

Liikuntapelitapahtuma Sammotalolla Kokeiluraportti

Erno Salmela & ChatGPT 5.1:n Deep research 15.1.2026

Johdanto

Lappeenrannassa Sammotalon avajaisviikolla järjestettiin 1.12.2025 klo 9–13 liikuntapelitapahtuma, jossa koululaiset pääsivät kokeilemaan erilaisia liikunnallisia pelejä. Tapahtumapaikkana toimi Sammotalo liikuntasali, jossa oli osallistujina noin 250 ala- ja yläkoululaista (ikähaarukka 10-16 vuotta) ja noin 50 aikuista. Oppilaat jaettiin seitsemään ryhmään, joille kullekin oli varattu 20 minuuttia peliaikaa vapaasti eri pelipisteillä. Pelivalikoima koostui monipuolisesti sekä virtuaaliseen todellisuuteen (VR) perustuvista liikuntapeleistä (koripallo, Beat Saber, Paper Play ja rumpupeli) että muista aktiivipeleistä (koskenlasku, mäkihyppy, ralliautoilu ja pujottelu) ja muutamasta perinteisemmästä pelistä (arcade-pelilauta, Pong ja Stumble Guys).

Tämän raportin tarkoituksena on arvioida kokeilun tuloksia erityisesti seuraavien kysymysten valossa: (1) Miten oikealta liikunnalta liikuntapelaaminen tuntuu ja (2) Kuinka innostavaa liikuntapelaaminen on? (3) Mitä muita huomioita tapahtumasta nousi esiin? (4) Mitkä olivat tapahtuman ongelmat ja kehittämiskohdat? (5) Mitä vastaavanlaisen liikuntapelaamisen saralla kannattaisi kokeilla seuraavaksi?

Raportin aineistona hyödynnetään paikan päällä tehtyjä aktiivisia havainnoitteja (erityisesti VR-koripallopisteellä) ja osallistujilta kerättyä palautetta sekä tapahtuman muuta dokumentaatiota. Seuraavissa luvuissa käydään tulokset läpi kysymyksittäin.



1. Miten oikealta liikunnalta liikuntapelaaminen tuntuu?

1.1 Pelaajien subjektiiviset kokemukset

Kyselylomakkeiden vastausten perusteella suurin osa oppilaista koki, että liikuntapeleistä sai kevyttä tai kohtalaista fyysistä rasitusta. Vain harva arvioi pelien olleen erittäin kuormittavia, eikä valtaosa hengästynyt tai väsynyt merkittävästi lyhyen pelisession aikana. Esimerkiksi VR-koripallopelejä kokeilleista 17 vastaajasta yksikään ei kuvannut pelaamista täysin kevyeksi (arvosanaa 1/5 ei antanut kukaan), mutta valtaosa (82 %) sijoitti rasittavuuden tasolle 2–3/5, ja vain 18 % koki sen todella raskaaksi (5/5).

Myös avoimissa kommentteissa monet oppilaat mainitsivat, ettei peleissä ehtinyt tulla kovin hengästynyt olo lyhyen peliajan puitteissa. Toisaalta muutamat yksilöt saattoivat innostua pelaamaan oma-aloitteisesti hyvinkin vauhdikkaasti, jolloin he kokivat myös fyysistä rasitusta hieman enemmän. Kaikki tapahtuman pelit huomioiden oppilaat eivät pitäneet liikuntapelaamista yhtä raskaana kuin perinteistä liikuntatuntia. Keskiarvo kaikki vastaukset huomioiden oli noin 2 asteikolla 1–5 (1 = ei tunnu yhtään liikunnalta, 5 = tuntuu erittäin paljon liikunnalta).

Subjektiivinen kokemus siis oli, että liikuntapeleillä tuli liikuttua, muttei välttämättä hengästymiseen tai hikoiluun asti. Tulos on ymmärrettävä, sillä pelisessiot kestivät vain minuutteja per laji, eikä syke ehtinyt nousta monella kovin korkeaksi. Osa oppilaista toivoikin, että aikaa olisi ollut enemmän kunnon liikuntatuntuman saamiseksi.

1.2 Objektiiiset havainnot liikunnallisuudesta

Tapahtumaa havainnoineen tutkijaryhmän näkemykset tukevat pitkälti oppilaiden omia tunteuksia. Pääsääntöisesti liikuntapelaaminen oli fyysiseltä intensiteetiltään melko kevyttä. Havainnointidatan mukaan useimmat pelaajat liikkuvat vain ajoittain pelatessaan eli he viettivät merkittävän osan ajasta paikallaan seisoskellen ja laitteita käyttäen. Esimerkiksi VR-koripallopisteellä pelaajat olivat usein pitkiä hetkiä paikoillaan, ja pallon kuljettaminen tai heitto tapahtui vain satunnaisesti. Nopeita spurteja tai hyppyjä nähtiin hyvin vähän. Ulkoisia rasituksen merkkejä, kuten hengästymistä tai hikoilua, ei havaittu juuri lainkaan. Vain yksittäisissä tapauksissa joku pelaaja saattoi selvästi hengästyä, mutta silloinkin vaikutus jäi melko lieväksi.

Objektiivisten mittareiden käyttö (sykemittaus Garmin-älykelloilla) epäonnistui valitettavasti osittain teknisen ongelman vuoksi, mikä rajoitti fysiologisen kuormituksen analysointia. Kellojen asetuksissa unohdettiin aktivoida Esports-tila ennen lukitsemista, jolloin dataa alkoi tallentua 1.5 tuntia tapahtuman alkamisen jälkeen. Tämän vuoksi aamun ensimmäisten ryhmien syketietoja ei saatu talteen. Myöhemmin kerääntyneen sykedatan perusteella voidaan kuitenkin todeta, että sykkeet pysyivät pääosin maltillisina.

Huomionarvoista on, että pelin valinnalla on suuri vaikutus kuormittavuuteen. Aiemmassa toukokuussa 2025 tehdyssä VR-nyrkkeilypelikokeilussa osallistujien sykkeet ja rasitus olivat huomattavan korkeita, mutta nyt kokeiluissa lajeissa ei päästy lähellekään samalle fyysisen kuormituksen tasolle. VR-nyrkkeily on liikemekanikaaltaan intensiivistä koko kehon treeniä, kun taas esimerkiksi VR-koripallo osoittautui

yllättävänkin leppoisaksi fyysisesti. Havainnoijat arvioivat VR-koripallon fyysisen aktiivisuuden keskimäärin tasolle 2,7/5 ja kuormittavuuden tasolle 2,2/5 asteikolla 1–5 (yhteensä 21 havainnointikertaa). Ralliautoilupeli herätti huomiota ylävartalon liikkeen vauhdikkuudellaan, mutta pelaaja istui siinä paikoillaan. Vaikka kaasu- ja jarrupolkimet saivatkin liikettä myös alavartaloon, niin aerobinen kuormitus jäi tässäkin pelissä melko vähäiseksi.

Kokonaisuutena voidaan todeta, että liikuntapelaaminen tässä tapahtumassa vastasi lähinnä kevyttä liikuntaa. Vaikka liikettä ja tekemistä oli, niin verrattuna perinteiseen liikuntatuntiin tai vaikkapa ulkona pelattuun pallopeleihin intensiteetti jäi matalammaksi. Yksi merkittävä syy vähäiseen kuormittavuuteen oli pelien opetteluun kulunut aika. Varsinkin VR-peleissä osa ajasta meni ohjainten ja pelin harjoitteluun, jolloin tehokas liikkuminen jäi vähemmälle. Pidemmällä peliajoilla tai kokeneemmilla pelaajilla fyysinen aktiivisuus olisi todennäköisesti huomattavasti suurempaa.



2. Kuinka innostavaa liikuntapelaaminen on?

2.1 Pelaajien subjektiivinen kokemus

Pelaajilta kerätyn palautteen perusteella liikuntapelitapahtuma koettiin erittäin hauskaksi ja innostavaksi. Suurin osa oppilaista nautti pelaamisesta täysillä. Kyselyssä lähes 60 % VR-koripalloa kokeilleista antoi pelin mielekkyydelle arvosanan 5/5 (“erittäin kivaa”) ja lopuistakin lähes kaikki 4/5, eikä kukaan kertonut pelaamisen olevan tylsää.

Myös koko tapahtumaa koskevat tasolla palautteet olivat hyvin myönteisiä. Kysyttäessä “Kuinka kivaa sinulla oli tapahtumassa?” vastausten keskiarvo oli noin 4/5. Monet oppilaat kuvailivatkin tapahtumaa ”*tosin innostavaksi ja kivaksi*”. Erityisesti uusien pelien

kokeilu yhdessä kavereiden kanssa jäi mieleen positiivisena kokemuksena. Eräs osallistuja kirjoitti palautteessaan: *“oli todella kivaa, aika vaan loppui pahasti kesken”*.

Saman suuntaisia kommentteja tuli useita. Tämä kertoo siitä, että pelit jaksoivat innostaa siinä määrin, että oppilaat olisivat halunneet pelata pidempäänkin. Jopa ne muutamat oppilaat, jotka eivät kaikissa vastauksissaan olleet erityisen kiinnostuneita liikuntapeleistä, kuvailivat tapahtumaa vähintään *“ihan ok”* -tasoiseksi kokemukseksi. Yleisimmin lempipeliksi mainittiin VR-koripallo ja rallisimulaattori. Monissa vastauksissa esitettiin toive järjestää vastaava tapahtuma pidempänä ja enemmän pelattavaa sisältävänä.

2.2 Objektiiiset havainnot pelaajien innostuneisuudesta

Myös ulkoapäin tarkkailtuna liikuntapelaaminen osoittautui erittäin innostavaksi ja mukaansatempaavaksi aktiviteetiksi. Havainnoijat raportoivat, että pelaajat näyttivät silmin nähden nauttivan pelaamisesta. Pelatessa kuultiin paljon iloista huudahtelua, naurua ja kannustusta. Onnistumisen elämykset näkyivät tuuletuksina sekä riemunkiljahduksina. Pelien parissa koettu elämyksellisyys tarttui myös sivustaseuraajiin. Usein kaverit kerääntyivät pelaavan oppilaan ympärille seuraamaan VR-elämystä ja *“halusivat osallistua kokemukseen vierellä”*. Tapahtuman yhteisöllinen tunnelma olikin yksi positiivisista sivuvaikutuksista. Pelaajat kannustivat toisiaan ja jakoivat peli-ilon ryhmän kesken.

Havainnointien yhteenvedossa todettiin, että liikuntapelaaminen oli valtaosalle osallistujista innostavaa tai erittäin innostavaa, ja että se toimi myös psyykkisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäjänä. Huomionarvoista on, että lähes kaikki paikalla olleet myös uskaltautuivat itse pelaamaan jossain vaiheessa. Toisin sanoen hyvin harva oppilas jättäytyi kokonaan sivustakatsojaksi. Jopa yleensä vähemmän liikunnalliset nuoret olivat valmiita kokeilemaan pelejä. Tämä kertoo motivoinnin onnistumisesta. Pelien muodossa liikunta houkutteli mukaan käytännössä koko kohderyhmän.

Opettajienkin havaintojen mukaan oppilaat nauttivat tapahtumasta suuresti. Koululaisten kerrottiin tykänneen paljon tapahtumasta. Innostus ja ilo olivat siis vahvasti läsnä tapahtuman ilmapiirissä. Kokonaisuutena voidaan todeta, että tapahtuma onnistui herättämään innostusta liikuntaa kohtaan uudella tavalla. Pelikonteksti madalsi kynnystä liikkua ja toi harrastamiseen leikkimielisyyttä, mikä näkyi välittömästi nuorten käyttäytymisessä.

3. Muut tapahtumakokeilusta esiin nousseet löydökset

Tapahtuman aikana tehtiin myös mielenkiintoisia havaintoja asioista, joita ei osattu ennakoida etukäteen. Seuraavassa on esitetty keskeisimpiä löydöksiä.

- **Pelitaitojen merkitys kuormittavuuteen:** Suunnitteluvaiheessa ei täysin huomioitu, kuinka suuri vaikutus pelaajan taidoilla on liikunnalliseen aktiivisuuteen. Havaintojen perusteella pelillä ja sen oppimisella on erittäin iso merkitys liikunnan kuormittavuuteen. Esimerkiksi VR-koripallossa aloittelijat

liikkuivat hyvin vähän, koska aikaa kului pelimekaniikan hahmottamiseen, kun taas kokeneemmat VR-pelaajat pääsivät heti peliin sisälle ja saattoivat pelata paljon aktiivisemmin. He pomputtelivat palloa itsenäisesti, heittelivät koreja ja jopa donkkasivat. Kaikkien pelaajien saaminen yhtä aktiiviseksi olisi vaatinut huomattavasti enemmän ohjausta ja opettelua alkuun. Tämä löydös korostaa, että liikuntapelin fyysinen kuormitus riippuu oppimiskynnyksestä. Ensin on opeteltava pelaamaan, jotta päästään kunnolla liikkumaan.

- **Yhteisöllisyys ja tunne-elämykset:** Tapahtuman järjestäjät yllättyivät positiivisesti siitä, miten paljon sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllistä iloa liikuntapelaaminen tuotti. Pelit synnyttivät spontaania kannustusta ja yhdessä riemastumista. Tätä ei ollut asetettu viralliseksi arviointikohteeksi, mutta havainnoissa nousi esiin pelien potentiaali edistää psyykkistä hyvinvointia ja ryhmähenkeä. Osallistujien keskuudessa vallitsi koko tapahtuman ajan innostunut “me-henki”. Moni oppilas kommentoi jälkikäteen kokeneensa onnistumisen tunteita pelejä pelatessa. Nämä myönteiset tunne-elämykset ovat arvokas sivutuotos.
- **Ajan riittämättömyys ja jonotus:** Yksi esiin noussut haaste oli se, että 20 minuutin ryhmäkohtainen peliaika osoittautui turhan lyhyeksi tehokkaan pelaamisen kannalta. Käytännössä osa ajasta kului väistämättä laitteiden säätöön, opastukseen ja jonottamiseen suosituille pelipisteille. Varsinkin koripallo- ja ralliautopisteillä osallistujat joutuivat odottamaan pitkäänkin vuoroaan.

Osa käytti valtaosan ajasta jonossa ymmärtämättä, että sillä välin olisi voinut kokeilla muitakin pisteitä. Oppilaita olisikin pitänyt ohjeistaa paremmin jonotustilanteissa kiertämään muilla pisteillä. Toki silloin olisi menetetty jonopaikka halutummalle pelipisteelle. Lyhyt aika johti myös siihen, että osa osallistujista ehti testata vain yhtä tai kahta peliä. Useissa palautteissa toivottiinkin “*enemmän peliaikaa*” – jopa “*2 tuntia seuraavaksi kerraksi*”. Jatkossa vastaavissa tapahtumissa aikataulua tulee säätää väljemmäksi. Toki aikarajat tulivat koululta, eikä varsinaisilta tapahtuman järjestäjiltä

- **Tekniset ja käytännön haasteet:** Kokeilu paljasti muutamia yllättäviä teknisiä seikkoja. Kuten aiemmin mainittiin, älykellojen kanssa ilmeni ongelma, joka sotki syke- ja stressidatan keräämistä. Lisäksi älykello laitettiin välillä väärään (passiivisempaan) käteen. Myös VR-laitteiden käytössä oli pieniä kömmähdyksiä. Esimerkiksi VR-ohjaimet annettiin pelaajille vahingossa väriin käsiin. Lisäksi yhdellä pelipisteellä peli jumiutui (lagasi) hetkellisesti, mikä aiheutti pientä turhautumista.

Tilajärjestelyihin liittyen huomattiin, että pelialue olisi hyvä rajata selkeämmin. Nyt osa katsojista tuli aivan pelaajan lähelle, mikä olisi voinut aiheuttaa törmäystilanteita. Onneksi niiltä kuitenkin välttyttiin. Yksi innokas nuori peruutti takaperin jumppamaton reunalle ja oli kaatua. Tästä selvittiin säikähdyksellä, mutta tapaus opetti varautumaan paremmin turvallisuusasioihin. Kaiken kaikkiaan tekniset ja logistiset haasteet pysyivät kuitenkin melko vähäisinä, mutta nämä löydökset auttavat kehittämään järjestelyjä jatkossa.

- **Pelaajamäärät ja ohjauksen tarve:** Etukäteen ei täysin osattu arvioida, kuinka monta ohjaajaa ja laitetta suositulla pisteellä tarvitaan. VR-koripallo osoitti, että yksi vetäjä ei riitä sekä opastamaan uusia pelaajia että keräämään tutkimusdataa samanaikaisesti. Peli vaati jatkuvaa ohjeistamista aloittelijoille. Heille täytyi näyttää liikkeitä, säätää VR-laitteita ja kannustaa kokeilemaan, mikä sitoi havainnoijan huomion ja aikaa.

Jatkossa onkin syytä varautua useampaan ohjaajaan VR-pelipisteillä, jos samanaikaisesti halutaan tehdä mittauksia tai kirjata havaintoja. Lisäksi huomattiin, että ryhmäkoolla on vaikutusta kokemukseen. Kun yhtä laitetta kohti on liian monta halukasta, aikaa per oppilas jää hyvin vähän. Sopiva maksimijonon pituus per laite on arvioitava, tai vaihtoehtoisesti järjestettävä useampi laite suositumpiin peleihin.

Edellä mainitut löydökset eivät kuuluneet alkuperäisiin tapahtuman arviointikysymyksiin, mutta ne tarjosivat arvokasta tietoa tulevia tapahtumia varten.



4. Tapahtumakokeilun ongelmat ja kehittämiskohdat

Tapahtuma onnistui kokonaisuutena hyvin, mutta muutamia ongelmia tunnistettiin ja niitä voidaan pitää keskeisinä kehittämiskohteina vastaavia kokeiluja ajatellen:

- **Lyhyt peliaika per ryhmä:** Suurimmaksi kehittämistarpeeksi nousi esiin peliajan vähyys. 20 minuutin pelivuoro oli liian lyhyt ottaen huomioon alkusäädöt ja sen, että oppilaat olisivat halunneet kokeilla useampia pelejä. Jatkossa peliaikaa tulisi lisätä, esimerkiksi siten että ryhmällä on vähintään 1 tunnin vuoro, jotta kaikki ehtivät kunnolla pelaamaan ja oppimaan pelien idean. Peliajan kasvattaminen vähentäisi myös kiireen tuntua ja antaisi paremman mahdollisuuden saada liikunnallista hyötyä irti peleistä.

- **Peleihin perehdyttämisen ja ohjauksen resurssit:** Kokeilu osoitti, että ohjaajia tarvitaan riittävästi. Yhdellä pisteellä tulisi olla mieluiten kaksi henkilöä: toinen keskittyy pelaajien opastamiseen ja turvallisuuteen, toinen tutkimusdatan keräämiseen (havainnot, mittalaitteet). Nyt muutamalla pisteellä (kuten koripallossa) yksi henkilö yritti ehtiä molempia, mikä osoittautui haastavaksi. Jatkokehittämisen paikka on siis miehityksen lisääminen: eriytetään pelinvetäjien ja datankerääjien roolit selkeästi. Samoin vapaaehtoisia/henkilökuntaa tarvitaan opastamaan laitekäytössä, jotta jokainen pelaaja pääsee sujuvasti alkuun pelissä.
- **Pelivalikoiman optimointi liikunnallisuuden kannalta:** Pelien valintaan kannattaa kiinnittää huomiota kokeilun tavoitteen mukaan. Nyt osa kokeiluista peleistä oli fyysisesti varsin kevyitä (esim. istuen pelattava rallipeli) eikä tarjoillut kovaa sykettä nostavaa liikuntaa. Jatkossa pelien valintaan voidaan panostaa niin, että mukana on enemmän sellaisia lajeja, jotka aktivoivat koko kehoa ja joiden liikkeet ovat helpommin omaksuttavia lyhyessä ajassa. Esimerkiksi rytmipelit (kuten Beat Saber) tai tanssipelit voisivat tuoda lisää liikunnallisuutta. Tavoite on löytää sopiva tasapaino hauskuuden ja liikunnan välille. Tämän kokeilun perusteella oppi oli, että pelin intensiivisyys ja opittavuus vaikuttavat suoraan liikunnalliseen hyötyyn, joten pelivalikoima tulee suunnitella sen mukaan. Sekin on huomioitava, että on monenlaista liikuntaa. Tässä tapahtumassa oli fokus fyysisessä liikunnassa (kunto ja syke), mutta yhtä lailla liikunta voi parantaa mm. koordinaatiota ja tasapainoa. Tämä on hyvä huomioida pelien ja mittareiden valinnassa seuraavaan kokeiluun.
- **Tekninen valmistautuminen:** Kokeilun valmisteluissa ilmeni, että teknisiin seikkoihin on varattava runsaasti aikaa ja resursseja. Ennen tapahtumaa tulee testata laitteiden ja pelien toimivuus huolellisesti siinä ympäristössä, jossa ne käytetään. Nyt ilmeni esimerkiksi WiFi-yhteyden pätkimistä yhdellä VR-pelipisteellä aluksi, mikä korostaa ennakkotestauksen tärkeyttä. Samoin mittalaitteiden asetukset on syytä varmistaa etukäteen (esim. älykellon oikea tila). Jatkossa suositellaan järjestämään kenraaliharjoitus pienellä pilottiryhmällä ennen varsinaista tapahtumaa. Näin tekniset ongelmat voidaan ratkoa ennakkoon. Myös tilajärjestelyt ja pelialueiden rajaaminen sekä turvallisuusohjeistus järjestäjille on käytävä etukäteen läpi.
- **Ryhmäkoko ja laitemäärä:** Kuten edellä todettiin, niin ryhmissä oli liian paljon pelaajia suhteessa pelipisteiden määrään. Ryhmäkoot on syytä pitää kohtuullisina, tai vaihtoehtoisesti lisätä suosituille pelipisteille laitteita, jotta jonot eivät kasva liian pitkiksi. Esimerkiksi VR-koripallosta oli vain yksi laite käytössä, mikä johti jonottamiseen. Tämä on resurssikysymys, mutta kehittämiskohteena tunnistettu. Jatkossa pyritään mitoittamaan laitteiden määrä osallistujamäärän mukaan, jotta kaikki halukkaat ehtivät pelata.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kokeilun ongelmat liittyivät lähinnä ajan, ohjauksen ja teknisten järjestelyjen aliresursointiin. Nämä ovat onneksi ratkaistavissa suunnittelun tarkentamisella ja lisäresursseilla tulevissa tapahtumissa. Mitään ylitsepääsemätöntä estettä ei ilmennyt. Osallistujilta saatu positiivinen palaute rohkaisee kehittämään konseptia eteenpäin.



5. Ehdotuksia liikuntapelaamisen seuraavaan kokeiluun

Tämän kokeilun perusteella voidaan antaa suosituksia ja ideoita siihen, mitä seuraavaksi kannattaisi kokeilla liikuntapelaamisen saralla:

- **Laajempi ja perusteellisempi liikuntapelitapahtuma:** Seuraavaksi suunnitellaan entistä suurempi ja sujuvampi tapahtuma. Nyt kun on harjoitustapahtuma toteutettu, niin seuraavaan kokeiluun voidaan laittaa “kaikki peliin”. Käytännössä tämä tarkoittaa, että seuraavassa liikuntapelikokeilussa hyödynnetään opitut asiat: varataan enemmän aikaa pelaamiseen, useampia laitteita ja ohjaajia, sekä valitaan pelit huolella kohderyhmän ja tavoitteiden mukaan. Tapahtumaa voidaan laajentaa esimerkiksi useamman koulun oppilaille tai pitämällä se osana koulujen liikuntapäivää, jolloin yhä useampi pääsee kokemaan liikuntapelaamisen.
- **Pelivalikoiman kehittäminen:** Jatkossa halutaan kokeilla uusia pelejä ja lajeja, jotka yhdistävät viihdyttävyyden ja liikunnallisuuden entistä paremmin. Peliin valintaan panostetaan aiempaa strategisemmin. Esimerkiksi tuleviin kokeiluihin on ehdotettu tanssipelien, VR-ryhmäpelien tai vaikkapa kehonhallintaa vaativien pelien tuomista mukaan. Tavoite on testata, voivatko tällaiset pelit innostaa nuoria liikkumaan vielä enemmän (mahdollisesti jopa huomaamattaan “hikoilemaan” pelin tiimellyksessä). Myös moninpelaaminen voisi lisätä sekä innostusta että intensiteettiä. Siksi seuraavassa kokeilussa voisi olla jokin yhteistyö- tai kilpapelimoodi, jossa oppilaat liikkuvat yhdessä.
- **Pidempi kokeilujakso vaikutusten mittaamiseksi:** Yhden päivän tapahtuma antaa viitteitä hetkellisestä innostuksesta, mutta jatkossa voisi toteuttaa pidempikestoisen kokeilujakson esimerkiksi kerhotoimintana tai valinnaisena

liikuntapelikurssina. Tällöin voitaisiin mitata liikuntapelaamisen vaikutuksia pidemmällä aikavälillä. Parantaako se esimerkiksi oppilaiden yleistä aktiivisuustasoa, kehittyvätkö taidot ja lisääntykö liikunnan ilo, kun pelejä pelataan säännöllisesti? Tämän kokeilun perusteella lyhyt altistus jo syytti kipinää, joten olisi luontevaa kokeilla, mitä hyötyjä säännöllinen liikuntapelaaminen voisi tuoda (fyysisen kunnon koheneminen, motoristen taitojen kehitys, mahdollinen vaikutus koululaisten liikuntamotivaatioon laajemminkin). Pidempijaksoisessa tutkimuksessa saataisiin myös tarkempaa dataa esimerkiksi sykkeistä ja kalorinkulutuksesta.

- **Erilliset roolit: pelinohjaajat vs. tutkijat:** Seuraavissa kokeiluissa pyritään jakamaan resurssit niin, että jokaisella pelipisteellä on erillinen vetäjä ja datankerääjä. Tämä takaa sekä paremman pelikokemuksen osallistujille (keskeytymätön ohjaus) että korkealaatuisemman tutkimusaineiston (havainnoija voi keskittyä mittauksiin). Esimerkiksi VR-koripallossa olisi oma ohjaaja opastamassa liikkeitä, kun taas tutkija kirjaa havaintoja taustalla.
- **Koulupäivän integrointi ja opettajien rooli:** Jatkossa voisi myös kokeilla integroida liikuntapelaamista osaksi koulun liikuntatunteja tai välituntitoimintaa. Tämän tapahtuman myötä useat opettajat kiinnostuivat ideasta, koska oppilaat olivat niin innostuneita. Seuraavaksi voisi pilotoida, miten esimerkiksi VR-liikuntapelit toimisivat osana liikunnan opetusta. Voisiko vaikkapa sateisen päivän liikuntatunti korvautua osin virtuaalipelaamisella ja miten se vaikuttaisi oppilaiden motivaatioon pitkällä tähtäimellä? Opettajilta saadun palautteen mukaan nuoret olivat erittäin vastaanottavaisia tällaiselle toiminnalle, joten tämä voisi olla hedelmällinen suunta. Opettajien kouluttaminen laitteiden käyttöön ja pedagogisten tavoitteiden kytkeminen peleihin olisi tässä tärkeässä roolissa.
- **Turvallisuus ja tilanhallinta:** Vaikka nyt vakavilta vahingoilta vältyttiin, niin jatkokokeiluissa on syytä hioa turvallisuuskäytäntöjä. Pelialueiden rajaaminen selvästi (esim. lattiateippaukset) ja ohjeistus siitä, kuinka lähelle pelaajaa voi mennä, ovat pieniä mutta tärkeitä parannuksia. Samoin varmistetaan jatkossa, että lattia- tai mattoalustat eivät aiheuta kompastumisriskiä. Turvallisuuteen panostaminen parantaa kokemusta kaikille ja mahdollistaa huolettomamman heittäytymisen peliin.

Yhteenvetona jatkosuosituksista voidaan todeta, että seuraava askel on soveltaa opittuja asioita käytäntöön entistä paremmin. Seuraavissa kokeiluissa tavoitteena on sekä lisätä liikuntapelaamisen fyysistä tehokkuutta (pidempään pelaamalla ja paremmilla pelivalinnoilla) että säilyttää hauskuus ja osallisuus vähintään yhtä korkealla tasolla kuin tässä pilottitapahtumassa. Fyysisen kuormituksen lisäksi mitataan myös muuta liikuntaan sisältyvää, kuten koordinaatiota ja tasapainoa.

Saadun palautteen rohkaisemana suunnitelmissa on järjestää uusi, laajempi liikuntapelitapahtuma, jossa kaikki nämä parannusehdotukset toteutetaan. Liikuntapelaaminen on osoittanut potentiaalinsa innostaa nuoria, joten sen kehittämistä jatketaan osana koululiikunnan uudistamista ja nuorten liikkumisen edistämistä.

Loppupäätelmät

Sammontalon liikuntapelitapahtuman kokeilu 1.12.2025 tuotti arvokasta tietoa virtuaalipelien ja liikunnan yhdistämisestä koulukontekstissa. Keskeiset johtopäätökset ovat, että liikuntapelaaminen on nuorten mielestä erittäin hauskaa ja osallistavaa, vaikkakin fyysiseltä rasittavuudeltaan se jäi tässä kokeilussa melko kevyeksi.

Innostavuus oli selvästi kokeilun vahvuus. Pelaaminen houkutteli mukaan lähes kaikki oppilaat ja tuotti iloista yhdessä tekemisen ilmapiiriä. Toisaalta kehittämistarpeita tunnistettiin erityisesti toiminnan tehostamisessa. Pidemmät peliajat, tarkempi ohjaus ja pelivalinnat voivat nostaa myös liikunnallista arvoa korkeammalle. Kokeilu onnistui turvallisesti ja ilman suurempia ongelmia, mikä luo uskoa konseptin skaalautuvuuteen.

Kokonaisuutena voidaan todeta, että liikuntapelaaminen tarjoaa lupaavan välineen lisätä nuorten liikkumista hausalla ja modernilla tavalla, kunhan tapahtumien puitteet suunnitellaan huolella. Sammontalon tapahtuma toimi pioneerina, jonka oppeja hyödynnetään tulevaisuuden tapahtumissa niin, että liikunnan ilo ja hyöty saadaan entistäkin paremmin kohtamaan.

Seuraava liikuntapelaamisen kokeilu järjestetään keväällä tai syksyllä 2026 parannetuilla järjestelyillä ja mahdollisesti pidemmällä aikavälillä, jotta voidaan nähdä, miten liikuntapelaaminen vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja motivaatioon pidemmän päälle.



Lähteet:

- Kokeilutapahtuman tiivistetty raportti ohjausryhmälle
- Havainnointimuistiinpanot liikuntapelitapahtumasta
- Koripallopisteiden havainnointilomake (aktiivinen havainnointi ja kysely) (yhteenveto havainnoijan antamista arvoista sekä pelaajien kyselyvastauksista)
- Kyselylomaketulokset 1.12.2025 pelitapahtumasta (oppilaspalaute) (avovastauksia ja arvioita tapahtuman mielekkyydestä)