

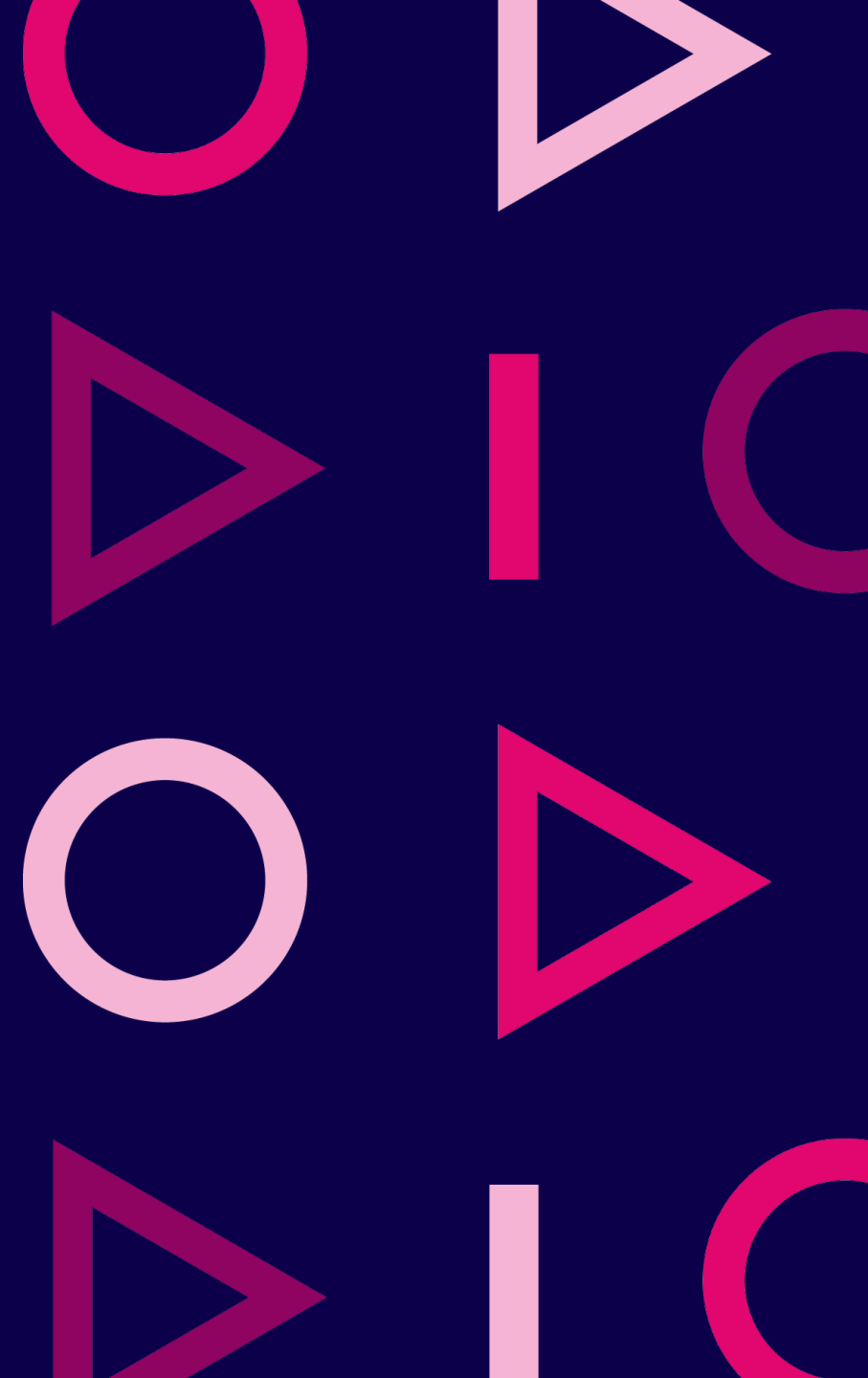
# Keski-Suomen kuntien kouluikäisten liikunnan edistäjien tapaaminen

To 12.2.2026 klo 9-15

Eija Janhunen, ft, TtM, projektipäällikkö

Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti

Jyväskylän ammattikorkeakoulu



# ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen 1.8.2024 – 31.12.2025

jamk

Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences

  
ÄÄNEKOSKI



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

Lisää vain  
**liike.**

[suomiliikkeelle.fi](http://suomiliikkeelle.fi)

Kuva: Äänekosken kaupunki

# ÄKSport idean ”Isät” ja projektin valmentajat

**Tommi Koskinen**, Huiman koripallon edustusjoukkueen päävalmentaja

**Heikki Nurmi**, HuimaUrho jalkapallon edustusjoukkueen päävalmentaja

**jamk**



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

  
ÄÄNEKOSKI

12.2.2026 Eija Janhunen



Kuva: Äänekosken kaupunki

# ÄKSport – projektin idea

- Lisätä lasten ja nuorten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta sekä liikunnallista elämäntapaa.
- Tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus kokeilla useita eri lajeja laadukkaassa ammattivalmentajien valmennuksessa ilman sitoutumista tavoitteelliseen harjoitteluun tai seurasidonnaisuuteen.
- Tukea lasta ja nuorta löytämään itselle sopiva tapa harrastaa liikuntaa ja sitoutumaan liikuntaharrastukseen.
- Luoda toimintamallit, jotka tukevat lasten ja nuorten liikkumista, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä yksilölliset tarpeet huomioiden.



Kuva: Äänekosken kaupunki

# ÄKSport –projektin kohderyhmä

## Ensisijainen kohderyhmä oli

- 11–13-vuotiaat Ääneseudulla asuvat lapset ja nuoret
- jotka eivät olleet mukana liikuntaharrastuksessa
- jotka halusivat löytää itselle mieluisan lajin tai halusivat aloittaa uudentyyppisessä toiminnassa
- jotka halusivat lisätä ja monipuolistaa omaa harjoitteluaan.

## Välillinen kohderyhmä oli

- lasten ja nuorten lähipiiri ja toimintaympäristö kuten perhe, vanhemmat, ystävät, läheiset, koulu.



# ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen

## Rahoitus:

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomi liikkeelle –ohjelman kokeilu- ja innovaatioavustus

## Toteutusaika:

1.8.2024 – 31.12.2025

## Toteuttaja:

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

## Yhteistyökumppani:

Äänekosken kaupunki

jamk

12.2.2026 Eija Janhunen

NÄKÖISLEHTI ETUSIVU UUTiset MAINOS ÄKSÄÄN TOIMITUS

### Uusi hanke mahdollistaa ilmaisen liikuntaharrastuksen – ÄKSport etsii 11-13 vuotiaita eri lajien pariin


19.08.2024 14:40 (muokattu 19.08.2024 18:00)



Äänekoskella aloitti ÄKSport-hanke, joka etsii 11-13 -vuotiaita monenlaisten lajien projektipäällikkönä toimii Eija Janhunen ja valmentajina Heikki Nurmi ja Tommi Koskinen. Kapunginjohtaja Matti Tuononen on erittäin iloinen OKM:n rahoittaman hankkeen aloituksesta Äänekoskelle.

Etusivu / Paikalliset

### Monipuolista harjoittelua ammattilaisten valmennuksessa – uuden hankkeen tavoitteena on saada nuoria kiinni liikuntaharrastukseen



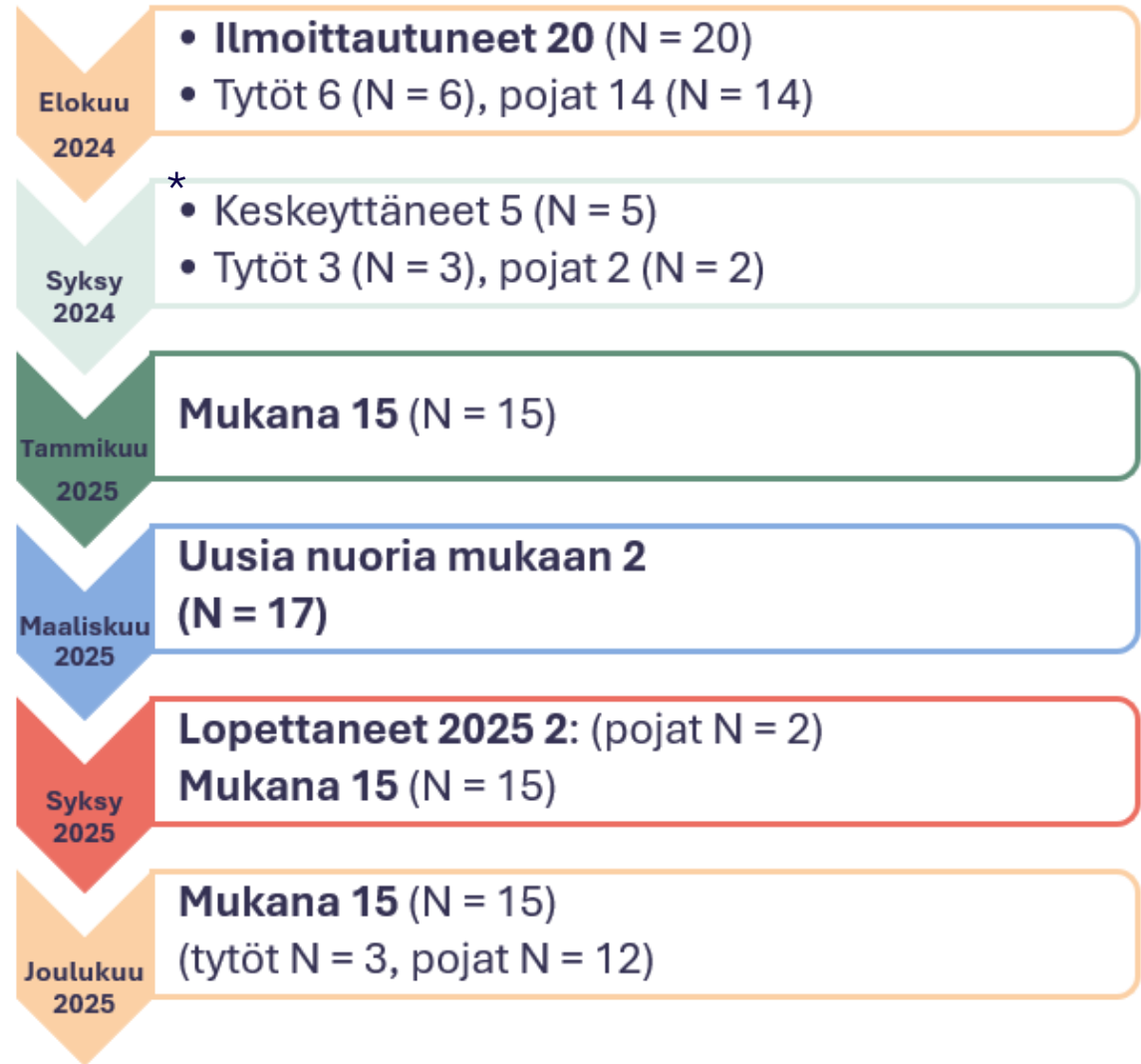
Eija Janhunen vetää hanketta, jossa Heikki Nurmi ja Tommi Koskinen valmentavat. Matti Tuononen markkinoi TUOMAS PYNNÖNEN

Tuomas Pynnönen  
20.8.2024 15:00

Lapsille ja nuorille tarjotaan Äänekoskella laadukasta urheilvalmennusta ilman sitoutumista vain yhteen lajiin tai seuraan. Valmentajat Heikki Nurmi ja Tommi Koskinen lupavat tutustuttaa ryhmänsä aivan kaikkien liikuntaan, mitä paikkakunnalla voi harrastaa.

# ÄKSport –projekti

## Rekrytointiprosessin tulokset; ilmoittautuneet ja osallistuneet



\*Sytä poisjäänteihin olivat fyysinen este, intensiivisen liikunnan estävä sairaus tai vamma, väärä käsitys projektista sekä kuljetusvaikeudet

# ÄKSport –projektin toteutus

## Harjoitusten toteutus

- 3 kertaa viikossa, ma, ke ja pe (pois lukien lomaajat)
- Lajit: ma jalkapallo, ke vaihtuva laji, pe koripallo
- Harjoitukset toteutuivat pääosin ja jalkapallon ja koripallon osalta Jamkille projektiasiantuntijoiksi palkattujen valmentajien toimesta.
- Mittaukset toteutuivat valmentajien ja Likes:in mittauskoordinaattorin toimesta.
- Muiden, kokeiltavana olleiden eri lajien valmentajat olivat mukana hankkeessa ohjaamassa lajikohtaisia harjoituksia ajatuksella, tuoden esille oman lajinsa asiantuntevasti ja tasokkaasti.
- Nuorilla käytössään Polar Ignite älykellot, joiden avulla seurattiin mm. unta, palautumista, sykevälivaihtelua, askelmäärää



Kuva: ÄKSport -projekti

# ÄKSportin lajivalikoima ja toteuma

Valmentajat laativat kausisuunnitelmat, joissa lajien lisäksi laji- / teemakohtaiset tavoitteet

- Taidollinen
- Tekninen
- Taktinen
- Psyykkinen
- Fyysinen

jamk



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

ÄÄNEKOSKI

12.2.2026 Eija Janhunen

## ÄKSport Lajivalikoima ja toteuma

LAJI	Syksy 2024	Kevät 2025	Syksy 2025	Projektin alusta yhteensä	Ulkopuolinen lajivalmentaja
Jalkapallo	15	20	14	49	
Koripallo	15	19	15	49	
Yleisurheilu	3	2		5	x
Frisbeegolf	1	1	1	3	
Suunnistus	1	2		3	x
Salibandy	3	4	1	8	x
Jääkiekko	2	2		4	x
Lentopallo	1		1	2	x
Sulkapallo	1		1	2	x
Kuntosali	15	19	15	49	
Uinti	1			1	x
E-sport	1		1	2	x
Luento	1	1	1		x
Testit / mittaukset	1	3	2	6	
Keilaus	1		1	2	x
Hiihto		3		3	x
Fysiikka		3	3	6	
Paini		1	1	2	x
Tanssi		1		1	x
Nyrkkeily		1		1	x
Kesäleiri		1		1	
Maastojuoksu			1	1	
Pesäpallo			1	1	
Laitesukellus			1	1	x
Kiipeily			1	1	x
Sarjapelien seuraaminen			3	3	
<b>Yhteensä</b>	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>64</b>	<b>206</b>	<b>16</b>

Eri lajeja 26 kpl

# ÄKSport –projektiin osallistumiset lukuina

- Osallistuminen (tilanne 31.12.2025)
  - Harjoituskertoja 31.12.2025 mennessä n=159
  - Osallistumiset yhteensä n=1775
  - Osallistujat / harjoituskerta KA 11,2
  - Harjoituskerrat / osallistuja KA 118\*  
\*huomioitu lokakuusta 2024 alkaen mukana olleet
- Omatoinen harjoittelu lomien aikana: (tunnit/palautetut harjoituspäiväkirjat)
  - Syysloma 2024 103h/10
  - Joululoma 2024 123h/9
  - Hiihtoloma 2025 83h/11
  - Kesäloma 2025 262h/17
  - Syysloma 2025 142h /14



Kuva: Microsoft 365

# Fyysisen kunnon mittaukset

## Projektin aikana yhteensä neljä mittauskertaa

- elokuu 2024
- helmikuu 2025
- elokuu 2025
- marraskuu 2025

## Mittaukset:

- **5-loikka** (Move!-mittauksesta)
- **Liikkuvuus** (Move!-mittausten kyykistys)
- **Punnerrus** 1min (Move!-mittauksesta)
- **Vatsalihakset** 1min (Move!-mittausten sovellus)
  
- **30 metrin nopeus** (mitattiin valokennoilla)
- **MAS-testi, 1200m** (kestävyyskunto, 6 x 20m+40m+60m). Muutama juoksi lyhennetyn testin (720m).
  
- **Cooper 12 min** (nuoret halusivat oma-aloitteisesti juosta syksyllä 2025)



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

Lisää vain  
**liike.**  
suomiliikkeelle.fi

ÄÄNEKOSKI

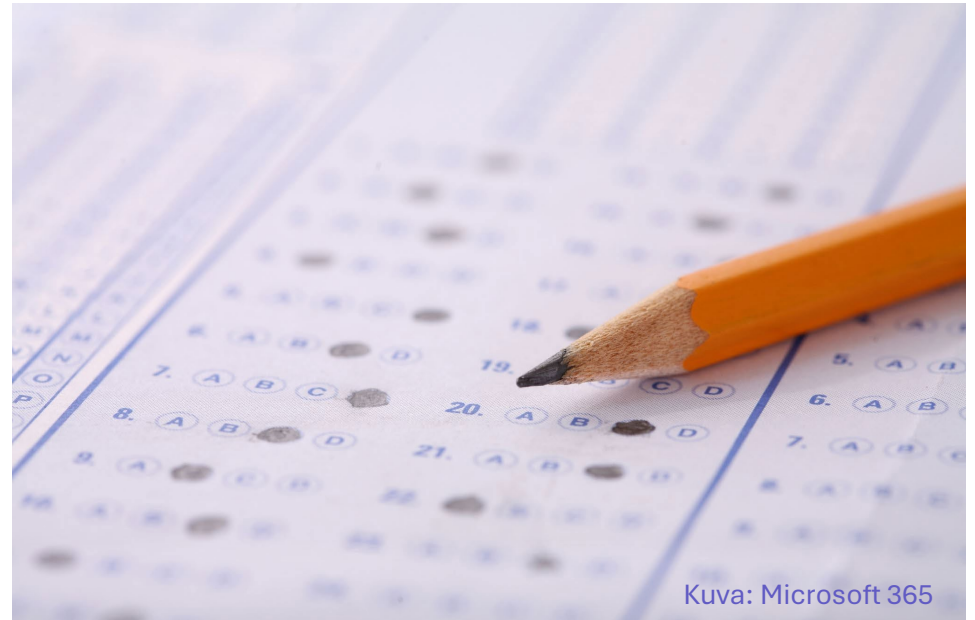
**jamk**

Kuva: Microsoft 365

# Palautekyselyt

## Osallistujakyselyt / palautekyselyt\* nuorille ja huoltajille 3 kpl (12/2024, 9/2025 ja 12/2025)

- Kysely 12/2024
  - Vastausten määrät
    - Nuoret 12 (N = 12)
    - Huoltajat 13 (N = 13)
- Kysely 9/2025
  - Vastausten määrät
    - Nuoret 15 (N = 15)
    - Huoltajat 13 (N = 13)
- Kysely 12/2025
  - Vastausten määrät
    - Nuoret 16 (N = 16)
    - Huoltajat 13 (N = 13)



Kuva: Microsoft 365

\* Kyselyihin saatuja vastauksia sekä kohderyhmän kanssa käydyissä keskusteluissa saatuja palautteita käsiteltiin projektitiimin palavereissa ja hyödynnettiin mm. projektin toiminnan suunnitteluun sekä kausisuunnitelmien laadintaan.

# ÄKSport – Nuorten vastaukset (loppukysely 2025)

## **Motivaatio liikkua vahvistui selvästi:**

Valtaosa nuorista koki motivaationsa liikkua lisääntyneen. Liikunta koettiin aiempaa mielekkäämpänä ja tärkeämpänä osana arkea.

## **Liikunnan määrä kasvoi myös omatoimisesti:**

Monilla liikunnan määrä lisääntyi arjessa ÄKSportin rinnalla. Osa nuorista liikkui säännöllisesti useita kertoja viikossa myös vapaa-ajalla.

## **Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi parani:**

Fyysisen kunnon koheneminen, parempi jaksaminen, lisääntynyt energia ja myönteinen mieliala nousivat keskeisiksi vaikutuksiksi. Osa nuorista kertoi myös unen laadun parantuneen.

## **Monilajisuus oli keskeinen innostava tekijä:**

Uusien lajien kokeilu lisäsi rohkeutta ja uteliaisuutta liikuntaa kohtaan. Nuoret kokivat monipuolisuuden yllättävänä ja motivoivana, ja saivat kokemuksia lajeista, joita eivät olisi muuten kokeilleet.

## **Sosiaalinen merkitys erittäin vahva:**

Kaikki nuoret saivat uusia kavereita toiminnan kautta. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistui ja rohkeus sosiaalisissa tilanteissa lisääntyi.

## **Liikuntapolut jatkuvat:**

Osa nuorista löysi uuden ohjatun harrastuksen ja osa aikoo jatkaa liikuntaa omatoimisesti hyödyntäen opittuja taitoja ja lajeja.

# ÄKSport – Vanhempien/huoltajien vastaukset (loppukysely 2025)

- **Nuoren liikuntamäärä lisääntyi tai vakiintui:**  
Valtaosa vanhemmista koki, että nuoren liikunta lisääntyi hankkeen aikana. Kukaan ei raportoinut liikunnan vähentyneen.
- **Säännöllinen ja ohjattu toiminta koettiin ratkaisevaksi:**  
Vanhemmat nostivat esiin ohjatun, matalan kynnyksen ja säännöllisen toiminnan merkityksen erityisesti nuorille, joilla ei aiemmin ollut pysyvää harrastusta.
- **Hyvinvointivaikutukset olivat selkeitä:**  
Erityisesti fyysisen kunnon, sosiaalisten taitojen, ryhmässä toimimisen ja itseluottamuksen koettiin vahvistuneen. Myös arjen rytmi ja toimintakyky paranivat osalla nuorista.
- **Monilajisuus avasi uusia mahdollisuuksia:**  
Vanhemmat kokivat saaneensa uutta tietoa alueen harrastusmahdollisuuksista. Lajikirjo madalsi kynnystä kokeilla myös sellaisia lajeja, joihin perheellä ei aiemmin ollut kosketusta.
- **Perheen arkeen vaikutuksia osalla perheistä:**  
Joissakin perheissä yhteinen liikkuminen lisääntyi ja liikunnasta tuli luontevampi osa arkea.
- **Tuki vanhemmille koettiin tärkeäksi:**  
Hanke auttoi vanhempia tukemaan nuoren liikuntatottumuksia ja ymmärtämään säännöllisen liikkumisen merkitystä.
- **Kehittämistoiveet jatkoa varten:**  
Saattava ohjaus jatkoharrastuksiin, konkreettiset lajisuositukset, lisää yksilö- ja itsepuolustuslajeja sekä joustavammat aikataulut.

# ÄKSport –projektin tulokset

Saatiin lisää nuoria mukaan liikunnan, liikuntaharrastusten sekä terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan pariin.

Tuotiin esille kiinnostavien ja helposti saatavilla olevien lajien valikoima ja liikuntaharrastustoiminta, joka toteutui mahdollisimman lähellä koulua ja koteja ja oli yhdenvertaisesti saavutettavissa.

Pilotoitiin uudentyyppistä liikuntaharrastuksen mallia, joka mahdollisti monipuolisen ja laadukkaan harrastustoiminnan ja harrastusmahdollisuuksien kirjon, jotta nuori löytäisi itselle mieluisan lajin ja jotta liikunnan harrastaminen ei kokonaan loppuisi tietyssä iässä.

Luotiin nuorille uudentyyppinen ja kiinnostava liikuntaharrastuksen toimintamalli (ÄKSport), joka kannusti liikuntaan sekä liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan tukien yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.

**jamk**



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

ÄÄNEKOSKI

12.2.2026 Eija Janhunen



Kuvat: ÄKSport -projekti

# ÄKSport – Nuorten polku liikkumisen toimintamalli ja sporttipolku

jamk



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

ÄÄNEKOSKI

12.2.2026 Eija Janhunen

## ÄKSport – Nuorten polku liikkumiseen

Toimintamallin ja sporttipolun mallinnus



### Idea hanke- suunnitelmaksi

Hankesuunnittelu  
Jamk, Äänekosken  
kaupunki ja  
valmentajat



### Rahoitus

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö  
Suomi liikkeelle -ohjelman  
kokeilu- ja innovaatioavustus



### Resurssit

Hanketiimi:  
Projektipäällikkö,  
mittauskoordinaattori sekä  
valmentajat

Tilat ja välineet:  
Äänekosken liikuntapaikat

LÄHTÖ 2024

### Harjoitusten toteutus

Harjoitukset 3x  
viikossa:  
Ma jalkapallo  
Ke lajikokeilu  
Pe koripallo  
Loma-ajat: omaehtoinen  
harjoittelu



### Valmennuksen suunnittelu

Kausisuunnitelman  
laadinta / lajitarjotin  
Ajoitukset  
Lajivalmentajat



### Nuorten rekrytointi

Wilma-viestit koulun kautta  
Some-markkinointi  
Paikallislehdet  
Kouluvierailut\*

\*Luokkatasot 5-7

### Seuranta ja arvioinnit

Osallistujamäärät ja osallistumisaktiivisuus  
Harjoituskertojen määrät  
Fyysisen kunnon kehitys (mittaukset 4x\*)  
Palaute lapsilta ja vanhemmilta (kyselyt x 3)

\* MOVE-mittaukset, MAS -testi, 30m nopeus, Cooper 12 min



### Viestintä

Tiedotteet vanhemmille ja huoltajille  
Tiedotusvälineet (paikallislehdet)  
Äänekosken kaupungin viestintäkanavat  
Hankkeen verkkosivu  
Jamkin alustat



### Toimintamallin kuvaus ja tulosten raportointi

Nuorten polku liikkumiseen –  
toimintamallin kuvaus  
Viestintä ja raportointi hankkeen  
tuloksista

MAALI 2025



<https://www.jamk.fi/fi/projekti/aksport>

### ÄKSport-hanke tiiviisti

- Tuetaan nuoria löytämään itselle sopiva tapa harrastaa liikuntaa kokeilemalla useita eri lajeja laadukkaassa ammattivalmentajien ohjauksessa.
- Tavoitteena luoda uudentyyppinen ja kiinnostava liikuntaharrastuksen toimintamalli, joka kannustaa liikuntaan sekä liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan tukien yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia sekä aktiivista elämäntapaa.

OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

ÄÄNEKOSKI  
jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

# ÄKSport projektin julkaisuja

Projektin oma sivusto: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/aksport>

Artikkelit Jamk Arena: <https://arena.jamk.fi/fi/>  
<https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-285>  
<https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0791-281>

**ÄKSport –Nuorten polku liikkumiseen toimintamallin ja sporttipolun mallinnus**

<https://www.jamk.fi/fi/media/44252/download?attachment>

**Opinnäytetyö:** Kivimäki, Henna & Nea Liimatainen, Nea. 2025.  
Monilajisuuden merkitykset lasten ja nuorten urheilussa.  
Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Opinnäytetyö AMK.  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025120833532>

ÄKSport – Nuorten  
polku liikkumiseen  
-toimintamalli



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

Lisää vain  
**liike.**  
suomiliikkeelle.fi



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



ÄÄNEKOSKI

jamk | Jyväskylän  
ammattikorkeakoulu

ÄÄNEKOSKI

jamk

# Kiitos!

(ÄK)Sporttista kevättalven  
jatkoa kaikille!

Eija Janhunen

[eija.janhunen@jamk.fi](mailto:eija.janhunen@jamk.fi)

<https://www.linkedin.com/in/eija-janhunen-380aa459/>



Kuva: ÄKSport -projekti



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ

Lisää vain  
**liike.**  
suomiliikkeelle.fi

  
ÄÄNEKOSKI

**jamk**



OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



**jamk** | Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences