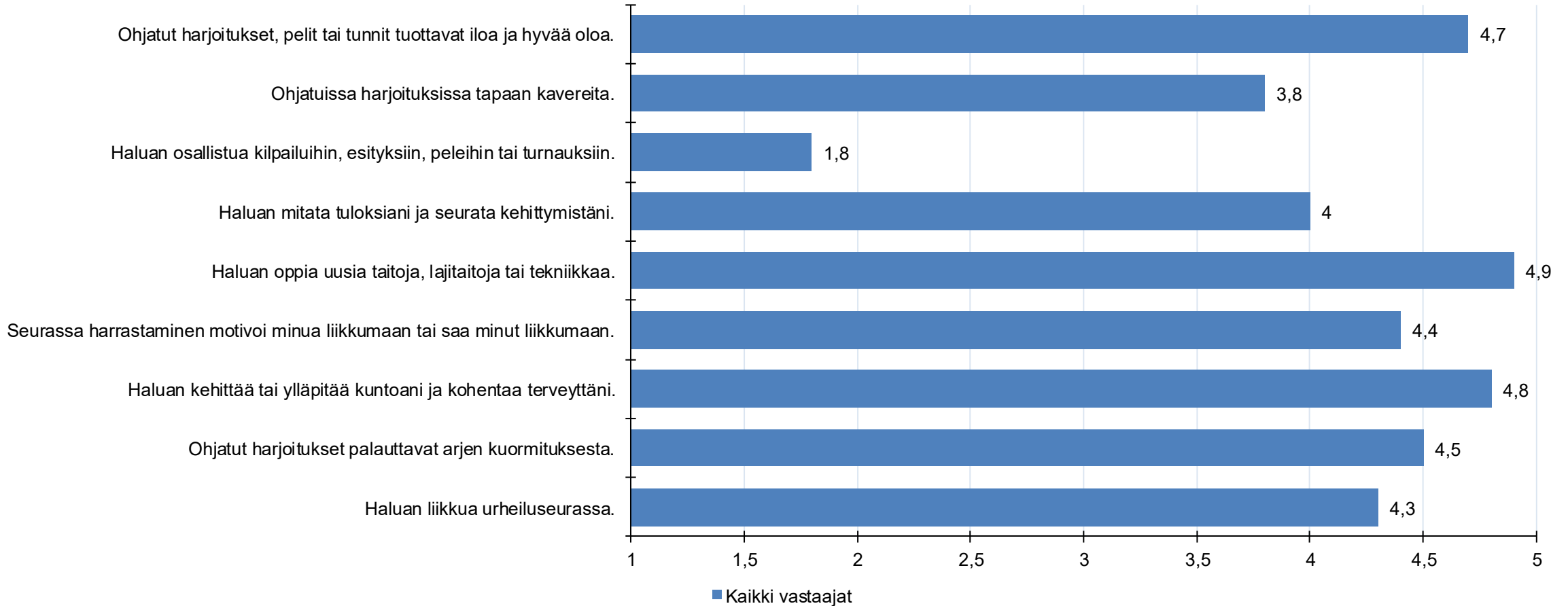
Ohjatun harjoituksen sisältö



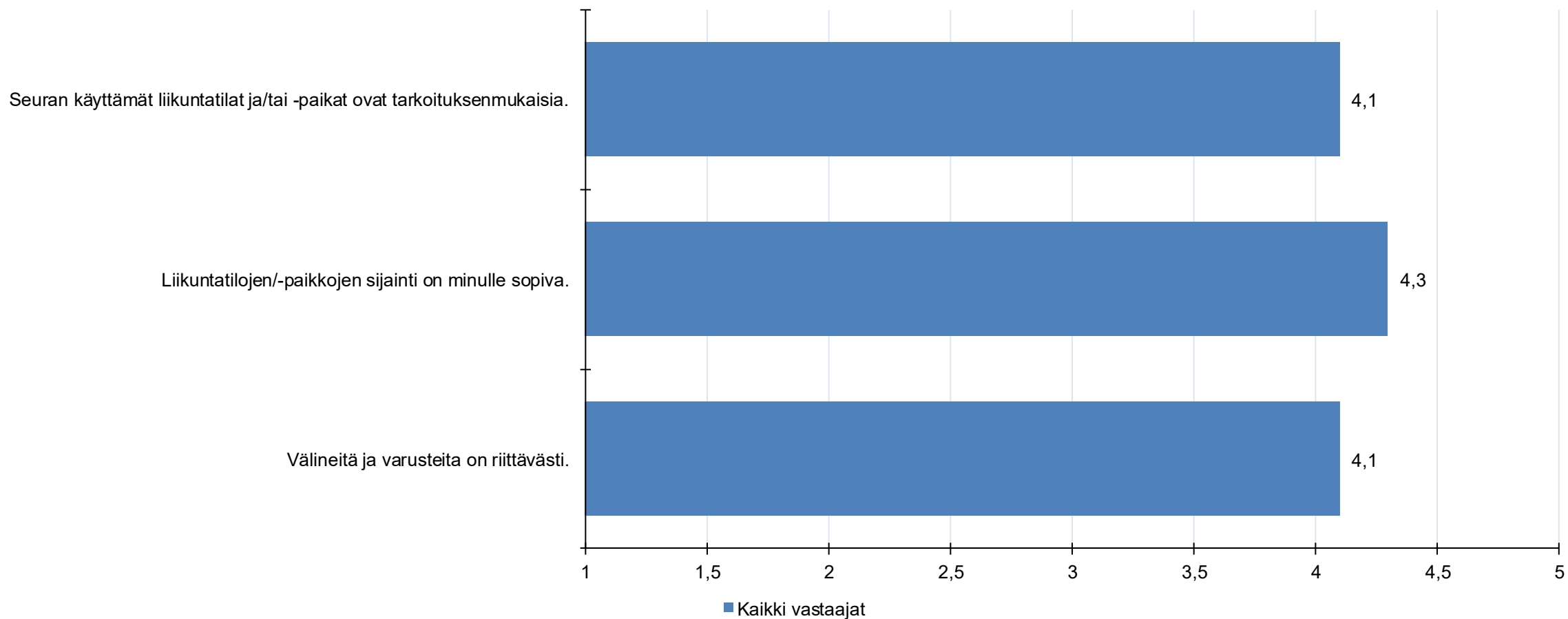
Ohjaajan, valmentajan tai opettajan ammattitaito



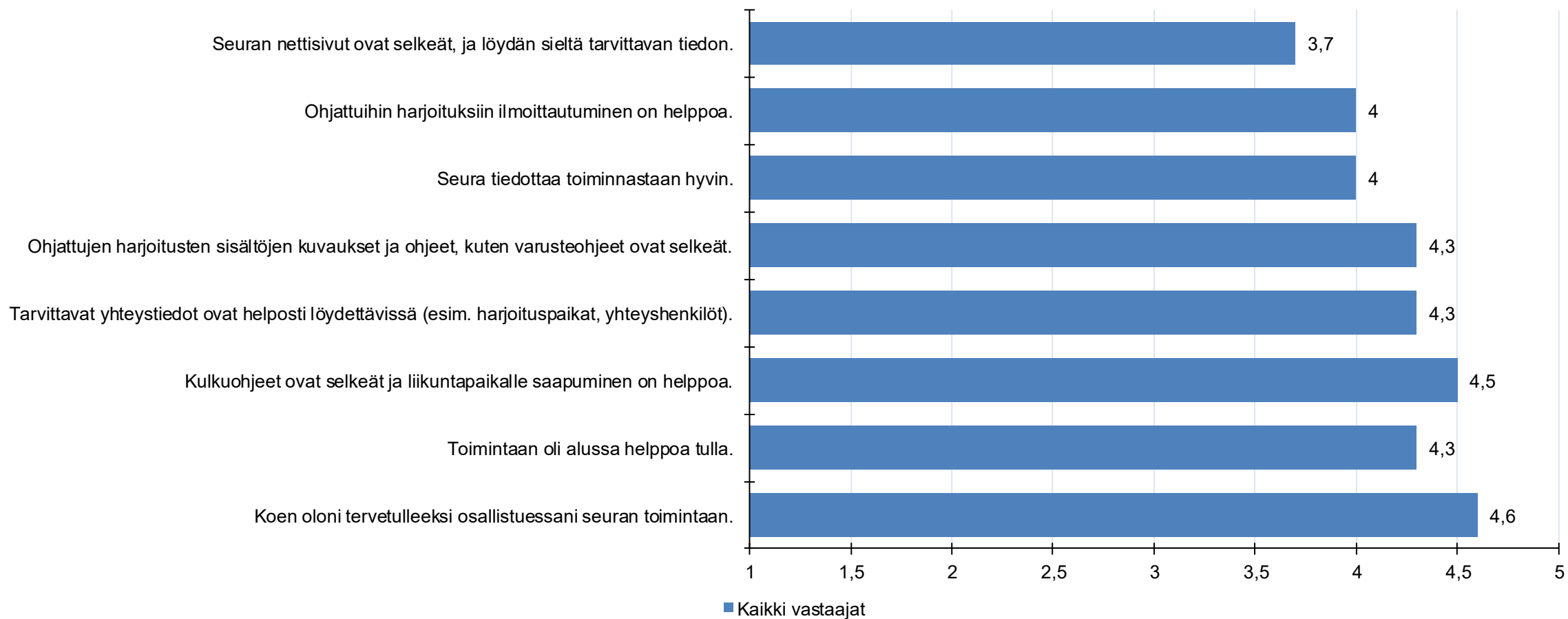
Osallistun seuran ohjattuihin harjoituksiin, koska:



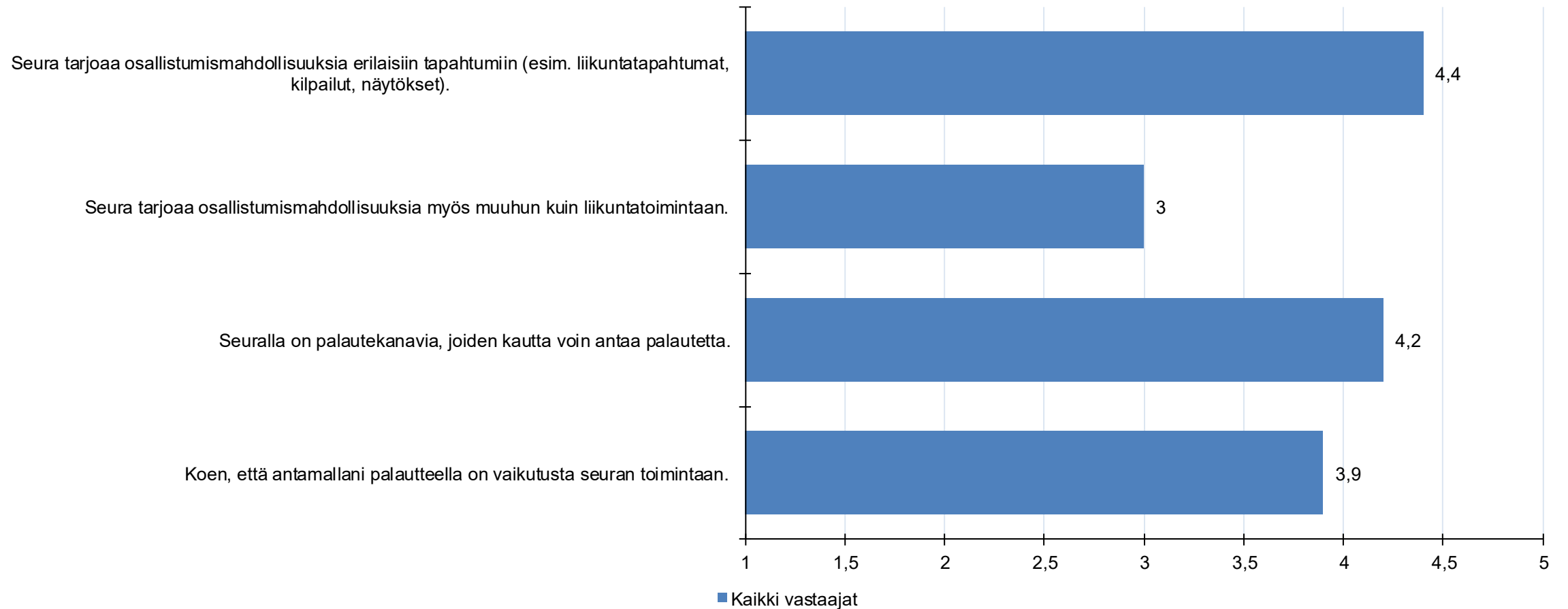
Liikuntatilat ja harjoitusolosuhteet



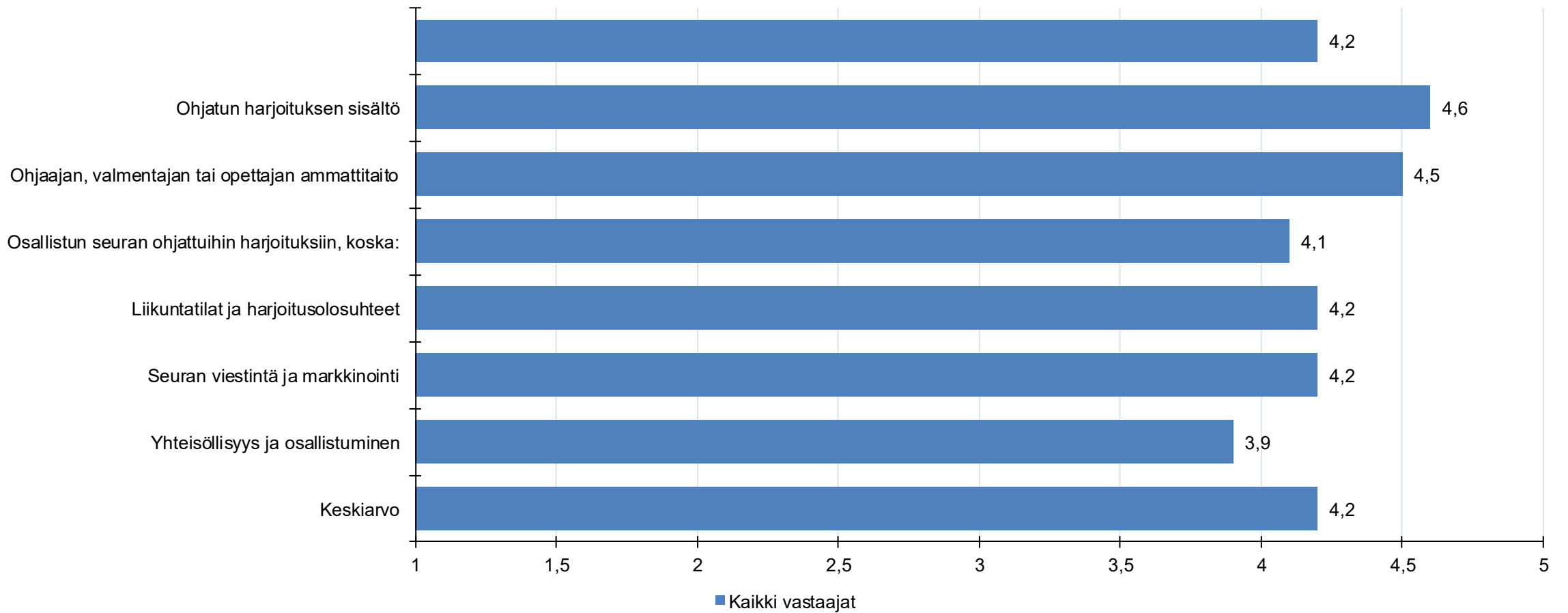
Seuran viestintä ja markkinointi



Yhteisöllisyys ja osallistuminen



Kokonaiskeskiarvot



Kiitos!