

VOIMISTELUN LOPETTAMISEN SYYT JA KÄSITYKSET VALMENTAJASTA VOIMISTELUN
LOPETTANEILLA 12–18-VUOTIAILLA TYTÖILLÄ

Jari Lappalainen

Marja Nissilä

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2007

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Jari Lappalainen ja Marja Nissilä 2007. Voimistelijoiden drop-out -ilmiö ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 98 sivua.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää drop-out -mittari, jolla tutkittiin 12–18-vuotiaiden tyttöjen voimisteluharrastuksen lopettamisen syitä ja valmentajiin kohdistuvia käsityksiä. Kysely tehtiin vuosina 2004–2006 lopettaneille voimistelijaille. Tutkimuksen keskeiset muuttujat olivat drop-out, motivaatio ja valmennus sekä voimistelulajeista joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, naisten telinevoimistelu, näytösvoimistelu, rytminen voimistelu ja trampoliinivoimistelu. Motivaatiota käsiteltiin lähinnä itsemääräämisteorian näkökulmasta.

Tähän tutkimukseen kehitettiin kaksi mittaria, drop-out -mittari ja valmentajamittari. Mittarit kehitettiin aikaisempien drop-outtia käsittelevien tutkimusten perusteella. Drop-out -mittari mittaa voimistelun lopettamisen syitä, ja valmentajamittari voimistelijoiden käsityksiä valmentajista.

Kysely tehtiin harkinnanvaraista otantaa käyttäen keväällä 2007 Suomen Voimisteluliiton lisenssirekisteriä apuna käyttäen. Ennen varsinaista kyselyä lähetettiin 200 lopettaneelle voimistelijalle esikysely, johon vastasi 87 voimistelijaa. Lopullinen kysely lähetettiin 1228 voimistelijalle ja siihen vastasi 437 voimistelijaa. Tutkimuksen otoskoko on 524 ja se muodostettiin esikyselyn ja varsinaisen kyselyn vastauksista.

Aineiston analysoimiseen käytettiin faktorianalyysiä, Cronbachin alfa-kerrointa ja korrelaatiokerrointa. T-testin avulla tarkasteltiin summamuuttujien keskiarvojen välisiä eroja. Tulokset osoittivat, että voimistelijat lopettavat harrastuksensa useimmiten ajankäyttöön, kyllästymiseen, pätevyydenkokemuksiin ja valmennukseen liittyvän tyytymättömyyden vuoksi. Myös valmentajan lopettaminen, jatkuva vaihtuminen tai puuttuminen kokonaan olivat lopettamiseen liittyviä tekijöitä.

Tutkimuksen perusteella olisi hyvä, että nuorten voimistelijoiden kohdalla tehtäisiin suunnitelmallista ja systemaattista työtä, jotta harrastus on mahdollista sovittaa normaaliin koulutyöhön ja elämään siten, että aikaa jää myös läksyille ja ystäville. Olisi myös hyvä, että Suomen Voimisteluliiton alaiset jäsenseurat panostaisivat valmennukseen ja miettivät eri keinoja saada valmentajat pysymään seuratyössä. On myös muistettava pitää mukana toiminnassa erilaiset harrasteryhmät, joihin voi siirtyä, jos aktiivinen harjoittelu ja kilpaileminen vievät liikaa aikaa elämästä tai suuntautuminen kilpailumielessä voimisteluun ei tunnu oikealta vaihtoehdolta voimistelijalle.

Avainsanat: drop-out, itsemääräämisteoria, motivaatio, valmennus, voimistelu

ESIPUHE

Pro gradu –työmme on saanut alkunsa Suomen Voimisteluliiton, Svolin, toivomuksesta tehdä tutkimus nuorten voimistelijoiden harrastuksen ennenaikaisesta lopettamisesta ja siihen liittyvistä syistä.

Tutkimukseen vastasi ympäri Suomea 524 entistä voimistelulajin harrastajaa, joita haluamme kiittää panoksesta voimistelulajien kehittämistä ja tutkimista kohtaan. Näiden vastausten avulla olemme pystyneet tarkastelemaan syitä harrastuksen ennenaikaiseen lopettamiseen ja sen jälkeiseen toimintaan sekä voimistelijoiden mielipiteitä valmentajistaan.

Haluamme myös kiittää Svolia kaikesta avusta ja tuesta, jota olemme tutkimusta tehdesä saaneet. Erityisesti haluamme kiittää toimialapäällikkö Marja Miettistä, nuorisopäällikkö Heli Katajamäkeä sekä toimistoassistentti Sanna Määttä. Kiitokset ansaitsee myös professori Jarmo Liukkonen, joka on ohjannut meitä työssämme sen vaatimalla tavalla.

”Harjoittelun tavoite oli vain kilpailut ja olisin itse halunnut voimistella voimistelun ilosta.” (entinen voimistelija)

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ESIPUHE

1	JOHDANTO	5
2	VOIMISTELU.....	7
2.1	Suomen Voimisteluliiton alaiset kilpailulajit.....	8
2.2	Suomen Voimisteluliiton kilpailu- ja luokkanousujärjestelmät.....	10
2.3	Suomen Voimisteluliiton lisenssijärjestelmä	12
3	FYYSISET TEKIJÄT URHEILUSSA.....	14
3.1	Fyysiset ominaisuudet.....	14
3.2	Voimistelulajien fyysiset vaatimukset	15
3.3	Voimistelulajien psyykkiset vaatimukset.....	16
4	VOIMISTELULAJIEN VALMENNUS.....	18
4.1	Valmentajan asema	19
4.2	Valmentajan toiminta ja tehtävät	21
4.3	Valmentajan asiantuntijuus	22
5	MOTIVAATIO JA MOTIIVIT URHEILUSSA.....	24
5.1	Motivaatio	24
5.2	Liikkumiseen liittyviä motiiveja	24
5.3	Itsemääräämisteoria	25
5.3.1	Amotivaatio.....	25
5.3.2	Ulkoinen motivaatio.....	26
5.3.3	Sisäinen motivaatio	27
5.3.4	Autonomia, pätevyyden kokeminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus	27
6	DROP- OUT.....	29
6.1	Mitä on drop-out?.....	29
6.2	Drop-outin yleisiä syitä.....	33
6.3	Miten voidaan ehkäistä drop-out?.....	37
7	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	39
7.1	Tutkimuksen tarkoitus ja viitekehys	39
7.2	Tutkimustehtävät.....	39
8	TUTKIMUSMENETELMÄT	41
8.1	Kohderyhmä.....	41
8.2	Drop-out -mittarin kehittäminen	41
8.2.1	Esikysely	41
8.2.2	Kysely	42
8.3	Tilastolliset analyysit	42
9	TULOKSET.....	43
9.1	Mittarin validiteetti	43
9.2	Mittarin reliabiliteetti	46
9.3	Voimistelun lopettamisen syyt.....	48
9.4	Voimistelijoiden käsitykset valmentajasta.....	55
9.5	Voimisteluharrastuksen jälkeiset urheiluharrastukset.....	59
9.6	Avoimet vastaukset	60
10	POHDINTA	63
10.1	Tutkimuksen toteutuksen arviointia.....	63
10.2	Tulosten tarkastelua	64
10.3	Johtopäätökset.....	71
10.4	Tutkimuksen rajoitukset.....	73
10.5	Jatkotutkimusehdotukset.....	73

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Voimistelu on monipuolinen, vaativa ja näyttävä urheilulaji. Suomen Voimisteluliitossa (myöhemmin Svoli) voi harrastaa ja kilpailla seitsemässä eri voimistelulajissa. Suurin osa näistä harrastajista ja kilpailijoista on tyttöjä ja naisia. Joka vuosi osa voimistelun harrastajista lopettaa useista eri syistä ja samaan aikaan uusia harrastajia tulee lisää mukaan toimintaan. Svoli halusi selvityksen, mistä syistä erityisesti alle 18-vuotiaat tytöt lopettavat voimisteluharrastuksen ja jäävätkö he jollakin tasolla voimistelun pariin.

Voimistelutoimintaan osallistuu tuhansia suomalaisia lapsia, nuoria ja aikuisia. Näistä osa harrastaa voimistelua, jotta kehittyisi ja menestyisi muun muassa kilpailijana. Voimisteluliitto, jäsenseurat sekä seurojen valmentajat ja ohjaajat pystyvät omalla toiminnallaan ohjaamaan voimistelulajien harrastajia oikeatasoisiin joukkueisiin tai ryhmiin. Vielä tehostamalla tätä toimintaa voisivat kaikki halukkaat löytää itselleen oikeantasoisien joukkueen tai ryhmän ja drop-out voisi vähentyä.

Drop-out eli lajista poisjättäytyminen on luonnollinen ilmiö nuorisourheilussa (Liukkonen 2004, 223). Urheiluharrastuksen lopettaminen on suuri ongelma ympäri maailmaa, ei ainoastaan vain Suomessa, mutta samalla se on merkittävä ja väistämätönkin osa nuoren harrastuksen elinkaarta (Yli-Piipari 2005, 33).

Urheilun ja tavoitteellisen harjoittelun lopettaminen on suurelle osalle urheilijoista luonnollinen ja yksinkertainen päätös. Päätökseen vaikuttavat muun muassa saavutettu menestys ja elämän muut vaihtoehdot. Luopuminen on usein helpompaa, jos urheilu on tuonut mukanaan menestystä tai elämässä odottavat muut mielenkiintoiset haasteet. Toisinaan päätös lopettamisesta tapahtuu vaiheessa, jolloin menestyminen voisi olla vielä mahdollista. Urheilijalla tulee olla oikeus luopua urheilu-urastaan silloin, kun se on hänelle tärkeää elämän muiden ratkaisujen kannalta. Jatkuva urheiluharrastus perustuu useimmiten omaehtoiseen aktiivisuuteen ja siihen sisältyvään sisäiseen motivaatioon (Telama 2000, 72). Sisäisen motivaation puuttuessa on voimistelijan mietittävä, kannattaako harrastusta jatkaa ainoastaan ulkoisten palkkioiden, kuten mitalien voimin vai lopettaako ehkä useamman vuoden jatkuneen säännöllisen harjoittelun. (Heino 2000, 87-88.)

Voimistelulajien harrastajat aloittavat harjoittelun 6–10-ikävuoden välillä (Lämsä & Mäenpää 2002, 41). Nuoren urheilijan kehityksen kannalta valmentajan on oltava riittävän taitava ja monipuolinen sekä hänen on osattava ohjata nuorta oikeaan suuntaan (Heino 2000, 95). Menestyminen ja urheilussa mukana pysyminen edellyttävät urheilijalle selkeiden tavoitteiden asettamista ja parhaiden mahdollisten toimintatapojen etsimistä. Suomessa lajiliitot vastaavat valtakunnallisella tasolla lasten ja nuorten urheilusta, lajikohtaisesta valmennuksesta sekä valmennusjärjestelmän ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Urheiluseurojen tehtävä on vastata toiminnasta paikallistasolla ja löytää valmentajia toimintaan sekä kouluttaa heitä tarpeen vaatimalla tavalla. (Kantola 1997, 23.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää 12–18-vuotiaiden voimistelijoiden syitä voimisteluharrastuksen lopettamiseen ja kilpailemisesta luopumiseen. Tarkoituksena on tarkastella, lopetetaanko urheilun harrastaminen kokonaan vai siirrytäänkö johonkin toiseen lajiin voimistelun jälkeen. Lisäksi tarkoitus on selvittää lopettaneiden käsityksiä valmentajistaan. Merkittävä tutkimustehtävä tässä opinnäytetyössä on voimistelulajeihin sopivan drop-out -mittarin kehittäminen tähän tutkimukseen sopivaksi. Tämä opinnäytetyö on kyselytutkimus.

2 VOIMISTELU

Voimistelua voidaan luonnehtia luonnolliseksi kokonaisliikunnaksi. Voimistelu on monipuolinen urheilulaji liikesisällöltään ja lajitekniikoiltaan (Laisi-Ikäheimonen 2000, 46). Se pyrkii palauttamaan kosketuksen omaan kehoon ja terveellisten liikkeiden sekä asentojen tajun. Ihmiselle luonnollisuus on ominaista, kehon suosimaa liikuntaa. Voimistelussa liike on ihmiskeskeinen, ei esimerkiksi tyyli- tai systeemi-keskeinen. Ihmistä ei voida muovata lajia varten, vaan laji on ihmistä varten. Voimistelu on tyyliä liikuntaa, joka sisältää sellaisia liikemuotoja, joita ei esiinny jokapäiväisessä liikunnassa, mutta jotka ovat kuitenkin tarkoituksenmukaisia sen tavoitteille. Voimistelu ei pyri olemaan ainoastaan fyysistä harjoittelua, tekniikkaa ja taitoa, vaan ihmistä pyritään aktivoimaan samalla muun muassa ajattelevana ja ilmaisevana kokonaisuutena. Liikkeen osaaminen tuo mukanaan eläytymisen, ja myös elämyksiä voi kokea jo hyvin yksinkertaisissa liikkeissä. (Vasunta 2004, 152-153.)

Vuonna 1875 perustettiin miesten ensimmäinen voimisteluseura, Turnföreningen i Helsingfors. Seuraavana vuonna olivat vuorossa naisvoimistelijat ja seura Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors syntyi. Naiset perustivat Suomen ensimmäisen urheilun keskusjärjestön Suomen Naisten Voimisteluliiton vuonna 1896. Neljä vuotta myöhemmin perustettiin Suomalainen Voimistelu- ja Urheiluliitto, SVUL. Vuonna 1994 syntyi Suomen Voimistelu ja Liikuntakasvatusliitto, SVoLi, ja samalla vuosikymmenellä liitot palasivat juurilleen, kun SNLL, FSG ja TUL:n naistoimikunta ja rytmisen kilpavoimistelun jaostot yhdistyivät. Tuolloin Suomen Voimisteluliitto, SVL, vetäytyi yhdentymisneuvotteluista loppusuoralla ja liittoyhdentyminen siirtyi eteenpäin. SVoLi painotti tuolloin toiminnassaan aikaisempaa enemmän kilpailutoimintaa, mutta kehitti myös kuntoliikuntaa. (Svoli 2007b.)

Uudet yhdentymisneuvottelut käynnistyivät keväällä 2003 SVL:n ja SVoLin välillä, mistä seurauksena oli, että SVL:n toiminta lopetettiin ja uusi Suomen Voimisteluliitto, Svoli, syntyi yhdentymisneuvottelujen jälkeen 13.11.2004. Uuden liiton toiminta alkoi vuoden 2005 alusta. Nykyinen liitto on Suomen toiseksi suurin lajiliitto, jossa on noin 133 000 jäsentä. Svoli on myös tämän lisäksi suurin naisten ja tyttöjen liikunnan tarjoaja, jonka tavoitteena on eri-ikäisten harrastajien ja kilpailijoiden voimistelun edistäminen ja elämysten tarjoaminen jokaiselle. Tätä tavoitetta toteutetaan

tukemalla seurojen voimistelutyötä ja vapaaehtoistoimintaa. (Svoli 2007b.)

2.1 Suomen Voimisteluliiton alaiset kilpailulajit

Svolin kilpailulajeina ovat akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, näytösvoimistelu, rytmisen voimistelu ja trampoliinivoimistelu (Svoli 2007c). Tässä tutkimuksessa ei käsitellä akrobatiavoimistelua, koska se on uusi laji Suomessa ja kilpailijoita ei ole ollut niinä vuosina, joilta tutkimusta tehdään. Toisena lajina käsittelemättä jätetään miesten telinevoimistelu, koska lopettaneita kilpailijoita ei ole riittävästi tyttöihin verrattuna.

Joukkuevoimistelu on perinteisestä suomalaisesta naisvoimistelusta kehittynyt laji, joka koostuu monipuolisista vartalonliikkeistä, tasapainoliikkeistä, hypyistä ja muista käsi- ja jalkaliikkeistä sekä hyppelyistä. 1930-luvulla kilpailuista keskusteltiin tiukkaan sävyyn puolesta ja vastaan. Kilpailun aika oli lopulta tullut, ja eri liitoissa aloitettiin säännöllinen kilpailutoiminta 1950-luvulla. Kilpailuohjelma on musiikin ja liikkeiden muodostama yhtenäinen kokonaisuus. Joukkuevoimistelussa liikkeet suoritetaan jatkuvina sarjoina, joissa tulee esille esteettisyys ja liikkeiden sujuvuus. Joukkuevoimistelulle on myös tunnusomaista ilmaisullisuus ja joukkueen suorituksen yhtenäisyys ja samanaikaisuus. Joukkuevoimistelun vahvuuksia ovat dynaamiset suoritukset sekä moninaisuus vartalonliikkeissä. Telinevoimistelun ja rytmisen kilpavoimistelun esiintymiseen voisi saada uusia näkökulmia joukkuevoimistelusta. (Laisi-Ikäheimonen 2000, 46; Svoli 2007c.)

Kilpa-aerobic otettiin liiton kilpailuohjelmaan mukaan 1993, jolloin järjestettiin lajin ensimmäiset SM-kilpailut. Laji saikin alussa valtaisan harrastajamäärän omakseen. Kilpa-aerobicohjelma on yhdistelmä kuntoaerobicin askelsarjoja ja voimistelun vaikeusliikkeitä. Ohjelma on pituudeltaan minuutti kolmenkymmenen sekunnin ja minuutti neljänkymmenenviiden sekunnin välillä. Kilpa-aerobicissa voidaan kilpailla joko yksilöinä, pareina, joukkueina tai ryhminä. Joukkueissa ja ryhmissä voi olla joko sekamuodostelmia tai samaa sukupuolta olevia kokoonpanoja. (Svoli 2007c.)

Näytösvoimistelu on kehittynyt pohjoismaisesta joukkueiden esittämästä vapaaohjelmasta, ja sille hyväksyttiin vuonna 1991 pohjoismaiset säännöt. Ensimmäiset SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1987. Nykyisin laji tunnetaan kansainvälisesti nimellä TeamGym. Myös Suomessa tuo nimi otettiin käyttöön 2.9.2007, mutta tässä tutkimuksessa siitä käytetään edelleen nimeä näytösvoimistelu. Näytösvoimistelu on näyttävä joukkuelaji, joka koostuu tanssillisesta vapaaohjelmasta, näyttävistä volt-tisarjoista ja ilmavista trampettihypyistä. Laji on monipuolinen, ja sitä voi harrastaa pienestä lähtien aikuisiälle saakka. Näytösvoimistelun voi aloittaa minkä ikäisenä vain, ja huippujoukkueiden keski-ikä onkin yleensä yli kahdenkymmenen. (Svoli 2007a; Svoli 2007c.)

Rytminen voimistelu kuuluu myös taitolajeihin, ja siinä korostuvat urheilullisuus ja taiteellisuus. Pelkät fyysiset ominaisuudet eivät riitä, vaan voimistelijan on pystyttävä käsittelemään taidokkaasti eri välineitä. Laji perustuu vartalon hallintaan, ja kaikki liikkeet on pyrittävä tekemään maksimaalisella liikelaajuudella. Voimistelijan taidot näkyvät kehonhallinnassa ja välineiden hallinnassa, jotka vaativat useiden vuosien kovaa harjoittelua. Rytmisessä voimistelussa käytettäviä välineitä ovat keilat, naru, nauha, pallo ja vanne, ja siinä voidaan kilpailla joko joukkueessa tai yksilöinä. Ensimmäiset lajin SM-kilpailut järjestettiin 1971 pallo-ohjelmalla. (Luhtanen 1989, 311-312; Svoli 2007c.)

Telinevoimistelu on äärimmäisen monipuolinen laji, joka vaatii voimistelijalta ennen kaikkea taitavuutta (Kalaja 1989, 307). Naisten telinevoimistelu, josta käytetään tässä työssä myöhemmin nimeä telinevoimistelu, oli jo vuonna 1928 kilpailulajina Amsterdamin olympialaisissa. Helsingin olympialaisissa 1952 telinevoimistelun lajit olivat jo nykyisessä muodossaan: hyppy, nojapuut, permanto ja puomi. Nykyään kilpailaan 4-ottelussa omavalintaisin sarjoin. Kilpailujärjestelmä sallii nykyisin helpommin kilpailemisen aloittamisen tasosta riippumatta. (Svoli 2007c.)

Trampoliinivoimistelu on vielä suhteellisen uusi laji Suomessa, joten sillä ei ole vielä suurta harrastajamäärää. Kuitenkin harrastajia on ollut jo vuonna 1973, jolloin lajilla oli muun muassa oma valiokuntansa. Trampoliinivoimistelun etuna on, että harjoittelun ja kilpailemisen voi aloittaa myöhemmällä iällä. Trampoliinivoimistelussa voimistelijalla on tavoitteena tehdä mahdollisimman tyylipuhtaita, ilmavia, hallittuja ja

vaikeita liikkeitä. Trampoliini on kooltaan 3 * 5 metriä. Kilpailussa hypystä on sallittua tulla alas jaloilleen, istualleen, selälleen tai vatsalleen. Trampoliinivoimistelussa voidaan kilpailla joko yksilö- tai parisarjassa. Parisarjassa kaksi voimistelijaa suorittaa samat liikkeet yhdenaikaisesti omilla trampoliineillaan. (Svoli 2007a, 8 & 10; Svoli 2007b; Svoli 2007c.)

Kaikissa kilpailulajeissa järjestetään vuosittain SM-kilpailut. Joukkuevoimistelussa on myös maailman cupin kilpailut ja MM-kilpailut. Kilpa-aerobicissa on EM- ja MM-kilpailut ja näytösvoimistelussa PM- ja MM-kilpailut. Rytmisessä voimistelussa ja telinevoimistelussa järjestetään EM-, PM- ja MM-kilpailut. Myös olympialaisissa (Barcelona, Atlanta ja Sydney) ainoa Suomea edustava voimistelija on ollut rytmisen voimistelija. (Svoli 2007a, 3 & 8.)

2.2 Suomen Voimisteluliiton kilpailu- ja luokkanousujärjestelmät

Voimistelulajeilla on olemassa kilpailu- ja luokkanousujärjestelmät, jotka jakavat kilpailijat tiettyihin kategorioihin. Näiden mukaan kilpailijat etenevät esimerkiksi tasolta toiselle tai ikäryhmästä seuraavaan. Kaikissa lajeissa on luokittain olemassa omat säännöt ja kilpailuohjeet.

Joukkuevoimistelussa niin sanottuihin tyttösarjoihin kuuluvat alle 10-vuotiaat, 10–12-vuotiaat ja 12–14-vuotiaat. Alle 10-vuotiaat kilpailevat Svolin tai alueiden ja seurojen jumppakouluasemilla. 10–12-vuotiaat kilpailevat myös Svolin Jumppakouluasemilla, mutta myös aluekilpailujen tyttösarjassa ja liiton järjestämissä tyttöjen ”Hyvän mielen kisoissa”. Lisäksi tämä ikäluokka voi osallistua liiton harrastekilpailuihin. Vanhimmat tyttösarjalaiset, 12–14-vuotiaat, voivat kilpailla aluekilpailuissa, ”Hyvän mielen kisoissa” sekä alueen tai liiton järjestämissä harrastekilpailuissa. Tyttösarjoista seuraavat sarjat ovat 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat ja naisten sarja. Näistä kaksi ensin mainittua ryhmää kilpailevat aluemestaruuskilpailuissa, alueen tai liiton harrastesarjoissa ja SM-kilpailuissa. Lisäksi 16–18-vuotiaille kuuluu myös Suomen Cupin kilpailut. Yli 18-vuotiaiden naisten joukkueet kilpailevat aluemestaruuskilpailuissa, SM-kilpailuissa ja Suomen Cupissa. Kilpailuohjelmat koostuvat vapaa-

ohjelmista, välineohjelmista tai liiton valmisohjelmista, jotka ovat tarkoitettu alle 10-vuotiasta 12–14-vuotiaiden joukkueille. (Svoli 2007c.)

Kilpa-aerobicin kilpailujärjestelmässä on kolme painopistealuetta: lapset, harrastajat ja kilpailijat. Uudet kilpailijat pääsevät parhaiten lajiin mukaan AeroSport-järjestelmän kautta, joka on tarkoitettu aloittelijoille. Tällöin kilpaillaan valmiilla sarjoilla tai ohjelmalla AeroSport-kilpailuissa tai Svoli Jumppakouluasemilla. Kilpa-aerobicissa kilpaillaan viidessä eri luokassa, joista viides luokka on korkein. Ensimmäisessä luokassa suoritetaan lyhyitä sarjoja, jotka selvitettyään onnistuneesti kilpailija nousee toiseen luokkaan. Toisessa luokassa kilpailija suorittaa nämä edellä mainitut liikesarjat yhtenä kokonaisuena ohjelmana sekä muutamalla omalla liikesarjalla. 3.–5. luokissa kilpaillaan kokonaan vapaavalintaisilla ohjelmilla. Lajissa ikä ja taitotaso määrittelevät luokasta toiseen siirtymisen. (Svoli 2007c.)

Näytösvoimistelussa joukkueet kilpailevat viidessä luokassa, joista ensimmäinen on helpoin ja viides luokka vaikein. Luokissa on lisäksi omat sarjat poika-, tyttö- ja sekajoukkueille. Joukkueet saavat itse päättää, missä luokassa kilpailevat tai milloin siirtyvät luokasta toiseen. Siirtyminen on mahdollista sekä alempaan että korkeampaan luokkaan. Luokissa ei ole ikärajoja, vaan ne ovat niin sanottuja tasoluokkia. Kuitenkin SM-kilpailut ja kansainväliset arvokilpailut käydään muiden voimistelulajien mukaan ikäsarjoissa. Lajin vahvuutena on näytösvoimistelun tavoin se, että harjoittelu ja kilpaileminen voidaan aloittaa myöhemmällä iällä. (Svoli 2007a; Svoli 2007c.)

Rytmissen voimistelun harrastajille on olemassa luokkanousukilpailut. Luokkanousujärjestelmä on sidottu taitoihin, jolloin voimistelija voi edetä järjestelmässä taitojen lisääntyessä iästään huolimatta. Luonnollisesti vaatimustaso nousee, kun siirrytään luokasta toiseen. Jokaisessa luokassa on valmis vapaaohjelma. Myös rytmisessä voimistelussa alin luokka on Svolin Jumppakouluasema, ja lajilla on kuusi varsinaista kilpailuluokkaa. (Svoli 2007c.)

Telinevoimistelussa on seitsemän luokkaa, joista luokat 5.–7. ovat tasoluokkia, joissa voimistelija suorittaa omavalintaisia liikesarjoja. Korkein luokka on ikäluokkasarja, joka on tarkoitettu yli 16-vuotiaille maajoukkueetasoisille voimisteliijoille. Luokissa 2.–4. voimistelija suorittaa pakollisia liikesarjoja, joista hänen on saatava tietyt nousupisteet, jotta nousu toiseen luokkaan tapahtuu. Ensimmäisessä luokassa voimistelija osallistuu Svoli Jumppakouluasemalle joko mallisarjalla, vapaavalintaisella ohjelmalla tai sarjalla. Tähän luokkaan voimistelija voi osallistua joko yksin tai yhdessä joukkueen kanssa. (Svoli 2007c.)

Trampoliinivoimistelussa on neljä eri tasoluokkaa. Kolmessa ensimmäisessä luokassa ei ole ikärajaa ja neljännessä luokassa kilpaillaan alle 14-vuotiaiden, 14–17-vuotiaiden ja yli 17-vuotiaiden sarjoissa. Pääsääntöisesti liikkeet lisääntyvät tai vaatimustaso kasvaa mitä korkeammasta luokasta on kyse. Kuitenkin Svoli Jumppakouluasemilla käytävissä kilpailuissa on viisi liikettä, jotka voimistelija suorittaa peräkkäin. (Svoli 2007c.)

2.3 Suomen Voimisteluliiton lisenssijärjestelmä

Svolin yleisten kilpailusääntöjen perusteella kaikilla liiton alaisiin kilpailuihin osallistuvilla voimisteliijoilla on oltava kilpailulisenssi eli voimassa oleva kilpailulupa. Kilpailulisenssejä on monia erilaisia. Lisenssi määräytyy voimistelijan kilpailulajin ja syntymäajan perusteella. Lajien sisällä vaikuttavat myös kilpailut, joihin osallistuu. Lisenssikausi on vuosittain 1.9.–31.8. Yksi lisenssi kattaa kaikkien lajien kilpailut, joten jos harrastaa kolmea eri voimistelulajia, tarvitsee voimistelija vain yhden yhteisen lisenssin kaikille lajeille. (Svoli 2007d.)

Voimisteluliiton lisenssit ovat joko vakuutusettomia tai vakuutuksen sisältäviä lisenssejä. Oman henkilökohtaisen vakuutuksen on oltava tarpeeksi kattava muun muassa urheiluvammojen sattuessa, jos aikomuksena on ottaa vakuutuseton lisenssi. Kilpailulisenssien lisäksi on olemassa harrastelisenssi, jonka ottavat ne voimistelijat, jotka kilpailevat joukkuevoimistelun harrastesarjoissa, kilpa-aerobicin tai näytösvoimistelun I-II-luokissa tai steпаerobic ja Fun & Funky -sarjassa. Lisäksi harrasteli-

senssi kuuluu kaikille, jotka osallistuvat Svolin muihin tapahtumiin, esimerkiksi Musiikista Liikkumaan – tapahtumaan tai Voimistelupäiville. Taulukossa 1 esitetään lisenssien jakautuminen vuosien 2004–2007 aikana. (Svoli 2007a; Svoli 2007d.)

TAULUKKO 1. Svolin kilpailu- ja harrastelisenssit vuosien 2004–2007 välillä (Svoli 2007a).

Lisenssikausi	2004–2005	2005–2006	2006–2007
Kilpailulisenssi		3722	3261
Harrastelisenssi	836	1264	1245
Kaikki yhteensä	4530	4986	4506

3 FYYSISET TEKIJÄT URHEILUSSA

3.1 Fyysiset ominaisuudet

Kestävyys jaetaan suoritustehon mukaan neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat aerobinen peruskestävyys, maksimikestävyys, nopeuskestävyys ja vauhtikestävyys. Kestävyys on tärkeää lajeissa, joissa suoritus kestää yli kaksi minuuttia. Nuorilla peruskestävyys kehittyy parhaiten harjoittelemalla tarpeeksi usein. Kestävyysharjoittelua pitäisi tehdä 1–2 kuukauden jaksoissa, joissa kehitetään yhtä kestävyuden ominaisuutta kerralla. Maksimaalinen hapenottookyky on yksi fyysisen kunnon tärkeä osatekijä ja mittari. Lapsilla ja nuorilla kestävyyttä on paras harjoittaa lajin- ja leikinomaisesti ja siten, että se on heille mielekäästä. Tässä lajien ohjaajat ja valmentajat ovat avainasemassa. (Kantola 1989, 156; Nummela 2004, 333–362.)

Nopeus on ominaisuus, jota tarvitaan useissa eri lajeissa. Meron, Nummelan, Keskinen ja Häkkisen (2004) mukaan nopeus voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Nopeuden harjoittamisessa harjoitusvaikutukset kohdistuvat hermolihasjärjestelmän nopeille motorisille yksiköille. Lapsilla ja nuorilla hermolihasjärjestelmä kehittyy helposti, minkä vuoksi nopeusharjoituksia tulisi tehdä lapsena ja nuorena paljon. Liikkumisnopeuden kannalta ikävuodet 7–12 ja murrosikä ovat parhaita herkkyyskausia. Näille ikäluokille harjoitusten tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia nopeuden kehittymisen takaamiseksi. (Kantola 1989, 266; Mero ym. 2004, 293–310.)

Voima on tärkeä ominaisuus lähes kaikissa lajeissa. Voima jaetaan kesto-, maksimi- ja nopeusvoimaan. Murrosiässä voiman luonnollinen kehittyminen nopeutuu, joka pitäisi hyödyntää harjoittelussa. Tätä ennen olisi hyvä tehdä sovellettua voimaharjoittelua. Murrosiässä ja urheilu-uran alkuvaiheessa voimaharjoitteiden lukumäärä on suuri. Myöhemmin käytetään enemmän lajinomaisia voimaharjoitteita. Voimaharjoittelun vaikutukset kohdistuvat pääsääntöisesti hermostoon, lihassoluksoon ja luustoon. Lisäksi vaikutus kohdistuu spesifisti harjoitettavaan lihakseen. Tehokas voimaharjoittelu vaatii lajialyysia ja voiman testaamista. (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2004, 251–290.)

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelissä olevaa liikelaajuutta, ja se voidaan jakaa yleisliikkuvuuteen ja lajikohtaiseen liikkuvuuteen. Liikkuvuuden harjoittelu on osa urheilijan valmennuskokonaisuutta, ja se on aloitettava jo lapsuudessa hyvien tulosten saavuttamiseksi. Liikkuvuuden herkkyyuskautena pidetään kahdeksaa ensimmäistä vuotta. Yleisliikkuvuus alkaa heiketä murrosiässä, ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi on harjoiteltava päivittäin. Lajinomaiseen liikkuvuusharjoitteluun valitaan harjoitteet lajianalyysin avulla. Liikkuvuusharjoittelua voidaan toteuttaa ennen muuta harjoittelua lämmittävänä ja valmistavana harjoitteena, palauttavana harjoituksen jälkeen tai omana harjoituksena, jolloin tarkoituksena on kehittää liikkuvuutta. (Mero & Holopainen 2004, 364–369.)

3.2 Voimistelulajien fyysiset vaatimukset

Voimistelijan fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet luovat osittain menestymisen mahdollisuudet (Heino 2000, 95). Huipulle tähtäävän voimistelijan harjoittelun on oltava jokapäiväistä, ja useimmiten huipputaito saavutetaan murrosiän aikana. Tämän vuoksi niin voimistelijan kuin koulunkin asenne ratkaisee paljon lajissa kehittymisen kannalta. (Luhtanen 1989, 313.)

Voimistelijalla on hyvien lajitaitojen lisäksi oltava hyvät fyysiset ominaisuudet (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 7). Näitä voimistelijalta vaadittavia fyysisiä perusominaisuuksia, joita kehitetään fyysisen harjoittelun avulla, ovat aiemmin jo mainitut kestävyys, liikkuvuus, nopeus sekä hyvä koordinaatiokyky. Voimistelija tarvitsee myös voimaa ja anaerobista kestävyyttä muiden perusominaisuuksien lisäksi lajista riippuen (Svoli). Myös suhteellinen voima on tärkeää muun muassa telinevoimistelussa, koska suoritettavat liikkeet ovat raskaita tehdä. Voimistelijan lihaksiston tulee olla hyvin kehittynyt, koska vaikeat liikkeet kuormittavat elimistöä. Muun muassa telinevoimistelussa voimaharjoittelu onkin merkittävä osa taitoharjoittelua. (Kantola 1989, 307–308, 311; Lahtinen 1997, 1.)

Taitoharjoittelulla on suuri merkitys harjoittelun alkuvaiheessa, ja myöhemmin keskitytään muun muassa suoritusvarmuuden ja –tyylikkyuden viimeistelyyn (Kalaja

1989, 307–308). Huipulle ei ole oikotietä, vaan voimistelijan on harjoitettava vuosia ja opetettava perusteet huolellisesti (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 7).

3.3 Voimistelulajien psyykkiset vaatimukset

Psyykkisesti voimistelijalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä, esiintymishalua ja musikaalisuutta (Kantola 1989, 311–312). Voimistelijalla on myös oltava pitkäjänteisyyttä tavoitteelliseen harjoitteluun sekä uskallusta uusien asioiden harjoitteluun, sitkeää puurtamishalua ja epämukavuuden sietokykyä. Huipulle tähtävällä voimistelijalla on oltava tarve aina paremman suorituksen saavuttamiseen. Edistymiset ja onnistumisen elämykset palkitsevat kaiken harjoittelun ja yrittämisen. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 8; Svoli 2007c.)

Tuhansien harjoitusten ja toistojen tekemiseen harjoituspaikoilla sekä lihashuollosta huolehtimiseen tarvitaan pitkäjänteisyyttä. Nuori urheilija tarvitsee itsekuria paitsi harjoittelun oikeaan suorittamiseen myös kieltäytymiseen muiden nuorien tapaan juhlista tai muista menoista esimerkiksi ruokavalion vuoksi. Voimistelijan harjoittelun on oltava kaikilta osin psyykkistä tasapainoa tukevaa. Harjoittelu on sovitettava yhteen muun muassa opiskelun, perheen tai muiden harrastusten osalta, jotta päivärhythmi ei olisi liian levoton. Sosiaalisten suhteiden merkitys on myös tärkeä voimistelijalle. Perheen, ystävien ja valmentajan välit voimisteliijaan on oltava hänen psyykkistä tasapainoa tukevia. (Liukkonen 2004, 220; Mero ym. 2004, 413.)

Määrätietoinen ja huippusuoritukseen tähtäävä urheileminen liittyy useimmiten nuoruuteen, jonka jälkeen elämän sisällöt muuttuvat. Urheiluun panostaminen on voimistelijan elämässä lopulta todella lyhyt ajanjakso. Huipun tavoittelussa voimistelija tarvitsee vahvan taustaorganisaation, joka tukee häntä harrastuksessaan. Ympärillä olevien ihmisten on pyrittävä takaamaan voimistelijalle muun muassa parhaat onnistumisen mahdollisuudet, unohtamatta opiskeluun, talouteen ja elämän yleiseen hallintaan liittyviä kysymyksiä. Taustavoimien tuki luo urheilijalle mahdollisuudet menestymiseen. Yhteistyö voimistelijan parhaaksi tarkoittaa sitä, että hänen taustallaan toimivat ihmiset sitoutuvat auttamaan ja tukemaan nuorta kokonaisvaltaisesti. Usein

käy kuitenkin niin, että voimistelija joutuu ponnistelemaan yksin vaikeuksia vastaan. Tällöin voimistelija turhautuu ja ehkä pettyy kovan panostuksen jälkeen, ja näin laji saattaa menettää lahjakkaan voimistelijan. Kaikille ei voida taata menestystä, mutta hyvällä yhteistyöllä voidaan luoda paremmat puitteet ja suoda useammalle voimistelijalle mahdollisuus kokeilla omia rajojaan. (Heino 2000, 77–78, 95.)

Voimistelijalle myös harjoittelutoverit ovat tärkeitä. Harjoitteluryhmän pitäisi olla mahdollisimman homogeeninen muun muassa asenteiltaan, sitoutumiseltaan ja tavoitteiltaan. Ryhmän jäsenten tavoitteet pitäisivät olla yhtenevät, jotta voimakkaasti urheiluun panostava nuori ei joutuisi ryhmässään erilaiseen asemaan. Myös ympäröivä seurakulttuuri, joka tarkoittaa seuran ja sen jäsenten ajatuksia, asenteita, historiaa, periaatteita, malleja ja rohkeutta, luo erinomaisen pohjan määrätietoiselle voimistelu-uralla etenemiselle. Nuoren on voitava harjoitella tarpeeksi hyvissä olosuhteissa, jotta kehitystä voi tapahtua. Kaikki harjoitteluolosuhteet vaikuttavat esimerkiksi suoritusten onnistumiseen. Harjoittelun lisäksi nuoren olisi saatava kilpailla tarpeeksi hyvien vastustajien kanssa. Kansainvälinen kokemus olisi hyväksi kehityksen kannalta. Kuitenkin olisi hyvä muistaa, että korkeista tavoitteista huolimatta harjoittelun ja urheilutoiminnan olisi myös oltava virkistävää ja antoisaa. Jotta urheilija jaksaa tehdä työtä päämääriensä eteen, on hänen koettava kurinalainen urheiluelämä elämisen arvoiseksi ja tunnettava elävänsä täyttä elämää. (Heino 2000, 95–96.)

4 VOIMISTELULAJIEN VALMENNUS

Voimistelulajeissa pätevien valmentajien puuttuminen aloittelevilta harrastajilta on iso ongelma. Valmentajia ja valmennusosaamista on monessa lajissa liian vähän verrattuna lajin harrastajiin ja kilpailijoihin. Jos ammattitaitoisia valmentajia on, ovat he usein ylityöllistettyjä ja monessa muussa toimissa mukana, jolloin on vaara valmentajan loppuun palamisella. (Svoli 2007a, 9–10.)

Taulukossa 2 esitetään päätoimisten valmentajien määrä voimisteluseuroissa. Monet nuoret voimistelijat harrastavat lajiaan ilman valmentajaa, mikä aiheuttaa monia ongelmatilanteita esimerkiksi muiden voimistelijoiden, valmentajien ja harjoituspaikkojen suhteen. Harjoitustilanteessa läsnä pitäisi olla valmentajan, joka kontrolloi koko valmennustilannetta ja maksimoi voimistelijan mahdollisuuden harjoitella laadukkaasti. Harjoittelun pohja luodaan voimistelijoilta kasvuiässä monipuolisella ja laadukkaalla harjoittelulla. Voimistelulajeissa taidon oppimisen herkkyyskausi on aikaisemmin moneen muuhun urheilulajiin verrattuna. Nousujohteisesti etenevä harjoittelu edesauttaa elimistöä sietämään kuormitukseltaan kasvavaa harjoittelua. Taidon oppimisen aikainen herkkyyskausi täytyy ottaa huomioon voimistelulajien valmennuksessa, ja mahdollistaa laadukas valmennus myös nuorille voimistelijoilta, mikä takaa hyvän lajitaidon voimistelu-uralle. (Kantola 1989, 134; Laisi-Ikäheimonen 2000, 47.)

TAULUKKO 2. Päätoimisten valmentajien määrä seuroissa vuonna 2005 (Svoli 2007a).

Voimistelulaji	Seuroja	Päätoimisia valmentajia seuroissa
Joukkuevoimistelu	86	6
Kilpa-aerobic	25	0
Naisten telinevoimistelu	40	24
Näytösvoimistelu	35	0
Rytminen voimistelu	27	12
Trampoliinivoimistelu	14	0
yhteensä	227	42

Svolin valmentajat aloittavat kouluttautumisen koulutusjärjestelmän I-tasolta ja ke-
räävät suositusten ja koulutustarpeensa mukaisesti tasoilta I - III yhteensä vähintään
300 tunnin koulutuskokonaisuuden. Koulutusjärjestelmän I- ja II-tasoilla voi suun-
tautua joko valmentajaksi tai ohjaajaksi. II-tason koulutuskokonaisuuteen kuuluu la-
ji- ja opetustaitoja syventävä kokonaisuus tai lapsilähtöisen ohjauksen taitoja syven-
tävä jatkokoulutus. III-tasoon kuuluu eri-ikäisten valmennukseen ja ohjaukseen liit-
tyviä opintojaksoja. III-tasoa kutsutaan lajitutkinnoksi, joka on Svolin valmennus-
koulutuksen korkein taso. (Svoli 2007e.)

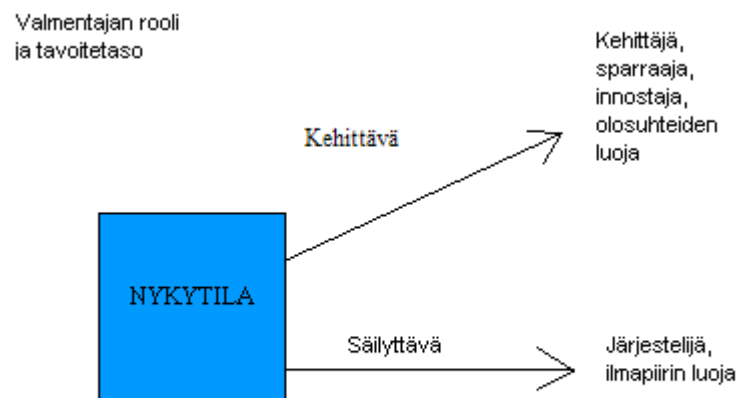
4.1 Valmentajan asema

Valmentaja johtaa valmennustoimintaa. Valmentaja edustaa lapsille ja nuorille auk-
toriteettia, joka konkreettisella tavalla opettaa ja ohjaa valmennuksessaan olevia ur-
heilijoita. Valmennussuhde muuttuu usein tasa-arvoisemmaksi yhteistyökumppanuu-
deksi, kun urheilija kasvaa ja itsenäistyy. Tällöin valmentaja toimii enemmän avusta-
jana ja neuvonantajana. Valmentajalta vaaditaan kypsyyttä pysyäksään oikeassa roo-
lissaan, vaikka oma kunnianhimo joskus nostaisi päätään. Avaramielisyyttä vaadi-
taan molemmilta, mutta varsinkin valmentajalta, jotta valmennussuhde pysyisi urhei-
lijän uran eri vaiheissa oikeissa uomissa eikä häiritse urheilijan kehitystä tai rikkoisi
jopa urheilijan ja valmentajan välejä. Valmentajan ja nuoren urheilijan tai joukkueen
yhteistyö on sitä parempaa mitä aiemmin systemaattinen valmennustyö voidaan yh-
dessä aloittaa. Valmentajan tärkein tehtävä on kehittää voimistelijan taitoja, fyysisiä
ominaisuuksia ja asennoitumista muun muassa harjoitteluun ja kilpailemiseen. Tela-
man (2000) mielestä organisoidussa urheilussa valmentaja on tärkeä henkilö taitojen
opettajana ja hänen tulisi keskittyä kilpailun voittamisen sijaan taitojen kehittämiseen
(Telama 2000, 72). (Mero ym. 2004, 412, 417.)

Niemi-Nikkolan (2004) mielestä urheilijan tärkeä tukihenkilö on valmentaja, jonka
rooli voi muuttua harrastuksen edetessä. Valmentamisen perustavoite on auttaa ur-
heilijaa saavuttamaan oman urheilullisen potentiaalinsa ja suorituskykynsä rajat. Ur-
heilussa huipulle on hyvin vaikea päästä ilman valmentajaa, ja usein urheilija voi
epäonnistua tavoitteissaan puutteellisen valmennuksen vuoksi. Miettisen (1999) mu-

kaan valmentajan tulisi olla lajinsa asiantuntija, mutta myös opettaja, ohjaaja ja kasvattaja. Valmentajan tulisi myös olla tietoinen valmennettaviensa fyysisestä ja henkisestä kehityksestä. (Miettinen 1999, 248; Niemi-Nikkola 2004, 390.)

Valmentaminen on monipuolista vaikuttamista, josta osa on suunniteltua ja näkyvää, mutta osa kuitenkin näkymätöntä oheisvaikuttamista. Valmentajan rooliin vaikuttavat valmennustilanteet ja valmennettavien henkinen ja fyysinen taso. Valmentajan täytyy analysoida säännöllisesti johtamismenetelmiään ja niiden vaikutusta urheilijoihin. Myös urheilijoiden suhtautumista valmentajan toimintaan on hyödyllistä tarkailla. Urheilijan ja valmentajan kesken sovitut valmentautumisen tavoitteet vaikuttavat myös valmentajan rooliin. Valmentajan rooli ja tavoitetaso on kuvattu kuviossa 1. Valmentajan pitää selvittää urheilijalle, miksi harjoitellaan ja mitä siihen liittyvä motivoituminen tarkoittaa. Ilman tätä urheilija voi käsittää valmentajan tarkoittamat asiat väärin, josta voi seurata itsesyytöksiä. Tavoitteen vaativuus on yksi valmentajan rooliin ja toimintaan voimakkaasti vaikuttava tekijä. Valmentajan tulisikin pohtia omia tavoitteitaan ja suhteuttaa ne urheilijan tavoitteisiin. (De Knopp, Wylleman, Theboom, De Martelaer, Van Puymbroek & Wittock 1994, 316; Heino 2000, 99, kuvio 1; Weinberg & Gould 1995, 61.)



KUVIO 1. Valmentajan rooli ja tavoitetaso (Heino 2000, 99).

4.2 Valmentajan toiminta ja tehtävät

Valmentajan on tiedettävä lajinsa taitojen sisällöt ja hallittava niiden opettamisen menetelmät. Sisältöjen tuntemisen tason pitää olla niin hyvä, että valmentaja ymmärtää voimistelijan perusominaisuuksien ja psyykeen yhteydet taitoihin. Kun valmentaja tietää ja tuntee nämä yhteydet, on hänen helpompi lähteä korjaamaan taidoissa esiintyviä mahdollisia puutteita. Valmennustyön perusteena on aina voimistelija ja hänen lähtökohtansa voimisteluun. Valmentajan on suositeltavaa tehdä peruskartoitusta valmennettavastaan aina harjoitusvuoden alussa, jolloin aloitellaan harjoituskauden suunnittelua. Erityisesti tämä on huomioitava, kun valmentaja aloittaa valmennussuhteen uuden valmennettavan kanssa. Valmentajan asiallisella ja hyvällä korjaamisella sekä palautteen annolla saavutetaan todennäköisesti parempia tuloksia voimistelijan harjoittelussa ja suorituksissa. (Luhtanen 1989, 297, 303; Lahtinen 1997, 4.)

Valmentajan vastuulla on kokonaisvalmennuksen suunnittelu siten, että voimistelija saavuttaa huippukuntonsa oikeaan aikaan kaudesta. Harjoitusvuoden suunnittelun lähtökohtana on lajianalyysi, edellinen harjoituskausi ja valmentajan näkemys voimistelijasta. Valmentaja saa lajianalyysin avulla perusteet arvioida lajin vaatimuksia ja siihen soveltuvaa harjoittelua. Uusi suunnitelma tehdään edellisen kauden harjoitteluun ja valmennukseen liittyvistä asiakirjoista ja harjoituspäiväkirjojen analyysistä. Lajianalyysi koostuu kyseisen voimistelulajin laaja-alaisesta kuvauksesta eri näkökulmista. (Kantola 1989, 133; Lahtinen 1997, 3.)

Voimistelulajien valmennuksessa on tärkeää, että voimistelija oppii alusta alkaen oikean tekniikan taitojen mukana. Teknisesti puhdas suoritus on helpompi oppia alussa kuin huomattavasti myöhemmin harjoittelun aloittamisesta. Lajitaitojen harjoittelun olisi hyvä lisääntyä keskimäärin seitsemännestä ikävuodesta lähtien, jonka jälkeen ei kuitenkaan sovi unohtaa yleistaitojen ja koordinaatiivisten edellytysten harjoittamista (Mero 2004, 245). Oikean suoritustekniikan korostamisen vuoksi on tärkeää, että valmentaja on aina läsnä, kun taitoja harjoitellaan. Voimistelijalle on myös luotava mielikuva harjoiteltavasta liikkeestä, ennen kuin sitä aletaan käytännössä opetella. Kun voimistelija on suorittanut liikkeen, on valmentajan annettava hänelle palaute välittömästi. Valmentajan kannattaa korjata vain yksi virhe kerrallaan, ja hänen kan-

nattaa kiinnittää huomiota olennaisimpaan virheeseen. Virheiden korjaaminen ja palautteen antaminen kannattaa aloittaa aina liikeketjun alusta, koska voimistelijalla ei välttämättä ole käsitystä liikkeen kulusta. Jotta turvallisuus ja liikkeen onnistuminen voitaisiin alussa taata, joutuu valmentaja useasti avustamaan voimistelijaa liikkeen suorittamisessa. Laisi-Ikäheimonen (2000) havaitsi tutkimuksessaan, että joukkuevoimistelijoilla oli suuria eroja taitotasoissa ja samat suoritusvirheet avainliikkeissä esiintyivät eri tasoisilla voimistelijoilla. Valmentajan täytyy opettaa voimistelijoille alusta lähtien oikeat suoritustekniikat. (Kalaja 1989, 310; Laisi-Ikäheimonen 2000, 44.)

4.3 Valmentajan asiantuntijuus

Urheilussa valmentaminen on johtamista, ja johtamisen väline on useimmiten vuorovaikutus. Johtamisen kautta valmentaja pyrkii vaikuttamaan urheilijoihin siten, että harjoittelu edistyy ja päämääriä sekä tavoitteita saavutetaan nopeasti. Valmentamisen ei pitäisi olla kuitenkaan joka tilanteessa sotilaallisen tiukkaa johtamista, vaan auttamista, tukemista ja suorituskyvyn parantamista. Valmentaja voi olla ehdoton ja suoraviivainen, mutta myös terapeutin ja kaikkia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun pyrkivä. Parasta olisi, että valmentaja sijoittuisi toiminnallaan johonkin näiden kahden ääripään väliin. (Palmunen & Frantsi 2000, 110–111.)

Valmentajan ja urheilijan tavoitteiden, luonteiden ja uskomusten ollessa yhdenmukaisia keskenään on todennäköisesti myös vuorovaikutus näillä yksilöillä tyydyttävää ja tuottaa samalla positiivista ihmissuhdeilmapiiriä. Jos urheilijaa ajatellen tietyt psyykkiset tarpeet eivät toteudu, voi olla, että urheilija ei sovi yhteen valmentajansa kanssa. Tämä voi johtaa epäonnistumiseen ja urheilijan itseluottamuksen vähenemiseen. Nämä tuntemukset voivat vaikuttaa urheilijan havaintoihin ja palauttaa mieleen valmentajan käyttäytymisen. Valmentajan ja urheilijan yhteensopivuus ja urheilijan kognitiivinen innokkuus ovat parhaita ennustuksia siitä suunnasta, jonka urheilija tulee saavuttamaan. Tämä myös arvioi samalla valmentajan käyttäytymistä. Olisi hyvä, että valmentaja tekisi tietoisia ponnisteluja osoittaakseen ihmissuhdetaitojaan urheilijan kanssa toimiessaan. Valmentaja voi luottamuksen rakentamisella ja positiivi-

sella valmennussuhteella urheilijaan luoda vastaanottavaisemman ja paremman valmennusilmapiirin. (Kenow & Williams 1999, 257–258.)

5 MOTIVAATIO JA MOTIIVIT URHEILUSSA

5.1 Motivaatio

Yksilön ollessa motivoitunut hänellä on jokin tavoite tai päämäärä, johon pyrkii. Motivaatio määrittää yksilön ponnistelujen suuntaa ja voimakkuutta (Weinberg & Gould 1995, 60). Motivaation muodostavia tekijöitä kutsutaan motiiveiksi. Motiivi on johonkin tiettyyn kohteeseen kohdistunut tarve, joka toimii liikkeelle panevana voimana. Motivaatio urheilemiseen rakentuu monista eri tekijöistä ja oleellista on, että pitää harrastamastaan lajista ja kokee sen itselle mieleiseksi (Heino 2000, 52). Yksilö tuottaa nykyisen motivaatiokäsityksen mukaan itse oman motivaationsa. Motivaatioon vaikuttavat myös yksilön odotukset tehtävän suorittamisesta. Yksilön ajattelua ja toimintaa on vaikea ymmärtää ilman tietoa hänen motivaatiostaan. Toiminta, jolla ei ole tavoitetta tai päämäärää, ei ole motivoitua. (Buckworth & Dishman 2002, 195; Kansanen & Uusikylä 2002, 26; Salmela-Aro & Nurmi 2002, 6, 106; Telama 1986, 152; Weiss & Chaumeton 1992, 69.)

5.2 Liikkumiseen liittyviä motiiveja

Buckworthin ja Dishmanin (2002) mukaan yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavien motiivien selittämiseen ei ole olemassa yhtä tiettyä tekijää. Liikuntakäyttäytymisen motiiveihin vaikuttavat useat henkilökohtaiset, ympäristölliset ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät eri tavoilla. Henkilökohtaisia tekijöitä ovat psyykkiseen ja fyysiseen kuntoon ja hyvinvointiin liittyvät tekijät. Ympäristöllisiä tekijöitä ovat sosiaaliset, kulttuuriin ja ajankäyttöön sitoutuvat tekijät. Käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä ovat fyysinen aktiivisuus sekä liikuntatavat ja -taidot. Muutokset elämässä saattavat perustua motiiveihin ja niiden mukaisiin päätöksiin. Nämä muutokset voivat vaikuttaa myös motivaation kehittymiseen. (Buckworth & Dishman 2002, 192–196; Salmela-Aro & Nurmi 2002, 6.)

Telaman (1986) mukaan henkilöllä voi olla esimerkiksi fyysisen kunnon parantamisen tarve. Liikuntaharrastuksen motiivi syntyy, kun tarve fyysisen kunnon paranta-

miseksi saa yksilön osallistumaan liikuntaan. Motiivien funktionaalisen autonomian periaatteen mukaan tarvetta, joka on aloittanut toiminnan, ei tarvita, kun yksilö on saavuttanut toiminnasta automaation tason. Taito toimii motivoivana tekijänä tarpeen sijaan. Kompetenssimotiiveilla tarkoitetaan yksilön motivoitumista tavoittelemaan suorituksia, joissa tavoitellaan ja saadaan tuloksia. Tällöin tärkeintä on koettu menestyminen taidon oppimisen sijaan. Ympäristö saattaa muokata voimakkaasti yksilön tavoitteita. Ulkoapäin annetut tavoitteet voivat painostaa yksilön tavoittelemaan sellaisia tavoitteita, joita hän ei tunne mielekkäiksi. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 49; Telama 1986, 152–153.)

5.3 Itsemääräämisteoria

Tässä tutkimuksessa motivaatiota käsitellään itsemääräämisteorian (Deci & Ryan 1985) näkökulmasta. Motivaatio nähdään jatkumona, joka alkaa täydellisestä motivaation puuttumisesta eli amotivaatiosta. Sen jälkeen tulee ulkoinen motivaatio, joka on jaettu neljään eri motivaatioluokkaan (ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnustettu säätely ja integroitu säätely). Ulkoisen motivaation jälkeen tulee sisäinen motivaatio. Edellä mainitut motivaatioluokat eroavat toisistaan itsemääräämiseltään, joka kasvaa jatkumolla edettäessä amotivaatiosta sisäisen motivaation suuntaan. Tähän jaotteluun liittyy keskeisesti kolmen psykologisen tarpeen käsitys, jotka vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen. Nämä kolme tarvetta ovat autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeet sekä tarve tuntea pätevyyttä (Deci & Ryan 1985, 9–10, 138–140.)

5.3.1 Amotivaatio

Motivaatiojatkumossa vähiten autonomian tunnetta on amotivaatiossa, jolla tarkoitetaan siis motivaation täydellistä puuttumista. Yksilö kokee toiminnan pakolliseksi, kontrolloiduksi ja täysin ulkopuolelta määrätyksi. Yksilö ei myöskään koe, että tavoitteisiin pääseminen olisi ponnistelemisen arvoista ja osallistuminen toimintaan on vastenmielistä. Amotivaation kuuluminen motivaatiojatkumoon ei ole itsestäänsel-

vyys, koska motivaation puuttuessa on täysin mahdollista kyseenalaistaa sen olemassaolo ja näin ollen amotivaatio voidaan luokitella myös vahvaksi ulkoiseksi motivaatioksi ja autonomian puutteeksi (Soini 2006, 24). (Deci & Ryan 1985, 150, 241.)

5.3.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio ei tuota läheskään samanlaisia myönteisiä mielikuvia kuin sisäinen motivaatio. Ulkoiset tekijät, kuten rangaistukset, palkkiot ja toimintaan pakottaminen ohjaavat ulkoisesti motivoituneen yksilön käyttäytymistä. Käyttäytyminen on tällöin ulkoapäin kontrolloitua. Esimerkkinä ulkoisesti motivoitunut voimistelija harjoittelee ainoastaan palkintojen vuoksi tai rangaistuksen pelossa. Pakotetusti säädeltyä motivaatiota on osallistuminen toimintaan ilman vaihtoehtoja ja toiminnan kokemista tärkeäksi. Pakotetussa säätelyssä yksilö kokee syyllisyyttä, jos hän ei osallistu toimintaan. Esimerkiksi voimistelija käy harjoituksissa tunnollisesti ja asettaa harjoitukset etusijalle, koska muuten hän tuntisi syyllisyyttä harjoittelematta jättämisestä. Tunnistetussa säätelyssä yksilön toiminta on enemmän itsemäärättyä ja positiivisesti suuntautunutta. Tunnistetussa säätelyssä yksilö on mieltänyt toiminnan tärkeäksi ja arvokkaaksi, eikä toimintaan osallistuminen aiheuta paineita. Voimistelussa esimerkkinä toimii voimistelijan motivoituminen harjoitteluun, koska voimistelu ja liikunta mielletään tärkeäksi. Integroitunut säätely on ulkoisen motivaation luokista lähimpänä sisäistä motivaatiota, mutta siihen kuuluu vielä tietty kontrolli. Toiminta on melko lähellä autonomista toimintaa, ja sisäinen motivaatio eroaa siitä ainoastaan siten, että toiminnassa ollaan mukana mielekkyyden ja nautinnon vuoksi. Integroituudessa säätelyssä toiminta on yksilölle tärkeää, ja se on osa persoonallisuutta ja minuutta. Toiminta saattaa olla niin tärkeä osa identiteettiä, että se haittaa muita elämän osa-alueita (Soini 2006, 23). (Deci & Ryan 1985, 134–140; Vallerand 2001, 271; Kansanen & Uusikylä 2002, 31–32.)

5.3.3 Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio on täysin autonomista motivaatiota, ja toimintaan osallistutaan siitä saatavan mielihyvän vuoksi, eikä osallistumiseen vaikuta mikään ulkoinen tekijä tai pakko. Sisäisesti motivoitunut yksilö pitää fyysistä aktiivisuutta tärkeänä, nauttii siitä ja tuntee pätevyyttä. Sisäisen motivaation merkitystä liikunta-aktiivisuuden omaksumisessa ja jatkamisessa voidaan katsoa tärkeäksi. Voidaan olettaa, että sisäinen motivaatio syntyy jo varhaisessa vaiheessa (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 140). Sisäinen motivaatio toimii energianlähteenä käyttäytymiselle ja motivoi yksilöä sopiviin haasteisiin. Sisäisesti motivoitunut yksilö on myös erittäin keskittynyt, sitoutunut ja syventynyt toimintaansa. Yksilö, joka on sisäisesti motivoitunut, kokee positiivisen palautteen kautta vahvistunutta pätevyyden tunnetta ja samoin motivaatio lisääntyy. Yksilön sisäisen motivaation kehittämiseksi on tärkeää, että koetaan kyvykkyyttä ja viihtymistä urheilutoiminnassa (Liukkonen 2004, 223). Siksi kaikessa liikunnassa yhdeksi tavoitteeksi pitäisi asettaa sisäisen liikuntamotivaation herättäminen (Soini 2006, 24). Thogersen-Ntoumani ja Ntoumanis (2006) esittävät juuri sisäisen motivaation ja ulkoiseen motivaatioon kuuluvan tunnistetun säätelyn olevan tärkeässä asemassa urheilussa silloin, kun tehtävä ei ole mielekäs. Epämiellyttäväkin tehtävä ymmärretään tärkeäksi, ja ehkä pidemmällä aikavälillä eduksi, ja se suoritetaan silti. Erityisesti urheilussa sisäinen motivaatio on tärkeässä asemassa, koska siinä mahdollistuu omien taitojen kokeminen sekä pätevyyden tunteminen ja sitä kautta sisäisen motivaation vahvistaminen. Urheilussa esiintyvät ulkoiset odotukset ja paineet voivat tuottaa yksilölle ahdistusta ja kontrolloimisen tunteita, jotka voivat heikentää sisäistä motivaatiota. (Deci 1975, 61–62; Deci & Ryan 1985, 32–35, 43, 147, 314; Deci & Ryan 2000, 70; Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis 2006, 403; Weinberg & Gould 1995, 150.)

5.3.4 Autonomia, pätevyyden kokeminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Koettu autonomia on oman toiminnan säätelyä ja vaikuttamista omaan toimintaan itse tehdyillä valinnoilla. Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä on suurimmillaan sisäisessä motivaatiossa. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön

saamia kokemuksia onnistuneesti suoritetuista tehtävistä. Pätevyyden kokeminen on sidoksissa sisäiseen motivaatioon. Pätevyyden kokemukset saavat vahvistusta positiivisesta palautteesta ja vastaavasti heikentyvät negatiivisesta palautteesta. Kaikki koettua pätevyyttä vahvistavat tapahtumat lisäävät sisäistä motivaatiota. Nicholls (1989) mukaan urheilussa, joka on usein suorituksiin perustuvaa toimintaa, toiminnan motiivi on yleensä pätevyyden kokeminen. Lintunen (1995) esittää tutkimuksensa liikunnan lisäävän fyysisiä pätevyyden kokemuksia etenkin tytöillä 12-ikävuodesta lähtien. Todennäköisesti liikunnan harrastamista jaksaa jatkaa, jos kokee itsensä liikunnallisesti päteväksi (Lintunen 2000, 83). Autonomian tunteen ja koetun pätevyyden lisäksi sisäistä motivaatiota vahvistaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Näiden lisäksi huomattava tekijä sisäiseen motivaatioon vaikuttamisessa on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Deci ja Ryan (2000) tarkoittavat sosiaalisella yhteenkuuluvuudella yksilön kokemusta olla yhteydessä sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen voidaan liittää myös yksilön halu kuulua ryhmään ja saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. (Deci & Ryan 1985, 32, 58–61, 124, 154, 318–319; Nicholls 1989, 85–86; Deci & Ryan 2000, 70–71.)

6 DROP-OUT

Voimistelussa voimistelijalta odotetaan jatkuvasti tuloksia, koska häneen on yleensä kohdistettu aikaa ja rahaa valmentajien ja välineiden muodossa. Voimistelijan lopettaessa harrastuksen voidaan usein ajatella, että urheiluseura tai rahoittaja ylipäänsä ei ole saanut välttämättä vastinetta rahoilleen, jolloin sijoitukset voimistelijaan ovat olleet turhia. (Metsämuuronen 1997, 265–266).

Lapset ja nuoret voivat harrastaa liikuntaa monella eri tavalla: omatoimisesti, organisoidusti, yksin, seurassa tai tavoitteellisesti kilpaurheilua. Harrastaja voi odottaa paljon urheiluharrastukseltaan. Harrastus voi muun muassa tähdätä taito- ja tietotason parantamiseen, siihen voidaan samaistua ja se voi muodostua osaksi omaa identiteettiä tai sen avulla koetetaan saada parempi itsetunto, erilaisia saavutuksia tai luoda uusia sosiaalisia suhteita. Lapset aloittavat useimmiten organisoidun harjoittelun 6–8-vuotiaana, ja moni lapsista harrastaa useaa eri lajia samaan aikaan, jolloin puhutaan harrastusten kasautumisesta. Suomessa 10–14-vuotiaat nuoret ovat aktiivisimpia urheiluseuroissa harrastajia. Tuolloin jopa 60 prosenttia lapsista ja nuorista on mukana jonkun seuran toiminnassa. Tyttöillä liikunta-aktiivisuuden väheneminen alkaa hieman aikaisemmin kuin pojilla. 18-vuotiaana tytöistä on enää 23 prosenttia mukana aktiivisena liikkujana, kun pojista samaan aikaan liikkuu kuitenkin 37 prosenttia. Lämsä ja Mäenpää (2002) väittävät, että mitä nuorempana harrastamisen aloittaa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä se säilyy läpi elämän. Olisi lisäksi suotavaa, että harrastus aloitettaisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Samaan aikaan kuitenkin puhutaan lasten ja nuorten liikunnan vähäisestä määrästä ja drop-out -ilmiöstä murrosikäisenä. (Lämsä & Mäenpää 2002, 5–6.)

6.1 Mitä on drop-out?

Termiä drop-out, lajista poisputoamista, käytetään ilmiöstä, jossa nuori urheilija lopettaa urheiluharrastuksensa ennen aikaisesti ja ennalta-arvaamattomasti (Kalliopuska, Miettinen ja Nykänen 1995, 1; Lämsä & Mäenpää 2002, 9; WSOY:n tietosanakirja 1995, 193). Drop-outia on tutkittu eniten liikuntapsykologiassa, jolloin

tutkimuksen kohteena on ollut lasten ja nuorten motiivit liikuntaa ja urheilua kohtaan (Virtanen 1999, 22).

Urheiluharrastuksen lopettamista voidaan pitää monimutkaisempuna prosessina kuin harrastuksen aloittamista, koska tuolloin nuori joutuu useimmiten lopettamaan ja luopumaan jostakin itselleen todella tärkeästä asiasta. Osalle nuorista urheiluharrastuksen lopettaminen on osa elämää, ja harrastus on luonnollista jättää aikuistumisen koittaessa. Urheiluharrastuksen lopettaminen tulee useimmiten omassa elämäntilanteessa tapahtuvien muutosten kautta, jonka vuoksi urheilu saa siis väistyä elämän muiden haasteiden tieltä. Taulukossa 3 on esitetty syitä, miksi nuoret osallistuvat urheiluharrastukseen ja lopettavat sen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.)

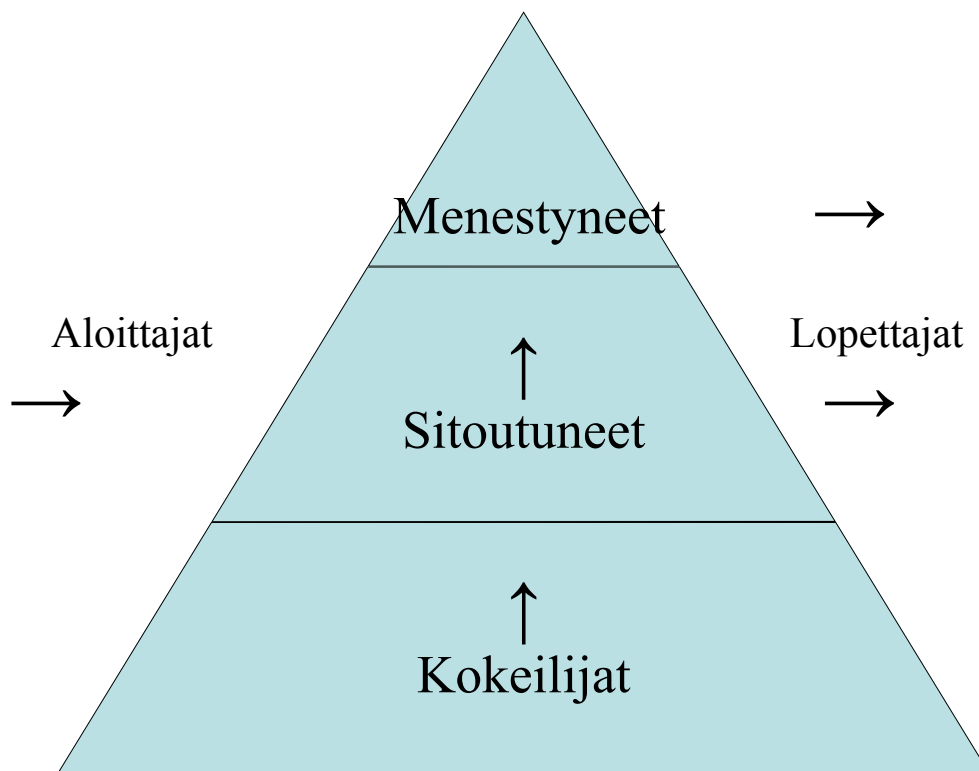
TAULUKKO 3. Syyt nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumisesta ja lopettamisesta (Weinberg & Gould 1995, 452).

Miksi nuoret osallistuvat urheilutoimintaan?	Miksi nuoret lopettavat urheilutoiminnan?
Oppiakseen uusia taitoja	Epäonnistuminen uusien taitojen oppimisessa
Hauskuus	Hauskuuden puute
Sosiaalinen yhteys	Sosiaalisen yhteyden puute
Jännitys	Jännityksen puute
Harjoittelu- ja kuntotekijät	Harjoittelu- ja kuntotekijöiden puute
Kilpailulliset haasteet/voittaminen	Ei haastetta/epäonnistuminen

Drop-outiin vaikuttavat useat eri tekijät kuten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset syyt. Drop-outiin voidaan määritellä eri tasoja, miten sitä arvioidaan. Patriksson (1988) on määritellyt neljä eri tasoa, joilta drop-outia voidaan tutkia: 1) yksilötaso, 2) urheiluseurataso, 3) liittotaso, 4) kansallinen taso. Drop-outin määrittelyä voidaan tehdä näiden tasojen välillä. Jos urheilija lopettaa kansallisella tasolla, mutta jatkaa yksilötasolla, arvioidaanko hänet lopettaneeksi vai yhä aktiiviseksi harrastajaksi? De Knopp ym. (1994) määrittelevät drop-outiin kolme päätyyppiä: 1) nuori vaihtaa urheiluseuraa saman lajin sisällä, 2) nuori lopettaa harrastamansa urheilulajin ja vaihtaa lajia ja 3) nuori lopettaa urheilun harrastamisen kokonaan. Weiss & Petlichkoff (1989) esittävät, että nuorten uupuminen ja drop-out voivat olla myös väliaikaisia ilmiöitä, eivätkä aina lopullisia päätöksiä lopettaa liikunnan harrastaminen. Väliai-

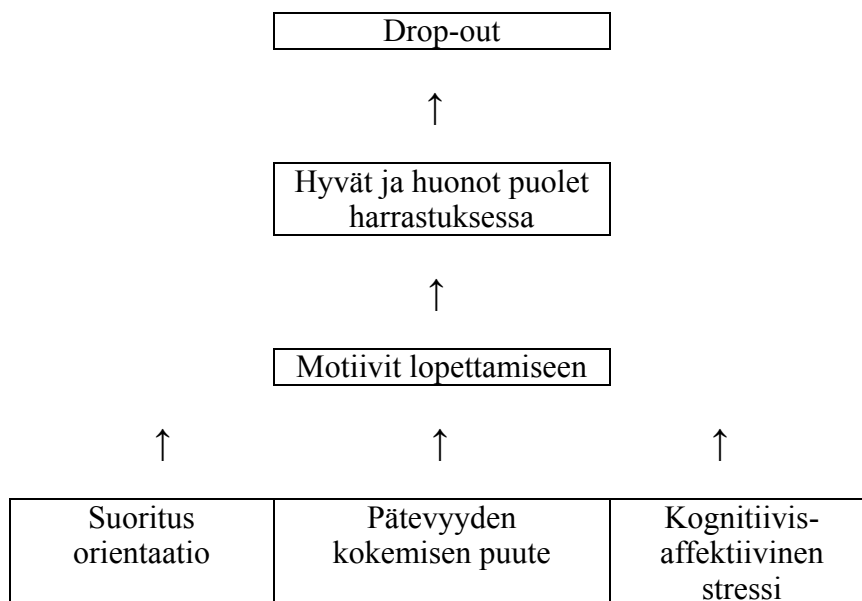
kainen uupuminen ja drop-out kuuluvat lasten ja nuorten kehitykseen ja kasvuun, ja nuori saattaa tauon jälkeen jatkaa urheilua samassa lajissa tai uuden lajin parissa. Myös harjoitteluun kyllästyminen, epäonnistuminen kilpailuissa, väsymys tai stressi sekä ihmissuhdeongelmat voivat alentaa motivaatiota harjoitteluun ja liikunnan harrastamiseen (Harlio 1993 , 41). (Patriksson 1988, 31, 37; De Knopp ym.1994, 191; Weiss & Petlichkoff 1989, 196–197.)

Lämsä ja Mäenpää (2002) kuvaavat lasten ja nuorten liikunnan harrastamista pyramidimallilla kuviossa 2. Pyramidin alimmassa osassa ovat ne, jotka kokeilevat jotain uutta lajia. Jos laji ei miellytä, tältä tasolta lopetetaan helposti tai vaihdetaan toiseen lajiin. Seuraavalla tasolla on sitoutuneiden ryhmä, johon kuuluvat voidaan luokitella jonkin lajin harrastajiksi. Tältä tasolta lopettavat ovat todellinen ongelma, koska he ovat jo osoittaneet kiinnostusta lajia kohtaan, mutta seurauksena on kuitenkin lopettaminen. Ylimpänä pyramidissa on pieni ryhmä kilpailuissa menestyviä urheilijoita. Liike pyramidissa kulkee nuolien mukaan alimmalta portaalta kokeilijoista sitoutuneisiin tai seurauksena on lopettaminen. Sitoutuneista pieni osa nousee menestyneiden urheilijoiden ylimmälle portaalle ja osa lopettaa urheilun kokonaan. (Lämsä & Mäenpää 2002, 8.



KUVIO 2. Liikunnan ja urheilun harrastamisen pyramidi (Lämsä & Mäenpää 2002, 8).

De Knopp ym. (1994) ovat koostaneet mallin drop-outista. Mallissa (kuvio 3) motiivi drop-outiin voi nousta suoritusorientaatiosta, jossa nuorilla on omat tavoitteensa, jotka he haluavat saavuttaa. Jos he eivät usko saavuttavansa tavoitteita, he saattavat harkita lopettamista. Nuoret ovat motivoituneita harrastamaan urheilua, jos he saavuttavat tavoitteitaan. Toinen motiivi mahdolliseen drop-outiin on pätevyyden kokeminen, koska nuoret urheilevat kokeakseen pätevyyttä. Kolmas tekijä, joka saattaa olla motiivina drop-outiin, on kognitiivis-affektiivinen stressi, jota nuori voi tuntea, jos hän ei pitkään aikaan saavuta omia tai muiden asettamia tavoitteita esimerkiksi kilpailuissa. Drop-outin motiiveja eli huonoja asioita urheilussa nuori vertaa hyviin puoliin urheilussa ja tekee päätöksen urheilun jatkamisesta tai lopettamisesta. (De Knopp ym. 1994, 194.)



KUVIO 3. Drop-outin kehittyminen (De Knopp, Wylleman, Theeboom, De Martelaer, Van Puymbroek & Wittock 1994, 194).

Drop-out tarkoittaa tässä tutkimuksessa poisjäämistä voimisteluharrastuksen parista. Voimistelijan on pitänyt myös kuulua samanaikaisesti johonkin Svolin jäsenseuraan ja hänen on pitänyt harjoitella ja kilpailla lajissaan. Poisjääneiksi laskettiin ne voimistelijat, jotka eivät ole uusineet kilpailulisenssiään.

6.2 Drop-outin yleisiä syitä

Urheiluharrastuksen lopettamiseen eli drop-outiin on lukuisia syitä, jotka voidaan esimerkiksi luokitella fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja kyseiseen lajiin liittyviin syihin. Lopettaneella urheilijalla voi olla lopettamiseen yksi tai useampia syitä, ja ne voivat olla mistä tahansa edeltävistä luokista. Urheilijan lopettamisen fyysisiin syihin kuuluvat kaikki loukkaantumisiin, sairasteluihin ja terveyteen liittyvät syyt. Fyysisiä syitä ovat myös lajiin sopimattomat fyysiset ominaisuudet. Weinberg ja Gould (1995) ovat tutkimuksessaan todenneet, että drop-outiin vaikuttavat muun muassa harjoittelun epämukavuus ja rankkuus, toinen urheilulaji ja tylsistyminen. Lisäksi drop-outin syynä on ollut se, että urheilija ei pitänyt paineista eikä valmentajastaan eikä harjoittelu ollut enää tarpeeksi jännittävää ja mukavaa. Yang (1997) esittää tut-

kimuksessaan iän vaikuttavan fyysiseen aktiivisuuteen. Urheiluun osallistuminen vähenee puberteetti-ikä myötä. 12–15-vuoden iässä urheiluseuroihin liittyminen on tavallista, mutta tässä iässä myös drop-out alkaa yleistyä. Harlion (1993) mukaan myös heikommin menestyvät käsittelevät enemmän lopettamisajatuksia kuin paremmin menestyneet. Johns, Lindner ja Wolko (1990) esittivät voimistelijoita käsittelevässä tutkimuksessaan, että loukkaantuminen on toiseksi yleisin syy poisjäämiseen. Kuitenkin poisjääminen on harvoin suoraan loukkaantumisesta johtuvaa. Loukkaantumisista aiheutuvien pitempien harjoittelutaukojen jälkeen palaaminen voimistelun pariin koetaan kannattamattomaksi. Voimisteluharrastuksen loputtua aikaa kulutetaan harrastuksiin, ostoksilla käyntiin ja ystävien kanssa olemiseen. (Johns, Lindner & Wolko 1990, 165; Patriksson 1988, 34, 37; Yang 1997, 82–83; Weinberg & Gould 1995, 451–452.)

Klint ja Weiss (1986) ovat tutkineet 37 aiemmin voimistelua harrastaneen voimistelijan lopettamismotiiveja, ja tulokset osoittivat lopettamisen pääsyyksi halua kokeilla ja tavoitella muita harrastuksia, liialliset paineet voimistelusta, hauskuuden puutteen ja valtavan ajallisen sitoutumisen harjoitteluun. Guttmannin (1988) mukaan erittäin monet lapset ja nuoret hyötyvät harrastamisestaan lajeista, mutta on myös olemassa huoli heidän sitoutumisestaan. Ennenaikainen luopuminen lajista, vähäinen peliaika, väkivalta, liialliset loukkaantumiset ja hyvää tarkoittavat, mutta huonosti valmistautuneet nuoret valmentajat ovat ongelmia nuorten urheilussa.

Psyykkisiin syihin kuuluvat syyt koskevat useimmiten jollakin tavalla harrastusta. Syyt voivat liittyä itse urheilijaan, valmentajaan tai lajiin itsessään. Yleisenä syynä urheilun lopettamiseen on todettu olevan esimerkiksi tylsistyminen ja liian kilpailuorientoitunut ilmapiiri. Naisurheilijan kokiessa negatiivisia kokemuksia voi hänen itseluottamuksensa kärsiä ja saattaa hän näin lopettaa elinikäisen harrastuksensa. Harrastuksen jatkaminen voisi kuitenkin lisätä terveyttä ja vähentää riskiä sairastua kroonisiin tauteihin. Kilpailusta aiheutuva stressi ja epäonnistuminen ovat myös yleisiä syitä urheilun lopettamiseen (Gould & Horn 1984, 363). Valmentajan olisi hyvä selvittää urheilijan kanssa lopettamisajatuksia puhumalla, jotta ei-toivotuilta drop-outteilta vältyttäisiin (Harlio 1993, 41). (Kimball 2001, 205; Patriksson 1988, 34.)

Sosiaalisiin syihin kuuluu useimmiten urheilun ulkopuolisia tekijöitä, kuten koti, koulu ja ystäväpiiri. Urheilijalla voi olla vaikeuksia sovittaa harjoitukset yhteen koulun, opiskelun tai töiden kanssa. Myös vapaa-ajan puute ja kavereiden vähäinen kohtaaminen sekä seurustelu vaikuttavat paljon lopettamiseen. Urheilija voi olla lisäksi tyytymätön valmentajaansa tai huonoihin harjoitusaikoihin tai -olosuhteisiin. Muuttaminen toiselle paikkakunnalle voi aiheuttaa ongelmia urheilun jatkamisessa. Myös pitkät matkat kodin ja harjoituspaikan välillä ovat ongelmallisia, ja tämän vuoksi tapahtuu urheiluharrastuksen lopettamista. Taulukossa 4 on luokiteltu tutkimuksissa ilmenneitä syitä drop-outiin eri urheilulajeissa. (Patriksson 1988, 34; Fri 1997, 33, 48–49; Buckworth & Dishman 2002, 203.)

TAULUKKO 4. Tutkimuksissa ilmenneitä syitä liikuntaharrastuksen lopettamiseen (Fri 1997; Johns, Lindner & Wolko 1990; Kilpeläinen & Laine 1991; Malvela 2003; Patriksson 1988; Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero & Marquez 2003).

Liikuntaharrastuksen lopettamisen syitä	Tutkimus
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kyllästyminen 2. Muut vapaa-ajan asiat kiinnostavampia 3. Huono menestys 4. Koulutyö 5. Loukkaantumiset tai sairastelut 	Theoretical and empirical analyses of drop-outs from youth sports in Sweden (Patriksson, 1988).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Oli muuta tekemistä 2. Taidot eivät parantuneet 3. Harjoittelu oli liian raskasta 4. Kaverit eivät harrastaneet enää uintia 5. Ei pitänyt valmentajasta 	Identification of dropout reasons in young competitive swimmers (Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C. & Marquez, S. 2003).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Voimistelu vei liian paljon aikaa 2. Loukkaantumiset 3. Motivaation puute 4. Liikaa paineita 5. Muut harrastukset 	Understanding attrition in female competitive gymnastics: Applying social exchange theory (Johns, D.P., Lindner, K. J. & Wolko, K. 1990).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ongelmat harjoittelun ja opiskelun/työn yhdistämisessä 2. Ongelmat valmentajan kanssa 3. Huonot harjoitteluolosuhteet 4. Muutto toiselle paikkakunnalle 5. Loukkaantumiset tai sairastelut 	Drop out bland finländska kvinnliga handbollsspelare (Fri, L. 1997).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Motivaation puute 2. Koulunkäynti 3. Valmentaja 4. Harjoitteluilmapiiri 5. Kaverit 	Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja (Malvela, M. 2003).
<p><u>Jalkapallo:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muut urheilulajit 2. Kyllästyminen 3. Muut harrastukset 4. Koulunkäynti 5. Huono valmennus 	Nuorten jalkapalloilijoiden ja uimareiden poisjättyminen lajinsa parista (Kilpeläinen, V. & Laine, P.1991).
<p><u>Uinti:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kyllästyminen 2. Koulunkäynti 3. Muut harrastukset 4. Seurustelu 5. Koventunut harjoittelu 	

6.3 Miten voidaan ehkäistä drop-out?

Drop-outin vähentämiseksi pitäisi kehittää myös urheiluseurojen perustoimintaa ja niiden laatua. Kaikilla nuorilla urheilijoilla tulisi olla mahdollisuus saada pedagogisesti ja lajiteknisesti pätevää valmennusta. Urheiluseuroihin liittyminen tulisi olla mahdollista ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta, ja uusien jäsenien valmentamiseen tulisi kiinnittää riittävästi huomiota. Urheilijoiden sijoittaminen tasoryhmiin on myös tärkeää urheiluseuratoiminnassa. Urheiluseuran toimintaa voidaan myös kehittää hyvillä yhteyksillä ja yhteistyöllä vanhempien ja koulujen kanssa. Suomessa osa kouluista on perustanut muun muassa liikuntaluokkia. Samoin jo pitkään toiminut urheilulukiojärjestelmä ja jatkuvasti lisääntyvät urheiluakatemit ovat suurena apuna nuoren harjoittelun ja koulunkäynnin yhdistämisessä. Tällä tavalla nuori pysyy panostamaan molempiin alueisiin huomattavasti paremmin. Sarlin (1995) on myös pohtinut, voisiko ala-asteen liikuntamotivaation sisäistymisellä olla merkitystä liikuntaharrastuksen säilymiseen ja drop-outiin. Drop-outin ilmenemistä ja sitä aiheuttavia syitä tulisi tutkia, ja näiden tulosten perusteella tulisi tehdä tarvittavia toimenpiteitä drop-outin vähentämiseksi. (De Knopp ym. 1994, 196–197.)

Riewald (2003) esittää keinoja nuorten drop-outin ehkäisemiseksi. Harjoitusfilosofian ja -ohjelmien tulisivat olla selviä kaikille osapuolille, ja niiden tulisi olla myös urheilijakeskeisiä. Valmentajien ja urheilijoiden vanhempien pitäisi luoda positiivista ilmapiiriä ja positiivisia kokemuksia nuorille. Harjoittelun tulisi olla hauskaa ja monipuolista, jotta nuorille tulisi urheilusta myönteisiä ja mukavia kokemuksia. Valmentajien tulisi myös yrittää vaikuttaa positiivisesti ja kehittää urheilijoiden fyysistä minäkäsitystä lajiharjoittelun ohella (Marsh, Chanal & Sarrazin 2006, 110). Urheilun sosiaaliset piirteet ovat nuorille tärkeitä, ja harjoitteluympäristöön olisi hyvä sallia nuorten sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. Valmentajien ja vanhempien täytyisi vahvistaa nuorten urheilijoiden pätevyyden kokemista harrastusten parissa. Myös harrastuksessa viihtymisellä on merkittävä vaikutus drop-outin ehkäisemisessä (Liukkonen 2004, 223). Kaikkia drop-outiin liittyviä syitä ei voida korjata, mutta suureen osaan niistä voidaan vaikuttaa tarkkaan harkituilla muutoksilla ja parannuksilla (Salguero ym. 2003, 533). (Riewald 2003, 24–26.)

Lämsä ja Mäenpää (2002) selvittivät vuosien 1998–2000 väliltä suomalaisten lajiliittojen lisenssirekistereitä ja niiden muutoksia, jotka olivat huolestuttavia. Tuolloin voimistelu oli mukana vielä kahtena eri lajiliittona. Voidaan olettaa, että voimistelijat lopettavat harrastamisen ja kilpailemisen samankaltaisista syistä kuin muutkin urheilijat. Mielenkiintoista on, kuinka eri voimistelulajit eroavat toisistaan lopettaneita vertailtaessa. Tässä tutkimuksessa drop-outilla tarkoitetaan Svolin kilpailulisenssirekisteriin kuuluvia tyttöjä, jotka ovat lopettaneet voimisteluharrastuksen vuosien 2004–2006 välillä. Lopettaneeksi lasketaan sellainen voimistelija, joka ei ole uusinnut kilpailulisenssiään ja on lopettanut voimisteluharrastuksen jossakin Svolin jäsen seurassa. Voimistelulajin harrastaja on käytännössä voinut siirtyä toiseen urheilulajiin tai muuhun harrastukseen. Myös väliaikainen lopettaminen voi olla kyseessä.

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja viitekehys

Tutkimuksessa pyritään saamaan selville, mistä syistä voimistelun harrastaminen lopetetaan. Tavoitteena on myös tutkia, vaihtelevatko lopettamisen syyt eri-ikäisillä voimistelijoilla ja eri voimistelulajeissa. Lisäksi tavoitteena on selvittää, lopetetaanko urheilun harrastaminen kokonaan voimistelun lopettamisen jälkeen vai jatketaanko urheilun harrastamista jonkin muun lajin parissa. Myös menestyneiden ja heikommin menestyneiden voimistelijoiden lopettamisen eroja pyritään saamaan tutkimuksen avulla selville. Tutkimuksessa selvitetään lisäksi lopettaneiden voimistelijoiden käsityksiä ja mielipiteitä viimeisimmistä valmentajistaan ja tutkitaan, vaihtelevatko ne eri-ikäisillä voimistelijoilla ja eri voimistelulajien välillä. Tutkimuksen pääkäsitteitä ovat drop-out, itsemääräämisteoria, motivaatio, valmennus sekä voimistelu.

7.2 Tutkimustehtävät

Mittarin psykometristen ominaisuuksien analysointiin liittyvä tehtävä:

1. Drop-out -mittarin kehittäminen.
2. Valmentajamittarin kehittäminen.

Kuvailevat tutkimustehtävät:

3. Minkä syiden vuoksi voimistelu lopetetaan?
4. Missä määrin liikunnan harrastamista jatketaan? Vaihdettaanko lopettamisen jälkeen toiseen voimistelulajiin tai urheilulajiin?
5. Missä määrin voimistelijoilla on kiinnostusta tai halua jatkaa voimistelua?
6. Miten valmentaja koetaan lopettaneiden voimistelijoiden keskuudessa?

Selittävät tutkimustehtävät:

7. Millaisia eroja eri-ikäisten voimistelijoiden lopettamisen syissä on?

8. Millaisia eroja eri voimistelulajien harrastajien lopettamisen syissä on?
9. Millaisia eroja lopettamisen syissä on voimisteluharrastuksen jälkeen urheilua jatkaneilla ja urheilun kokonaan lopettaneilla?
10. Eroavatko lopettamisen syyt menestyneillä ja heikommin menestyneillä voimistelijoilla?
11. Eroavatko lopettamisen syyt viisi vuotta ja kymmenen vuotta voimistelua harrastaneilla voimistelijoilla?

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Svolin kilpailulisenssirekistereistä poimitut henkilöt. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin ainoastaan tyttöjä, koska voimistelun lopettaneita poikia oli todella vähän. Kohderyhmään kuuluneet tytöt olivat harrastaneet voimistelua ja eivät olleet uusineet kilpailulisenssiään vuosien 2004–2006 aikana. Kaikki voimistelijat olivat sinä kyseisenä vuonna, kun lajista poisjääminen tapahtui, 12–18-vuotiaita. Kyselylomake lähetettiin vastaajille postitse palautuskuoren kanssa. Vastausaikaa oli arvioituna kaksi viikkoa siitä, kun vastaaja sai kyselyn itselleen. Kyselyjen lähettämisen jälkeen ilmeni, että osa poisjättäytyneistä oli kuitenkin edelleen voimisteluharrastustaan jatkavia voimistelijoina. Nämä henkilöt eivät vain olleet uusineet kilpailulisenssiään syksyn 2006 aikana, jolloin heidät oli laskettu poisjättäytyneiksi. Svolin lisenssijärjestelmä sallii lisenssin uusimisen käytännössä milloin tahansa ja esimerkiksi juuri ennen kilpailuja. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden taustatiedot ovat kirjattu taulukkoon (liite 2).

8.2 Drop-out -mittarin kehittäminen

8.2.1 Esikysely

Esikysely (liite 1) lähetettiin 200 henkilölle, jotka otettiin kaikkien lopettaneiden joukosta harkinnanvaraisella otannalla. Esikyselyyn vastasi 87 henkilöä. Vastanneiden prosentuaalinen osuus oli 43.5%. Kyselyssä on kaksi mittaria, joista ensimmäinen mittaa voimisteluharrastuksen lopettamisen syitä ja toinen mittaa voimistelijoiden käsityksiä valmentajastaan. Lisäksi kyselyssä oli kymmenen kysymystä taustatiedoista, joita olivat syntymävuosi, asuinpaikka, koulutus, tämänhetkinen tilanne (opiskelu/työ/työtön/äitiyslomalla), harrastuksen kesto, voimistelulaji, paras saavutus voimistelussa, lopettamisvuosi, mahdollinen siirtyminen toiseen urheilulajiin. Kyselyn lopussa oli neljä avointa kysymystä, jotka koskivat voimisteluharrastusta. Väitämät arvioitiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1=täysin erimieltä...5=täysin samaa mieltä).

8.2.2 Kysely

Esikyselyn analysoinnin ja mittarin toiminnan tarkastelun jälkeen lähetettiin varsinainen kysely (liite 1) keväällä 2007. Kysely lähetettiin 1229 henkilölle, jotka olivat lopettaneet voimisteluharrastuksen. Siihen vastasi 437 henkilöä. Vastanneiden prosentuaalinen osuus oli 35.6%. Tutkimusaineistoon otettiin mukaan myös esikyselyn vastaukset, koska mittaria ei muutettu esikyselyvaiheen jälkeen. Näin koko aineiston kooksi saatiin 524.

8.3 Tilastolliset analyysit

Drop-out -mittarin faktorivaliditeettia analysoitiin promax -rotatoidulla pääakselifaktorianalyysillä. Mittarin sisäistä luotettavuutta analysoitiin Cronbachin alfakerrointen ja väittämien välisten korrelaatiokerrointen avulla. Summamuuttujien välisiä yhteyksiä analysoitiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. T-testillä analysoitiin eri ryhmien keskiarvojen eroja.

9 TULOKSET

9.1 Mittarin validiteetti

Drop-out -mittarin faktorivaliditeettia tarkasteltiin eksploratiivisella faktorianalyysillä käyttäen promax -rotatointua pääakselifaktorimenetelmää. Menetelmällä haluttiin selvittää, muodostaako analyysi teoreettisesti oletetut faktorit. Faktorianalyysi suoritettiin voimisteluharrastuksen lopettamista koskevalle osiolla ja valmentajia koskevalle osiolla erikseen. Teoreettisesti oletettiin voimisteluharrastuksen lopettamisen syytä mittaavaan mittariin muodostuvan viisi faktoria ja voimistelijoiden käsityksiä valmentajistaan mittaavaan mittariin kaksi faktoria. Kriteerinä faktoreille oli vähintään 0.30 lataus ja kommunaliteetin tuli olla suurempi kuin 0.25. Kriteerinä kilpailevalle faktorille oli enintään 0.25 lataus. Kilpailevat faktorit ovat liitteessä 5. Tuloksena saatiin drop-out -mittariin neljätoista faktoria, joista kaksitoista täyttivät kriteerit (taulukko 5). Valmentajamittariin muodostui kahdeksan faktoria, joista kuusi täyttivät kriteerit (taulukko 6).

9.2 Mittarin reliabiliteetti

Drop-out -mittarin sisäistä reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimien (liite 4) ja Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimien avulla. Drop-out -mittarin summamuuttujien alfa-kertoimet olivat kaikki yli hyväksyttävänä pidetyn 0.60 rajan, joten mittarin summamuuttujia voidaan pitää sisäisesti yhdenmukaisina (Metsämurtonen 2006, 68). Sosiaalisten syiden alfa-kertoimen oli 0.88. Valmennuksen alfa-kertoimen oli 0.85. Ajankäytön alfa-kertoimen oli 0.78. Kyllästymisen alfa-kertoimen oli 0.86. Pätevyyden kokemisen alfa-kertoimen oli 0.77. Harjoittelun alfa-kertoimen oli 0.80. Voimistelu-seuran alfa-kertoimen oli 0.67. Valmentaja- mittarin summamuuttujien alfa-kertoimet olivat myös korkeita. Positiivisen vuorovaikutuksen alfa-kertoimen oli 0.96. Negatiivisen vuorovaikutuksen alfa-kertoimen oli 0.93. Drop-out -mittarin summamuuttujassa pätevyyden kokeminen, osion ”En päässyt kilpailemaan tarpeeksi paljon” poistaminen olisi nostanut alfa-kertoimen 0.79, mutta osiota ei poistettu noin pienen alfa-kertoimen nousun vuoksi. Molempien mittarien muissa summamuuttujissa minkään osion poistaminen ei olisi nostanut alfa-kertoiminta.

Osassa summamuuttujista oli vain kaksi osiota, joten niiden reliabiliteettia on tutkittu Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimilla (taulukko 8 & 9). Kaikissa summamuuttujissa korrelaatio oli tilastollisesti erittäin merkitsevä.

TAULUKKO 8. Kaksimuuttujaisten summamuuttujien osioiden keskinäiset korrelaatiot drop-out -mittarissa.

	Korrelaatio	p-arvo
7. Harjoittelu olosuhteet		
56. Harjoituspaikkojen puute.	.656	.000
41. Huonot harjoittelupaikat.		
8. Harrastuksen kustannukset		
26. Heikko taloudellinen tilanne.	.607	.000
32. Liian kalliit harrastuskustannukset.		
10. Terveys		
12. Loukkaantumiset.	.481	.000
22. Huono terveydentila.		
11. Perhe		
45. Vanhempani eivät tulleet toimeen valmentajan kanssa.	.275	.000
52. Vanhempani eivät halunneet minun harrastavan voimistelu enää.		
12. Muut harrastukset		
13. Muut urheiluharrastukset.	.297	.000
14. Muut harrastukset kuin liikuntaharrastukset.		

TAULUKKO 9. Kaksimuuttujaisten summamuuttujien korrelaatiot valmentajamittarissa.

	Korrelaatio	p-arvo
4. Moittiminen		
45. Ankara	.376	.000
35. Antoi negatiivista palautetta		
5. Yhteistyö		
50. Läheinen	.721	.000
30. Kaveri minulle		
6. Yksilöllinen huomioiminen		
31. Asetti henkilökohtaisia tavoitteita voimistelijalle	.340	.000
21. Keskusteli harjoitusmenetelmistä ja ravinnosta kanssasi		

9.3 Voimistelun lopettamisen syyt

Voimistelun lopettamisen yleisimpänä syinä olivat ajankäyttö, kyllästyminen ja pätevyuden kokeminen (taulukko 10). Summamuuttujien korrelaatiot ovat liitteessä 6.

TAULUKKO 10. Summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat drop-out -mittaris-
sa.

	ka	kh
1. Sosiaaliset syyt	1.65	.81
2. Valmennus	2.08	1.01
3. Ajankäyttö	2.50	1.00
4. Kyllästyminen	2.41	1.07
5. Pätevyuden kokeminen	2.13	.89
6. Harjoittelu	1.81	.85
7. Harjoittelu olosuhteet	1.58	.87
8. Harrastuksen kustannukset	1.59	.86
9. Voimisteluseura	1.86	.85
10. Terveys	1.98	1.10
11. Perhe	1.21	.53
12. Muut harrastukset	1.74	.97

n=519-521

Drop-out -mittarin osioista viisi korkeimman keskiarvon saanutta osiota olivat: vapaa-ajan puute (ka 3.02), motivoinnin puute (ka 2.75), koulunkäyntiin kuluva aika (ka 2.63), harjoituksissa ei ollut enää hauskaa ja mukavaa (ka 2.53) ja ei ollut tarpeeksi aikaa kavereille (ka 2.52). Kaikkien osioiden keskiarvot ovat liitteessä 3.

Drop-out -mittarin summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat voimistelulajeittain (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat eri voimistelulajeissa drop-out -mittarissa.

		Joukkue- voimistelu (n=293-295)	Kilpa- aerobic (n=11-12)	Näytös- voimistelu (n=26)	Rytminen voimistelu (n=32-33)	Teline- voimistelu (n=136-141)	Trampoliini- voimistelu (n=6)
1. Sosiaaliset syyt	ka	1.66	1.76	1.72	1.79	1.62	1.36
	kh	.82	.86	.88	.99	.74	.36
2. Valmennus	ka	2.12	1.70	2.02	2.21	2.06	1.77
	kh	1.03	.86	.72	1.33	.98	.98
3. Ajankäyttö	ka	2.53	2.19	2.33	2.63	2.45	2.50
	kh	.96	1.08	.97	1.20	1.02	1.52
4. Kyllästymi- nen	ka	2.32	2.20	2.38	2.34	2.69	1.90
	kh	1.05	.98	.99	1.13	1.11	.68
5. Pätevyyden kokeminen	ka	2.06	2.10	2.37	2.20	2.23	1.73
	kh	.90	.87	.94	.90	.89	.88
6. Harjoittelu	ka	1.80	1.50	1.87	1.84	1.88	1.67
	kh	.83	.54	.86	.90	.89	.85
7. Harjoittelu olosuhteet	ka	1.51	1.71	1.77	1.71	1.68	2.08
	kh	.79	.99	.91	.99	.95	1.74
8. Harrastuksen kustannukset	ka	1.67	1.25	1.71	1.63	1.43	1.50
	kh	.94	.34	1.03	.81	.65	.63
9. Voimistelu- seura	ka	1.99	1.56	1.55	2.11	1.62	1.17
	kh	.90	.90	.79	1.00	.64	.28
10. Terveys	ka	1.94	2.33	2.21	2.06	1.96	1.92
	kh	1.12	1.34	.86	1.26	1.01	1.56
11. Perhe	ka	1.23	1.63	1.08	1.23	1.17	1.08
	kh	.54	1.23	.23	.57	.46	.20
12. Muut har- rastukset	ka	1.62	2.29	1.73	1.59	1.98	1.42
	kh	.90	1.12	1.07	.92	1.02	.66

Kohderyhmästä valittiin vuosina 1988 ja 1993 syntyneet voimistelijat. Ryhmien eroja tarkasteltiin keskiarvojen ja t-testien perusteella. Summamuuttujista laskettiin osioiden keskiarvot. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen vaihteluväli oli 1.00–5.00. Vuonna 1993 syntyneet arvioivat kyllästymisen, muiden harrastusten ja harjoittelun vaikuttaneen lopettamiseen enemmän kuin 1988 syntyneet (taulukko 12). Tässä taulukossa, sekä kaikissa seuraavissa t-testejä kuvaavissa taulukoissa, tummennetut summamuuttujat ovat erittäin merkitseviä.

TAULUKKO 12. 1988 ja 1993 syntyneiden voimistelijoiden lopettamisen syyt, t-testi.

	1988 syntyneet (n=63-64)		1993 syntyneet (n=72-74)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Sosiaaliset syyt	1.51	.67	1.70	.85	-1.442	136	.152
2. Valmennus	2.06	.99	1.76	.95	1.764	136	.080
3. Ajankäyttö	2.55	1.03	2.67	1.05	-.691	136	.491
4. Kyllästyminen	2.25	.97	2.67	1.16	-2.258	136	.026
5. Pätevyyden kokeminen	2.04	.87	2.03	.80	.080	136	.937
6. Harjoittelu	1.57	.67	1.93	.98	-2.506	129.74	.013
7. Harjoittelu olosuhteet	1.59	.85	1.45	.66	1.038	136	.301
8. Harrastuksen kustannukset	1.46	.78	1.55	.66	-.758	136	.450
9. Voimisteluseura	1.83	.86	1.72	.85	.766	136	.445
10. Terveys	1.76	.90	1.74	.96	.134	136	.894
11. Perhe	1.10	.28	1.19	.55	-1.192	112.23	.236
12. Muut harrastukset	1.53	.81	2.03	1.05	-3.127	134.10	.002

Kohderyhmästä poimittiin kaikki telinevoimistelun ja joukkuevoimistelun harrastajat. Ryhmien eroja tarkasteltiin keskiarvojen ja t-testien perusteella. Summamuuttujista laskettiin osioiden keskiarvot. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen vaihteluväli oli 1.00–5.00. Telinevoimistelijat arvioivat kyllästymisen ja muiden harrastusten vaikuttaneen enemmän lopettamiseen kuin joukkuevoimistelijat. Joukkuevoimistelijat arvioivat taas harrastusten kustannusten ja voimisteluseuran vaikuttaneen lopettamiseen enemmän kuin telinevoimistelijat (taulukko 13).

TAULUKKO 13. Joukkuevoimistelijoiden ja telinevoimistelijoiden lopettamisen syyt, t-testi.

	Joukkuevoimistelun harrastajat (n=292-295)		Telinevoimistelun harrastajat (n=136-141)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	Ka	Kh			
1. Sosiaaliset syyt	1.66	.82	1.62	.74	.439	433	.661
2. Valmennus	2.12	1.03	2.06	.98	.580	433	.562
3. Ajankäyttö	2.53	.96	2.45	1.02	.779	433	.436
4. Kyllästyminen	2.32	1.05	2.69	1.11	-3.439	433	.001
5. Pätevyyden kokeminen	2.06	.90	2.23	.89	-1.805	433	.072
6. Harjoittelu	1.80	.83	1.88	.87	-1.003	433	.316
7. Harjoittelu olosuhteet	1.51	.79	1.68	.95	-1.798	231.65	.073
8. Harrastuksen kustannukset	1.67	.94	1.43	.65	3.077	377.99	.002
9. Voimisteluseura	1.99	.87	1.62	.64	4.903	366.11	.000
10. Terveys	1.94	1.12	1.96	1.01	-.195	303.56	.845
11. Perhe	1.23	.54	1.17	.46	1.201	316.78	.230
12. Muut harrastukset	1.62	.90	1.98	1.02	-3.579	245.21	.000

Kohderyhmästä poimittiin kaikki kansallisesti sekä kansainvälisesti menestyneet voimistelijat ja kansallisesti heikosti menestyneet voimistelijat. Kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneiksi luokiteltiin kaikki, jotka olivat ilmoittaneet kyselylomakkeessa SM-kilpailuissa kolmen parhaan joukkoon sijoittumisen, kuulumisen maa-joukkueeseen tai jossakin kansainvälisessä arvokilpailussa menestymisen. Kansallisesti heikosti menestyneiksi luokiteltiin ne voimistelijat, jotka ilmoittivat parhaaksi saavutukseksi osallistumisen esimerkiksi koululiikuntaliiton tai TUL:n kilpailuihin ilman tarkempaa tietoa sijoittumisesta. Ryhmien eroja tarkasteltiin keskiarvojen ja t-testien perusteella. Summamuuttujista laskettiin osioiden keskiarvot. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen vaihteluväli oli 1.00–5.00.

Kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneet voimistelijat arvioivat, että kyllästymi-

nen ja harjoittelu vaikuttivat lopettamiseen enemmän kuin heikosti menestyneillä. Heikosti menestyneet taas arvioivat, että voimisteluseura ja muut harrastukset vaikuttivat lopettamiseen enemmän kuin menestyneillä voimistelijoilla (taulukko 14).

TAULUKKO 14. Hyvin ja heikosti menestyneiden voimistelijoiden lopettamisen syyt, t-testi.

	Kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneet voimistelijat (n=87-88)		Kansallisesti heikosti menestyneet voimistelijat (n=109-110)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Sosiaaliset syyt	1.70	.94	1.60	.75	.854	195	.394
2. Valmennus	2.06	1.07	2.01	.94	.347	195	.729
3. Ajankäyttö	2.57	1.05	2.44	1.01	.891	195	.374
4. Kyllästyminen	2.59	1.09	2.24	1.08	2.245	195	.026
5. Pätevyyden kokeminen	2.15	1.01	2.15	.88	-.031	195	.976
6. Harjoittelu	1.97	.96	1.70	.76	2.142	163.47	.034
7. Harjoittelu olosuhteet	1.52	.97	1.53	.85	-.116	195	.908
8. Harrastuksen kustannukset	1.60	.93	1.56	.86	.289	195	.773
9. Voimisteluseura	1.59	.73	2.04	.96	-3.691	194.47	.000
10. Terveys	2.08	1.10	1.93	1.18	.928	196	.354
11. Perhe	1.25	.58	1.18	.55	.878	195	.381
12. Muut harrastukset	1.36	.66	1.78	1.02	-3.510	186.45	.001

Kohderyhmä jaettiin vastauksien mukaan urheiluharrastusta voimisteluharrastuksen jälkeen jatkaneisiin ja urheiluharrastuksen kokonaan lopettaneisiin. Ryhmien eroja tarkasteltiin keskiarvojen ja t-testien perusteella. Summamuuttujista laskettiin osioiden keskiarvot. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen vaihteluväli oli 1.00–5.00. Urheiluharrastusta jatkaneet kokivat urheiluharrastuksen lopettaneita enemmän, että sosiaaliset syyt, kyllästyminen, perhe ja muut harrastukset vaikuttivat voimiste-

luharrastuksen lopettamiseen (taulukko 15).

TAULUKKO 15. Voimisteluharrastuksen jälkeen urheilua jatkaneiden ja urheilun kokonaan lopettaneiden voimistelun lopettamisen syyt, t-testi.

	Urheiluharrastusta jatkaneet (n=296-298)		Urheiluharrastuksen lopettaneet (n=209-213)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Sosiaaliset syyt	1.73	.85	1.56	.73	2.382	492.96	.018
2. Valmennus	2.10	1.00	2.07	1.04	.341	509	.733
3. Ajankäyttö	2.51	1.02	2.48	.97	.302	509	.763
4. Kyllästyminen	2.53	1.09	2.25	1.02	2.922	509	.004
5. Pätevyyden kokeminen	2.17	.91	2.06	.87	1.354	509	.176
6. Harjoittelu	1.87	.88	1.74	.80	1.691	509	.091
7. Harjoittelu olosuhteet	1.59	.90	1.58	.83	.188	507	.851
8. Harrastuksen kustannukset	1.58	.85	1.61	.88	-.281	509	.779
9. Voimisteluseura	1.86	.87	1.85	.83	.086	509	.931
10. Terveys	1.90	1.01	2.09	1.19	-1.835	409.76	.067
11. Perhe	1.25	.57	1.15	.48	2.280	494.10	.023
12. Muut harrastukset	1.93	1.05	1.46	.75	5.979	508	.000

Kohderyhmästä poimittiin kaikki viisi vuotta ja kymmenen vuotta voimistelua ennen lopettamista harrastaneet, ja näiden ryhmien eroja tarkasteltiin keskiarvojen ja t-testien perusteella. Summamuuttujista laskettiin osioiden keskiarvot. Summamuuttujien keskiarvojen teoreettinen vaihteluväli oli 1.00–5.00. Kymmenen vuotta harrastaneet kokivat viisi vuotta harrastaneita enemmän, että valmennus, harjoitteluolosuhteet, voimisteluseura ja perhe vaikuttivat voimisteluharrastuksen lopettamiseen (taulukko 16).

TAULUKKO 16. Viisi ja kymmenen vuotta voimistelua harrastaneiden voimistelijoiden voimistelun lopettamisen syyt, t-testi.

	5 vuotta harrastaneet (n=44-45)		10 vuotta harrastaneet (n=59-61)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Sosiaaliset syyt	1.52	.67	1.57	.82	-.381	103	.704
2. Valmennus	1.80	.87	2.27	1.18	-2.406	102.96	.018
3. Ajankäyttö	2.28	.85	2.48	1.08	-1.024	103	.308
4. Kyllästyminen	2.20	.95	2.35	1.06	-.710	103	.479
5. Pätevyyden kokeminen	1.95	.75	2.22	1.02	-1.463	103	.146
6. Harjoittelu	1.61	.66	1.77	.85	-1.090	102.48	.278
7. Harjoittelu olosuhteet	1.28	.54	1.70	.97	-2.779	97.85	.007
8. Harrastuksen kustannukset	1.58	.83	1.57	.93	.080	103	.937
9. Voimisteluseura	1.61	.76	1.97	.94	-2.072	103	.041
10. Terveys	1.78	1.14	2.13	1.21	-1.488	102	.140
11. Perhe	1.08	.28	1.25	.59	-2.013	91.65	.047
12. Muut harrastukset	1.78	.95	1.49	.85	1.657	103	.101

Yksittäin analysoitiin osiot 20, muutto toiselle paikkakunnalle, ja 30, syömishäiriön ilmeneminen, analysoitiin erikseen (taulukko 17). Vastaajista 4.2 % oli täysin samaa mieltä, että muutto toiselle paikkakunnalle vaikutti voimisteluharrastuksen lopettamiseen. 92.3 % oli vastaavasti täysin eri mieltä muuton vaikutuksesta voimisteluharrastuksen lopettamiseen. Vain 1.0 % vastaajista oli sitä mieltä, että syömishäiriön ilmeneminen vaikutti lopettamiseen ja 87.1 % vastaajista oli sitä mieltä, että se ei vaikuttanut lopettamiseen.

TAULUKKO 17. Yksittäin analysoitujen osioiden jakaumat.

	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
20. Muutto toiselle paikkakunnalle. (n=521)	1.23	92.3	1.3	1.7	0.4	4.2
30. Minulla alkoi ilmetä syömishäiriötä. (n=521)	1.24	87.1	5.4	4.4	2.1	1.0

9.4 Voimistelijoiden käsitykset valmentajasta

Voimistelijoiden käsitysten mukaan valmentajien vuorovaikutus oli enemmän negatiivista kuin positiivista. Valmentajat miellettiin myös ammattitaitoisiksi. (taulukko 18).

TAULUKKO 18. Summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat valmentajamittarissa.

	ka	kh
1. Positiivinen vuorovaikutus	3.49	.84
2. Negatiivinen vuorovaikutus	3.70	.95
3. Valmentajan ammattitaito	3.69	.85
4. Moittiminen	2.83	.99
5. Yhteistyö	2.68	1.19
6. Yksilöllinen huomioiminen	2.96	1.09

n=515-521

Valmentajamittarin osioista viisi korkeimman keskiarvon saanutta osiota olivat: oli harjoituksissa paikalla (ka 4.33), kiusasi minua (ka 4.19), oli liian vanha (ka 4.15), perui usein harjoituksia (ka 4.09), sulkeutunut (ka 4.02). Kaikkien osioiden keskiar-

vot ovat liitteessä 3. Valmentajamittarin summamuuttujien keskiarvot voimistelulajeittain ovat taulukossa 19.

TAULUKKO 19. Summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat eri voimistelulajeissa valmentajamittarissa.

		Joukkue- voimistelu (n=293-295)	Kilpa- aerobic (n=11-12)	Näytös- voimistelu (n=26)	Rytminen voimistelu (n=32-33)	Teline- voimistelu (n=136-141)	Trampoliini- voimistelu (n=6)
1. Pos. vuoro- vaikutus	Ka	3.44	3.58	3.66	3.40	3.58	3.78
	kh	.54	.81	.83	1.01	.84	.68
2. Neg. Vuoro- vaikutus	Ka	3.87	4.29	3.44	3.83	3.29	3.74
	kh	.71	.51	1.28	.97	1.18	1.31
3. Valmentajan ammattitaito	Ka	3.68	3.73	3.62	3.95	3.67	4.14
	kh	.87	.80	.81	.83	.84	.44
4. Moittiminen	ka	2.68	2.77	3.15	2.58	3.14	2.92
	kh	.95	.75	.61	1.08	1.04	.66
5. Yhteistyö	ka	2.65	3.09	2.62	2.44	2.73	3.25
	kh	1.21	.94	1.08	1.14	1.20	1.04
6. Yksilöllinen huomioiminen	ka	3.09	3.25	2.87	2.53	2.78	3.08
	kh	1.13	.81	.89	1.02	1.14	1.07

Vuonna 1988 ja 1993 syntyneiden voimistelijoiden käsityksissä valmentajasta ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. (taulukko 20).

TAULUKKO 20. 1988 ja 1993 syntyneiden voimistelijoiden käsitykset valmentajasta, t-testi.

	1988 syntyneet (n=63-64)		1993 syntyneet (n=72-74)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Pos. vuorovaikutus	3.52	.78	3.79	.82	-1.941	136	.054
2. Neg. Vuorovaikutus	3.83	.86	3.99	.90	-1.047	136	.297
3. Valmentajan ammattitaito	3.66	.86	3.91	.74	-1.846	136	.067
4. Moittiminen	2.93	.94	2.93	1.06	-.017	134	.986
5. Yhteistyö	2.96	1.14	2.88	1.20	.380	134	.704
6. Yksilöllinen huomioiminen	3.16	1.10	2.88	.97	1.593	133	.114

Joukkuevoimistelijoiden mielestä valmentajan vuorovaikutus oli negatiivisempaa kuin telinevoimistelijoiden mielestä. Kuitenkin joukkuevoimistelijat arvioivat telinevoimistelijoi- ta enemmän, että valmentaja huomioi voimistelijoi- ta yksilöinä. Telinevoimistelijoiden mielestä valmentaja moitti voimistelijoi- ta enemmän kuin joukkuevoimistelijoiden mielestä (taulukko 21).

TAULUKKO 21. Joukkuevoimistelijoiden ja telinevoimistelijoiden käsitykset valmentajasta, t-testi.

	Joukkuevoimiste- lun harrastajat (n=292-295)		Telinevoimiste- lun harrastajat (n=136-141)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	Ka	Kh			
1. Pos. vuorovaikutus	3.44	.83	3.58	.84	-1.650	433	.100
2. Neg. Vuorovaiku- tus	3.87	.71	3.29	1.18	5.336	185.88	.000
3. Valmentajan am- mattitaito	3.68	.87	3.67	.84	.059	432	.953
4. Moittiminen	2.68	.95	3.14	1.04	-4.497	429	.000
5. Yhteistyö	2.65	1.21	2.73	1.20	-.598	428	.550
6. Yksilöllinen huo- mioiminen	3.09	1.08	2.78	1.14	2.752	426	.006

Paremmen menestyneet voimistelijat kokivat heikommin menestyneitä voimistelijoi- ta enemmän, että valmentaja yksilöi harrastajaa. Heikommin menestyneet taas kokivat paremmen menestyneitä enemmän, että valmentaja moitti heitä harrastuksessaan (tau- lukko 22).

TAULUKKO 22. Hyvin ja heikosti menestyneiden voimistelijoiden käsitykset valmentajasta, t-testi.

	Kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneet voimistelijat (n=87-88)		Kansallisesti heikosti menestyneet voimistelijat (n=109-110)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Pos. vuorovaikutus	3.47	.83	3.66	.89	-1.570	196	.118
2. Neg. Vuorovaikutus	3.55	1.08	3.73	1.06	-1.188	195	.236
3. Valmentajan ammattitaito	3.93	.82	3.71	.83	1.847	195	.066
4. Moittiminen	2.66	1.03	2.99	1.07	-2.184	194	.030
5. Yhteistyö	2.78	1.19	2.81	1.26	-.204	194	.838
6. Yksilöllinen huomioiminen	3.39	1.07	3.00	1.08	2.542	195	.012

Voimisteluharrastuksen lopettamisen jälkeen urheilua jatkaneilla ja urheilun kokonaan lopettaneilla ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja käsityksissä valmentajista (taulukko 23).

TAULUKKO 23. Voimisteluharrastuksen jälkeen urheilua jatkaneiden ja urheilun kokonaan lopettaneiden käsitykset valmentajasta, t-testi.

	Urheiluharrastusta jatkaneet (n=296-298)		Urheiluharrastuksen lopettaneet (n=209-213)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Pos. vuorovaikutus	3.48	.83	3.51	.86	-.388	510	.698
2. Neg. Vuorovaikutus	3.64	.95	3.78	.94	-1.569	509	.117
3. Valmentajan ammattitaito	3.73	.84	3.64	.87	1.238	509	.216
4. Moittiminen	2.79	.97	2.87	1.01	-.810	505	.418
5. Yhteistyö	2.68	1.16	2.67	1.24	.039	504	.969
6. Yksilöllinen huomioiminen	2.98	1.04	2.94	1.17	.440	413.90	.660

Viisi ja kymmenen vuotta voimistelua harrastaneilla voimistelijoilla ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja käsityksissä valmentajista (taulukko 24).

TAULUKKO 24. Viisi ja kymmenen vuotta voimistelua harrastaneiden voimistelijoiden käsitykset valmentajasta, t-testi.

	5 vuotta harrastaneet (n=44-45)		10 vuotta harrastaneet (n=59-61)		t-arvo	df	p-arvo
	ka	kh	ka	kh			
1. Pos. vuorovaikutus	3.70	.87	3.37	.87	1.957	104	.053
2. Neg. Vuorovaikutus	3.60	1.12	3.53	1.00	.345	104	.731
3. Valmentajan ammattitaito	3.89	.84	3.69	.94	1.132	104	.260
4. Moittiminen	2.76	.87	2.73	.91	.206	102	.837
5. Yhteistyö	2.89	1.31	2.58	1.12	1.259	101	.211
6. Yksilöllinen huomioiminen	3.08	1.25	3.07	1.03	.063	103	.950

9.5 Voimisteluharrastuksen jälkeiset urheiluharrastukset

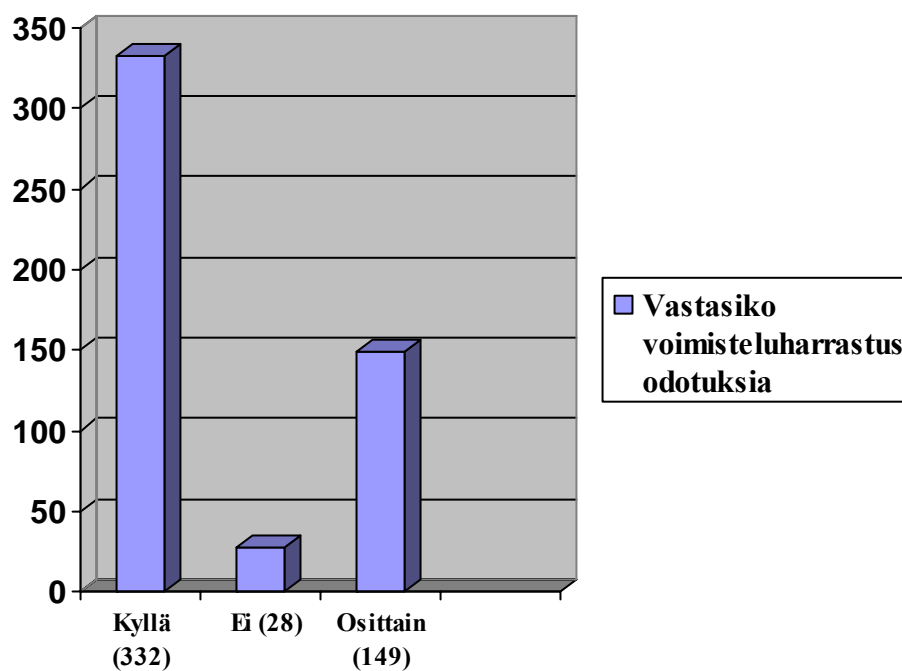
Kyselyssä kysyttiin voimisteluharrastuksen jälkeisistä urheiluharrastuksista. Vastajista 298 ilmoitti jatkaneensa toista lajia voimistelun jälkeen. Taulukosta 25 voidaan nähdä kaikki ne lajit, joita kyselyyn vastanneet ilmoittivat harrastavansa voimisteluharrastuksen lopettamisen jälkeen. Tanssin osuus lajeista on selvästi suurin. Taulukossa ilmoitettu muut lajit sisältää kaikki ne lajit, joista oli alle viisi vastausta. Näitä lajeja olivat muun muassa alppihiihto, lumilautailu, jooga ja kilpa-aerobic.

TAULUKKO 25. Voimisteluharrastuksen jälkeiset urheiluharrastukset.

	Harrastajien määrä	%
Tanssi	102	27
Kuntosali	33	8.8
Cheerleading	22	5.8
Jalkapallo	21	5.6
Kuntojumppa	20	5.3
Yleisurheilu	18	4.8
Ratsastus	17	4.5
Lenkkeily	16	4.2
Budolajit	14	3.8
Salibandy	13	3.4
Sirkus	13	3.4
Näytösvoimistelu	10	2.7
Baletti	10	2.7
Uinti	8	2.1
Lentopallo	6	1.6
Tennis	5	1.3
Tanssillinen voimistelu	5	1.3
Muut lajit	44	11.7
n=300		

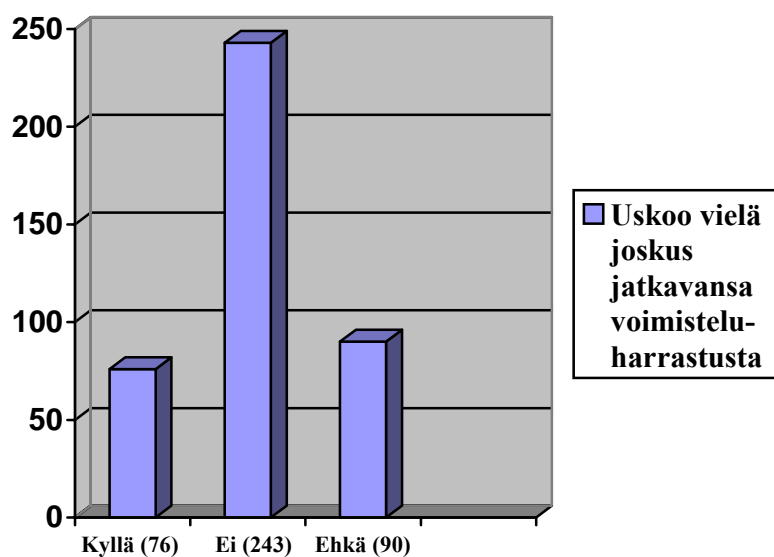
9.6 Avoimet vastaukset

Vastanneista 65.2 % oli sitä mieltä, että voimisteluharrastus oli vastannut odotuksia ja 5.5 %:lle vastaajista voimistelu ei ollut täyttänyt odotuksia lainkaan. Osittain harrastus oli täyttänyt 29.3 %:n odotukset (kuvio 4).



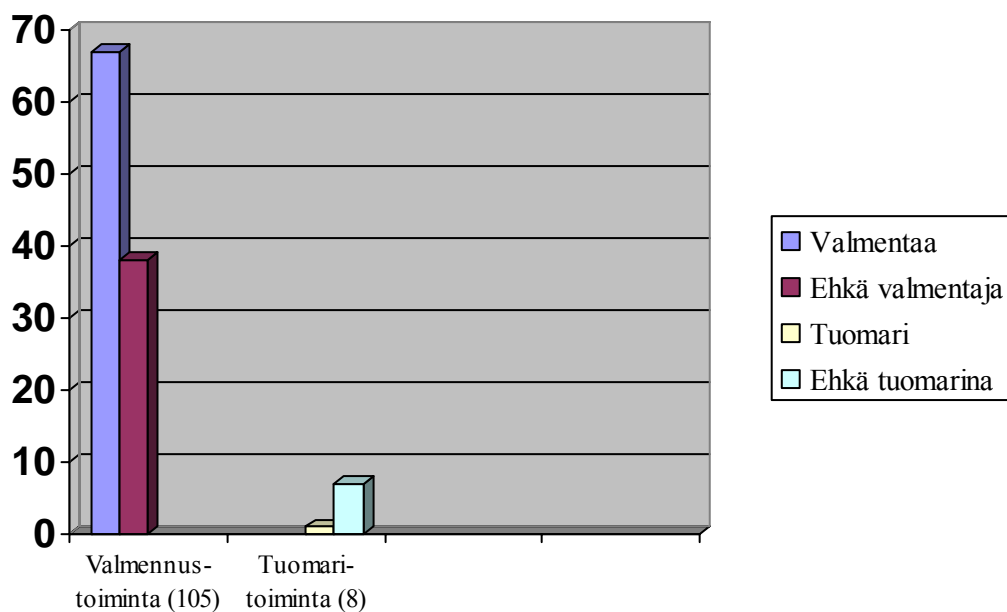
KUVIO 4. Voimisteluharrastuksen vastaaminen odotuksia, n=509.

Voimisteluharrastuksen jatkamista kysyttäessä saatiin yhteensä 409 vastausta, joista suurin osa, 59.4 %, ei uskonut enää jatkavansa entistä harrastustaan. Vastajista 22% saattaisi edelleen jatkaa voimisteluharrastusta ja 18.8 % voisi todennäköisesti jatkaa voimistelua (kuvio 5).



KUVIO 5. Voimisteluharrastuksen jatkaminen tulevaisuudessa, n=409.

Valmentajana vastaajista on oman aktiivisen harrastuksen jälkeen jatkanut 67 ja valmennustoimintaa mahdollisena pitää 38 vastaajaa. Tuomarina vastaajista toimii tällä hetkellä yksi ja seitsemän harkitsee ryhtyvän tuomariksi (kuvio 6.).



KUVIO 6. Voimisteluharrastuksen lopettaneiden osallistuminen valmennus- ja tuomaritoimintaan, n=524.

10 POHDINTA

10.1 Tutkimuksen toteutuksen arviointia

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mistä syistä voimistelun harrastaminen lopetetaan ja jatketaanko urheilun harrastamista jonkin muun lajin parissa. Tavoitteena oli myös tutkia onko eri-ikäisillä voimisteliijoilla eroja voimistelun lopettamisen syissä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin miten valmentajan ominaisuudet ja toiminta koettiin lopettaneiden voimistelijoiden mielestä. Opinnäytetyö oli kyselytutkimus, jossa tehtiin esikysely ja varsinainen kysely.

Tämän tutkimuksen kahtena ensimmäisenä tutkimustehtävänä oli drop-out -mittarin ja valmentajamittarin kehittäminen, koska sopivia mittareita ei ollut saatavilla. Aikaisempien tutkimusten mittarit olivat kuitenkin apuna kehittämistyössä. Tässä tutkimuksessa käytetyt mittarit toimivat hyvin, mutta niissä on myös vielä kehitettävää. Kaikkia osioita ei analysoitu lopullisissa analyyseissä ja niitä olisi mahdollisuus poistaa mittareista. Faktorianalyysi muodosti aineistosta huomattavasti enemmän faktoreita kuin oli oletettu. Drop-out -mittaria voisi myös muokata hieman suppeammaksi poistamalla osan vähemmän tärkeistä faktoreista, joilla ei ollut suurta merkitystä lopettamiseen. Faktorianalyysi antoi osalle väittämistä alhaisia latauksia sekä komunaliteetteja, vaikka ne olivat järkeviä ja sopivia summamuuttujiin. Tämän vuoksi alhaisiakin latauksia saaneita väittämiä otettiin mukaan summamuuttujiin. Sisäistä reliabiliteettia tutkittiin Cronbachin alfakertoimilla ja kaikkien summamuuttujien alfakertoimet olivat yli .60.

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat 12-18-vuotiaat voimisteluharrastuksen lopettaneet tytöt ympäri Suomen. Tutkimusotanta oli laaja ja edustava, koska tutkimuksessa käytettiin Svolin kilpailulisenssikisterin tietoja. Tutkimuksen tulokset voidaan varovasti yleistää koskemaan 12-18-vuotiaita voimisteluharrastuksen lopettaneita tyttöjä. Tutkimus antaa ensiarvoisen tärkeää tietoa nuorten voimistelijoiden harrastuksen lopettamiseen liittyvistä syistä ja sen jälkeisestä toiminnasta sekä valmentajaan kohdistuvista mielipiteistä. Vastaajien voimisteluharrastuksen lopettamisesta on myös

kulunut varsin vähän aikaa, joten vastaajien on varmasti ollut helppoa muistella lopettamiseen liittyviä syitä. Suurin osa vastaajista (410 henkilöä) on lopettanut voimistelun vuosina 2005 ja 2006.

10.2 Tulosten tarkastelua

Ennen varsinaisten tulosten saamista ja tutkimuksen ollessa vielä käynnissä oli helppoa päätellä mistä syistä voimistelun harrastaminen lopetetaan. Voidaan myös olettaa, että tutkimuksen tulokset ovat samankaltaisia lopettamisen kannalta kuin muisakin lajeissa ja aiemmissa tutkimuksissa. Patriksson (1988) tutki nuoria urheilijoita, joiden yleisimpänä lopettamisen syynä oli kyllästyminen (53 % vastaajista). Salguero ym. (2003) tutkivat uimareita, joiden lopettamisen suurin syy oli muu tekeminen. Myös Johns ym. (1990) saivat voimistelijoita tutkiessaan selville, että voimistelu vei harrastuksena liian paljon aikaa. Virtasen (1999) tutkimuksessa tutkittiin naisjalkapalloilijoita, joiden yhtenä pääsyynä oli kyllästyminen lajiin ja motivaation puute. Kilpeläinen ja Laine (1991) tutkivat jalkapalloilijoiden ja uimareiden drop-outtia ja tutkimuksessa selvisi, että kyllästyminen, koulunkäynti ja muut harrastukset olivat suurimmat syyt lopettamiseen. Tässä tutkimuksessa voimistelijoiden lopettamisen syitä kuvaavista summamuuttujista korkeimmat keskiarvot olivat ajankäytöllä (2.50), kyllästyksellä (2.41) ja pätevyyden kokemuksen puutteella (2.13).

Ajankäyttöön liittyvät syyt arvioitiin tärkeimmäksi voimistelun lopettamisen syyksi. Harrastaminen vie paljon aikaa koulunkäynniltä ja muulta vapaa-ajalta, joten harrastuksen lopettamisella saadaan aikaa muille sitä vaativille asioille. Voimisteluun ja harjoitteluun kyllästyminen ja pätevyyden kokemusten puute viittaa sisäisen motivaation heikkenemiseen, joka puolestaan voi aiheuttaa harrastuksen lopettamisen. Kun voimistelijalla ei ole enää vahvaa sisäistä motivaatiota, ei ulkoinen motivaatio riitä harrastuksen jatkamiseen.

TOISELLE PAIKKAKUNNALLE MUUTTAMINEN JA SYÖMISHÄIRIÖT DROP-OUTIN SYINÄ

Voimistelulajeja pystyy harrastamaan ympäri Suomea, mutta kaikilta paikkakunnilta

ei välttämättä löydy itselle sopivaa lajia tai esimerkiksi harjoitteluryhmää. Jos perhe on muuttamassa toiselle paikkakunnalle nykyiseltä asuinpaikaltaan, saattaa harrastus loppua. Pitkät välimatkat ja jatkuva kulkeminen ovat raskaita asioita nuorelle, jonka pitäisi myös käydä koulua ja tavata ystäviään. Lisäksi osansa kulkemisesta saa usein voimistelijan huoltajat, jotka toimivat kuljettajina. Tässä tutkimuksessa kuitenkin vain 4.2 % vastaajista oli sitä mieltä, että muutto toiselle paikkakunnalle oli syynä voimisteluharrastuksen lopettamiseen. Tämä kertoo ehkä alussa mainitusta seikasta, että voimistelulajeja voi harrastaa useilla eri paikkakunnilla

Suurimmalla osalla vastaajista syömishäiriöiden ilmeneminen ei vaikuttanut lopettamiseen, kuitenkin vastauksissa oli yhteensä 9.8 % vastannut toiseen tai kolmanteen vaihtoehtoon. Kyseiseen väittämään oli viitattu myös avokysymyksessä, jossa kysyttiin syitä lopettamiseen, seuraavalla tavalla: *”Lopettamiseen vaikuttivat valmentajan käytös ja kommentit painosta”*. Tämä entinen voimistelija oli valinnut syömishäiriötä koskevasta väittämästä keskimmäisen vaihtoehdon. Eräs toinen entinen voimistelija vastasi samaan kohtaan näin: *”Viimeisenä voimisteluvuoteni sairastuin anoreksiaan enkä päässyt kilpailemaan enää”*. Valmentajan suhtautuminen ja puuttuminen valmennettavien painoon tulisi olla harkittua ja hienovaraista, koska nuori ei välttämättä ymmärrä asiaa samoin kuin aikuinen. Valmentajien olisi myös tärkeä puuttua voimistelijoiden syömishäiriöihin estämällä liiallisen harjoittelun. Lopettamisen syynä syömishäiriö ei ollut kovin yleinen, mutta niiden merkitystä ei voi kuitenkaan vähätellä. Syömishäiriö voi olla nuorelle voimistelijalle arka asia ja siitä ei ole välttämättä haluttu kertoa. Tämän tutkimuksen perusteella syömishäiriöt eivät kuitenkaan ole suuri ongelma voimistelussa.

VUONNA 1988 JA 1993 SYNTYNEIDEN DROP-OUTIN SYYT

Tulosten mukaan vuonna 1993 syntyneet arvioivat vuonna 1988 syntyneitä enemmän, että kyllästyminen, muut harrastukset ja harjoittelu olivat syinä voimisteluharrastuksen lopettamiseen. On mielenkiintoista, että vuonna 1993 syntyneiden voimistelijoiden mielestä kyllästyminen on ollut suurempi syy kuin 1988 syntyneillä, vaikka he ovat todennäköisesti harrastaneet lajia vähemmän aikaa. Voimistelija on myös voinut kokea, että harjoituksia on liikaa tai ne ovat liian raskaita. Nämä olisi hyvä muistaa huomioida, kun ollaan tekemisissä nuorten voimistelijoiden kanssa. Seurois-

sa pitäisi huomioida eri tasoiset voimistelijat tarjoamalla heille oikeantasoinen harjoitteluympäristö, jotta lapsi tai nuori motivoituu toimintaan paremmin.

JOUKKUE- JA TELINEVOIMISTELIJOIDEN DROP-OUTIN SYYT

Telinevoimistelijat arvioivat kyllästymisen ja muiden harrastusten merkitsevän enemmän lopettamiseen kuin joukkuevoimistelijat. Telinevoimistelijoiden kyllästymiseen voi olla syynä, että harjoittelu ei ole ollut enää hauskaa ja mukavaa ja siihen on kyllästytty. Tämä voi johtua valmentajan ankaruudesta, koska telinevoimistelijoiden mielestä valmentaja oli ankara ja antoi negatiivista palautetta voimisteliijoille enemmän kuin joukkuevoimistelijoiden valmentaja. Tähän saattaa olla syynä telinevoimisteluun mielletty ”lajikulttuuri”, jossa tuloksia saadaan kovalla työllä ja ankaruudella. Näin harjoittelu ei välttämättä ole enää hauskaa ja mukavaa, jonka vuoksi lopetetaan.

Joukkuevoimistelijoiden mielestä valmentajan vuorovaikutus oli negatiivisempaa kuin telinevoimisteliijoilla. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi harjoittelemisen isossa joukkueessa, jolloin valmentaja ei kykene huomioimaan jokaista joukkueen jäsentä tasapuolisesti eikä välttämättä pysty korjaamaan kaikilta samanaikaisesti tekniikkavirheitä. Telinevoimisteliijoilla on usein pienemmät harjoitusryhmät, jolloin valmentaja voi keskittyä yksittäiseen voimistelijaan paremmin. Kuitenkin tulosten mukaan joukkuevoimistelijoiden valmentaja huomioi voimistelijat yksilöinä useammin kuin telinevoimistelijoiden valmentaja. Joukkuevoimisteliijoille asetettiin useammin henkilökohtaisia tavoitteita ja valmentaja saattoi keskustella harjoitusmenetelmistä tai ravinnosta voimistelijan kanssa. Joukkuevoimistelu on myös lajina suhteellisen nuori, jolloin myös valmentajat saattavat olla paikoittain nuoria ja kokemattomia.

HARRASTUKSEN KUSTANNUKSET

Voimisteluharrastukseen joudutaan panostamaan usein paljon taloudellisesti. Ei riitä, että maksetaan seuran kausi- tai valmennusmaksuja vaan jo normaaliin lajiharjoitteluun tarvitaan myös erilaisia varusteita ja välineitä. Joukkuevoimistelijat arvioivat kyselyssä harrastusten kustannusten ja voimisteluseuran vaikuttaneen lopettamiseen enemmän kuin telinevoimistelijat. Joukkuevoimistelussa kustannukset voivat nousta

todella korkeiksi esimerkiksi juuri kalliiden esiintymisasujen vuoksi. Näyttävät puvut ovat osa kilpailuohjelmien taiteellisuutta, mutta ovat kalliita, joka voi olla monelle perheelle liikaa. Tällaista tilannetta ei luultavasti ole telinevoimistelussa, jossa kilpailupukuna on suhteellisen neutraali voimistelupuku. Pukujen lisäksi voimistelijan pitää usein itse kustantaa myös harjoitus- ja kilpailumaksut, kilpailumatkat, lisenssi ja esimerkiksi edustusasu. Voimistelijat voivat myös joutua maksamaan koreografille kilpailuohjelman suunnittelusta tai valmennuspalkkioita. Näihin kaikkiin kustannuksiin voimisteluseurat eivät ole välttämättä valmiita antamaan avustusta ja tukea. Lisäksi sponsoreiden tai muiden taloudellisten tukijoiden saanti on useimmiten hankalaa, joten voimistelijan huoltajille jää monesti valtavat kustannukset lajin harrastuksesta. Nämä jatkuvasti kallistuvat maksut saattavat jossain vaiheessa tuntua kohtuuttomilta, jonka vuoksi harrastus lopetetaan kokonaan, vaikka mahdollisuuksia olisi kehittyä ja menestyä voimistelijana.

”Lopetin voimistelun, koska ei ollut varaa maksaa jatkuvasti kallistuvia harjoitusmaksuja”. (entinen voimistelija)

”Olin toivonut voimisteluharrastukseltani halvempia kausimaksuja”. (entinen voimistelija)

KANSALLISESTI JA KANSAINVÄLISESTI MENESTYNEIDEN JA HEIKOSTI MENESTYNEIDEN VOIMISTELIJOIDEN DROP-OUTIN SYYT

Kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneet voimistelijat olivat sitä mieltä, että kyllästyminen ja harjoittelu vaikuttivat lopettamiseen. Tähän varmasti liittyy, että nämä voimistelijat ovat usein olleet jo pitkään lajin parissa ja ovat kyllästyneet lajiin ja harjoitteluun eikä heillä ole enää ollut välttämättä motivaatiota voimistelua kohtaan.

Korkealla tasolla voimistelevan täytyy myös harjoitella paljon ja usein harjoitukset ovat raskaita, joka voi johtaa lopettamiseen. Toisaalta lopettaminen on myös voinut johtua haasteiden puuttumisesta, mutta myös liian vaikeista liikkeistä tai ohjelmista.

Heikommin menestyneiden mukaan voimisteluseura ja muut harrastukset vaikuttivat lopettamiseen. Joukkue, jossa voimistelija on ollut, ei välttämättä ole menestynyt hyvin tai hän on voinut kokea, että seura ei ole tukenut voimistelijaa tai joukkuetta tar-

peeksi, jonka vuoksi lopettaminen on voinut tapahtua. Voimisteluseurojen pitäisi tukea tasa-arvoisesti kaikentasoisia voimistelijoita, jotta kaikkien harrastusmahdollisuudet olisivat yhtenevät. Nuoren voimistelijan ei kannattaisi kuitenkaan luovuttaa heti, jos menestystä ei tule, koska on tärkeää rakentaa hyvä pohja tulevaisuutta ajatellen, jolloin myös menestystä saattaa tulla paremmin. Myös muut harrastukset ovat voineet vaikuttaa voimistelun lopettamiseen. Kun voimistelussa ei saavuteta menestystä, ei myöskään välttämättä saada pätevyyden kokemuksia. Voimistelu lopetetaan ja aloitetaan jonkin muun lajin harrastaminen, josta voidaan saada paremmin sisäistä motivaatiota vahvistavia pätevyyden kokemuksia.

Kansallisesti ja kansainvälisesti menestyneet voimistelijat kokivat heikommin menestyneitä enemmän, että valmentaja huomioi heitä yksilöllisesti. Korkeammalla tasolla on usein kokeneempia valmentajia, jotka asettavat voimisteliijoille henkilökohtaisia tavoitteita ja keskustelevat enemmän harjoitusmenetelmistä voimistelijoiden kanssa. Tähän voi vaikuttaa muun muassa voimistelijan ikä, koska yleensä mitä vanhempi voimistelija on sitä korkeammalla tasolla hän saattaa voimistella. Valmentaja voi myös tahallisesti tai tahattomasti huomioida menestyviä voimisteliijoita enemmän.

Voimisteliijoista heikommin menestyneet kokivat paremmin menestyneitä enemmän, että valmentaja oli ankara ja antoi negatiivista palautetta. Usein heikommin menestyneet voimistelijat ovat taidoiltaan heikompia, jonka vuoksi negatiivista palautetta saatetaan harjoitustilanteessa antaa enemmän. Valmentajan olisi hyvä osata antaa negatiivisen palautteen sijasta korjaavaa palautetta. Voimistelija voi myös kokea jatkuvan negatiivisen palautteen saamisen valmentajan ankaruutena. Vaikka valmentaja vaatiikin tekemään suorituksia paremmin ja puhtaammin.

VOIMISTELUN LOPETTAMISEN JÄLKEEN URHELUN LOPETTANEIDEN JA URHEILUA JATKANEIDEN DROP-OUTIN SYYT

Urheiluharrastusta jatkaneet kokivat urheiluharrastuksen lopettaneita enemmän, että sosiaaliset syyt, kyllästyminen, perhe ja muut harrastukset olivat syynä voimistelu-harrastuksen lopettamiseen. Perheen merkitys on kuitenkin pieni, koska keskiarvot ovat lähellä yhtä, vaikka t-testissä ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero. Urheiluharras-

tusta jatkaneiden voimistelun lopettaminen voi johtua huonoista sosiaalisista suhteista ja voimisteluun kyllästymisestä muodostuvista yhteisistä syistä. Näin voimistelusta vaihdetaan mielekkäämpään urheilulajiin.

Sosiaalisiin syihin voidaan sisällyttää joukkueiden sisäiset vuorovaikutussuhteet kahden tai useamman voimistelijan välillä sekä voimistelijan ja valmentajan väliset suhteet, jotka voivat aiheuttaa lopettamisen. Useimmiten naisvaltaisessa lajissa voi olla kilpailua esimerkiksi kilpailuihin pääsemisestä tai joukkueeseen mahtumisesta, mutta myös henkilökohtaiset syyt voivat aiheuttaa ongelmatilanteita. Myös valmentajan kohdalla voi tapahtua jonkun voimistelijan suosimista, joka heijastuu automaattisesti muuhun joukkueeseen tai toisiin valmennettaviin. Nämä syyt voivat usein olla seurauksena tytöillä lopettamiseen.

VIISI JA KYMMENEN VUOTTA VOIMISTELUA HARRASTANEIDEN VOIMISTELIJOIDEN DROP-OUTIN SYYT

Kymmenen vuotta voimistelua harrastaneilla nousivat lopettamisen syistä viisi vuotta harrastaneita enemmän esille valmennus, harjoitteluolosuhteet, voimisteluseura ja perhe. Perheen merkitys lopettamisen syynä on pieni, koska keskiarvot molemmilla ryhmillä olivat lähellä yhtä, vaikka t-testissä ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero. Voidaan olettaa, että kauemmin harrastanut osaa vaatia valmentajalta ammattitaitoa ja osaamista eikä tyydy huonoihin harjoitteluolosuhteisiin. Myös joukkueen ja seuran heikko menestyminen sekä vähäinen tuki seuralta voivat olla syynä lopettamiseen, koska voimistelija osaa jo vaatia seuralta enemmän tukea.

VOIMISTELIJOIDEN KÄSITYKSET VALMENTAJISTA

Kyselyyn vastanneista voimistelijajoista osa kommentoi vahvasti valmentajan osallisuutta lopettamiseen. Valmentaja saattoi olla vastaajan mielestä huono tai ammattitaidoton. Useimmiten nämä vastaajat olivat kuitenkin kohtalaisesti tai heikosti menestyneitä lajissaan ja on selvää, että heikosti menestynyt voimistelija voi kokea valmentajan epäonnistuneen työssään ja syyttää siitä helposti häntä.

Voimistelulajien valmentajien tulisi olla aina koulutettuja ja voimistelun ammattilai-

sia, joka on suuri valmentajiin liittyvä ongelma. Olisi toivottavaa, että voimistelua aloittelevat lapset ja nuoret saisivat ohjaajaksi ja valmentajaksi kokeneen aikuisen. Myös taitavien voimistelijoiden olisi saatava asiantuntevaa valmennusta kehittyäkseen entistä paremmiksi. Nuori valmentaja voisi aloittaa valmentamisen kokeneemmän valmentajan apuvalmentajana oppimassa ja kehittämässä aluksi omia taitojaan. Tämä varmasti toimii jo osittain, mutta se voisi saada vankemman aseman lajin keskuudessa, jonka avulla saataisiin lisää päteviä valmentajia.

Lapsille ei ole riittävää lajin- ja oman kehityksen kannalta, että valmentajaksi otetaan osittain lajista tietämätön ja valmennuskoulutuksia käymätön henkilö. Samalla tavalla valmentajakysymys koskee myös vanhempia voimistelijoita. Epäpätevä valmentaja voi pilata hyvän voimistelijan tai joukkueen ja heidän mahdollisuutensa kehittyä ja menestyä lajissaan ja aiheuttaa drop-outin. Voisikin miettiä, onko valmennuskoulutuksiin vaikea saada innostuneita henkilöitä, jotka haluavat kehittää itseään ja viedä valmennustietoutta eteenpäin esimerkiksi harjoituksissa ja yleisesti seuroissa. Vai kokevatko seurojen valmentajat koulutukset tarpeettomiksi?

Voimistelulajien valmentajien olisi myös hyvä olla vanhempia kuin valmennettavana, jotta auktoriteettiasema ja uskottavuus säilyvät. On paljon voimistelijoita, joiden valmentaja on samanikäinen tai nuorempi ja tällöin valmentajan asema voi olla uhatuna. Joissakin tilanteissa voi käydä niin, että voimistelija tuntee olevansa kyvykkäämpi valmentajan rooliin kuin sen hetkinen valmentaja. Tällöin valmentajan on ymmärrettävä väistyä tieltä ja annettava tilaa muille. Toinen vaihtoehto on esimerkiksi itsensä kehittäminen valmennuskoulutusten avulla.

Svoli järjestää runsaasti erilaisia valmentajakoulutuksia, joita voidaan hyödyntää valmennuksen kehittämisessä esimerkiksi seuroissa. Tutkimustuloksissa ilmeni, että Suomessa on useita voimistelijoita, joilla ei ole seurassa lainkaan valmentajaa. Joutuuko tämä siitä, että valmennus ei kiinnosta esimerkiksi lopettaneita voimistelijoita vai eivätkö seurat houkuttele lopettaneita jatkamaan valmentajina? Pitäisikö seurojen tarjota lopettaneille enemmän mahdollisuuksia ja valmentajakoulutuksiin?

”Valmentajaksemme tuli kokematon ja epäreilu tyttö, joka vei voimistelun ilon”. (entinen voimistelija)

”Valmentajat olivat huonoja verrattuna joukkueeseen”. (entinen voimistelija)

10.3 Johtopäätökset

Nupposen ja Telaman (1998) mukaan urheiluseuratoiminta on muuttunut vähitellen ei-kilpailulliseen suuntaan. Erityisesti tytöillä kilpailemisen väheneminen on havaittavissa selvästi, kun taas pojilla näin ei ole. Tätä suuntausta voidaan pitää myönteisenä, koska liian varhaisessa vaiheessa aloitettu kilpaileminen voi aiheuttaa liian paljon erilaisia haittoja. Voimistelussa käytetään harjoitteluun verrattain paljon aikaa jo lapsena ja nuorena, vaikka voimisteluliiton Jumbpakouluasemat yrittävät tukea ei-kilpailullista suuntausta.

Voimistelussa ei voida rehellisesti puhua yhtä aikaa kilpailullisista tavoitteista ja menestymisestä sekä mahdollisimman monen harrastajan pysymisestä samaan aikaan voimisteluharrastuksen parissa. Jos halutaan menestyä ja saavuttaa asetettuja tavoitteita, on myös harjoiteltava enemmän ja asennoiduttava harjoitteluun eri tavalla. Harjoittelu ei välttämättä ole aina hauskaa ja mukavaa ja ajallisesti se vie valtavasti. Samoilla menetelmillä ei siis voi saavuttaa molempia tavoitteita. Joissakin voimistelulajeissa systemaattinen harjoittelu on aloitettava jo hyvin pienenä, jos tuloksia halutaan saada. Osa lajeista on kuitenkin vasta niin sanotusti aikuisten lajeja, joihin voidaan helposti siirtyä myöhemmällä iällä. Kuitenkin liiallinen harjoittelu ja kilpaileminen sekä yksipuolinen lajivalinta lapsena, voi aiheuttaa muun muassa drop-outia, loukkaantumisia ja rasitusvammoja.

Tutkimuksessa myös selvisi, että Suomessa on paljon voimistelijoita, jotka eivät mahdu esimerkiksi joukkuevoimistelussa tai rytmisessä voimistelussa joukkueeseen. Erilaiset karsinnat ja valintatilaisuudet seuloivat joukkueisiin parhaat ja heikommät jäävät ilman joukkueita. Tämä monesti sen vuoksi, että eri seurojen ja joukkueiden välillä on kilpailua ja niin voimistelijat itse kuin valmentajat haluavat enemmän menestystä ja pätevyyskokemuksia. On tilanteita, jolloin voimistelijalla ei ole mahdollisuutta jatkaa harrastamaansa lajia enää, koska joillakin seuroilla ei ole tarjota

muuta joukkuetta tai mahdollisuutta. Tällöin voimistelija voi joutua lopettamaan voimistelun harrastamisen kokonaan.

”Joukkuettamme verrattiin koko ajan parempiin joukkueisiin”. (entinen voimistelija)

”Joukkueeseemme laitettiin huonoimmat voimistelijat”. (entinen voimistelija)

Tämän tutkimuksen vastaajissa oli lopettaneita kaikilta liikunnan harrastamisen pyramidin tasoilta: kokeilijoita, sitoutuneita ja menestyneitä (Lämsä & Mäenpää 2002). Heistä suurin osa oli joukkue- ja telinevoimistelijoina. Nämä ovat lajeja, joiden harrastaminen aloitetaan suhteellisen nuorena ja muun muassa telinevoimistelijat lopettavat useimmiten jo teini-iässä. Lajinsa ja ikänsä puolesta he kuuluivat tutkimuksen kohderyhmään, kun verrataan kilpa-aerobiccaajia, näytösvoimistelijoina ja trampoliinivoimistelijoina, jotka saattavat aloittaa lajin myöhemmällä iällä tai toisen voimistelulajin jälkeen. Nämä ovat käytännössä lajeja, jotka voidaan aloittaa jo lapsena, mutta huippuvuodet voivat olla kuitenkin vasta 20–30-vuotiaana.

Lasten ja nuorten pitäisi saada harjoitella sopivaan aikaan viikolla, jolloin heillä on myös hoidettavanaan koulutyö. Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen vaatii monesti ponnisteluja ja olisi tärkeää, että harjoitteluajat olisivat heille sopivaan aikaan. Usein kuitenkin voi käydä, että kasvavassa iässä olevat voimistelijat harjoittelevat myöhäisinä ajankohtina, jolloin saadun unen määrä ei ole riittävä. Unen puutteen vuoksi saatetaan paitsi kärsiä väsymyksestä, myös keskittymiskyvyn puutteesta harjoituksissa ja siitä seuraavista mahdollisista loukkaantumisista.

”Harjoittelu-aika oli liian myöhään ja olin silloin vielä niin nuori, ettei se tuntunut enää kivalta harrastukselta, vaan työltä”. (entinen voimistelija)

Nuorelle harrastuksen lopettaminen ei pitäisi olla vakava asia. Yleensä vain elämän muut asiat kiinnostavat enemmän. Lopettaminen voi kuitenkin olla urheilijalle harrastamista silloin, kun se ei tapahdu omasta halusta vaan ulkoisesta syystä, kuten loukkaantumisesta. (Malvela 2003, 76.)

Teimme tämän työn, koska Svoli halusi selvittää minkä vuoksi voimistelun harrastaminen lopetetaan 12–18-vuotiaana. Voimistelulajien drop-outista ei ole aiemmin tehty tutkimusta ja on tärkeää, että tiedetään miksi harrastus lopetetaan. Sen avulla voidaan saada voimisteliijoita pysymään lajin parissa, ei ainoastaan voimistelijoina, mutta myös valmentajina, tuomareina ja seuratyössä. Valmentajien koulutukseen ja toimintaan voidaan myös tämän tutkimuksen avulla saada lisäselvyyttä. Voimistelijoiden mielipiteitä on hyvä ottaa huomioon suunniteltaessa tulevaisuutta.

10.4 Tutkimuksen rajoitukset

Vastausten luotettavuutta pohdittaessa voidaan tarkastella vastausten todenmukaisuutta, koska kysely lähetettiin postitse ja vastaajat täyttivät sen kotonaan. Osalla vastaajista myös voimistelun lopettamisesta on jo kulunut aikaa jopa neljä vuotta, joten sekin saattaa vaikuttaa vastausten todenmukaisuuteen. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin vuosina 2005 ja 2006 lopettaneita. Svolin lisenssijärjestelmä sallii lisenssin uusimisen juuri ennen kilpailuja. Tämän vuoksi kyselyjä lähetettiin jonkin verran edelleen harrastustaan jatkaville voimistelijoilta, mutta on hankala ilmoittaa tarkempaa määrää heistä. Kyselyn vastausprosentti oli melko pieni (esikysely 43.5 % ja kysely 35.6 %). On mahdollista, että suurta osaa lopettaneista voimistelijoina ei kiinnosta lajin nykytilanne ja kehittäminen, eikä tutkimukseen osallistuminen. Tutkimus suoritettiin tähän tutkimukseen kehitetyillä uusilla mittareilla, joissa on vielä kehitettävää.

10.5 Jatkotutkimusehdotukset

Voimistelijoiden drop-out ilmiötä voitaisiin tutkia myös vertailemalla tuloksia jonkun toisen maan vastaavanlaisten tulosten kanssa. Näin saataisiin tietoa siitä, miten Suomen ja jonkin toisen maan voimistelijoiden lopettamisen syyt eroavat toisistaan. Arvokasta olisi myös tutkia tämän tutkimuksen aineiston ja yli 18-vuotiaiden voimisteluharrastuksen lopettaneiden syitä ja sitä kuinka ne eroavat toisistaan. Myös tyttöjen ja poikien lopettamisen syiden erot olisivat tutkimisen arvoista. Edelleen voimis-

telua jatkavien sekä sen lopettaneiden motivaatioilmastoa voitaisiin myös tutkia ja miten ne eroavat toisistaan. Tällöin saataisiin selville onko kilpailu- ja tehtäväsuuntautuneisuudessa suuria eroja. Voimistelulajien drop-outista voisi tehdä myös seuranta tutkimusta esimerkiksi viiden tai kymmenen vuoden välein. Seurantojen avulla voitaisiin tarkastella onko laji ja lopettamiseen vaikuttaneet syyt muuttuneet vuosien aikana. Myös voimistelun lopettaneiden haastattelujen ja voimisteluharjoitusten observointien avulla voitaisiin syventää tietoa drop-outista.

”Lopetin voimistelun liian kilpailullisuuden ja harjoituksista puuttuvan hauskuuden vuoksi, lisäksi joukkueen mielipiteet tavoitteesta jakautuivat suuresti”. (entinen voimistelija)

LÄHTEET

- Buckworth, J. & Dishman, R.K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E.L. 1975. Intrinsic motivation. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
- De Knopp, P., Wylleman, P., Theeboom, M., De Martelaer, K., Van Puymbroek, L. & Wittock, H. 1994. Youth-friendly Sport Clubs. Developing an effective youth sport policy. Brussels: Vubpress.
- Fri, L. 1997. Drop out bland finländska kvinnliga handbollsspelare. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu –arbete i idrottspedagogik. Elektroninen aineisto.
- Guttmann, A. 1988. A whole new ball game: An interpretation of American Sports. Chapel Hill: The University of North Carolina Press.
- Harlio, M. 1993. Nuorten kilpauimareiden motiivit ja niiden merkitys valmennuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –työ.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Jyväskylä: Gummerus.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen. (toim). Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 251–292.
- Hämäläinen, R. & Jääskeläinen, L. 1982. Taitavaksi voimistelijaksi. Keuruu: Otava.
- Johns, D.P., Lindner, K. J. & Wolko, K. 1990. Understanding attrition in female competitive gymnastics: Applying social exchange theory. *Sociology of Sport Journal*, 7 (2), 154–171.
- Kalaja, S. 1989. Taidon kehittäminen teliveoimistelun harjoittelussa. Teoksessa H., Kantola (toim.) 1989. Suomalainen valmennusoppi 2. Jyväskylä: Gummerus, 307–310.
- Kalliopuska, M., Miettinen, P. & Nykänen, H. 1995. Putoanko pelistä. Vantaa: Mes-tarioffset.

- Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) 2002. Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus.
- Kantola, H. 1997. Valmennustoiminta. Teoksessa: A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen. Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 23–25.
- Kantola, H. (toim.) 1989. Suomalainen valmennusoppi 2. Jyväskylä: Gummerus.
- Kenow, L. & Williams, J.M. 1999. Coach-Athlete Compatibility and Athlete's Perception of Coaching Behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 2 (2), 251–259.
- Kilpeläinen, V. & Laine P. 1991. Nuorten jalkapalloilijoiden ja uimareiden poisjättäytyminen lajinsa parista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –työ.
- Kimball, R. 2001. Sports Her Way: Motivating Girls to Start and Stay With Sports. *Woman in sport and physical activity journal* (Las Vegas, Nev.), Fall 2001, 10 (2), 205–206. Review of Wilson, S. 2000. *Sports her way: motivating girls to start and stay with sports*, New York, Simon & Schuster.
- Klint, K. & Weiss, M. R. 1986. Dropping in and out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106–114.
- Lahtinen, J. 1997. Voimistelulajien fyysinen harjoittelu ja valmennuksen ohjelmointi. Helsinki: Svoli.
- Laisi-Ikäheimonen, V. 2000. Vartalon liikkeiden avainliikkeet joukkuevoimistelussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –työ.
- Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) 2000. *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* Jyväskylä: Likes, 81–88.
- Lintunen, T. 1995. *Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study*. Jyväskylä university.
- Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 215–239.
- Luhtanen, P. 1989. Taito ja sen harjoittaminen. Teoksessa H. Kantola (toim.). *Suomalainen valmennusoppi 2*. Jyväskylä: Gummerus, 286–306.
- Luhtanen, T. 1989. Rytmisen kilpavoimistelutaidon harjoittaminen. Teoksessa H. Kantola (toim.) 1989. *Suomalainen valmennusoppi 2*. Jyväskylä: Gummerus, 311–312.

- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry: SLU-paino.
- Malvela, M. 2003. Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu –työ.
- Marsh, H.W., Chanal, J.P. & Sarrazin, P.G. 2006. Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, January 2006, 24 (1), 101–111.
- Mero, A. & Holopainen, M. 2004. Notkeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 364–369.
- Mero, A., Jouste, P. & Keränen, T. 2004. Nopeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 293–310.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. *Opetushallitus*.
- Metsämuuronen, J. 2002. 2. uudistettu painos. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. Helsinki: International Methelp Ky.
- Metsämuuronen, J. 2006. 3. uudistettu painos. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: International Methelp Ky.
- Miettinen, P. 1999. Lapsen ja nuoren harjoittelu eri ikävaiheissa. Teoksessa P. Miettinen (toim.). *Liikkuva lapsi ja nuori*. Jyväskylä: Gummerus, 243–365.
- Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Niemi-Nikkola, K. 2004. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen (toim). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 387–397.
- Nummela, A., Keskinen, K.L. & Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen. (toim). *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 333–363.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos. liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

- Palmunen, P. & Frantsi, T. 2000. Urheilun seitsemän totuutta. Johtamisen reseptit. Juva: WSOY.
- Patriksson, G. 1988. Theoretical and Empirical Analyses of Drop-outs from Youth Sport in Sweden. *Scandinavian journal of Sports Sciences* 10 (1), 29–37.
- Riewald, S.T. 2003. Strategies to prevent dropout from youth athletics. *New studies in athletics*, September 2003, 18 (3), 21–26.
- Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C. & Marquez, S. 2003. Identification of dropout reasons in young competitive swimmers. *Journal of sports medicine and physical fitness*, Dec 2003, 43 (4), 530–534.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Suomen Voimisteluliitto, Svoli ry. 2007a. Huippuvoimistelun strategia.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtionpainatuskeskus, 149–175.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Likes, 55–79.
- Thogersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. 2006. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, April 2006, 24 (4), 393–404.
- Vallerand, R.J. 2001. A Hierarchical Model of Intrinsic Motivation in Sport and Exercise. Teoksessa G. C. Roberts (toim.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc., 263–319.
- Vasunta, M. 2004. Voimistelu ja sen opettaminen. Jyväskylä. Liikuntakasvatuksen laitos.

- Virtanen, S. 1999. Dropout – ilmiö naisjalkapalloilussa: Tapaustutkimus nuorten naisjalkapalloilijoiden lopettamiseen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu –työ. Elektroninen aineisto.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weiss, M. R. & Petlichkoff, L. M. 1989. Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: identifying the missing links. *Pediatric exercise science* 1, 195–211.
- Weiss, M. R. & Chaumeton, N. 1992. Motivational Orientations in Sport. Teoksessa T. S., Horn (toim.). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc., 61–99.
- WSOY Iso tietosanakirja. 1995. Porvoo: WSOY.
- Yang, X. 1997. A Multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns: a 12-year follow up study. Jyväskylä university. *Research Reports on Sport and Health*: 103.

Sähköiset lähteet

Suomen Voimisteluliiton historia. Saatavilla [www-muodossa](http://www.svoli.fi/svoli/jarjestotoiminta/historia/) <URL: <http://www.svoli.fi/svoli/jarjestotoiminta/historia/>>. (27.2.2007b).

Suomen Voimisteluliiton kilpailulajit. Saatavilla [www-muodossa](http://www.svoli.fi/kilpailulajit/) <URL: <http://www.svoli.fi/kilpailulajit/>>. (26.2.2007c).

Suomen Voimisteluliiton kilpailulisenssit. Saatavilla [www-muodossa](http://www.svoli.fi/kilpailulajit/kilpailulisenssit/) <URL: <http://www.svoli.fi/kilpailulajit/kilpailulisenssit/>>. (27.2.2007d)

Suomen Voimisteluliiton koulutusjärjestelmä. Saatavilla [www-muodossa](http://www.svoli.fi/koulutus/koulutusjarjestelma/lasten_ja_nuorten_ohjaajat_seka/) <URL: http://www.svoli.fi/koulutus/koulutusjarjestelma/lasten_ja_nuorten_ohjaajat_seka/>. (27.2.2007e).

LIITE 1 Kysely

Svoli

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoita ja teemme pro gradu – tutkielmaa aiheesta ”Voimistelulajien drop-out – ilmiö”. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat voimisteluharrastuksensa lopettaneet nuoret, jotka ovat lopettaneet lajinsa harrastamisen 12 – 18-vuotiaina vuosina 2004 – 2006. Tällä perusteella Sinut on valittu mukaan tutkimukseen.

Jotta voimistelulajien valmennusta voitaisiin kehittää ja lajista poisjättäytymistä vähentää, on tärkeää tietää mikä voimistelijaa motivoi harrastukseensa. Jotta tutkimus onnistuisi, on olennaista, että jokainen voimistelija vastaisi **kaikkiin kysymyksiin rehellisesti**. Kyselylomake sisältää erilaisia kysymyksiä liittyen voimisteluharrastuksen motiiveihin, harjoitteluun ja valmentajan toimintaan. Lomakkeen täyttäminen kestää noin 10 – 15 minuuttia.

Vastaamalla kyselyyn, voit antaa arvokasta tutkimustietoa. Tämän vuoksi korostamme vastaamisen tärkeyttä. Vastauslomakkeet ovat ehdottoman **luottamuksellisia** ja ne palautetaan nimettöminä palautuskuoressa olevaan osoitteeseen. Postimaksu on maksettu puolestasi.

Vastaa kysymyksiin itsenäisesti, ilman ulkopuolisen mielipiteitä, sillä kyseessä ovat jokaisen voimistelijan henkilökohtaiset mielipiteet. Vastaukset käsitellään kokonaisuutena, joten **yksittäisten henkilöiden vastauksia ei eritellä**. Tutkijatkaan eivät tiedä kenen kirjoittama mikäkin lomake on. Palautuskuoressa oleva numero on siksi, että välttyisimme karhuamasta kyselyä niiltä voimistelijoilta, jotka ovat jo vastanneet ja palauttaneet sen.

Postita vastauksesi **toukokuun 15. päivään mennessä**, jotta tulokset voidaan analysoida touko- ja kesäkuussa. Jos täyttäessä ilmenee ongelmia, lisätietoja antavat tutkijat. Tutkimuksen tulokset julkaistaan Svoolilaisessa syksyllä 2007.

Terveisin
Marja Nissilä
liikuntatieteiden yo
p. 040 550 8474

Jari Lappalainen
liikuntatieteiden yo
p. 044 556 6681

Ohjaava opettaja:
Jarmo Liukkonen
Professori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteiden laitos

Yhteistyössä:
Suomen Voimisteluliitto ry
Marja Miettinen
Toimialapäällikkö

(jatkuu)

(jatkuu)

Vastaa seuraaviin itseäsi koskeviin kysymyksiin mahdollisimman tarkasti tai ympyröi vaihtoehtoa vastaava numero.

1. Syntymävuosi: 19__

2. Asuinpaikka: _____

3. Koulutus:

1= peruskoulu 2= lukio 3= ammattiopisto

4= alempi korkeakoulu 5= ylempi korkeakoulu

4. Mitä teet nyt:

1=opiskelen 2=töissä 3=työtön 4=äitiyslomalla

5. Kuinka monta vuotta harrastit voimistelua: _____

6. Voimistelulajisi:

1=joukkuevoimistelu 2= kilpa-aerobic 3= näytösvoimistelu
4=rytmisen voimistelu 5= telinevoimistelu 6= trampoliinivoimistelu

7. Paras saavutuksesi voimistelussa (mainitse yksi):

8. Minä vuonna lopetit: _____

9. Siirrytkö voimisteluharrastuksesta johonkin muuhun urheiluharrastukseen:

1=kyllä 2=en

Jos vastasit edelliseen kysymykseen EN, niin siirry kysymykseen 11.

10. Jos vaihdoit, niin mihin:

(jatkuu)

(jatkuu)

11. Miksi lopetit voimisteluharrastuksen?

Arvioi missä määrin seuraavat väittämät vaikuttivat voimisteluharrastuksesi lopettamiseen. Ympyröi jokaiselta riviltä yksi oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero.

1 Täysin eri mieltä.....5 Täysin samaa mieltä

1. Vapaa-ajan puute.....	1	2	3	4	5
2. Haasteiden puuttuminen.....	1	2	3	4	5
3. Motivoinnin puute.....	1	2	3	4	5
4. Koulunkäyntiin kuluva aika.....	1	2	3	4	5
5. Liian kevyet harjoitukset.....	1	2	3	4	5
6. En oppinut tuntemaan uusia ihmisiä.....	1	2	3	4	5
7. Kyllästyminen lajiin.....	1	2	3	4	5
8. Tunsin itseni liian vanhaksi.....	1	2	3	4	5
9. En menestynyt riittävän hyvin.....	1	2	3	4	5
10. Joukkueessa tai ryhmässä toimiminen ei ollut mielekästä.....	1	2	3	4	5
11. En ollut suosittu omassa joukkueessani.....	1	2	3	4	5
12. Loukkaantumiset.....	1	2	3	4	5
13. Muut urheiluharrastukset.....	1	2	3	4	5
14. Muut harrastukset kuin liikuntaharrastukset.....	1	2	3	4	5
15. En kehittynyt voimistelijana.....	1	2	3	4	5
16. En tullut toimeen valmentajani kanssa.....	1	2	3	4	5
17. Opetettavat asiat olivat liian vaikeita.....	1	2	3	4	5
18. Ei ollut tarpeeksi aikaa seurustelulle.....	1	2	3	4	5
19. Seuran voimistelutoiminnan laatu	1	2	3	4	5
20. Muutto toiselle paikkakunnalle.....	1	2	3	4	5
21. Seura ei tukenut harrastustani tarpeeksi.....	1	2	3	4	5
22. Huono terveydentila.....	1	2	3	4	5
23. Toiset voimistelijat kiusasivat minua.....	1	2	3	4	5
24. Epäonnistumisen pelko.....	1	2	3	4	5
25. Joukkue menestyi heikosti.....	1	2	3	4	5
26. Heikko taloudellinen tilanne.....	1	2	3	4	5
27. Huonot harjoitteluajat.....	1	2	3	4	5
28. Liian raskaat harjoitukset.....	1	2	3	4	5
29. Harjoittelu oli yksinäistä.....	1	2	3	4	5
30. Minulla alkoi ilmetä syömishäiriöitä.....	1	2	3	4	5

(jatkuu)

(jatkuu)

31. Seuran menestymisen taso.....	1	2	3	4	5
32. Liian kalliit harrastuskustannukset.....	1	2	3	4	5
33. Jouduin kilpailemaan liian paljon.....	1	2	3	4	5
34. En saavuttanut tavoitteitani.....	1	2	3	4	5
35. Kodin ja harjoituspaikan väliseen matkaan kulunut aika.....	1	2	3	4	5
36. Valmentajan puuttuminen.....	1	2	3	4	5
37. Kaverini eivät suvainneet voimisteluharrastustani.....	1	2	3	4	5
38. Harjoituksissa ei ollut enää hauskaa ja mukavaa.....	1	2	3	4	5
39. Jouduin harjoittelemaan liian paljon.....	1	2	3	4	5
40. En viihtynyt joukkuetovereideni seurassa.....	1	2	3	4	5
41. Huonot harjoittelupaikat.....	1	2	3	4	5
42. Kaverini lopettivat voimisteluharrastuksen.....	1	2	3	4	5
43. Kilpailumatkojen määrä.....	1	2	3	4	5
44. Harjoitteluun kyllästyminen.....	1	2	3	4	5
45. Vanhempani eivät tulleet toimeen valmentajan kanssa.....	1	2	3	4	5
46. Minuun kohdistetut liian suuret odotukset.....	1	2	3	4	5
47. Valmentajan taso.....	1	2	3	4	5
48. En päässyt kilpailemaan tarpeeksi paljon.....	1	2	3	4	5
49. Harjoitteluilmapiirin laatu	1	2	3	4	5
50. Ei ollut tarpeeksi aikaa kavereille.....	1	2	3	4	5
51. Harjoitusten sisällön laatu.....	1	2	3	4	5
52. Vanhempani eivät halunneet minun harrastavan voimistelua..... enää	1	2	3	4	5
53. En tuntenut itseäni tarpeeksi tärkeäksi.....	1	2	3	4	5
54. Minua kiusattiin voimisteluharrastukseni vuoksi.....	1	2	3	4	5
55. Lajiin kyllästyminen.....	1	2	3	4	5
56. Harjoituspaikkojen puute.....	1	2	3	4	5
57. Myöhäiset harjoitteluajat.....	1	2	3	4	5
58. Voimistelulajin arvostus Suomessa.....	1	2	3	4	5
59. Huono valmentaja.....	1	2	3	4	5
60. Muu syy, mikä?.....	1	2	3	4	5

(jatkuu)

(jatkuu)

12. Valmentaja

Arvioi missä määrin seuraavat väittämät kuvaavat valmentajaa, joka valmensi sinua ennen lopettamistasi. Ympyröi jokaiselta riviltä yksi oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero.

1 Täysin eri mieltä.....5 Täysin samaa mieltä

1. Rehellinen.....	1	2	3	4	5
2. Loi positiivisen harjoitteluilmapiirin.....	1	2	3	4	5
3. Mukava.....	1	2	3	4	5
4. Ammattitaitoinen.....	1	2	3	4	5
5. Perui usein harjoituksia.....	1	2	3	4	5
6. Epäreilu.....	1	2	3	4	5
7. Otti harrastuksen liian tosissaan.....	1	2	3	4	5
8. Innostava.....	1	2	3	4	5
9. Antoi positiivista palautetta onnistumisista.....	1	2	3	4	5
10. Sulkeutunut.....	1	2	3	4	5
11. Oli yhteydessä vanhempiin.....	1	2	3	4	5
12. Vastuuntuntoinen.....	1	2	3	4	5
13. Odotti minulta liian paljon.....	1	2	3	4	5
14. Loi ryhmähenkeä.....	1	2	3	4	5
15. Ei osannut hillitä itseään.....	1	2	3	4	5
16. Avoin.....	1	2	3	4	5
17. Ohjasi ja tuki kilpailuissa.....	1	2	3	4	5
18. Turvallinen.....	1	2	3	4	5
19. Oli harjoituksissa paikalla.....	1	2	3	4	5
20. Myönsi virheensä.....	1	2	3	4	5
21. Keskusteli harjoitusmenetelmistä ja ravinnosta kanssasi.....	1	2	3	4	5
22. Kannustava.....	1	2	3	4	5
23. Vaativa.....	1	2	3	4	5
24. Oli liian nuori.....	1	2	3	4	5
25. Ei huomionnut minua.....	1	2	3	4	5
26. Syyllistävä.....	1	2	3	4	5
27. Ei hyväksynyt epäonnistumisia.....	1	2	3	4	5
28. Kuunteli minua.....	1	2	3	4	5
29. Halusi kehittyä.....	1	2	3	4	5
30. Kaveri minulle.....	1	2	3	4	5

(jatkuu)

(jatkuu)

31. Asetti henkilökohtaisia tavoitteita voimistelijalle.....	1	2	3	4	5
32. Tavoitteellinen.....	1	2	3	4	5
33. Ei osannut korjata tekniikkavirheitä.....	1	2	3	4	5
34. Tasapuolinen.....	1	2	3	4	5
35. Antoi negatiivista palautetta.....	1	2	3	4	5
36. Hyvä lajituntemus.....	1	2	3	4	5
37. Kiusasi minua.....	1	2	3	4	5
38. Tuli toimeen kanssani.....	1	2	3	4	5
39. Etäinen.....	1	2	3	4	5
40. Oli liian vanha.....	1	2	3	4	5
41. Ei ymmärtänyt muita elämäni osa-alueita	1	2	3	4	5
42. Organisointikykyinen.....	1	2	3	4	5
43. Antoi vastuuta kaikille.....	1	2	3	4	5
44. Luotettava.....	1	2	3	4	5
45. Ankara.....	1	2	3	4	5
46. Korjasi tekniikkavirheitä.....	1	2	3	4	5
47. Piti monipuolisia harjoituksia.....	1	2	3	4	5
48. Vihainen.....	1	2	3	4	5
49. Oikeudenmukainen.....	1	2	3	4	5
50. Läheinen.....	1	2	3	4	5

(jatkuu)

(jatkuu)

Vastaa vielä lyhyesti seuraaviin kysymyksiin tai ympyröi oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero:

a) Mainitse kolme (3) tärkeintä asiaa, joita olisit toivonut voimisteluharrastukseltasi?

b) Vastasiko harrastus odotuksiasi?

c) Kerro omin sanoin miksi lopetit voimisteluharrastuksen?

d) Uskotko vielä joskus jatkavasi voimisteluharrastusta?

e) Annatko suostumuksesi sille, että tutkimuksen tekijät voivat olla Sinuun tarvittaessa yhteydessä Suomen Voimisteluliitto ry:n osoitetietojen avulla mahdollisten lisäkyselyiden osalta?

1= Annan suostumukseni mahdollisiin myöhempisiin yhteydenottoihin

2= En anna suostumustani yhteydenottoihin

Jos vastasit 1, kirjoita nimesi selkeästi viivalle

Nimi: _____

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 2 Kohdejoukon taustatiedot

	Vastaajien lukumäärä	%		Vastaajien lukumäärä	%
Syntymävuosi			Voimistelulaji		
1986	1	0.2	Joukkuevoimistelu	296	57.6
1987	23	4.5	Kilpa-aerobic	12	2.3
1988	64	12.5	Näytösvoimistelu	26	5.1
1989	56	10.9	Rytminen voimistelu	33	6.4
1990	104	20.2	Telinevoimistelu	141	27.4
1991	92	17.9	Trampoliinivoimistelu	6	1.2
1992	71	13.8	Yhteensä	514	100.0
1993	74	14.4	Paras saavutus		
1994	29	5.6	1	90	17.3
Yhteensä	514	100.0	2	103	19.8
Asuinpaikka			3	117	22.5
Etelä-Suomen lääni	243	47.6	4	127	24.5
Länsi-Suomen lääni	177	34.6	5	82	15.8
Itä-Suomen lääni	21	4.0	Yhteensä	447	100.0
Oulun lääni	36	7.0	Lopettamisvuosi		
Lapin lääni	34	6.7	2003	12	2.3
Ahvenanmaan lääni	0	0	2004	76	14.9
Yhteensä	511	100.0	2005	187	36.6
Koulutus			2006	223	43.6
Peruskoulu	341	66.7	2007	13	2.5
Lukio	151	29.5	Yhteensä	511	100.0
Ammattiopisto	19	3.7	Liikunnan harrastaminen voimisteluharrastuksen jälkeen		
Alempi korkeakoulu	0	0	Jatkanut liikunnan harrastamista	300	58.4
Ylempi korkeakoulu	0	0	Ei jatkanut liikunnan harrastamista	214	41.6
Yhteensä	511	100.0	Yhteensä	519	100.0
Tämänhetkinen tilanne					
Opiskelen	474	92.9			
Töissä	31	6.1			
Työtön	5	1.0			
Äitiyslomalla	0	0			
Yhteensä	510	100.0			
Harrastusvuosien määrä					
1	12	2.4			
2	28	5.5			
3	42	8.3			
4	35	6.9			
5	45	8.9			
6	59	11.6			
7	53	10.5			
8	62	12.2			
9	43	8.5			
10	61	12.0			
11	29	5.7			
12	22	4.3			
13	7	1.4			
14	5	1.0			
15	3	0.6			
16	1	0.2			
Yhteensä	507	100.0			

LIITE 3 Drop-out -kysely, kyselylomakkeen väittämien jakaumat vastaajilla.

1= Täysin eri mieltä.....5= Täysin samaa mieltä

Miksi lopetit voimisteluharrastuksen						
	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
1. Vapaa- ajan puute	3.02	17.3	19.8	22.5	24.5	15.8
2. Haasteiden puuttuminen	1.80	53.0	25.7	11.3	7.9	2.1
3. Motivoinnin puute	2.75	21.9	22.7	22.9	23.4	9.1
4. Koulunkäyntiin kuluva aika	2.63	24.9	22.2	25.9	19.5	7.6
5. Liian kevyet harjoitukset	2.10	48.1	21.7	12.7	7.1	10.4
6. En oppinut tuntemaan uusia ihmisiä	1.45	73.6	13.5	7.9	4.0	1.0
7. Kyllästyminen lajiin	2.19	44.1	21.3	13.2	13.8	7.5
8. Tunsin itseni liian vanhaksi	1.69	65.4	14.0	9.8	7.9	2.9
9. En menestynyt riittävästi hyvin	2.49	29.5	22.6	23.6	17.8	6.6
10. Joukkueessa tai ryhmässä toimiminen ei ollut mielekästä	1.91	54.3	19.2	13.1	8.3	5.2
11. En ollut suosittu omassa joukkueessani	1.71	63.5	16.3	10.0	6.5	3.7
12. Loukkaantumiset	2.39	42.5	17.5	13.5	11.2	15.4
13. Muut urheiluharrastukset	1.88	63.3	12.9	6.9	6.3	10.6
14. Muut harrastukset kuin liikuntaharrastukset	1.61	67.0	16.1	8.8	5.2	2.9
15. En kehittynyt voimistelijana	2.23	36.5	26.2	21.2	10.6	5.6
16. En tullut toimeen valmentajani kanssa	1.95	53.2	18.7	14.3	7.7	6.2
17. Opetettavat asiat	1.78	51.5	26.3	15.2	6.2	0.8

olivat liian vaikeita

18. Ei ollut tarpeeksi aikaa seurustelulle	1.83	57.5	16.7	15.2	6.9	3.7
19. Seuran voimistelutoiminnan laatu	2.19	40.1	23.7	19.5	10.6	6.2
20. Muutto toiselle paikkakunnalle	1.23	92.3	1.3	1.7	0.4	4.2
21. Seura ei tukenut harrastustani tarpeeksi	1.82	52.0	24.4	15.0	6.5	2.1
22. Huono terveydentila	1.57	69.5	15.5	7.3	3.4	4.2
23. Toiset voimistelijat kiusasivat minua	1.26	87.7	5.2	3.1	1.9	2.1
24. Epäonnistumisen pelko	1.78	55.7	22.7	11.6	8.1	1.9
25. Joukkue menestyi heikosti	1.97	49.8	22.1	14.1	9.1	4.8
26. Heikko taloudellinen tilanne	1.39	75.6	14.6	6.0	2.7	1.2
27. Huonot harjoitteluajat	2.00	44.7	26.3	16.9	8.6	3.5
28. Liian raskaat harjoitukset	1.83	53.5	22.1	14.6	7.1	2.7
29. Harjoittelu oli yksinäistä	1.51	70.0	16.2	8.3	3.7	1.9
30. Minulla alkoi ilmetä syömishäiriöitä	1.24	87.1	5.4	4.4	2.1	1.0
31. Seuran menestymisen taso	1.78	56.8	20.2	13.6	7.5	1.9
32. Liian kalliit harrastuskustannukset	1.80	56.0	21.5	12.5	6.7	3.3
33. Jouduin kilpailemaan liian paljon	1.42	73.3	15.4	7.9	2.9	0.6
34. En saavuttanut tavoitteitani	2.30	35.7	24.4	20.5	13.1	6.3
35. Kodin ja harjoituspaikan väliseen matkaan kulunut aika	1.71	66.9	13.3	7.7	6.6	5.6
36. Valmentajan puut-	1.73	66.2	13.0	8.1	7.4	5.4

tumien						
37. Kaverini eivät suvainneet voimisteluharrastustani	1.18	87.3	8.3	3.5	0.8	0.2
38. Harjoituksissa ei ollut enää hauskaa ja mukavaa	2.53	31.8	22.4	18.5	16.2	11.2
39. Jouduin harjoittelemaan liian paljon	1.97	49.3	22.7	13.7	10.2	4.0
40. En viihtynyt joukkueovereideni seurassa	1.66	66.0	15.6	8.7	5.8	4.0
41. Huonot harjoittelupaikat	1.73	59.2	19.8	12.5	5.6	2.9
42. Kaverini lopettivat voimisteluharrastuksen	1.86	58.5	16.7	10.6	9.2	5.0
43. Kilpailumatkojen määrä	1.35	78.1	12.5	6.7	1.9	0.8
44. Harjoitteluun kylästyminen	2.41	36.7	19.4	18.8	16.2	8.8
45. Vanhempani eivät tulleet toimeen valmentajan kanssa	1.25	86.2	7.5	3.1	1.7	1.5
46. Minuun kohdistetut liian suuret odotukset	1.67	62.5	18.1	10.8	6.9	1.7
47. Valmentajan taso	2.15	45.4	21.5	13.8	11.2	8.1
48. En päässyt kilpailemaan tarpeeksi paljon	1.73	61.9	17.7	10.0	6.0	4.4
49. Harjoitteluilmapiirin laatu	2.07	46.7	19.9	17.8	10.6	5.0
50. Ei ollut tarpeeksi aikaa kavereille	2.52	32.7	21.2	18.8	16.0	11.3
51. Harjoitusten sisällön laatu	2.07	44.6	22.2	18.9	9.8	4.4
52. Vanhempani eivät halunneet minun harrastavan voimistelua enää	1.61	90.4	6.2	1.5	0.8	1.2
53. En tuntenut itseäni tarpeeksi tärkeäksi	1.89	57.5	15.6	13.1	7.5	6.2
54. Minua kiusattiin	1.06	95.0	4.4	0.2	0.4	0

voimisteluharrastukseni
vuoksi

55. Lajiin kyllästymisen	2.19	47.6	16.4	146	11.9	9.4
56. Harjoituspaikkojen puute	1.44	72.4	16.6	6.9	2.7	1.3
57. Myöhäiset harjoitteluaajat	1.65	63.1	18.3	110	6.3	1.3
58. Voimistelulajin arvostus Suomessa	1.35	79.9	9.9	6.8	2.5	1.0
59. Huono valmentaja	2.06	53.9	14.9	11.2	11.8	8,3
60. Muu syy, mikä?	4.31	11.8	0.5	3.4	13.3	70,9

Valmentaja

	ka	1 %	2 %	3 %	4 %	5 %
1. Rehellinen	3.83	3.1	8.5	21.2	37.3	30.0
2. Loi positiivisen harjoitteluympäristön	3.25	8.7	20.4	25.4	28.8	16.7
3. Mukava	3.70	5.4	10.6	23.2	30.7	30.1
4. Ammattitaitoinen	3.67	5.0	11.8	25.9	25.9	31.3
5. Perui usein harjoituksia	4.09	11.9	6.9	4.6	13.6	63.0
6. Epäreilu	3.56	11.2	12.3	19.6	23.1	33.8
7. Otti harrastuksen liian tosissaan	3.45	12.6	13.3	20.5	23.2	30.4
8. Innostava	3.22	9.5	17.6	30.9	25.7	16.4
9. Antoi positiivista palautetta onnistumisista	3.60	6.4	12.7	23.3	29.5	28.1
10. Sulkeutunut	4.02	12.3	4.6	9.8	15.2	58.0
11. Oli yhteydessä vanhempiin	2.77	25.1	17.1	24.6	21.9	11.3
12. Vastuuntuntoinen	3.62	5.0	9.8	28.9	30.4	25.8

13. Odotti minulta liian paljon	3.54	7.9	16.2	19.6	26.7	29.6
14. Loi ryhmähenkeä	3.11	11.2	21.8	28.5	22.2	16.4
15. Ei osannut hillitä itseään	3.61	11.8	13.1	16.2	20.1	38.8
16. Avoin	3.51	3.7	14.3	30.9	29.5	21.6
17. Ohjasi ja tuki kilpailuissa	3.77	6.2	8.3	22.6	28.6	34.4
18. Turvallinen	3.55	5.8	14.4	25.0	28.3	26.5
19. Oli harjoituksissa paikalla	4.33	2.1	4.6	9.6	25.9	57.9
20. Myönsi virheensä	3.09	15.1	17.8	27.2	23.4	16.6
21. Keskusteli harjoitusmenetelmistä ja ravinnosta kanssasi	2.58	28.3	23.7	20.8	16.2	11.0
22. Kannustava	3.47	6.6	13.1	28.5	30.3	21.6
23. Vaativa	3.51	4.8	15.3	26.8	30.5	22.6
24. Oli liian nuori	3.71	13.7	11.0	13.1	15.6	46.6
25. Ei huomioinut minua	3.64	10.2	10.2	21.3	21.7	36.5
26. Syyllistävä	3.62	12.7	14.5	13.9	16.0	43.0
27. Ei hyväksynyt epäonnistumisia	3.55	12.7	11.9	17.7	23.3	34.4
28. Kuunteli minua	3.22	9.4	21.0	25.0	27.9	16.7
29. Halusi kehittyä	3.50	6.2	11.9	31.8	25.8	24.3
30. Kaveri minulle	2.71	25.0	21.7	22.1	20.0	11.2
31. Asetti henkilökohtaisia tavoitteita voimistelijalle	3.36	11.4	17.2	19.9	26.7	24.8
32. Tavoitteellinen	3.75	3.7	9.7	23.2	34.4	29.0
33. Ei osannut korjata tekniikkavirheitä	3.61	10.2	13.1	18.7	20.8	37.1
34. Tasapuolinen	3.07	11.4	21.1	30.6	22.7	14.1
35. Antoi negatiivista palautetta	2.69	16.6	29.5	29.9	16.4	7.5

36. Hyvä lajituntemus	3.91	3.3	8.5	20.3	30.2	37.7
37. Kiusasi minua	4.19	13.3	2.3	5.2	10.3	68.9
38. Tuli toimeen kanssani	3.82	5.0	8.1	20.7	32.3	33.8
39. Etäinen	3.74	9.5	9.7	18.6	21.5	40.7
40. Oli liian vanha	4.15	13.3	4.6	6.0	5.8	70.3
41. Ei ymmärtänyt muita elämäni osalualueita	3.37	14.4	14.6	20.6	20.0	30.4
42. Organisoitukykyinen	3.36	5.6	11.2	39.6	28.7	14.9
43. Antoi vastuuta kaikille	3.30	7.0	13.0	37.4	28.1	14.5
44. Luotettava	3.63	4.7	12.0	25.6	31.6	26.2
45. Ankara	2.97	13.7	23.2	26.9	24.4	11.8
46. Korjasi tekniikkavirheitä	3.85	3.9	9.5	20.3	30.2	36.0
47. Piti monipuolisia harjoituksia	3.47	7.4	16.2	23.0	29.0	24.4
48. Vihainen	3.55	9.3	15.1	21.5	19.9	34.2
49. Oikeudenmukainen	3.30	7.1	15.3	33.6	28.8	15.3
50. Läheinen	2.66	21.3	24.8	28.5	17.1	8.3

LIITE 4 Cronbachin alfa-kertoimet voimistelun lopettamisen syitä mittaavassa mittarissa.

	Cronbachin alfa	Cronbachin alfa, jos väittäjä poistettu
1. Sosiaaliset syyt	.88	
40. En viihtynyt joukkueovereideni seurassa		.84
11. En ollut suosittu omassa joukkueessani.		.86
10. Joukkueessa tai ryhmässä toimiminen ei ollut mielekästä.		.86
6. En oppinut tuntemaan uusia ihmisiä.		.87
23. Toiset voimistelijat kiusasivat minua.		.87
29. Harjoittelu oli yksinäistä.		.87
49. Harjoitteluilmapiirin laatu.		.87
2. Valmennus	.85	
59. Huono valmentaja.		.79
47. Valmentajan taso.		.79
51. Harjoitusten sisällön laatu.		.82
16. En tullut toimeen valmentajani kanssa.		.86
19. Seuran voimistelutoiminnan laatu.		.85
3. Ajankäyttö	.78	
1. Vapaa-ajan puute.		.67
50. Ei ollut tarpeeksi aikaa kavereille.		.68
4. Koulunkäyntiin kuluva aika.		.78
18. Ei ollut tarpeeksi aikaa seurustelulle.		.76
4. Kyllästyminen	.86	
55. Lajiin kyllästyminen.		.80
7. Kyllästyminen lajiin.		.81
44. Harjoitteluun kyllästyminen.		.80
38. Harjoituksissa ei ollut enää hauskaa ja mukavaa.		.85
3. Motivoinnin puute.		.86
5. Pätevyyden kokeminen	.77	
34. En saavuttanut tavoitteitani.		.71
9. En menestynyt riittävän hyvin.		.73
15. En kehittynyt voimistelijana.		.73
53. En tuntenut itseäni tarpeeksi tärkeäksi.		.76
48. En päässyt kilpailemaan tarpeeksi paljon.		.79
6. Harjoittelu	.80	
39. Jouduin harjoittelemaan liian paljon.		.70
17. Opetettavat asiat olivat liian vaikeita.		.75
28. Liian raskaat harjoitukset.		.73
46. Minuun kohdistetut liian suuret odotukset		.80
9. Voimisteluseura	.67	
31. Seuran menestymisen taso.		.45
25. Joukkue menestyi heikosti.		.59
21. Seura ei tukenut harrastustani tarpeeksi.		.66

(n=488-517)

Cronbachin alfa-kertoimet voimistelijoitten käsityksiä valmentajasta mittaavan mittarin summamuuttujissa.

	Cronbachin alfa	Cronbachin alfa, jos väittäjä poistettu
1. Positiivinen vuorovaikutus	.96	
22. Kannustava		.95
2. Loi positiivisen harjoitteluympäristön		.95
14. Loi ryhmähenkeä		.95
8. Innostava		.95
9. Antoi positiivista palautetta onnistumisista		.95
17. Ohjasi ja tuki kilpailuissa		.95
3. Mukava		.95
20. Myönsi virheensä		.95
49. Oikeudenmukainen		.95
18. Turvallinen		.95
34. Tasapuolinen		.95
12. Vastuuntuntoinen		.95
1. Rehellinen		.95
44. Luotettava		.95
28. Kuunteli minua		.95
38. Tuli toimeen kanssani		.95
16. Avoin		.95
19. Oli harjoituksissa paikalla		.96
43. Antoi vastuuta kaikille		.95
29. Halusi kehittyä		.95
42. Organisointikykyinen		.95
2. Negatiivinen vuorovaikutus	.93	
37. Kiusasi minua		.92
10. Sulkeutunut		.92
5. Perui usein harjoituksia		.93
40. Oli liian vanha		.93
39. Etäinen		.93
25. Ei huomionnut minua		.93
26. Syyllistävä		.92
15. Ei osannut hillitä itseään		.93
33. Ei osannut korjata tekniikkavirheitä		.93
27. Ei hyväksynyt epäonnistumisia		.93
48. Vihainen		.93
24. Oli liian nuori		.93
6. Epäreilu		.93
13. Odotti minulta liian paljon		.93
41. Ei ymmärtänyt muita elämäni osa-alueita		.93
3. Valmentajan ammattitaito	.85	
36. Hyvä lajituntemus		.80
46. Korjasi tekniikkavirheitä		.81
4. Ammattitaitoinen		.81
47. Piti monipuolisia harjoituksia		.82
32. Tavoitteellinen		.82
23. Vaativa		.86

(n=510-517)

LIITE 5 Kilpailevat faktorit voimistelun drop-out -mittarissa.

	lataus/ faktori
19. Seuran voimistelutoiminnan laatu.	.331/11
44. Harjoitteluun kyllästyminen.	.276/7
38. Harjoituksissa ei ollut enää hauskaa ja mukavaa.	.278/2; .263/1
53. En tuntenut itseäni tarpeeksi tärkeäksi.	.317/1; .297/7
48. En päässyt kilpailemaan tarpeeksi paljon.	.272/2
39. Jouduin harjoittelemaan liian paljon.	.363/3
21. Seura ei tukenut harrastustani tarpeeksi.	.303/2

Kilpailevat faktorit valmentajamittarissa.

	lataus/ faktori
49. Oikeudenmukainen	.574/6
34. Tasapuolinen	.579/6
12. Vastuuntuntoinen	.419/7
44. Luotettava	.297/6
38. Tuli toimeen kanssani	.367/5
16. Avoin	.263/5
29. Halusi kehittyä	.269/3
42. Organisoitukykyinen	.269/6
26. Syyllistävä	.300/4
15. Ei osannut hillitä itseään	.302/4
33. Ei osannut korjata tekniikkavirheitä	.524/3
27. Ei hyväksynyt epäonnistumisia	.404/4
48. Vihainen	.405/4
24. Oli liian nuori	.290/7
47. Piti monipuolisia harjoituksia	.309/1
32. Tavoitteellinen	.320/8
23. Vaativa	.267/8
50. Läheinen	.255/1
30. Kaveri minulle	.383/1

LIITE 6 Summamuuttujien keskinäiset korrelaatiot

Summamuuttujien korrelaatiot drop-out –mittarissa.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Sosiaaliset syyt												
2. Valmennus	.366***											
3. Ajankäyttö	.156***	.148**										
4. Kyllästyminen	.426***	.330***	.353***									
5. Pätevyyden kokeminen	.407***	.444***	.200***	.490***								
6. Harjoittelu	.357***	.255***	.513***	.563***	.394***							
7. Harjoitteluolosuhteet	.253***	.354***	.156***	.168***	.315***	.189***						
8. Harrastuksen kustannukset	.201***	.174***	.218***	.155***	.170***	.283***	.152**					
9. Voimisteluseura	.317***	.586***	.180***	.242***	.443***	.197***	.354***	.275***				
10. Terveys	-.012	-.041	-.060	-.082	.010	.023	.046	.015	-.032			
11. Perhe	.230***	.213***	.037	.165***	.200***	.242***	.188***	.216***	.270***	.017		
12. Muut harrastukset	.169***	.103*	.245***	.216***	.205***	.182***	.172***	.124**	.156***	-.060	.017	

***) p<.001
**) p<.01
) p<.05

Summamuuttujien korrelaatiot valmentajamittarissa.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Pos. vuorovaikutus						
2. Neg. Vuorovaikutus	.434***					
3. Valmentajan ammattitaito	.561***	.180***				
4. Moittiminen	.218***	.235***	-.191***			
5. Yhteistyö	.657***	.279***	.273***	.204***		
6. Yksilöinti	.464***	.172***	.579***	-.101*	.300***	

***) p<.001
**) p<.01
) p<.05