

YLI 20-VUOTIAIDEN JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN HARRASTUSHISTORIA JA HARRASTUSMOTIIVIT SEKÄ PITKÄN URAN VAIKUTUKSET

Elisa Lähdekorpi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2012

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lähdekorpi, E. 2012. Yli 20-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden harrastushistoria ja harrastusmotiivit sekä pitkän uran vaikutukset. Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. 78 sivua + liitteet 21 sivua.

Tutkimus käsittelee yli 20-vuotiaita joukkuevoimistelijointa ja joukkuevoimistelun lopettaneita henkilöitä (N = 87). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä asiat saavat voimistelijan jatkamaan uraansa mahdollisimman pitkään, miksi kertaalleen lopettaneet henkilöt aloittavat joukkuevoimistelun uudestaan ja mitä vaikutuksia pitkällä uralla tai lopettamisella on yksilöön. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla.

Tulokset osoittivat, että pitkän voimistelu-uran takana on hyvin erilaisia harrastushistorioita. Tärkeimmiksi harrastusmotiiveiksi nousi joukkueeseen, lajin ainutlaatuisuuteen, kilpailemiseen ja esiintymiseen sekä kuntoiluun ja liikkumiseen liittyvät syyt. Lopettamisen jälkeen tärkein syy aloittaa harrastus uudestaan oli kaipaus takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin. Pitkään jatkuneen harrastuksen kerrottiin tuoneen hyötyjä liittyen kavereihin, fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkän uran haittapuolena koettiin loukkaantumiset ja vammat sekä ajankäytön ongelmat. Lopettamisen suurimmat hyödyt olivat vapaa-ajan lisääntyminen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt. Lopettamishaittoja olivat kavereiden menettäminen, fyysisten ominaisuuksien heikkeneminen sekä ongelmat liikunnan harrastamisessa.

Tutkimuksessa kuvaillaan hyvin yli 20-vuotiaita joukkuevoimistelijointa, mutta ei löydetä suuria eroja harrastajien ja lopettaneiden väliltä. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että harrastushistoria ei vaikuta uran pituuteen. Lähes kaikki yli 20-vuotiaat joukkuevoimistelijat kilpailivat kilpasarjan puolella, joten jatkossa tulisi miettiä miten myös mestaruussarjan urheilijat jatkaisivat uraansa pidempään.

Avainsanat: Joukkuevoimistelu, motivaatio.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 JOUKKUEVOIMISTELU	7
2.1 Historia.....	7
2.2 Kilpailusarjat.....	8
2.3 Nykytila	9
3 MOTIVAATIOTEORIAT	13
3.1 Motivaatio.....	13
3.2 Itsemääräämisteoria.....	15
3.3 Tavoiteorientaatioteoria.....	16
4 LIIKUNTAMOTIIVIT	19
4.1 Motiivien luokittelu	19
4.2 Liikuntamotiiveihin vaikuttavat asiat	21
4.3 Harrastusmotiivit voimistelussa	25
4.4 Motiivien mittaaminen	27
5 DROP OUT - LOPETTAMINEN.....	28
5.1 Lopettamissyitä	30
5.2 Vaihtoehtona harrastuksen jatkaminen.....	31
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	33
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	35
7.1 Tutkimuksen kohderyhmä	35
7.2 Tutkimusvälineistö	35
7.3 Tutkimuksen kulku.....	36
7.4 Aineiston analyysimenetelmät.....	37
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	38
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET	42
8.1 Joukkuevoimistelun jatkuminen yli 20-vuotiaaksi	42
8.1.1 Harrastamisen tärkeimmät syyt ja harrastajien tavoitteet.....	42
8.1.2 Muut liikuntaharrastukset.....	44
8.1.3 Lopettamiset ja tauot.....	44

8.1.4 Harrastussyiden arviointi 13–18-vuotiaana	45
8.1.5 Harrastussyiden arviointi yli 20-vuotiaana.....	48
8.1.6 Muut erot harrastajien ja lopettaneiden välillä	50
8.2 Harrastuksen aloittaminen uudelleen.....	51
8.3 Joukkuevoimistelun harrastamisen ja lopettamisen vaikutukset.....	52
8.3.1 Jatkamisen hyödyt ja haitat.....	52
8.3.2 Lopettamisen hyödyt ja haitat.....	53
8.4 Yhteenveto tuloksista	54
9 POHDINTA.....	57
9.1 Harrastussyyt - nuorten vai aikuisten liikuntamotiiveja.....	57
9.2 Joukkuevoimistelun jatkaminen - rakkaudesta lajiin	59
9.3 Hyötyjä ja haittoja harrastuksesta tai lopettamisesta	60
9.3.1 Ajankäyttö.....	61
9.3.2 Uusien lajien löytäminen.....	61
9.3.3 Loukkaantumiset.....	62
9.4 Harrastajat ja lopettaneet - vai harrastajat ja tauolla olevat	63
9.5 Harrastelua huippu-urheilun sijaan.....	64
9.6 Tutkimuksen merkittävyys ja käytettävyys.....	66
9.7 Tulevaisuuden suuntaviivoja.....	68
LÄHTEET	70
LIITTEET	79

1 JOHDANTO

Yli 16-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden määrä on kasvanut viime vuosina tasaisesti. Näistä yli 20-vuotiaiden voimistelijoiden määrä on myös lisääntynyt. Aktiiviuransa lopettaneet voimistelijat haluavat aloittaa harrastuksen uudestaan, kokoavat joukkueen ja palaavat kilpakentille. Nämä joukkueet myös menestyvät sarjassaan hyvin. Keväällä 2011 kilpasarjassa kilpaili 78 yli 20-vuotiasta voimistelijaa, kun mestaruussarjaan osallistui vain 3 yli 20-vuotiasta urheilijaa (syntynyt vuonna 1990 tai aiemmin). Yli 20-vuotiaat harrastajat ovat siis ottaneet kilpasarjan omakseen. Mikä aikaansaa sen, että voimisteluinto säilyy yli 20-vuotiaaksi asti, vaikka joukkuevoimistelua helposti pidetään vain nuorten lajina?

Tutkimukseni näkökulma korostaa joukkuevoimistelun jatkamissyiden tutkimista lopettamissyiden tutkimisen sijaan. Olen rajannut lopettamissyiden tutkimuksen aihealueen ulkopuolelle, sillä aiheesta on olemassa tuore voimistelulajeja käsittelevä tutkimus vuodelta 2007 (Lappalainen & Nissilä 2007). Sen sijaan harrastuksen jatkumisen syistä en ole löytänyt yhtä kattavia tutkimuksia.

Tutkimukseni lähtökohta oli siis selvittää syitä sille, miten voimistelijan ura voisi jatkua yli 20-vuotiaaksi asti. Tämä tapahtui vertaamalla nykyisiä ja entisiä yli 20-vuotiaita joukkuevoimistelijoita, heidän harrastushistoriaansa ja harrastusmotivejaan. Mielenkiintoni kohdistui myös siihen, mikä saa kertaalleen lopettaneet voimistelijat aloittamaan lajin uudestaan. Taustalla oli siis pyrkimys etsiä keinoja sille, mihin asioihin muun muassa valmennuksessa ja Voimisteluliiton toiminnassa pitäisi kiinnittää huomiota, jotta nuoren urheiluharrastus voisi jatkua mahdollisimman pitkään.

Toinen tutkimuksen pääaiheista on pitkän joukkuevoimistelu-uran sekä lopettamisen vaikutukset yksilöön. Tutkimushenkilöt pohtivat mitä hyötyjä ja haittoja pitkästä urasta tai lopettamisesta on ollut. Näin voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, mikä merkitys yksilön tekemillä joukkuevoimistelun uravalinnoilla on hänelle itselleen.

Tutkimusaihe on minulle läheinen, sillä harrastan itse joukkuevoimistelua yli 20-vuotiaiden joukkueessa sekä valmennan nuorempia voimistelijoita. Tämän ansiosta pystyn samaistumaan tutkimustuloksiin ja pohtimaan niitä erityisesti harrastajan ja valmentajan näkökulmista. Toisaalta aiheen läheisyys tuo haasteen objektiivisuuden kannalta. Olen koko tutkimusprosessin ajan kiinnittänyt huomiota siihen, etteivät omat mielipiteeni ja ajatukseni vaikuta tutkimuksen tuloksiin.

2 JOUKKUEVOIMISTELU

2.1 Historia

Joukkuevoimistelun juuret ovat suomalaisessa naisvoimistelussa. 1900-luvun alkupuolella naisvoimistelu pohjautui pitkälti kunnon ja terveyden ylläpitoon (Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2007). Sen ideologiaan kuului pitää ”kaikki voimistelijat samanarvoisina samassa rivissä”. Voimistelussa tärkeää oli kehon harmoninen ja tasapuolinen kehitys sekä terveys. (Laine & Sarje 2002, 30–32.) Kilpailemiseen suhtauduttiin etenkin vanhemmassa sukupolvessa kielteisesti. Naisten liikuntakasvatuksen tavoitteina pidettiin terveyttä ja sopusuhtaisuutta, kun taas kilpailujen mukanaan tuomaa ennätysten jahtaamista pidettiin sopimattomana. (Kleemola 1976, 504.) Paine kilpailemiselle kuitenkin kasvoi koko ajan, mikä sai naisvoimisteluliiton pohtimaan vaihtoehtoja kilpailulisuudelle. Tärkeäksi uudistukseksi osoittautui naisten urheilumerkkijärjestelmän käyttöönotto vuonna 1912. (Laine & Sarje 2002, 30–32.)

1930-luvulla alkoi keskustelu siitä, voitaisiinko lajissa myös kilpailla (Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2007). Naisvoimistelun ideologiassa tapahtui muutos toisen maailmansodan jälkeen, ja vähitellen eri liitot hyväksyivät kilpailut osaksi ohjelmaansa. Työväen urheiluliitto (TUL) otti joukkuevoimistelukilpailut ohjelmaansa vuonna 1947 (Laine 2000, 209; Laine & Sarje 2002) ja Suomen naisten liikuntakasvatusliitto (SNLL) vuonna 1951 (Kleemola 1996, 106). Liitot järjestivät kilpailuja omille seuroilleen aina vuoteen 1990 asti (Laine 2000, 210; Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2007). 1980- ja 1990-lukujen vaihteessa alettiin suunnitella ensimmäisiä eri liittojen yhteisiä joukkuevoimistelun SM-kilpailuja. Ne järjestettiin vuonna 1991 Turussa 14 joukkueen voimin. Tapahtuma toi uutta intoa lajin määrittämiseen ja kehittämiseen. Muun muassa joukkuevoimistelun sääntöjä tarkistettiin kilpailujen ansiosta. (Laine 2000, 285; Kleemola 1996, 247.)

Ensimmäiset kansainväliset kilpailut järjestettiin Helsingissä vuonna 1996 kuuden osallistujamaan voimin (Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2007; Voimistelu 1/2011). Ensimmäiset

mäiset maailmanmestaruuskilpailut pidettiin Helsingissä vuonna 2000, ja vuonna 2003 perustettiin kansainvälinen joukkuevoimisteluliitto International Federation of Aesthetic Group Gymnastics, IFAGG (Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2007). Vuoden 2011 maailmanmestaruuskilpailuissa oli mukana jo 12 maata (IFAGG 2011), joten voidaan sanoa, että suomalainen naisvoimistelu on muuttunut ympäri maailmaa ulottuvaksi kansainväliseksi kilpailulajiksi.

2.2 Kilpailusarjat

Joukkuevoimistelun kilpailusarjojen muuttuminen on ollut vilkasta 20-vuotisen kilpailuhistorian aikana. Ensimmäisissä SM-kilpailuissa vuonna 1991 ikäsarjoja oli vain kaksi: 16–18-vuotiaat ja naiset (Voimistelu 1/2011). Myöhemmin ikäsarjoja perustettiin myös alle 10-vuotiaille, 10–12-vuotiaille, 12–14-vuotiaille sekä 14–16-vuotiaille. Vuonna 2005 lisättiin kilpailuvaihtoehtoja perustamalla kilpasarjan rinnalle harrastesarja yli 12-vuotiaiden ikäsarjoihin (Svoli toimintakertomus 2005). Harrastesarja oli tarkoitettu vähemmän harjoitteleville joukkueille, joiden tavoitteet eivät vastanneet kilpasarjan tasoa. Välillä harrastesarja oli myös 10–12-vuotiaiden ikäsarjassa (Svoli toimintakertomus 2006), mutta keväällä 2012 palattiin malliin, jossa kaikki 10–12-vuotiaat kilpailevat samassa sarjassa (Voimisteluliitto 2011b). Sarjojen nimet muutettiin vuonna 2010 kuvaamaan paremmin sarjojen tasoa: harrastesarjasta tuli kilpasarja ja kilpasarjasta mestaruussarja (Voimisteluliitto vuosikertomus 2009 & 2010).

Nykyään alle 10-vuotiaat (ja osa 10–12-vuotiaista) kilpailevat asematapahtumissa, joissa joukkueita ei järjestetä paremmuusjärjestykseen vaan valmentajat saavat kirjallisen palautteen ja jokainen joukkue palkitaan mitalein. Asematapahtumista siirrytään 10–12-vuotiaiden sarjaan, jossa tuomarien antamien pisteiden mukaan joukkueet sijoitetaan kategorioihin 1-7. Seuraavat ikäsarjat ovat 12–14-vuotiaat, 14–16-vuotiaat, 16–18-vuotiaat ja naiset (yli 16-vuotiaat). Näissä ikäsarjoissa kilpaillaan sekä kilpa- että mestaruussarjassa, joista mestaruussarjassa kilpailevat Suomen huippujoukkueet. Siirtyminen kilpasarjasta mestaruussarjaan ja toisin päin perustuu pisteiden perusteella laskettaviin suosituksiin, mutta lopullisen päätöksen tekee joukkue ja valmentaja itse.

(Voimisteluliitto 2011b; Voimisteluliitto 2011c.) Kuviossa 1 on havainnollistettu eri kilpailusarjojen suhdetta toisiinsa.



KUVIO 1. Joukkuevoimistelun kilpailusarjat keväällä 2012 (mukailtu Voimisteluliitto 2011c). Mestaruussarjassa kilpailevat Suomen huippujoukkueet ja kilpasarjassa alemman tason joukkueet.

2.3 Nykytila

Nykypäivän joukkuevoimistelu on kilpaurheilulaji, jonka suorituksessa yhdistyy taiteellisuus ja urheileminen. Hyvä suoritus vaatii liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmittäjää. Liikkeet tehdään virtaavuutta, ilmaisullisuutta ja esteettisyyttä korostaen niin, että kokonaisuus on yhtenäinen ja yhdenaikainen. (Voimisteluliitto 2011a.) Kilpailuohjelma suoritetaan musiikkiin, jonka pituus on 2.00–2.45 minuuttia sarjasta riippuen (International federation of aesthetic group gymnastics IFAGG 2011; Suomen voi-

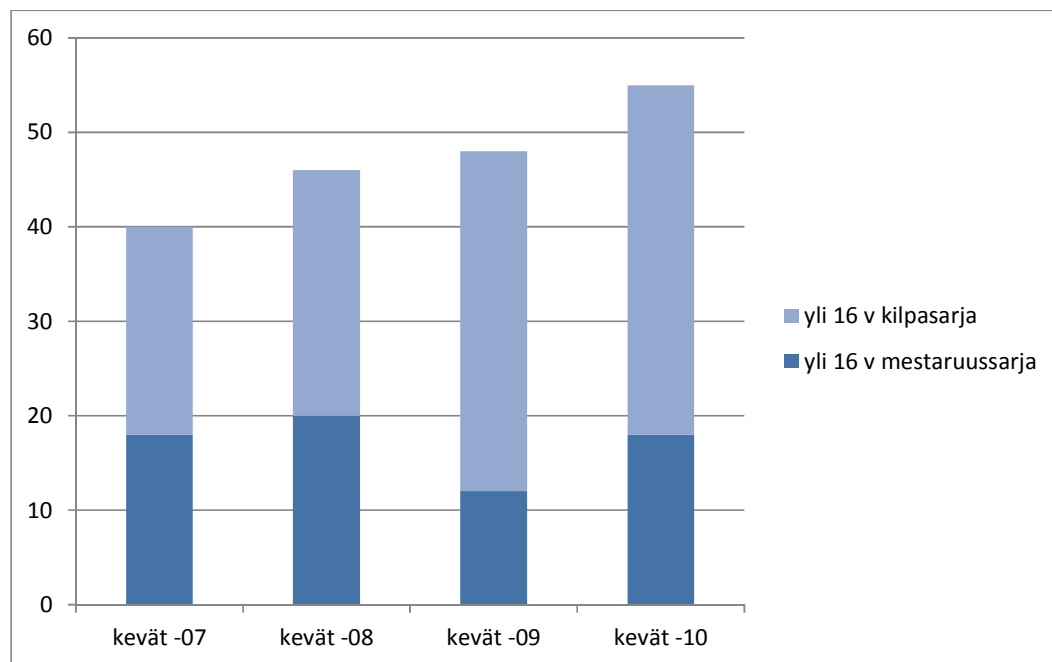
misteluliitto Svoli ry 2010). Keväisin kilpaillaan vapaaohjelmalla ja syksyisin välineohjelmalla (Voimisteluliitto 2011b).

Joukkuevoimistelun lajikuvauksen avulla voidaan todeta lajin kehittävän liikuntataitoja monipuolisesti (Voimisteluliitto 2011a). Monipuolisia taitoja vaativien tai niitä kehittävien lajien on todettu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuden aikuisena (Tammelin 2003), joten joukkuevoimistelun harrastaminen edistää liikuntaharrastuksen jatkumista myöhemmin elämässä. Voimisteluharrastuksen avulla kehitetään terveyskuntoa eri osa-alueet huomioiden. UKK-instituutin kehittämässä liikuntapiirakassa huomioidaan sydän-, verenkierto-, tuki- ja liikuntaelimestön rasittaminen sekä liikehallintatekijöiden harjoittaminen, jotka toteutuvat hyvin harjoiteltaessa joukkuevoimistelua useita kertoja viikossa (Fogelholm & Oja 2005).

Joukkuevoimistelu on Suomen voimisteluliiton lajeista harrastajamääriltään suurin (voimisteluliitto 2011a). Vuonna 2008 joukkuevoimistelun kilpailulisenssejä oli noin 2000 kappaletta. Tämä luku sisältää vasta mestaruussarjaan osallistuvat harrastajat. Kokonaisharrastajamääriä kuvatakseen lukuun pitää lisätä vielä alle 10-vuotiaiden jumppakoululisenssit ja harrastekilpailuihin osallistuvien harrastelisenssit. Tarkkoja lukuja viime vuosien lisenssitietojen perusteella ei kuitenkaan ole saatavilla, sillä jumppakoululisenssillä ja harrastelisenssillä voi osallistua myös muihin kuin joukkuevoimistelukilpailuihin. Joukkuevoimistelussa kilpailevia seuroja oli vuonna 2008 noin 100. (Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2008.)

Suuresta harrastajamäärästä huolimatta kansainväliselle tasolle tähtäävä kärki on hyvin kapea (Suomen voimisteluliitto Svoli ry 2007). Keväällä 2010 mestaruussarjassa kilpaili yli 16-vuotiaiden joukkueita 18 kappaletta, joista naisten sarjaan osallistui 6 joukkuetta (S. Porola, henkilökohtainen tiedonanto 4.10.2011; Tulokset 2010). Vuodesta 2007 alkaen mestaruussarjan SM-kilpailujen naisten sarjaan osallistuvien joukkueiden määrä on vaihdellut viidestä seitsemään (Tulokset 2007, 2008, 2009, 2010, 2011). Sen sijaan yli 16-vuotiaiden määrä kilpasarjoissa on kasvanut vuosi vuodelta (S. Porola, henkilökohtainen tiedonanto 4.10.2011) (Kuvio 2). Tarkasteltaessa kevätkausia vuosina 2007–2010 on joukkueiden yhteenlaskettu määrä kaikissa ikäsarjoissa sekä kilpa- ja

mestaruussarjassa kuitenkin pysynyt samoissa lukemissa vaihdellen 242 ja 245 joukkueen välillä. Syksyn välinekilpailujen osallistujamäärät ovat puolestaan kasvaneet 154:stä 176:teen joukkueeseen. (S. Porola, henkilökohtainen tiedonanto 4.10.2011.)



KUVIO 2. Yli 16-vuotiaiden sarjojen (16–18-vuotiaat sekä naiset yli 16-vuotiaat) kilpailuvien joukkueiden määrät vuosina 2007–2010 kilpasarjassa ja mestaruussarjassa.

Kokeneet voimistelijat ovat lajin kehittymiselle tärkeitä. Yleisesti tiedossa oleva, mutta kirjoittamaton tieto on, että voimistelijan vanhetessa ja kehittyessä hänen ilmaisullisuutensa ja kokonaisvaltainen esiintymistaitonsa paranevat. Tämä mahdollistaa kilpailuohjelman elämyksellisyyden myös katsojalle ja täten rikastuttaa lajia korostamalla sen taiteellista puolta. Nuoremmat ottavat mallia vanhemmista voimistelijoista ja alkavat itsekkin tavoitella ilmaisua ja voimistelun intensiteettiä. Keväällä 2011 kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa yli 16-vuotiaiden (naisten) sarjassa kymmenen parhaan joukossa oli kahdeksan joukkuetta, joiden keski-ikä oli yli 20-vuotta (J. Pohjoismäki/Ralsku, henkilökohtainen tiedonanto 20.4.2011). Tämä osoittaa sen, että joukkuevoimistelu ei ole pelkästään lasten ja nuorten laji. Toisaalta se, että mestaruussarjaan osallistui vain

kolme yli 20-vuotiasta voimistelijaa (E. Raitanen/JNV, henkilökohtainen tiedonanto 20.4.2011), kertoo siitä, että yli 20-vuotiaat kokevat kilpasarjan itselleen paremmaksi vaihtoehdoksi kuin kovatasoisen mestaruussarjan.

3 MOTIVAATIOTEORIAT

3.1 Motivaatio

Motivaation käsite on hyvin laaja ja monimutkainen (Hirsjärvi 1978; Roberts 2001). Motivaatio määrää ihmisen käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa ja tulee esille toiminnan suuntana ja intensiteettinä (Gill 2000, 85; Hirsjärvi 1978). Se on siis kognitiivinen prosessi, johon vaikuttavat motiivit, vaistot ja yllykkeet (Hirsjärvi 1978). Motivaatiosta lähtevän toiminnan ulkopuolelle jäävät ainoastaan refleksit, automatisoituneet toiminnot ja alkeelliset ehdollistumat (Vilkko-Riihelä 2001, 447). Liikuntamotivaatiota tutkittaessa pyritään löytämään vastaus kysymyksiin, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa (Telama 1986).

Sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan motivaatioon vaikuttaa kolme asiaa: henkilökohtaiset tavoitteet, henkilökohtaiset uskomukset ja tunneympäristö. Henkilökohtaiset tavoitteet antavat yrittämiselle merkityksen ja aikaansaavat toimintaa. Kulttuuri tai toiset ihmiset saattavat vaikuttaa tavoitteisiin, mutta motivaation lähteenä tavoitteet toimivat vasta silloin, kun ihminen kokee ne omikseen. Toinen asia, henkilökohtaiset uskomukset, perustuvat henkilön ajatuksiin omista kyvyistään tai ympäristön tuesta tavoitteiden saavuttamiseksi. Kolmas motivaatioon vaikuttava asia on vallitseva tunneympäristö, joka vaikuttaa energian suuntaamiseen. (Roberts 2001.)

Motivaatio voidaan jakaa yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvämpää tavoitteellisuutta tai kiinnostusta tiettyä toimintaa kohtaan. Tilannemotivaation avulla henkilö arvioi ja suuntaa toimintaansa yksittäisissä toimintatilanteissa. Yleismotivaatio suuntaa tilannemotivaatiota, mutta lisäksi siihen vaikuttavat myös yllykkeet ja toimintamahdollisuudet sekä toimintaa rajoittavat esteet. Esimerkkeinä tilannemotivaatioon vaikuttavista asioista ovat säätila, urheiluvälineiden saatavuus ja muiden ihmisten kannustus. (Telama 1986.) Vallerand (2001) jaottelee motivaation vastaavasti kolmeen tasoon. Tilanteesta ja yhteydestä riippuva motivaatio

vastaa Telaman (1986) tilannemotivaatiota ja globaali motivaatio yleismotivaatiota (Vallerand 2001).

Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista motivaatiota tai amotivaatiota. Sisäinen motivaatio edustaa autonomista motivaatiota parhaimmillaan. Sen tarkoitus on tuottaa sisäistä tyydytystä tietyn käyttäytymisen avulla. (Hagger & Chatzisarantis 2008.) Itse aktiviteetti sekä siitä saatava tyydytys saa toiminnan aikaiseksi, eli ihminen tekee jotain asian itsensä vuoksi (Deci 1971; Vilkkö-Riihelä 2001, 450). Aktiviteetin on kuitenkin oltava sopivan haasteellista, jotta se tarjoaa tyydytystä (Deci 1975). Flow-kokemus on erinomainen esimerkki sisäisen motivaation toteutumisesta (Deci & Ryan 2000). Ulkoinen motivaatio tarkoittaa käyttäytymisen suuntaamista halutulla tavalla ulkoisten asioiden saavuttamiseksi. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi palkkioiden saaminen tai rangaistusten välttäminen. (Hagger & Chatzisarantis 2008; Vilkkö-Riihelä 2001, 450.) Myös toisten ihmisten takia urheileminen voidaan laskea ulkoisen motivaation lähteeksi (Vallerand 2001). Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ovat jatkumon kaksi eri päätä, joiden väliltä voidaan erottaa vielä tarkempia motivaation muotoja (Ryan & Deci 2000). Näiden lisäksi puhutaan amotivaatiosta, joka tarkoittaa motivaation puutetta. Tällöin yksilö tuntee itsensä epäpäteväksi eikä tunne hallitsevan suoritustaan, jolloin yrittäminen loppuu. (Ryan & Deci 2000; Vallerand 2001; Vallerand & Rousseau 2001.)

Liikuntamotivaatio vaikuttaa suorituksen intensiteettiin, pitkäjänteisyyteen, tehtävien valintaan ja suorituksen laatuun (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007). Motivaation kautta ihminen tekee päätöksiä omien voimavarojen kuten ajan, vaivan ja lahjojen käytöstä. Motivaatioprosessien kautta yksilö arvioi sitä, tulisiko hänen lisätä vai vähentää ponnisteluja omien tavoitteiden saavuttamiseksi. (Roberts 2001.) Liikunnasta puhuttaessa motivaation kohenemista havaitaan silloin, kun urheilija yrittää kovempaa, keskittyy enemmän, kestää pidempään, kiinnittää huomionsa olennaiseen, suorittaa paremmin ja harjoittelee pidempään. (Roberts 2001.)

3.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoriassa huomioidaan kolme ihmisen psykologista perustarvetta: koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan 2000).

Nämä tarpeet ovat perusta ihmisen kaikelle toiminnalle. Tarpeet ovat toisiaan täydentäviä, eli optimaalinen toiminta saavutetaan vain, kun kaikki tarpeet tulevat huomioituksi. (Hagger & Chatzisarantis 2008.) Tarpeiden täytyessä henkilö viihtyy toiminnan parissa ja panostaa itsensä kehittämiseen (Liukkonen ym. 2007), mikä aikaansaa sisäisen motivaation syntymisen (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2000).

Koettu autonomia tarkoittaa yksilön tunnetta siitä, kuinka paljon hän saa vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä (Liukkonen ym. 2007). Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee painottuuko motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi motivaatioksi. Autonomiset toimintatavat lisäävät kiinnostusta tehtävän tekemiseen ja siten kasvattavat myös sisäistä motivaatiota. Liiallinen toiminnan ohjaaminen ja kontrollointi saattaa sen sijaan laskea kiinnostusta. (Deci & Ryan 2000; Liukkonen ym. 2007.)

Koettu pätevyys tarkoittaa henkilön kokemusta omista taidoistaan ja kyvyistään. Sosiaalinen ympäristö on yhteydessä koettuun pätevyYTEEN. Pätevyys voidaan jakaa alalajeihin, kuten fyysinen, tiedollinen ja sosiaalinen pätevyys, jotka voidaan edelleen pilkkoa pienempiin osiin. (Liukkonen ym. 2007.) Roberts (2001) määrittelee koetun pätevyYDEN yksilön arvioksi omasta osaamisestaan tehtävän suhteen, taidostaan kohdata ympäristön vaatimukset ja taidoistaan suhteessa muihin. Henkilön arvostamat pätevyYDEN osa-alueet määräävät niiden merkityksen itsearvostukselle. Jollekin henkilölle tietyn alueen pätevyYDENkokemukset eivät merkitse kuin vähän, kun taas jollekin toiselle ne saattavat olla keskeinen tekijä minäkäsityksen kannalta. (Liukkonen ym. 2007.) Käsityksen omasta pätevyYdestä on todettu olevan yhteydessä liikuntamotiiveihin ja ylipäätään harrastuksen jatkumiseen: yksilöt jotka kokevat itsensä päteväksi urheilun saralla tulevat jatkamaan sitä todennäköisemmin kuin he, jotka eivät koe itseään päteväksi. (Klint & Weiss 1987.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on kolmas oleellinen tekijä itsemääräämisteoriassa. Siihen kuuluu luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Tätä kautta onnistuu kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteiden etsiminen. (Deci & Ryan 2000.) Jos nämä tarpeet täyttyvät, voi sosiaalinen ympäristö parhaassa tapauksessa edistää liikuntamotivaatiota. Toisaalta jos ryhmä estää psykologisten perustarpeiden tyydyttymisen, saattaa myös liikuntamotivaatio heikentyä. (Liukkonen ym. 2007.)

3.3 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteoria lähtee siitä olettamuksesta, että käyttäytymisen tavoite on osoittaa tai kehittää korkeaa kyvykkyyttä ja välttää osoittamasta matalaa osaamista (Nicholls 1984). Teoriassa korostetaan sosiaalisen kontekstin eli motivaatioilmaston vaikutusta käyttäytymiseen (Hagger & Chatzisarantis 2008). Motivaatio voi syntyä joko vertaamalla omaa pätevyyttä omiin aiempiin suorituksiin (itsevertailu) tai muiden harrastajien suorituksiin (normatiivinen vertailu). Itsevertailusta puhuttaessa käytetään nimitystä tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja normatiivisen vertailun yhteydessä puhutaan minä- tai kilpailusuuntautuneesta motivaatioilmastosta. (Duda 2001; Liukkonen 1998)

Tehtäväsuuntautuneen harrastajan tavoitteena on kehittyä omissa taidoissaan, tehdä töitä kehittymisen eteen, oppia uusia suoritustekniikoita ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa (Duda 2001; Hagger & Chatzisarantis 2008; Nicholls 1984). Saavuttaessaan nämä tavoitteet hän kokee pätevyyden kokemuksia ja pitää yllä harrastusmotivaatiotaan (Duda 2001; Liukkonen ym. 2007). Tehtäväsuuntautuneen harrastajan motivaatioon vaikuttaa siis eniten hänen oma toimintansa, eikä hän ole riippuvainen muiden suorituksista (Liukkonen ym. 2007). Kilpailusuuntautuneen henkilön mahdollisuus osoittaa osaamista riippuu muiden henkilöiden kyvykkyydestä (Nicholls 1984). Kilpailusuuntautunut harrastaja nimensä mukaisesti pitää kilpailemisesta sekä haluaa voittaa toiset, saavuttaa hyvän lopputuloksen normitaulukkaan vertaamalla ja suoriutua tehtävistä helpommalla kuin toiset harrastajat (Hagger & Chatzisarantis 2008; Liukkonen ym.

2007). Hän joutuu koko ajan arvioimaan omaa osaamistaan suhteessa muihin, jotta päätyisi itselle suotuisaan lopputulokseen (Nicholls 1984). Saavuttaessaan tavoitteensa hän kokee pätevyyden tunteita, jolloin motivaatio kasvaa (Liukkonen ym. 2007).

Kilpailuorientoituneelle harrastajalle pelkkä yrittäminen ei siis takaa onnistumisen elämystä, koska onnistumisen tunne on riippuvainen muiden tuloksista. Voimakas kilpailuorientaatio onkin yhteydessä hyvään motivaatioon vain jos harrastajan koettu pätevyys on korkea. (Liukkonen ym. 2007.) Tällöinkin henkilön on suoriuduttava keskimääräistä vaikeammasta tehtävästä hyvin tunteakseen olevansa keskiverto (Nicholls 1984). Kilpailusuuntautuneen henkilön pätevyyden kokemuksen ollessa alhainen liikuntamotivaatio on heikompaa (Liukkonen ym. 2007), sillä keskivertojen ja vaikeiden tehtävien äärellä hän olettaa epäonnistuvansa ja siten osoittavan vähäistä osaamista. Tämän takia hän mieluummin välttää tehtävän suorittamista kuin yrittää sitä. (Nicholls 1984.) Jos urheilija on siis selvästi kilpailusuuntautunut, on koettu pätevyys ratkaisevassa asemassa liikuntamotivaation kannalta (Roberts 2001).

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston avulla myös alemman tason harrastajat voivat kokea onnistumisen elämyksiä ja löytää liikuntamotivaation (Liukkonen ym. 2007). Tämä edellyttää, että tehtävän vaikeustaso on sopiva, jolloin henkilön on mahdollista kokea onnistumisia (Nicholls 1984). Koettu pätevyyden taso ei kuitenkaan ole oleellista tehtäväsuuntautuneelle henkilölle, sillä hänelle tärkeämpää on oma kehittyminen (Roberts 2001). Kehittyessään suorituksessa tai oppiessaan uuden asian tehtäväsuuntautunut henkilö kokee pystyneensä itse vaikuttamaan asiaan (autonomian tunne) ja sitä kautta saavuttaa sisäisen motivaation paremmin kuin kilpailuorientoitunut henkilö, joka vertaa tuloksiaan ulkoisiin asioihin (Hagger & Chatzisarantis 2008; Nicholls 1984). Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto saattaa jopa vähentää sisäistä motivaatiota palkkioiden ja rangaistusten avulla ja siten vahvistaa ulkoista motivaatiota (Hagger & Chatzisarantis 2008). Jos henkilö kokee itsensä päteväksi, ei motivaatioilmastolla ole niin suurta merkitystä hänen yleiselle harrastusmotivaatiolleen (Liukkonen ym. 2007.)

Molemmat, sekä tehtävä- että kilpailuorientaatio, vaikuttavat jokaisessa harrastajassa. Ainoastaan niiden voimakkuuksien suhde vaihtelee yksilöstä riippuen. (Duda 2001; Liukkonen 1998, 68; Liukkonen ym. 2007). Lisäksi motivaatioilmasto saattaa vaihdella tehtävän ja tilanteen mukaan (Roberts 2001). Ohjaaja pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan siihen, millainen motivaatioilmasto hänen ohjattavilleen muodostuu (Liukkonen ym. 2007).

4 LIIKUNTAMOTIIVIT

Motiivi on toiminnan psyykkinen syy, vaikutin ja toimintaa ohjaava voima (Vilkkö-Riihelä 2001, 446). Se aikaansaa ja suuntaa käyttäytymistä kohti tavoitetta (Hirsjärvi 1978). Motiivi voi viritä ja kadota nopeasti tai suunnata toimintaa kauan (Vilkkö-Riihelä 2001, 446). Motiivien avulla voidaan selittää ihmisen toiminnan ylläke, suunta ja päämäärä. Ne voivat olla sekä tiedostamattomia tai tiedostettuja että ulkoisia tai sisäisiä. (Hirsjärvi 1978; Vilkkö-Riihelä 2001, 446.) Erilaiset motiivit yhdessä muodostavat ihmisen motivaation toimintaa kohtaan (Vilkkö-Riihelä 2001, 447).

Petlichkoffin (1993) mukaan suurimmat motiivit lasten ja nuorten harrastamiselle ovat hauskanpitäminen, kavereiden kanssa oleminen ja uusien taitojen oppiminen. Nämä vaikuttavat olevan yleismaailmallisia ja pätevän erilaisissa urheilulajeissa. (Petlichkoff 1993.) Nupposen ja Telaman (1998, 68) tutkimuksen mukaan yleisimmät liikuntamotiivit ovat kuntoilu, ystävien tapaaminen ja hyvinvointitunne liikunnassa. Eniten yksilön liikuntakäyttämiseen vaikuttaa kuitenkin hänen asenteensa liikuntaa kohtaan (Noland & Feldman 1985).

Harrastusmotiivit vaihtelevat yksilöittäin (Petlichkoff 1992), mikä yhdessä liikuntatilanteisiin liittyvien erilaisuuksien kanssa tekee liikuntamotiivien tutkimisen yleisellä tasolla vaikeaksi (Weiss & Petlichkoff 1989). Pääperiaate kuitenkin on, että yksilö motivoituu liikuntaan ja urheiluun silloin, kun hän tuntee omien henkilökohtaisten tarpeidensa tulevan tyydyttyiksi liikunnan avulla (Petlichkoff 1993).

4.1 Motiivien luokittelu

Useissa tutkimusjulkaisuissa toistuvat samat liikunnan harrastamisen motiivit, mutta näkökulma vaihtelee tutkimuksesta riippuen. Jokaisessa tutkimuksessa motiivit luokitellaan hieman eri tavalla, mikä vaikeuttaa yhtenäisen kokonaiskuvan luomista. Suuria ristiriitaisuuksia ei kuitenkaan löydy.

Motiivit voidaan luokitella sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin (Hirsjärvi 1978). Wankel ja Kreisel (1985) totesivat useita urheilulajeja koskevassa tutkimuksessaan, että sisäiset motiivit ovat kaikkein yleisimpiä ja tärkeimpiä osallistumismotiiveja. Seuraavaksi tärkeimpiä ovat sosiaaliset syyt ja viimeisenä ulkoiset motiivit. Samankaltaisiin tuloksiin tulivat Ryska, Hohensee, Cooley ja Jones (2002). Heidän tutkimuksensa mukaan voimistelijat, jotka ovat lopettaneet urheilun, ovat aikoinaan osallistuneet harrastukseen lähinnä ulkoisista syistä. Sen sijaan voimisteliijoilla, jotka ovat jatkaneet harrastusta, ovat osallistumismotiivit useimmiten sisäisiä. (Ryska ym. 2002.) Petlichkoffin (1992) artikkelissa kerrotaan tutkimuksesta, jossa jaetaan harrastajat kolmeen ryhmään osallistumismotiivien perusteella: a) innottomat urheilijat, jotka urheilevat ulkoisten paineiden takia (esim. kaverien painostuksesta), b) urheilijat, joille on tärkeää näyttää hyvältä toisten silmissä, ja c) tehtäväorientoituneet nuoret, jotka ovat kiinnostuneet ensisijaisesti omien taitojensa kehittamisestä. Tutkimuksessa todetaan, että ryhmillä a ja b liikuntamotiivit ovat pääasiassa ulkoisia, ja he myös lopettavat urheilun todennäköisemmin kuin ryhmä c eli omiin taitoihin keskittyvä ryhmä. (Petlichkoff 1992.)

Passer (1982) on luokitellut liikuntamotiivit kuuteen eri osa-alueeseen aiempien tutkimusten perusteella. Ensimmäinen osa-alue on yhteenkuuluvuus, joka sisältää ryhmään kuulumisen tunteen, ryhmän ilmapiirin sekä ystävyysuhteet. Toinen motiiviryhmä on taitojen kehittäminen tai uusien asioiden oppiminen. Kolmas asia on urheilemisesta ja liikkumisesta kumpuava innostus, kuten mielenkiintoisten, haastavien ja uudenlaisten aktiviteettien kokeminen. Neljäs osa-alue on menestyksen ja arvostuksen saaminen esimerkiksi voittojen, kunnianosoitusten ja itsensä tärkeäksi tuntemisen avulla. Viides ryhmä on fyysiseen kuntoon liittyvät motiivit ja kuudes energian purkamiseen ja jännitysten poistamiseen liittyvät syyt. (Passer 1982.) Kahdeksan vuotta myöhemmin Weiss ja Petlichkoff (1989) luokittelivat liikuntamotiivit neljään kategoriaan: pätevyys ja osaaminen, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, fyysinen kunto ja hauskuus. Passerin (1982) pohdinnassa hauskuuden todetaan syntyvän kaikkien aiemmin mainittujen motiivien tuloksena, eikä sitä siksi ole määritelty omaksi osa-alueekseen.

4.2 Liikuntamotiiveihin vaikuttavat asiat

Liikuntamotiiveihin vaikuttaa moni yksilöön tai urheilemiseen liittyvä asia: urheilijan ikä ja sukupuoli, pätevydentunne, taso, jolla urheilija urheilee, harrastettava laji, urheiluorganisaation tyyppi sekä asetetut tavoitteet (Weiss & Petlichkoff 1989). Myös valmentajan rooli ja vuorovaikutus urheilijoiden kanssa suuntaa heidän motivaatiotaan (Petlichkoff 1993). Tutkimatta, tai ainakin vain vähälle tutkimiselle, on jäänyt yhteiskunnallisen aseman ja kansallisen alkuperän vaikutukset liikuntamotivaatioon. (Weiss & Petlichkoff 1989.)

Ikä. Osa liikuntamotiiveista vaihtelee iän mukana ja osa pysyy samoina läpi elämän (Gould, Feltz & Weiss 1985; Longhurst & Spink 1987). Lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa omat vanhemmat ja kaverit vaikuttavat liikuntaharrastukseen enemmän kuin muissa ryhmissä (Brodkin & Weiss 1990; Gould ym.1985). 8–11-vuotiailla lapsilla tärkeimpiä liikuntamotiiveja ovat edellisten lisäksi saavutukset, status, jotain mitä tehdä, valmentajasta pitäminen, urheiluympäristöstä pitäminen, matkustaminen ja vanhempien tai ystävien takia urheileminen (Gould, Feltz, Weiss & Petlichkoff 1983; Gould ym. 1985). Syyt ovat ulkoisempia ja suorituskeskeisempiä kuin nuoruus- tai aikuisiässä olevilla urheilijoilla (Gould ym. 1985; Longhurst & Spink 1987; Silvennoinen 1981). Gouldin ym. (1985) tutkimuksessa lasten ja nuorten (8–19-vuotta) päämotiivit liittyivät lisäksi hauskanpitoon, kunnossa pysymiseen, taitojen paranemiseen, ryhmän ilmapiiriin ja haasteisiin.

Lapsuudesta nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen siirryttäessä suorituskeskeisten motiivien osuus vähenee. Sen sijaan virkistäytymiseen liittyvät motiivit vahvistuvat. (Silvennoinen 1981.) Brodkinin ja Weissin (1990) tutkimuksessa sosiaalisen arvostuksen saaminen vaikutti liikuntaan osallistumiseen erityisesti 10–22-vuotiailla nuorilla. Myös Zacheuksen (2009) tutkimuksessa sosiaalisuuden merkitys liikunnassa oli korkea alle 20-vuotiaita nuoria tutkittaessa. Kuitenkin Silvennoisen (1981) mukaan kavereiden hyväksynnän hakeminen laskee nuoruudesta varhaisaikuisuuteen siirryttäessä. Brodkinin ja Weissin (1990) sekä Silvennoisen (1980) mukaan nuorten keskuudessa liikunta-

motiiveina toimivat myös terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyvät asiat. Myös Zacheuksen (2009) tutkimuksessa terveyden ja hyvinvoinnin merkitys liikunnalle oli suuri.

Aikuisena kilpailullisuuteen, suorittamiseen ja ponnisteluun liittyvät motiivit vähenevät (Brodkin & Weiss 1990; Halmetoja & Hämäläinen 1982). Sen sijaan tärkeimmät liikuntamotiivit liittyvät terveysvaikutuksiin, painonhallintaan, kunnon ylläpitämiseen, ulkonäköön, virkistymiseen, luonnosta nauttimiseen ja rentoutumiseen (Hirvensalo & Häyrynen 2007; Suikka 2004; Telama 1986). Karjalaisen ja Ryytin (2004) tutkimuksessa ainut näiden kanssa yhtenevä motiivi oli fyysinen kunto. Sen lisäksi tärkeimmiksi motiiveiksi nousivat viihtyvyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus (Karjalainen & Ryyti 2004). Halmetojan ja Hämäläisen (1982) mukaan sosiaalisten motiivien merkitys laskee iän myötä, kun taas Hirvensalon ja Häyrysen (2007) mukaan ystävien tapaaminen säilyy tärkeänä liikuntamotiivina. Brodkinin ja Weissin (1990) tutkimuksen mukaan hauskanpito kuuluu liikuntamotiiveihin erityisesti vanhempien aikuisten keskuudessa sekä terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyvät tekijät keski-ikäisten aikuisten keskuudessa.

Tutkimuskirjallisuuden näkökulmat eri ikäryhmien liikuntaan on suurelta osin rajoittanutta. Lapsia ja nuoria koskeva tutkimus keskittyy pääasiassa kilpa- ja valmennustyyppiseen urheiluun kun taas aikuisten osalta painopiste on ylipäätään fyysinen aktiivisuuden tutkimisessa (Biddle 1992). Vasta viimeaikoina on havahduttu myös lapsia ja nuoria koskevan ”terveysliikunnan” (omaehtoisen liikkumisen) tärkeyteen passivoituneen elämäntapamuutoksen myötä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008). Aikuisten kilpaurheilua koskevia tutkimuksiakin löytyy, mutta usein asiaa tarkastellaan niissä huippu-urheilun näkökulmasta eikä niinkään harrastustyyppisen kilpaurheilun näkökulmasta.

Sukupuoli. Sukupuolen vaikutuksesta liikuntamotivaatioon on monenlaisia ja osittain ristiriitaisia tutkimuksia. Selkein ero tyttöjen ja poikien liikuntamotiivien välillä on kilpailullisuudessa. Pojat pitävät kilpailua tärkeämpänä harrastuksen kannalta kuin tytöt. Tätä väitettä tutkimuksillaan tukevat Gill, Gross ja Huddleston (1983), Karjalainen ja Ryyti (2004), Nupponen ja Telama (1998) sekä Telama (1986). Myös urheilun tuomat saavutukset ja status ovat pojille tärkeämpiä kuin tytöille (Gill ym. 1983). Zacheuksen

(2009) mukaan kilpailullisuus on perinteisesti merkinnyt pojille enemmän kuin tytöille, mutta tutkimuksen nuorimman ikäryhmän keskuudessa (1980-luvulla syntyneet) kilpailullisuus oli yhtä merkittävä osa liikuntaa sekä tytöillä että pojilla. Taitojen parantamisesta liikuntamotiivina on osittain ristiriitaisia tuloksia. Gillin ym. (1983) tutkimuksessa sekä tytöt että pojat mainitsivat taitojen parantamisen suurimmaksi liikuntamotiivikseen. Kuitenkin uusien asioiden oppiminen motivoi tyttöjä enemmän kuin poikia. (Gill ym. 1983). Longhurst ja Spink (1987) saivat tulokseksi, että tytöt pitävät taitojen parantamista tärkeämpänä motiivina kuin pojat. Edellä mainitut tutkimukset tukevat Nupposen ja Telaman (1998, 71) väitettä siitä, että poikien kilpailusuuntautuneisuus on vahvempaa kuin tyttöjen, joilla tehtäväsuuntautuminen puolestaan on voimakkaampaa kuin pojilla.

Sosiaalisuuden merkitys liikunnassa on tuottanut erilaisia tuloksia eri tutkimuksissa. Gouldin ym. (1983), Gouldin ym. (1985) sekä Nupposen ja Telaman (1998, 70) mukaan sosiaalisuus ja ystävät ovat tytöille tärkeämpiä liikuntaharrastuksen motiiveja kuin pojille. Sen sijaan Telaman (1986) tutkimusten tuloksissa poikien sosiaaliset motiivit korostuvat tyttöjä enemmän. Zacheuksen (2009) tutkimuksessa liikunnan sosiaaliset merkitykset olivat yhtä tärkeitä tytöille ja pojille. Rentoutuminen, harrastuksen nautittavuus ja hauskanpito korostuvat tyttöjen liikuntaharrastuksessa useiden eri lähteiden mukaan (Gill ym. 1983; Gould ym. 1983; Gould ym. 1985; McPherson, Marteniuk, Tihanyi ja Clark 1980; Nupponen & Telama 1998, 70; Telama 1986; Zacheus 2009). Liikunnan fyysisyyden merkityksestä on sen sijaan ristiriitaisia tuloksia. Zacheuksen (2009) mukaan fyysisyys oli pojille merkittävämpi osa liikuntaa kuin tytöille, kun taas Gouldin ym. (1983) sekä Nupposen ja Telaman (1998, 70) mukaan fyysinen kunto oli tytöille tärkeämpää. Myös liikuntaharrastuksen merkitys ulkonäölle on saanut ristiriitaisia tuloksia. Zacheuksen (2009) mukaan muodikkaus ja ulkonäkö olivat tytöille tärkeämpää kuin pojille, kun taas urheilullinen ulkonäkö merkitsi enemmän pojille. Myös Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa ulkomuodon saavuttaminen oli korkealla poikien liikuntamotiiveissa.

Pätevyydenkokemus. Klint ja Weiss (1987) tutkivat voimistelijoiden pätevydenkokemusten yhteyttä heidän liikuntamotiivaatioonsa. Tutkimuksen päätuloksiksi nousi, että

itsensä fyysisesti taitavaksi kokevat voimistelijat motivoituivat enemmän taitojen kehittämiseen liittyvistä asioista kuin he, jotka kokevat itsensä fyysisesti vähemmän päteviksi. Toisaalta sama ryhmä koki myös joukkueeseen ja sosiaalisuuteen liittyvät syyt tärkeämmäksi liikuntamotiiviksi kuin heikon fyysisen pätevyyden omaava ryhmä. Voimistelijat, jotka kokivat itsensä päteviksi sosiaalisissa tilanteissa, motivoituivat ryhmään kuulumiseen liittyvistä syistä enemmän kuin he, jotka eivät kokeneet itseään sosiaalisesti päteviksi. Sen sijaan urheilijat, jotka eivät kokeneet itseään sosiaalisesti päteviksi, pitivät haasteellisuutta tärkeämpänä liikuntamotiivina kuin sosiaalisesti pätevät henkilöt. (Klint & Weiss 1987.)

Kilpailullinen taso. Klint ja Weiss (1986) tutkivat entisten ja nykyisten voimistelijoiden harrastusmotiveja selvittääkseen eri tasoisten voimistelijoiden motiivien luonnetta. Tutkimushenkilöt jaettiin kilpailijoihin, harrastelijoihin ja lopettaneisiin. Kilpailijat kertoivat motiiveikseen pätevyyteen, fyysiseen kuntoon ja haasteisiin liittyvät tekijät, kun taas harrastelijat mainitsivat motiiveikseen pätevyyteen, fyysiseen kuntoon ja tilanteeseen (kuten esimerkiksi telineiden käyttöön) liittyvät tekijät. Lopettaneet voimistelijat mainitsivat entisiksi harrastusmotiveikseen taitoihin, toimintaan, haasteisiin ja hauskanpitoon liittyvät syyt. Kilpailijat mainitsivat voittamisen tärkeimmäksi motiiviksi useammin kuin muut, mutta kaikkien kilpailijoiden keskiarvona se oli vasta 11. tärkein syy. Vaikka osa motiiveista olikin samoja harrastajien ja lopettaneiden kesken, löytyi tuloksista silti myös selkeitä eroja eritasoisten harrastajien väliltä. Suurin ero oli siinä, että kilpailevat voimistelijat motivoituivat enemmän kilpailemisesta kuin harrastelijat tai lopettaneet. Nämä kaksi ryhmää puolestaan pitivät hauskuutta tärkeämpänä motiivina kuin kilpailijat. (Klint & Weiss 1986.)

Urheilulaji. Harrastamisen sekä lopettamisen syitä on tutkittu useiden eri tyyppisten lajien keskuudessa. Yleisesti ottaen harrastusmotiivit (pätevyyden kokemus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, fyysinen kunto ja hauskuus) ovat samat lajista riippumatta. Myös lopettamisen syyt ovat hyvin samankaltaisia eri lajien harrastajilla (Weiss & Petlichkoff 1989). Longhurst ja Spink (1987) kuitenkin totesivat uimareiden liikuntamotiivien eroavan muista lajeista siten, että uimarit eivät pitäneet toimintaa, hauskuutta ja ystävien kanssa olemista yhtä tärkeänä liikuntamotiivina kuin muiden lajien urheilijat.

Muita syitä – pelko. Edellä on mainittu jo useita syitä harrastaa urheilua, mutta vielä tulee mainita yksi lisää. Lapsi tai nuori saattaa harrastaa urheilua vaan siitä syystä, että pelkää lopettamista. Hän saattaa pelätä epätietoisuutta siitä, mitä tekisi ylimääräisellä vapaa-ajalla, joka normaalisti kuuluu urheilun parissa. Pelko saattaa myös liittyä urheilun kautta saatujen ystävien menettämiseen tai siihen, että ystävät ja valmentaja haukkuvat luovuttajaksi. Tässä tapauksessa harrastuksen tuomat haitat ovat kasvaneet jo hyötyjä suuremmiksi, mutta lapsella ei ole muita vaihtoehtoisia asioita, joita tavoitella elämässään. (Klint & Weiss 1986.)

4.3 Harrastusmotiivit voimistelussa

Savolaisen ja Uusitalon (1985) pro gradu-tutkielmassa selvitettiin naisvoimistelijoiden harrastusmotiiveja vuonna 1985. Tutkimushenkilöihin kuului 593 yli 13-vuotiaista naisvoimistelun harrastajaa seitsemästä eri seurasta ympäri maata. Naisvoimistelu käsittää tässä tutkimuksessa erilaisia liikuntaryhmiä, kuten esimerkiksi äiti-lapsivoimistelun, satujumpan, tyttöjen, naisten ja valioiden voimisteluryhmät, rytmisen kilpavoimistelun, telinevoimistelun ja kuntovoimistelun. Vähintään kerran viikossa harjoittelevista 18 % oli osallistunut SNLL:n joukkuevoimistelukilpailuihin ja 5 % rytmisen voimistelun kilpailuihin. (Savolainen & Uusitalo 1985.)

Harrastusmotiiveja arvioitiin 52 motiiviväittämän avulla, joiden paikkansapitävyyttä tutkimushenkilöt arvioivat viisiportaisella asteikolla. Motiiviväittämät luokiteltiin kahdeksaan faktoriin, joita olivat kilpailun ja esiintymishalun faktori, virkistys- ja mielen-terveysfaktori, sosiaalisuusfaktori, sosiaalisen paineen faktori, ulkomuodon faktori, terveysfaktori, itselleomistautumisfaktori ja taitojenkehittämiskfaktori. Eri ikäryhmiin saatiin lisäksi muutamia muita faktoreita. (Savolainen & Uusitalo 1985.)

Koko otoksen tärkeimmiksi motiiveiksi nousivat hyvinolontunne voimistelutunnin jälkeen ja virkistyminen. Näiden, sekä muiden virkistys- ja mielen-terveysmotiivien tärkeys korostuu iän myötä. 13–17-vuotiaiden ryhmässä korostui kilpailun ja esiintymishalun faktoriin kuuluvat motiivit muita faktoreita enemmän. 18–43-vuotiaiden keskuudessa

tärkeimmiksi motiiveiksi nousi notkeuden kehittäminen ja kauniin vartalon saaminen. Naisvoimistelun harrastajien erityisiä motiiveja ovat lisäksi voimisteluun liittyvät esteettiset elämykset, kuten liikkeen sulavuus ja musiikin mukaan liikkuminen. Voimisteluharrastuksen aloittamiseen vaikuttivat eniten ystävän kehoitus (33 % vastanneista) ja omakohtainen kiinnostus lajia kohtaan (11 % vastanneista). (Savolainen & Uusitalo 1985.)

Naisvoimistelun motiivit eivät kohtaa muualla maailmalla tehdyn voimistelijoita koskevan motivaatiotutkimuksen kanssa. Kolt ym. (1999) tutkivat viidestä eri maasta kotoisin olevien voimistelijoiden harrastusmotiiveja (n = 701). Voimistelijoiden ikä vaihteli 8–15 ikävuoden välillä (M = 10.6). Tarkasteltaessa kaikkia maita yhdessä nousi kaikista tärkeimmiksi motiiveiksi ”haluan parantaa taitojani”, ”haluan olla fyysisesti hyvässä kunnossa”, ”haluan oppia uusia asioita”, ”pidän haasteista” ja ”haluan pitää hauskaa”. Kaikki nämä motiivit löytyvät myös Klinton ja Weissin (1987) tekemästä tutkimuksesta, jonka kohderyhmänä olivat 8–16-vuotiaat amerikkalaisvoimistelijat. Edellisistä motiiveista ainoastaan ”haluan olla fyysisesti hyvässä kunnossa” on yhteneväinen suomalaisen naisvoimistelututkimukseen (Savolainen & Uusitalo 1985). Tutkimusten erot johtunevat siitä, että suomalaisessa tutkimuksessa tutkimushenkilöt ovat harrastevoimistelijoina kun muunmaalaisissa tutkimuksissa kohteena ovat kilpavoimistelijat.

Savolaisen ja Uusitalon (1985) tutkimuksessa kysyttiin myös naisvoimisteluharrastuksen estäviä tekijöitä. Pidempiaikaisia, yli yhden kuukauden kestäviä esteitä kysyttäessä vain noin 20 prosenttia tutkimushenkilöistä vastasi kysymykseen. Tutkijat arvelivat, että loput 60 prosenttia harrastajista eivät ole joutuneet pitämään taukoa voimistelusta. 13–17-vuotiaiden ryhmässä suurin taukoon johtanut syy oli sairastuminen. Kahdessa vanhimmassa ikäryhmässä eniten taukoja aiheuttivat raskaus ja lasten hoito. Lisäksi 18–43-vuotiaissa useita taukoja aiheuttivat muutto toiselle paikkakunnalle ja sairaus. (Savolainen & Uusitalo 1985.)

Suurimmassa osassa ulkomaisista voimistelua käsittelevistä tutkimuksista urheilijat ovat alle 20-vuotiaita, eli selvästi nuorempia kuin tämän tutkimuksen kohdejoukko. Lisäksi voimistelu käsitetään ulkomaisissa artikkeleissa lähinnä telinevoimisteluna, ellei

toisin mainita. Savolaisen ja Uusitalon (1985) Suomessa toteutetussa tutkimuksessa ikäjoukko oli laajempi (teini-ikäisestä eläkeläisiin), ja sisälsi siten myös oman tutkimuksen kohdejoukon. Heidän tutkimansa laji, naisvoimistelu, käsittää kuitenkin useita eri voimistelumuotoja, joista suurin osa on puhtaasti harrasteryhmiä. Nykypäivän joukkuevoimistelu eroaakin suuresti 26 vuotta sitten vallinneesta naisvoimistelusta olemalla puhtaasti kilpaurheilulaji. Tutkimuksia, jossa on tutkittu puhtaasti joukkuevoimistelun harrastusmotiiveja, ei löytynyt.

4.4 Motiivien mittaaminen

Liikuntamotiivien mittaamisessa suurin ongelma on se, että ihmiset eivät tiedosta oman toimintansa motiiveja samalla tavalla, kuin mittarit sitä edellyttäisivät. Kaksi useimmiten käytettyä tapaa on antaa tutkimushenkilölle valmiita väittämiä, joihin vastaajan tulee ottaa kantaa, tai kysyä tutkimushenkilöltä suoraan mikä häntä liikunnassa kiinnostaa. Valmiissa motiiviväittämissä ongelmana on se, että tutkimushenkilöt vastaavat väittämiin sosiaalisesti suotuisalla tavalla. Toisaalta valmiit väittämät auttavat tutkimushenkilöä tiedostamaan erilaisia motiivivaihtoehtoja, joita hän ei kenties itse pystyisi tuomaan tietoisuuteen. (Telama 1986.)

Tutkimusaineiston kerääminen tapahtuu usein poikittaistutkimuksen keinoin kyselylomakkeella tai haastattelemalla. Harrastusmotiivit muuttuvat kuitenkin uran edetessä eikä mennyttä muistelemalla tai tulevaisuutta ennustamalla välttämättä saada totuudenmukaisia vastauksia. Liikuntamotiivien tutkimisen pitäisikin entistä enemmän pohjautua pitkittäistutkimukseen, jolloin saataisiin tarkempaa tietoa motiivien muuttumisesta ja niiden vaikutuksesta urheilijan uran etenemiseen. (Weiss & Petlichkoff 1989.)

5 DROP OUT - LOPETTAMINEN

Drop out on harrastuksen lopettamiseen liittyvä ilmiö, jossa urheilija lopettaa uransa ennen kuin hän on saavuttanut itselleen korkeimman mahdollisen huipputason (Cervelló, Escartí & Guzmán 2007; Lämsä & Mäenpää 2002).

Urheiluseurojen toimintaan osallistuu vuosittain 40 prosenttia nuorista (Lämsä & Mäenpää 2002). Osallistuminen organisoituun urheiluun sekä omaehtoiseen liikuntaan vähenee lasten kasvaessa (Lämsä 2009). Aktiivisinta urheiluseuratoimintaan osallistuminen on 10–14-vuotiaiden keskuudessa, jolloin 46 prosenttia lapsista osallistuu siihen. 15–18-vuotiaiden nuorten keskuudessa seuratoimintaan osallistuu enää 34 prosenttia. (Lämsä & Mäenpää 2002.) Lopettaminen on siis yleisintä yläkouluikässä (Lämsä 2009). Eri lajien lisenssitietojen perusteella vuonna 1999 keskimääräinen nuorten lopettamisprosentti oli 28.3 prosenttia harrastajista. Useimmat heistä olivat kuitenkin lajikokeilijoita, eli lopettamisen jälkeen jatkoivat urheilua jonkin muun lajin parissa. (Lämsä & Mäenpää 2002.)

Joukkuevoimistelussa lopettaminen tapahtuu yleensä murrosikässä. Vuosina 2007–2010 sarjassa 12–14-vuotiaat kilpailuihin osallistui keskimäärin 74 joukkuetta kun yli 16-vuotiaiden sarjoissa kilpaili 47 joukkuetta. (S. Porola/Voimisteluliitto, henkilökohtainen tiedonanto 4.10.2011.) Nuorempien joukkueissa on yleensä myös enemmän voimistelijointa, joten lopettamisprosentti on suuri.

Lapset harrastavat monipuolisesti erilaisia urheilu-, musiikki- ja muita harrastusmuotoja. (Weiss & Petlichkoff 1989). Côté ja Hay (2002) kutsuivat tätä aikaa lapsuudesta kokeilukaudeksi, jolloin lapsella on mahdollisuus tutustua eri lajeihin. Harrastusten määrän ollessa suuri ei ole ollenkaan yllättävää, että osa harrastuksista loppuu jossain vaiheessa ja lapsi keskittyy vain muutamaamaan harrastukseen. Lopettamisen syitä tutkittaessa tulisikin selvittää miksi jokin harrastus loppuu juuri tiettyinä lapsen kehityskautena. (Weiss & Petlichkoff 1989.) Puhuminen harrastuksen lopettamisesta saa yleensä negati-

tiivisen sävyn (Lämsä & Mäenpää 2002). Montaa urheilulajia harrastavalla yhden lajin lopettaminen ei kuitenkaan ole kokonaisuuden kannalta niin huono asia kuin ajatellaan, vaan ennemminkin luonnollinen osa urheilu-uran kehittymistä (Lämsä & Mäenpää 2002; Weiss & Petclikoff 1989).

Lopettamisesta puhuttaessa pitäisi aina selvittää onko lopettaminen pysyvää vai väliaikaista. Osa lopettaneista lapsista saattaa palata myöhemmin saman lajin pariin joko samalle tai alemmalle tasolle, jolloin olisi parempi puhua tauon pitämisestä. Lopettaminen voi tarkoittaa vain yhden liikuntalajin lopettamista ja urheilun jatkamista muulla tavoin tai urheilun lopettamista kokonaan. (Lämsä 2009; Petlichkoff 1992, 1993.) Petlichkoff (1993) sekä Klint ja Weiss (1986) siteeraavat artikkeleissaan tutkimusta, jossa 80 prosenttia lopettaneista uimareista suunnitteli palaavansa uinnin pariin seuraavalla kaudella joko samalle tai eri tasolle. 68 prosenttia lopettaneista oli aktiivisesti mukana jossain muussa urheilulajissa. (Petlichkoff 1993; Klint & Weiss 1986.) Voimistelua koskevassa tutkimuksessa 95 % entisistä kilpavoimistelijoista kertoi harrastavansa jotain muuta liikuntalajia tai voimistelua alemmalla tasolla (Klint & Weiss 1986). Lämsän ja Mäenpään (2002) julkaisussa kerrotaan jääkiekkoharrastuksen lopettamista koskeesta tutkimuksesta, jossa puolet vastaajista oli heti lopettamisen jälkeen jatkanut toisen lajin harrastamista tai aloittanut uuden harrastuksen. Näiden tutkimusten perusteella lopettaminen ei siis aina merkitse urheilun lopettamista, vaikka niin helposti ajatellaankin.

Lopettamisen syy voi olla ulkoinen tai sisäinen sen mukaan, tekeekö urheilija itse lopettamispäätöksen vai aiheuttavatko ulkoiset syyt lopettamisen. Jälkimmäisessä tapauksessa lapsen tai nuoren autonomian tunne kokee kolauksen, mikä saattaa olla yhteydessä negatiivisiin tunteisiin kaikkea urheilua kohtaan. (Petlichkoff 1992.) Esimerkiksi lasten ja nuorten kilpaurheilun kustannusten kasvaminen saattaa olla este urheiluharrastuksen jatkumiselle hyvästä motivaatiosta huolimatta (Lämsä & Mäenpää 2002). Klint & Weiss (1986) jaottelevat sisäisen lopettamispäätöksen vapaaehtoiseen lopettamiseen, jolloin kiinnostus on siirtynyt muihin aktiviteetteihin, sekä urheilun pysyvään lopettamiseen. Kasvattajat ovat huolissaan etenkin jälkimmäisestä tapauksesta, jossa lapsi kokee urheilun tärkeäksi, mutta on tyytymätön vallitsevaan tilanteeseen,

kuten hauskuuden puuttumiseen, vähäiseen peliaikaan tai tavoitteiden saavuttamattomuuteen. (Klint & Weiss 1986; Petlickoff 1993.)

5.1 Lopettamissyitä

Useista tutkimuksista kerätyn koonnin perusteella yleisimpiä urheilun lopettamissyitä ovat mielenkiinnon väheneminen, hauskuuden puute, matala koetun pätevyyden tunne sekä liialliset kilpailulliset vaatimukset (Cervelló ym. 2007). Klintin ja Weissin (1986) tutkimuksessa entiset voimistelijat kertoivat suurimmiksi lopettamisen syiksi loukkaantumiset, hauskuuden puuttumisen, epämiellyttävän henkisen paineen, liiallisen harrastuksen viemän ajan ja voimistelun ulkopuolisten asioiden kiinnostavuuden. (Klint & Weiss 1986.) Samat syyt loukkaantumista lukuun ottamatta tulivat esille myös uimareita koskevassa tutkimuksessa. Lisäksi uimareiden yksi lopettamissyistä oli väite ”en ollut niin hyvä kun olisin halunnut”. (Weiss & Petlichkoff 1989.) McPhersonin ym. (1980) uimareita koskevassa tutkimuksessa on hieman eroja Weiss’n ja Petlichkoffin (1989) tutkimukseen, sillä samoja lopettamissyitä ovat ainoastaan ajankäytön ongelmat sekä muiden asioiden kiinnostavuus. McPhersonin ym. (1980) tutkimuksessa suurimpina syinä mainitaan lisäksi motivaation puute (tylsyys) sekä epämieluisat valmennusmenetelmät.

Harrastajien ja valmentajien tavoitteiden suuri eroavaisuus aiheuttaa yksilöiden päätöksen harrastuksen lopettamisesta (Petlichkoff 1993). Ristiriita voi tulla myös harrastajan ja koko urheilujärjestelmän välille, jos urheilujärjestelmä ei kykene joustamaan nuoren ehdoilla, vaan pitää omat toimintalinjansa keskittyen aina vain uusiin pelaajiin (Lämsä & Mäenpää 2002). Tutkimusten osallistujien jaottelu harrastajiin, lopettajiin ja ei-harrastajiin on myös liian lavea tarkempien johtopäätösten tekemiseen. Määritelmät eivät kerro koko totuutta, jos saman kategorian sisään kuuluu liian erilaisia harrastajia. Jos esimerkiksi harrastaja-termin alle kuuluu sekä juuri harrastuksen aloittaneet että pitkäaikaiset harrastajat, voivat tulokset olla erilaisia kuin tutkittaessa näitä kahta ryhmää erikseen. (Weiss & Petlichkoff 1989.) Uusilla tutkimuksilla tarvittaisiin myös tarkennusta jo saatuihin tietoihin: miksi aikaa harrastukselle ei enää löytynyt, mistä

muista asioista tuli urheilua tärkeämpiä, tai miten kiinnostus urheiluharrastusta kohtaan hiipui? (Lämsä & Mäenpää 2002.) Määrällisen tutkimuksen rinnalle tarvittaisiin siis myös laadullista tutkimusta, joka paneutuisi syvemmälle lopettamisen syihin.

5.2 Vaihtoehtona harrastuksen jatkaminen

Jotta harrastus jatkuu ja muodostuu pysyväksi osaksi elämää, on sen täytettävä monia ehtoja. Harrastuksen on vastattava henkilön tarpeita, toiveita ja mahdollisuuksia sekä oltava saatavilla sopivaan ”hintaan” ja kohtuullisella vaivalla. Aikuisten liikunnasta puhuttaessa liikunnan harrastaminen jatkuu varmimmin silloin, kun se tuottaa myönteisiä elämyksiä ja kokemuksia, ei edellytä erityisiä taitoja, suorituskykyä tai erikoisvarusteita, tuntuu turvalliselle ja voidaan toteuttaa joustavasti oman elämänmenon keskellä. (Vuori 2001, 69–70.)

McPhersonin ym. uintia käsittelevässä tutkimuksessa (1980) arvioidaan juniorisarjojen mestariurheilijoiden lopettamissyiksi liiallista stressiä, liian aikaisin aloittamista, motivaation puutetta, valmennuksen heikkoa tasoa ja kiinnostusta muihin aktiviteetteihin. Sopivan valmennuksen avulla voidaan estää näitä tekijöitä muun muassa vähentämällä nuorten urheilijoiden vastuuta sekä vaatimustasoa, aloittamalla kilpaileminen myöhemmin, korostamalla tekniikkaharjoittelua, tekemällä harjoittelusta hauskeempaa sekä kouluttamalla valmentajia. (McPherson ym. 1980.) Nuori Suomi ry:n (2004) julkaisema Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset ottaa kantaa näiden väitteiden puolesta: lasten ja nuorten urheilussa tulisi korostaa monipuolista motorista perusharjoittelua, tehtäväsuuntautunutta ja kannustavaa ilmapiiriä, sekä vähentää menestystä vaativaa kilpailukeskeistä ilmapiiriä (Nuori Suomi ry 2004). Suosituksia tukee myös Cervellón ym. (2007) tutkimus, jossa korkean kilpailuorientaation sekä matalan koetun pätevyyden omaavat urheilijat ovat suurimmassa vaarassa lopettaa urheileminen, kun taas tehtäväsuuntautuneet ja itsensä päteväksi kokevat urheilijat jatkavat todennäköisemmin pidempään.

Wankelin (1985) tutkimuksen mukaan liikuntaharrastusta jatkavat henkilöt pitävät ystävien merkitystä tärkeämpänä kuin harrastuksen lopettaneet henkilöt sekä saavat tukea harrastukseen sosiaaliselta verkostoltaan. Harrastusta jatkaneet henkilöt pitävät myös lopettaneita tärkeämpänä taitojen ja sosiaalisten suhteiden kehittämistä, ovat uteliaampia ja haluavat tyydyttää kilpailuviettiänsä. (Wankel 1985.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää keinoja sille, miten voimistelijan ura voisi jatkua yli 20-vuotiaaksi asti. Huomion kohteena oli myös selvittää mitkä asiat saavat kertaalleen lopettaneen voimistelijan aloittamaan harrastuksen uudestaan. Taustalla oli siis pyrkimys löytää keinoja siihen, miten nuorten joukkuevoimisteluharrastus voisi jatkua mahdollisimman pitkään.

Useiden tutkimusten mukaan (Savolainen & Uusitalo 1985; Silvennoinen 1981) 13–17-vuotiaiden nuorten liikuntaharrastuksessa motivoi kilpailullisuus ja esiintymishalu, kun taas vanhemmat korostavat enemmän sosiaalisia, terveydellisiä ja virkistäviä vaikutuksia. Puhuttaessa aikuisten liikuntatavoista onkin kyse yleensä kuntourheilusta tai terveysliikunnasta, jonka tavoitteina on toimintakyvyn ja terveyden ylläpito (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Vuori 2001, 14). Tutkimuksen mielenkiinto kohdistuu siihen, miten yli 20-vuotiaat aikuiset joukkuevoimistelijat sijoittuvat tähän liikuntamotiivien kenttään: ovatko liikuntamotiivit samat kuin teini-ikäisillä kilpaurheilijoilla vai lähenevätkö motiivit aikuisiän kuntoliikkujien motiiveja.

Pitkään jatkuva joukkuevoimisteluharrastus on siis tutkimuksen lähtökohta. Tutkimuksessa selvitetään pitkään jatkuneen harrastuksen hyötyjä yksilölle, vaikka jo etukäteen tiedetään sille monia hyviä puolia. Toisaalta pitkän uran tavoittelu kyseenalaistetaan kysymällä tutkimushenkilöiltä mitä haittaa pitkään jatkuneesta harrastuksesta on ollut. Harrastuksen lopettaneilta henkilöiltä kysytään lopettamisen tuomia hyötyjä ja haittoja. Näin voidaan punnita mikä on pitkään jatkuvan harrastuksen arvo todellisuudessa.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1) Mitkä asiat ovat yhteydessä joukkuevoimisteluharrastuksen jatkumiseen yli 20-vuotiaaksi asti?

- a) Mitkä ovat tärkeimmät syyt joukkuevoimistelun harrastamiselle ja millaisia tavoitteita aikuisilla joukkuevoimisteliijoilla on?
- b) Millainen harrastushistoria harrastajilla ja lopettaneilla on?
- c) Kuinka rikkonainen harrastajien ura on ollut?
- d) Eroavatko harrastajien ja lopettaneiden nuoruuden harrastussyyt toisistaan?
- e) Eroavatko harrastajien harrastussyyt heidän ollessaan 13–18-vuotiaita ja yli 20-vuotiaita?
- f) Onko lopettaneiden ja harrastajien välillä eroa
 - harrastuksen aloittamisiässä,
 - ensisijaisen harrastuksen asemassa,
 - erikoistumisiässä,
 - parhaissa kilpailusaavutuksissa?

2) Mitkä asiat saavat entisen voimistelijan aloittamaan harrastuksen uudestaan?

3) Mitä vaikutuksia yksilölle on joukkuevoimistelun harrastamisesta tai lopettamisesta?

- a) Mitkä ovat pitkän voimistelu-uran hyödyt ja haitat?
- b) Mitkä ovat lopettamisen hyödyt ja haitat?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmä koostuu entisistä ja nykyisistä joukkuevoimistelun harrastajista. Pääasiallinen tutkimuksen kohde on yli 20-vuotiaat joukkuevoimistelun harrastajat (syntyneet vuonna 1990 tai aiemmin), jotka osallistuivat keväällä 2011 järjestettyihin joukkuevoimistelukilpailuihin joko kilpasarjassa tai mestaruussarjassa. Kilpasarjassa sopivan ikäisiä voimistelijoita oli 78 kappaletta, mutta koska kuulun itse tähän kohderyhmään, jaoin kyselylomakkeen 77 voimistelijalle. Mestaruussarjassa ikäkriteerin täytti kolme henkilöä. Joukkuevoimistelun harrastajista kyselylomakkeen palautti 53 voimistelijaa, jotka kaikki olivat kilpasarjalaisia.

Toinen tutkimuksen kohderyhmä on yli 20-vuotiaat (syntyneet vuonna 1990 tai aiemmin) entiset joukkuevoimistelun harrastajat, jotka ovat lopettaneet harrastuksen kolmen viimeisen vuoden sisällä (toukokuussa 2008 tai myöhemmin). Asetin lopettamisesta kuluneen ajan kolmeen vuoteen, jotta harrastukseen ja lopettamiseen liittyvät asiat olisivat vielä hyvin mielessä. Tutkimukseen osallistui 34 harrastuksen lopettanutta henkilöä.

7.2 Tutkimusvälineistö

Tutkimus toteutettiin survey-tutkimuksena käyttäen tiedonhankintamenetelmänä kyselylomaketta (liite 1). Lomake sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen etuna on se, että lomakkeen avulla saa helposti ja nopeasti tietoa isolta määrältä tutkimushenkilöitä. Lisäksi kyselylomake ei ole paikkaan ja aikaan sidottu vaan jokainen vastaaja saa täyttää sen itselle parhaimpana ajankohtana. Tämän ansiosta vastaaja pystyy pohtimaan vastauksiaan ja tarkistamaan niitä paremmin kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa. Nimettömän kyselylomakkeen avulla vastaaja rohkenee vastaamaan arkaluontoisiin kysymyksiin tuntiessaan henkilöllisyytensä suoja-

tuksi. (Jyrinki 1976, 25.) Kyselyn tilastolliset analyysimenetelmät ovat kehittyneitä niin, että niitä on yksinkertaista ja kohtuullisen helppoa käyttää.

Teetin esikyselyn kahdelle nykyiselle ja kahdelle lopettaneelle henkilölle, jotka eivät ikänsä tai lopettamisajankohtansa puolesta voineet osallistua oikeaan kyselyyn. Sain heiltä muutamia vinkkejä kyselylomakkeen parantamiseksi. Lisäksi ilmeni, että aikaa kyselyyn vastaamiseen menee arvioitua enemmän, joten muutin arvioidun täyttöajan kestoja sekä karsin epäoleelliset kysymykset pois.

Kyselylomake oli jaettu kuuteen osioon: taustatiedot, joukkuevoimistelun harrastamisen historia, joukkuevoimistelun lopettaminen, tauon pitäminen joukkuevoimistelusta, syitä joukkuevoimistelun harrastamiseen sekä pitkän uran tai lopettamisen vaikutukset. Lomake oli samanlainen molemmille ryhmille muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Harrastajilta kysyttiin tämänhetkisiä harrastuksen tavoitteita ja harrastusmääriä, joita lopettaneilta ei luonnollisesti voitu kysyä. Joukkuevoimistelun harrastamisen syitä kysyttäessä (avoin kysymys) harrastajien lomakkeen kysymys oli preesensmuodossa kun taas lopettaneiden kysymys imperfektissä. Molemmat ryhmät arvioivat harrastamiseen liittyviä tekijöitä vastaten Likert-väitteisiin, jotka koskivat joukkuevoimistelun harrastamista heidän ollessaan 13–18-vuotiaita. Lisäksi harrastajat arvioivat samat väitteet koskien aikaa, jolloin he ovat olleet yli 20-vuotiaita. Viimeisessä osiossa harrastajilta kysyttiin pitkäaikaiseen harrastamiseen liittyviä hyötyjä ja haittoja, kun taas lopettaneilta kysyttiin lopettamiseen liittyneitä hyötyjä ja haittoja. Lisäksi netissä julkaistussa kyselylomakkeessa osan kysymysten ulkoasu oli muotoiltu eri tavalla kuin paperisessa versiossa MrInterview-ohjelman rajoitteiden takia.

7.3 Tutkimuksen kulku

Kilpasarjan mestaruuskilpailuihin osallistuville kohderyhmään kuuluville henkilöille jaettiin paperinen kyselylomake kilpailuihin ilmoittautumisen yhteydessä. Lomakkeen sai palauttaa kilpailujen yhteydessä kisakansliaan tai myöhemmin palautuskuoressa olevaan osoitteeseen (postimerkki oli valmiina kuoressa). Postitusaikaa oli annettu

kaksi viikkoa. 30 voimistelijaa palautti lomakkeen heti kilpailujen yhteydessä ja 23 vastausta tuli postitse myöhemmin. Ikäkriteerin täyttäviin mestaruussarjalaisiin otin yhteyttä heidän valmentajansa kautta sähköpostilla, mutta heiltä en saanut vastauksia ollekaan. Harrastajien vastausprosentti oli 66 %.

Lopettaneiden ryhmän tavoitin ottamalla yhteyttä seuroihin eri puolella Suomea pyytäen heitä lähettämään viestini lopettaneille voimistelijoille. Lähetin sähköpostin isoimpiin seuroihin sekä seuroihin, joissa tiesin olleen iältään sopivia joukkueita. Ilmoitus kyselystä oli myös kahdessa suosituksessa joukkuevoimistelublogissa, joiden kautta tuli myös useita yhteydenottoja. Lopettaneet täyttivät kyselyn internetissä MrInterview-ohjelmaan tehdyn kyselyn avulla, sillä heidät oli helpompi tavoittaa sähköisesti kirjepostin sijaan. Sain yhteydenoton 36 entiseltä voimistelijalta, joille myös lähetin linkin kyselyyn. 34 harrastuksen lopettanutta vastasi kyselyyn, jolloin vastausprosentiksi tuli 94 %.

7.4 Aineiston analyysimenetelmät

Harrastajien kyselylomakkeesta saadut tiedot syötettiin PASW Statistics 18 -ohjelmaan käsin. Lopettaneiden vastaukset tulivat suoraan analyysiohjelmaan MrInterview-ohjelman avulla. Avoimet vastaukset koodattiin tilastollisia analyysejä varten. Muuttujien maksimi- ja minimiarvot tarkistettiin mahdollisten näppäilyvirheiden varalta.

Ryhmiin väliseen vertailuun käytettiin pääasiassa riippumattomien otosten T-testiä. Harrastajien liikuntamotiiveja nuoruudessa ja aikuisuudessa verrattaessa käytettiin riippuvien otosten T-testiä. Ennen T-testien tekemistä tarkistettiin muuttujien normaalijakautuneisuus. Aloittamis- ja erikoistumisiän kohdalla normaalijakautuneisuus toteutui selkeästi, mutta harrastussyyitä Likert-kysymyksen yhteydessä arvioidessa normaalijakautuneisuus ei ollut yhtä helposti havaittavissa. Kolmogorov-Smirnovin testin mukaan normaalijakautuneisuus näkyi kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi, joten T-testit pystyttiin tekemään. Kuitenkin heikon normaalijakautuneisuuden vuoksi tulee harrastussyyiden merkittävyyttä tulkita varovaisesti.

Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä, joissa oli hyödynnetty Likert-asteikkoa. Likert-asteikko luokitellaan tyypillisesti välimatka-asteikoksi vaikka se todellisuudessa onkin järjestysasteikollinen asteikko. Välimatka-asteikollisille muuttujille kehitetyt analyysimenetelmät voivat kuitenkin riittävällä tarkkuudella kuvata Likert-asteikon ominaisuuksia. (Metsämuuronen 2006, 60–61, 100.) Siksi tässä tutkimuksessa Likert-asteikolliset muuttuja on analysoitu olettaen ne parametrisiksi muuttujiksi.

Likert-väittämistä tehtiin 11 summamuuttujaa ryhmittelemällä väitteet sisällön mukaan. Osa väitteistä jäi summamuuttujien ulkopuolelle. Summamuuttujien sisältämät väitteet on lueteltu liitteessä 2. Summamuuttujien reliabiliteetti tarkistettiin Cronbachin alfan avulla. Yksittäisiä väitteitä vertailtiin lisäksi Khiin neliö -testin avulla. Tuloksia, joita ei ollut tarkoitettu vertailtavaksi, tarkasteltiin prosentuaalisten jakautumien avulla.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu jaetaan perinteisesti kahteen osaan. Validiteetin tarkastelu kertoo mitataanko tutkimuksessa sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tarkoitus on siis varmistaa, että mittarit mittaavat juuri sitä käsitettä mitä halutaan tutkia, eikä jotain muuta. Reliabiliteetti kertoo tutkimuksen toistettavuudesta eli siitä, kuinka samanlaisia vastauksia saataisiin jos tutkimus tehtäisiin uudestaan. Mikäli tutkimus tai mittari on reliaabeli, toistomittauksen tulokset olisivat samanlaisia ensimmäisen mittauksen kanssa. (Metsämuuronen 2006, 64.)

Kyselylomakkeen luotettavuuden parantaminen aloitettiin lomakkeen esitestauksella, joka sisälsi myös lomakkeen ohjeiden testauksen. Esitestaus suoritettiin henkilöillä, jotka eivät ikänsä tai lopettamiskriteerien puolesta voineet osallistua varsinaiseen tutkimukseen. Näin varmistettiin tutkimushenkilöiden riittäminen itse tutkimukseen sekä se, ettei kukaan tutkimushenkilöistä saanut ennakkokäsityksiä tutkimuksesta. Esitesta-

uksen perusteella muutamia ohjeistuksia selvennettiin, epäolennaisimpia kysymyksiä karsittiin pois ja arvioitua vastaamisaikaa tarkennettiin.

Valmiissa kyselylomakkeessa olevat väittämä-muotoiset kysymykset todettiin yksiselitteisiksi ja selkeiksi, sillä esitestaajat eivät maininneet väittämien epäselvyyksistä ja oikeiden vastaajienkin paperit vaikuttivat selkeiltä väittämien arvioinnin suhteen. Yksittäinen ongelma aiheutui siitä, että osalla harrastajista ei ollut valmentajaa vaikka väitteissä tiedusteltiin valmentajaan liittyviä asioita. Osa olikin jättänyt vastaamatta valmentajia koskeviin väitteisiin, minkä takia väitteisiin vastanneiden määrä vaihteli.

Suurimmat koko kyselylomaketta koskevat ongelmat olivat lopettamisen ja tauon pitämisen määrittely sekä kysymysten 22. ja 24. sijoittelu. Lopettaminen ja tauon pitäminen oli määritelty niitä koskevien kysymysten yhteydessä. Lisäksi lopettamista koskevan määritelmän yhteydessä viitattiin toisella sivulla olevaan tauon pitämisen määritelmään, jotta vastaaja ymmärtäisi näiden määritelmien eron. Vaikutti kuitenkin siltä, että osa vastaajista ei ollut lukenut kunnolla ohjeistuksia ja määritelmiä muutamissa vastauspapereissa olleiden kommenttien perusteella. Suurin osa vastauksista oli kuitenkin selkeitä, joten kokonaisuuden kannalta yksittäiset epäselvyydet eivät ole merkittäviä.

Toinen suuri ongelma oli harrastajien kyselylomakkeessa kysymysten 22. ja 24. sijoittelu Likert-väittämien alapuolelle. Neljä vastaajaa oli jättänyt vastaamatta kysymykseen 22. ja yhdeksän vastaajaa kysymykseen 24. ilmeisesti siksi, että eivät olleet huomanneet kysymyksiä pitkien Likert-kysymysten päätteeksi. Toinen mahdollinen vaihtoehto on, että vastaamatta jättäneet tutkimushenkilöt olivat jo kyllästyneitä kyselylomakkeen täyttämiseen, sillä nämä kysymykset olivat aivan lomakkeen loppupuolella. Tyhjät vastaukset pienensivät vastaajajoukkoa, mutta eivät haitanneet tulosten tulkittamista. Lopettaneiden kyselyssä samanlaista ongelmaa ei ollut, sillä MrInterview-ohjelma ei sallinut kysymysten ohittamista vastaamatta niihin.

Kaikki tutkimushenkilöt saivat kyselylomakkeen tai linkin nettikyselyyn itselleen ja heillä oli noin kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Jokainen tutkimushenkilö sai siis vastata

kyselyyn itselle sopivimpana ajankohtana. Tämä oli käytännön kannalta ainoa järkevä ratkaisu. Haittapuoli oli kuitenkin se, että näin mahdollistui kyselyn täyttäminen yhdessä kaverin kanssa. Tämä oli aistittavissa kahdesta kyselylomakkeesta, joissa tiettyjen vastausten sanamuodot muistuttivat suuresti toisiaan. Toisaalta asian voi tulkita myös niin, että kysely herätti keskustelua ystäväpiirin kesken.

Kyselylomakkeen reliabiliteetin varmistamiseksi mitattiin samaa asiaa useilla eri mittareilla. Esimerkiksi tärkeimpiä harrastussyitä kysyttiin sekä avoimen vastauksen että valmiiden väittämien avulla, tosin hieman eri sanamuodoin. Avoin kysymys oli sijoitettu ennen valmiita väittämiä, jotteivät väittämävaihtoehdot vaikuttaisi vastaajan mielipiteisiin avoimessa kysymyksessä. Kysymyksiin saadut vastaukset olivat samansuuntaisia, vaikeivät esiintyneetkään täysin samoissa sanamuodoissa. Muutamat asiat saivat kuitenkin selvästi vähemmän mainintoja avoimessa kysymyksessä kuin valmiiden väittämien kohdalla (psykkinen hyvä olo, kilpasarjan olemassaolo). Toisaalta osa asioista korostui enemmän avoimissa vastauksissa kuin valmiissa vastausvaihtoehdoissa (kilpaileminen ja esiintyminen, kuntoilu). Erot johtunevat kysymyksissä käytetyistä sanamuodoista: väittämien kohdalla pyydettiin valitsemaan 1-5 väitettä, jotka vaikuttavat/vaikuttivat eniten joukkuevoimistelun harrastamiseen, kun taas avoimessa kysymyksessä kysyttiin tärkeimpiä syitä joukkuevoimistelun harrastamiselle. Saman asian tutkimista kahden eri mittarin avulla tehtiin myös harrastuksen/lopettamisen hyötyjen ja haittojen tutkimisen yhteydessä. Harrastamishyötyjen ja lopettaneiden haittojen välillä oli selviä yhteneväisyyksiä kuten myös harrastamishaittojen ja lopettamisen hyötyjen välillä.

Reliabiliteetti varmistettiin myös laskemalla Cronbachin alfan arvot kaikilta summamuuttujilta. Cronbachin alfa mittaa mittarin sisäistä yhtenäisyyttä puolittamalla mittarin erilaisiin osiin ja laskemalla osien keskiarvon. Osien välinen korrelaatio on reliabiliteetin mitta. (Metsämuuronen 2006, 64–69, 135–136.) Jatkotarkasteluun hyväksyttiin vain yli .70 olevat Cronbachin alfan arvot. Likert-väittämiä voisi kehittää vielä siten, että väitteet muodostaisivat selkeästi samansisältöisiä ryhmiä. Tällöin kaikki väitteet saataisiin mukaan summamuuttujiin ja summamuuttujien reliabelius Cronbachin alfan avulla laskettuna olisi kaikkien summamuuttujien kohdalla tarpeeksi hyvä (yli .70).

Tämän puutteen takia summamuuttujien tarkastelu on jätetty vähälle tulosten ja pohdinnan yhteydessä.

Tutkijan oman objektiivisuuden säilyttäminen tutkimuksen ajan on ollut avainasemassa tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta. Itselle tärkeään asiaan on pitänyt ottaa etäisyyttä ja yrittää tarkastella asiaa monesta eri näkökulmasta. Olen tiedostanut tämän koko ajan ja tehnyt parhaani objektiivisuuden säilyttämiseksi, mutta lukijan päätettäväksi jää kuinka paljon oma taustani voimistelun harrastajana näkyy työssä. Oma mielenkiinto asiaa kohtaan on kuitenkin kantanut tutkimusta eteenpäin aina valmiiksi tutkimukseksi saakka.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimushenkilöt olivat iältään 20–28-vuotiaita (keskiarvo 22.6 vuotta). Harrastajien ja lopettaneiden ryhmät olivat ikäjakaumaltaan samanlaisia. Vastaajista suurin osa asui Helsingissä (18 henkilöä), Tampereella (18 henkilöä), Jyväskylässä (16 henkilöä) tai Turussa (12 henkilöä), mutta vastaajia oli myös Pohjanmaalta, Itä-Suomesta ja Pohjois-Suomesta. Suurin osa vastaajista (55.7 %) on suorittanut lukion ja neljäsosa (25.0 %) alemman korkeakoulututkinnon. Vastanneista 60.2 prosenttia on opiskelijoita ja 28.4 prosenttia työelämässä. Parisuhteessa ilmoittaa olevansa 68.2 prosenttia ja ilman parisuhdetta 30.7 prosenttia vastaajista.

Voimistelun harrastajien ryhmä käyttää keskimäärin 5.4 tuntia viikossa joukkuevoimistelun harjoitteluun kun mukaan lasketaan myös omatoiminen harjoittelu, jonka päätaivoitteena on joukkuevoimistelutaitojen parantaminen. Harjoittelumäärä vaihtelee kahden ja neljäntoista tunnin välillä. Kaikki voimistelun harrastajat olivat mukana kilpasarjaan tähtäävissä joukkueissa, kun taas lopettaneista 59 prosenttia oli osallistunut kilpasarjan ja 35 prosenttia mestaruussarjan kilpailuihin viimeisenä kilpailuvuotenaan.

8.1 Joukkuevoimistelun jatkuminen yli 20-vuotiaaksi

8.1.1 Harrastamisen tärkeimmät syyt ja harrastajien tavoitteet

”Voimistelu on hyvää vastapainoa kiireiselle opiskelu- ja työtahdille. Harjoituksissa näen ystäviä, joille ei muuten tunnu paljoa riittävän aikaa. Rakkaus lajiin ja halu esiintyä ja kilpailla saavat jatkamaan kaudesta toiseen.” Harrastaja, 21 vuotta.

Tärkeimpiä harrastussyitä kysyttiin avoimen kysymyksen avulla. Harrastajien kysymys oli asetettu preesens-muotoon (”Kerro omin sanoin mitkä ovat tärkeimmät syyt sille, että harrastat edelleen joukkuevoimistelua.”) ja lopettaneiden imperfektiin (”Kerro omin sanoin mitkä olivat tärkeimmät syyt sille, että harrastit joukkuevoimistelua.”).

Vastaukset jaettiin 20 luokkaan. 84.9 prosenttia kaikista vastaajista (N = 86) mainitsi tärkeimmiksi harrastussyikseen joukkueeseen liittyvät syyt (kaverit, joukkuehenki, ilmapiiiri). Lajin luonteesta ja ainutlaatuisuudesta kirjoitti 61.6 prosenttia vastaajista. Kilpailemiseen ja esiintymiseen liittyvistä syistä mainitsi 38.4 prosenttia vastaajista sekä kuntoiluun ja liikkumiseen liittyvistä syistä 26.7 prosenttia vastaajista. Lisäksi muita syitä olivat elämäntapaan (19.8 %), omaan osaamiseen ja kehittymiseen (18.6 %), tavoitteellisuuteen (17.4 %), voimistelun tuomaan tunteeseen (12.8 %) sekä haasteellisuuteen (12.8 %) liittyvät syyt. Kaikki syyt on lueteltu liitteessä 3.

Joukkuevoimistelua harrastavilta tutkimushenkilöiltä (N = 50) kysyttiin heidän tavoitteitaan joukkuevoimistelussa vastaushetkellä. Avoimet vastaukset luokiteltiin 12 luokkaan. Vastaajista 36 prosenttia kertoi tavoitteen liittyvän omiin taitoihin, 24 prosenttia harrastuksesta nauttimiseen, 22 prosenttia kilpailusijoitukseen ja 20 prosenttia hauskanpitoon. Tavoitteet ja prosenttiosuudet on lueteltu taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Harrastajien tavoitteet vastaushetkellä

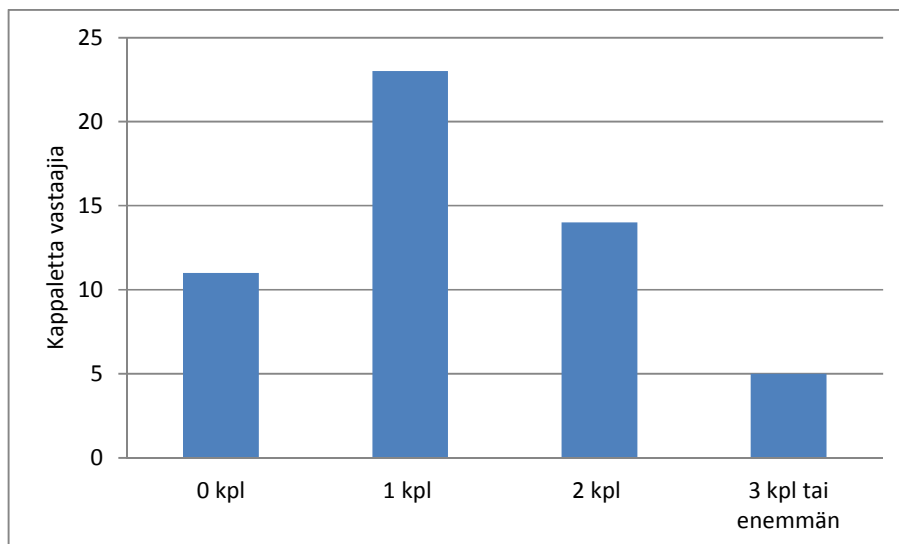
Tavoite	N	% vastaajista
omiin taitoihin liittyvä tavoite	18	36.0 %
nauttimiseen liittyvä tavoite	12	24.0 %
kilpailusijoitukseen liittyvä tavoite	11	22.0 %
hauskanpitoon liittyvä tavoite	10	20.0 %
kuntoon liittyvä tavoite	9	18.0 %
esiintymiseen liittyvä tavoite	6	12.0 %
kavereihin liittyvä tavoite	6	12.0 %
kilpailusuoritukseen liittyvä tavoite	4	8.0 %
harrastuksen jatkamiseen liittyvä tavoite	4	8.0 %
henkiseen hyvinvointiin liittyvä tavoite	4	8.0 %
koreografian tekemiseen liittyvä tavoite	2	4.0 %
muu tavoite	10	20.0 %

8.1.2 Muut liikuntaharrastukset

Kaikki vastaajat olivat harrastaneet keskimäärin kahta liikuntalajia voimistelun lisäksi, kun lasketaan harrastukset ennen joukkuevoimistelun aloittamista ja sen aikana. Keskiarvo ei eronnut harrastaneiden (1.96) ja lopettaneiden (2.03) kesken ($p = .853$). Vähimmillään muita liikuntalajeja ei harrastettu yhtään ja enimmillään muita lajeja oli kuusi. Liikuntaharrastuksista suosituin oli baletti, jota oli harrastanut 27.6 prosenttia vastaajista. Seuraavaksi suosituimmat lajit olivat tanssi (21.8 %) ja telinevoimistelu (19.5 %). 18.4 prosenttia vastaajista ei ollut harrastanut muita liikuntalajeja joukkuevoimistelun lisäksi. Lajiryhmittäin suosituinta oli tanssi (49.4 % vastaajista), muut voimistelulajit (42.5 %) ja palloilu (35.6 %).

8.1.3 Lopettamiset ja tauot

Nykyisiltä joukkuevoimistelun harrastajilta kysyttiin joukkuevoimistelu-uran rikkonaisuudesta eli kuinka usein vastaaja on lopettanut harrastuksen ja aloittanut sen taas uudestaan sekä kuinka usein hän on pitänyt pidempiä (yli 3 kuukauden kestäviä) taukoja joukkuevoimistelusta. Vastaajista 79.2 prosenttia oli tehnyt lopettamispäätöksen uransa aikana kerran tai useammin ($N = 53$). Keskiarvo oli 1.25 lopettamispäätöstä/henkilö (Kuvio 3.). Lopettamisten takia oltiin keskimäärin 2 vuotta 5 kuukautta pois harrastuksen parista. Muita kun lopettamisesta johtuvia taukoja oli pitänyt 31.4 prosenttia vastaajista ($N = 51$). Tauon takia oltiin keskimäärin 12 kuukautta pois harrastuksen parista. 15.1 prosenttia harrastajista ei ole lopettanut harrastusta tai pitänyt taukoa kertaakaan uran aikana.



KUVIO 3. Lopettamisten ja taukojen määrä harrastajien keskuudessa

8.1.4 Harrastussyiden arviointi 13–18-vuotiaana

Väittämien paikkansapitävyys 13–18-vuotiaana. Harrastussyitä tutkittiin avoimen kysymyksen lisäksi myös Likert-väittämien avulla. Tutkimushenkilöt arvioivat 30 väittämän paikkansapitävyyttä viisiportaisella asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = osittain samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Väittämiä peilattiin 13–18-vuotiaana tapahtuneeseen joukkuevoimisteluharrastukseen. Kysymyksessä ei siis pyydetty arvioimaan väittämän merkitystä urheilu-uralle vaan arvioimaan pitääkö väite paikkansa vai ei.

Kaikkia vastauksia tarkasteltaessa nuoruuden harrastusvuosia koskevista väittämistä parhaiten paikkansa pitivät väittämät ”pääsin kilpailukokoonpanoihin” (ka = 4.76), ”viihdyin joukkueoverieni seurassa” (ka = 4.66) ja ”nautin harrastuksestani” (ka = 4.60). Yhteensä 18 väittämää sai keskiarvoksi yli 4.00. Vähiten paikkansa pitäviä olivat väittämät ”kilpasarjan olemassaolo mahdollisti harrastamisen” (ka = 2.47), ”onnistuin välttämään loukkaantumiset” (ka = 3.13) ja ”voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille jäi riittävästi aikaa” (ka = 3.27).

Tilastollisesti merkitseviä eroja nykyisten harrastajien ja lopettaneiden välillä oli yhdeksä väittämässä. Nykyiset harrastajat kokivat väittämän ”valmentajani oli asiantunteva” vähemmän paikkansa pitäväksi (ka = 3.82, kh = 1.04) kuin lopettaneet (ka = 4.32, kh = 1.04) (p = .032).

Yksittäisistä väittämistä muodostettiin 11 summamuuttujaa (liite 2). Yhdeksän summamuuttujaa sai Cronbachin alfan arvoksi yli .70 arvojen vaihdellen välillä .74 - .87. Summamuuttujat ja Cronbachin alfan arvot on lueteltu taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Nuoruuden harrastamisen summamuuttujat ja Cronbachin alfan arvot

Summamuuttuja	Cronbachin alfa
Ajankäyttö	.801
Haasteellisuus	.827
Kilpaileminen	.736
Menestyminen	.827
Mukavuus	.862
Psyykkisyys	.868
Sosiaalisuus	.622
Terveys	.795
Ulkonäkö	.812
Valmennus	.826
Vanhemmat	.568

Verrattaessa summamuuttujien keskiarvoja harrastajien ja lopettaneiden välillä löytyy merkitsevä ero ainoastaan valmennukseen liittyvästä muuttujasta. T-testin mukaan lopettaneet ovat enemmän samaa mieltä valmennukseen liittyvien väittämien kanssa kuin harrastajat (p = .032). Valmennukseen liittyviä väittämiä ovat ”valmentajani oli asiantunteva”, ”tulin toimeen valmentajan kanssa” ja ”harjoitukset olivat sisällöltään laadukkaita”. Lopettaneilla summamuuttuja Valmennus saa keskiarvoksi 4.29 ja harrastajilla 3.88. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Merkitsevät summamuuttujat harrastajia ja lopettaneita vertaillen

Summamuuttuja	N	harrastajat		lopettaneet		t	df	p
		ka	kh	ka	kh			
Valmennus	85	3.88	0.84	4.29	0.90	-2.177	83	.032

Tärkeimmät harrastussyyt 13–18-vuotiaana. Likert-väittämiä sisältävällä kysymyksellä oli jatkokysymys, jossa pyydettiin valitsemaan edellisistä 30 väittämistä 1–5 väittämää, jotka vaikuttivat eniten siihen, että tutkimushenkilö harrasti voimistelua 13–18-vuotiaana. Eniten mainintoja saivat väittämät ”viihdyin joukkueoverieni seurassa” (79.5 % kysymykseen vastaajista), ”nautin harrastuksestani” (60.2 %) ja ”olin motivoitunut harjoittelemaan” (53.0 %) (N = 83).

Harrastajien ja lopettaneiden välillä olevia eroja tutkittiin Khiin neliö -testin avulla. Tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi kahdesta väittämästä. Lopettaneet pitivät väittämää ”valmentajani on asiantunteva” tärkeämpänä nuoruusvuosien harrastukselleen kuin harrastajat ($p = .017$). Myös väittämä ”nautin harrastuksestani” sai merkitsevästi enemmän mainintoja lopettaneilta kuin harrastajilta ($p = .039$). (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Nuoruuden harrastussyiden merkitsevät erot harrastajien ja lopettaneiden välillä

Väite	% vastaajista		X^2	df	p
	harrastajat	lopettaneet			
Valmentajani oli asiantunteva.	4.1	20.6	5.657	1	.017
Nautin harrastuksestani.	51.0	71.5	4.246	1	.039

8.1.5 Harrastussyiden arviointi yli 20-vuotiaana

Väittämien paikkansapitävyys yli 20-vuotiaana. Nykyiset harrastajat arvioivat Likert-väittämien paikkansa pitävyyttä myös aikuisena eli yli 20-vuotiaana tapahtuneen harrastamisen osalta. Väittämät olivat samat kuin nuoruuden harrastamisen arvioinnissa, mutta preesens-muodossa.

Eniten paikkansa pitäviksi väittämissä muodostui ”nautin harrastuksestani” (ka = 4.89), ”viihdyn joukkuekaverieni seurassa” (ka = 4.87), ”kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollistaa harrastamisen” (ka = 4.87), ”harjoitukset tuovat minulle hyvän olon (psykykkisesti)” (ka = 4.83) ja ”harjoituksissa on mukavaa” (ka = 4.81) (N = 53). Yhteensä 22 väittämää sai keskiarvoksi yli 4.00. Vähiten paikkansa pitivät väitteet ”olen onnistunut välttämään loukkaantumiset” (ka = 3.49, N = 53), ”yhteistyö vanhempien ja valmentajan välillä toimii” (ka = 3.56, N = 48).

Väittämien paikkansapitävyyttä verrattiin nuorena ja aikuisena tapahtuneen harrastamisen kesken riippuvien otosten T-testin avulla. Tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi 19:sta väittämästä, jotka löytyvät liitteestä 4. Suurin osa väittämistä koettiin enemmän paikkansa pitäviksi aikuisuuden harrastamisen osalta. Näistä tilastollisesti erittäin merkitseviä (p = .000) olivat väittämät ”harjoitteluilmapiiri on positiivinen”, ”tulen toimeen valmentajani kanssa”, ”minulla on riittävästi vapaa-aikaa joukkuevoimistelun lisäksi”, ”harjoituksissa on mukavaa”, ”harjoitukset tuovat minulle hyvän olon (psykykkisesti)” ja ”kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollista harrastamisen”. Ainoastaan väittämien ”taloudellinen tilanne sallii harrastamisen”, ”yhteistyö vanhempien ja valmentajan välillä toimii” ja ”vanhemmat tukevat harrastustani” koettiin pitävän enemmän paikkansa nuoruuden harrastusta ajatellessa.

Myös aikuisuuden harrastamista koskevista väittämistä muodostettiin summamuuttujat samalla periaatteella kuin nuoruuden harrastamisen väittämistä. Näistä 11:sta väittämästä viisi sai Cronbachin alfan arvoksi .70 tai enemmän (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Aikuisuuden harrastamisen summamuuttujat ja Cronbachin alfan arvot

Summamuuttuja	Cronbachin alfa
Ajankäyttö	.927
Haasteellisuus	.873
Kilpaileminen	.881
Menestyminen	.632
Mukavuus	.686
Psyykkisyys	.476
Sosiaalisuus	.644
Terveys	.474
Ulkonäkö	.729
Valmennus	.717
Vanhemmat	.616

Summamuuttujien keskiarvoja verrattiin nuoruuden ja aikuisuuden harrastamisen kesken niiltä osin, kun Cronbachin alfan arvot olivat molemmissa summamuuttujissa yli .70. T-testin mukaan tilastollisesti merkitseviä eroja löytyi kahdesta summamuuttujasta, valmennuksesta ($p = .000$) ja ajankäytöstä ($p = .002$) (taulukko 6). Tuloksen mukaan sekä valmennukseen että ajankäyttöön liittyvät väittämät pitävät enemmän paikkansa aikuisuuden harrastuksessa kuin nuoruuden harrastuksessa. Valmennuksen väittämät ovat ”valmentajani on asiantunteva”, ”tulen toimeen valmentajani kanssa” ja ”harjoitukset ovat sisällöltään laadukkaita”. Ajankäyttöön liittyvät väittämät ovat ”minulla on riittävästi vapaa-aikaa joukkuevoimistelun lisäksi”, ”opiskelu/työnteko ja harrastus eivät haittaa toisiaan” ja ”voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille jää riittävästi aikaa”.

TAULUKKO 6. Merkitsevät summamuuttujat nuoruuden ja aikuisuuden harrastusta vertaillaessa

Summamuuttuja	N	13-18v		yli 20v		t	df	p
		ka	kh	ka	kh			
Valmennus	51	3.88	0.84	4.43	0.65	-4.081	50	.000
Ajankäyttö	51	3.44	0.91	4.08	1.14	-3.237	50	.002

Tärkeimmät harrastussyyt yli 20-vuotiaana. Myös aikuisikää koskevien Likert-kysymysten jälkeen vastaajia pyydettiin arvioimaan mitkä 30 väittämästä vaikuttavat eniten siihen, että vastaaja harrastaa edelleen joukkuevoimistelua. Vastaaja sai valita yhdestä viiteen eniten vaikuttavaa väittämää. Eniten mainintoja saivat väittämät ”viihdyn joukkueoverieni seurassa” ja ”nautin harrastuksestani” (molemmat 72.7 % vastaajista). Seuraavaksi eniten vaikuttivat väittämät ”harjoituksissa on mukavaa” ja ”harjoitukset tuovat minulle hyvän olon (psykkisesti)” (molemmat 38.6 %). Tämän jälkeen tulivat ”kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollistaa harrastamisen” (34.1 %) ja ”harjoitteluympäristö on positiivinen” (29.5 %).

Väittämiä verrattiin nuoruuden harrastuksen ja aikuisuuden harrastuksen kesken Khiin neliö -testin avulla. Ainoastaan väittäjä ”harjoitukset tuovat minulle hyvän olon (psykkisesti)” ($p = .018$) erosi merkitsevästi nuoruuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruudessa harjoitusten tuoma psyykinen hyvä olo ei siis ollut niin tärkeä syy harrastamiselle kuin aikuisuudessa.

8.1.6 Muut erot harrastajien ja lopettaneiden välillä

Aloittamisikä. Joukkuevoimistelun aloittamisikä vaihteli 3-vuotiaasta 21-vuotiaaseen. Keskiarvo oli 8.4 vuotta. Harrastajien keskimääräinen aloittamisikä on 8.6 vuotta ja lopettaneiden 8.1 vuotta. Keskiarvojen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p = .411$).

Ensisijainen harrastus. Tutkimuksessa kysyttiin onko joukkuevoimistelu ollut ensisijainen harrastus nuoruudessa. 94.2 prosenttia kaikista vastaajista ilmoitti sen ensisijaiseksi harrastukseksi ja 5.8 prosenttia ei. Harrastajista 92.3 prosenttia ($N = 52$) ja lopettaneista 97.1 prosenttia ($N = 34$) vastasi myöntävästi. Khiin neliö -testin mukaan ero ei ollut merkitsevä ($p = .357$).

Erikoistumisikä. Heiltä, joille joukkuevoimistelu oli ensisijainen harrastus, kysyttiin erikoistumisikää joukkuevoimistelussa. Erikoistuminen määriteltiin siten, että harjoittelu on tavoitteellista ja ympärivuotista, ja muut harrastukset jäävät pois tai selkeästi vä-

hemmälle panostukselle (Côté & Hay 2002). Erikoistumisikä vaihteli 5-vuotiaasta 15-vuotiaaseen keskiarvon ollessa 10.49. Harrastajat erikoistuivat keskimäärin 10.18-vuotiaana ja lopettaneet 10.94-vuotiaana. T-testin mukaan keskiarvojen välillä ei ole tilastollista merkitsevyyttä ($p = .209$).

Kilpailusaavutukset. Parhaimpia kilpailusaavutuksia tiedusteltiin avoimen kysymyksen avulla. Vastaukset luokiteltiin jakamalla saavutukset neljään luokkaan: I SM-kilpailujen sijat 1.–3., II SM-kilpailujen sijat 4.–10., III Kilpasarjojen mestaruuskilpailujen sijat 1.–5., IV Muut saavutukset. SM-kilpailuiksi laskettiin myös 10–14-vuotiaana saavutetut tytötsarjojen mestaruuskilpailujen mitalisijat. Kilpasarjoihin laskettiin myös entisen harrastesarjan sijat 1.–5. III-luokkaan laskettiin myös SM-sarjojen sijat 11. sta ylöspäin. Jos vastaaja oli ilmoittanut useamman saavutuksen, valittiin niistä SM-kilpailuja koskeva sijoitus.

Sekä harrastajien että lopettaneiden ryhmässä vastaukset saivat kaikkia arvoja I-IV mediaanin ollessa II. Lopettaneista suurempi osa (48.5 %) sijoittui I-luokkaan kuin harrastajista (38.5 %). II-luokkaan sijoittui lähes sama prosentuaalinen osuus molemmista ryhmistä (lopettaneista 33.3 % ja harrastajista 31.8 %). III- ja IV-luokassa harrastajia oli suurempi joukko kuin lopettaneita. Verrattaessa harrastajien ja lopettajien saavutuksia khiin neliö testin avulla, ei tilastollisesti merkitseviä eroja löytynyt ($p = .423$).

8.2 Harrastuksen aloittaminen uudelleen

Voimistelu-uransa lopettaneilta, mutta sitä uudestaan jatkaneilta henkilöiltä kysyttiin syitä harrastuksen jatkamiselle. Kysymys sisälsi 24 väitettä, joita piti arvioida sen mukaan, kuinka paljon väite vaikutti joukkuevoimistelu-uran jatkumiseen. Arviointiasteikko oli viisiportainen niin, että numero yksi kertoi, ettei asia vaikuttanut joukkuevoimistelu-uran jatkumiseen ja numero viisi, että asia on vaikuttanut erittäin paljon uran jatkumiseen. Kysymykseen vastasi 59 tutkimushenkilöä, joista 57 vastasi jokaiseen väitteeseen ($N = 57-59$).

Kaikista tärkeimmäksi syyksi nousi väite ”kaipasin takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin” (ka = 4.61). Seuraavaksi tärkeimmät väitteet saivat yhden yksikön matalamman keskiarvon: ”joukkue oli tarkoitettu minun ikäisilleni” (ka = 3.63), ”kaipasin joukkueovereiden pariin” (ka = 3.62) ja ”kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo” (ka = 3.60). Kaikki syyt keskiarvoineen löytyvät liitteestä 5.

8.3 Joukkuevoimistelun harrastamisen ja lopettamisen vaikutukset

8.3.1 Jatkamisen hyödyt ja haitat

Joukkuevoimistelun harrastajilta kysyttiin pitkän voimistelu-uran tuomista hyödyistä ja haitoista avointen kysymysten avulla. Mainintoja erilaisista hyödyistä tuli 154 kappaletta. Haittoja mainittiin 77 kappaletta (N = 52), joista kymmeneen oli kirjoitettu ei haittoja, eli yhteensä haittoja oli 67 kappaletta.

Voimistelu-uran tuomista hyödyistä eniten mainintoja sai kavereihin liittyvät asiat (57.7 % kysymykseen vastaajista) kuten ”uusien kavereiden saaminen”, ”ajanvietto kavereiden kanssa” ja ”yhteisöllisyys”. Lähes puolet vastaajista mainitsi hyödyksi sen, että fyysinen kunto pysyy hyvänä (42.3 %). Kolmanneksi eniten mainittiin psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä hyötyjä (23.1 %), kuten ”siitä tulee hyvä mieli”, ”treenien jälkeinen hyvän olon tunne” ja yleisesti ”psyykinen hyvinvointi”. Kaikki hyödyt prosentiosuuksineen on lueteltu liitteessä 6.

” Fyysinen kunto pysyy hyvänä, näkee kavereita, joita ei muuten näkisi niin usein, harjoituksissa mieli rentoutuu.” Harrastaja, 27 vuotta.

Pitkän uran haitoista kaksi asiaa mainittiin selvästi useimmin: loukkaantumiset ja vammat (44.2 % vastaajista) sekä ajankäytön ongelmat (32.7 %). 19.2 prosenttia vastaajista kirjoitti, että pitkällä uralla ei ole ollut mitään haittoja. Yhteenvedo harrastuksen aiheuttamista haitoista löytyy liitteestä 7.

8.3.2 Lopettamisen hyödyt ja haitat

Joukkuevoimistelun lopettaneilta henkilöiltä kysyttiin lopettamisen mukanaan tuomia hyötyjä ja haittoja avointen kysymysten avulla. Erilaisia hyötyjä mainittiin yhteensä 83 kappaletta, joista viidessä vastauksessa luki ei hyötyjä, jolloin hyötyjä todellisuudessa oli 78 kappaletta. Haittoja mainittiin 91 kappaletta (N = 34), joista kolmessa vastauksessa luki ei haittoja, joten todellinen haittamäärä oli 88 kappaletta.

Lopettamisen hyötyjä tarkastellessa eniten mainintoja saanut asia oli, että lopettamisen jälkeen on ollut enemmän aikaa käytössä (61.8 % vastaajista). Osa vastaajista eritelti ylimääräisen ajankäytön kohteen: 32.4 prosenttia kysymykseen vastaajista mainitsi aikaa olevan enemmän opiskelulle, 26.5 prosenttia voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille ja 11.8 prosenttia valmentamiselle. Lisääntyneen ajan lisäksi lopettamisen hyödyksi koettiin muun muassa psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt (17.6 % vastaajista) ja terveyteen liittyvät hyödyt (14.7 % vastaajista). 14.7 prosenttia vastaajista kertoi, ettei lopettamisesta ollut heidän mielestään mitään hyötyä. Kaikki lopettamisen hyödyt on lueteltu liitteessä 8.

” Minulle jää enemmän aikaa asioihin, joita haluan elämässäni tehdä. Myös muille harrastuksille on aikaa.” Lopettanut, 23 vuotta.

Lopettamisesta aiheutuvat suurimmat haitat näyttävät olevan kavereiden menettämiseen liittyvät haitat, sillä vastaajista puolet (50.0 % vastaajista) on maininnut tämän asian vastauksessaan. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat fyysisten ominaisuuksien heikkeneminen (35.3 %) ja lihominen (29.4 %). 23.5 prosenttia vastaajista kertoi heillä olleen ongelmia liikunnan kanssa lopettamisen jälkeen. 8.8 prosentin mielestä lopettaminen ei ole tuonut mitään haittoja. Lopettamisesta aiheutuneet haitat on lueteltu liitteessä 9.

8.4 Yhteenveto tuloksista

1. Mitkä asiat ovat yhteydessä joukkuevoimisteluharrastuksen jatkumiseen yli 20-vuotiaaksi asti?

Muiden liikuntaharrastusten määrä, kilpailumenestys, joukkuevoimistelun aloittamisikä tai joukkuevoimisteluun erikoistumisikä eivät kerro sitä, jatkuuko harrastus yli 20-vuotiaaksi vai ei. Myöskään joukkuevoimisteluharrastuksen lopettaminen tai pidemmän tauon pitäminen ei estä harrastuksen jatkumista tai uudelleen aloittamista yli 20-vuotiaana. Päinvastoin, vain 15.1 prosenttia ei ole pitänyt pidempiä taukoja joukkuevoimistelusta. Aikuisikään ehtineet joukkuevoimistelun harrastajat omaavat siis hyvin erilaisia harrastustaustoja.

Avoimen kysymyksen mukaan nykyisten harrastajien suosituimmat syyt harrastukselle ovat kavereihin ja joukkueeseen liittyvät syyt, lajin luonteeseen liittyvät syyt, kuntoiluun ja liikkumiseen liittyvät syyt sekä kilpailuun ja esiintymiseen liittyvät syyt. Valmiista väitteistä valitut tärkeimmät harrastussyyt tukevat avoimesta kysymyksestä saatuja vastauksia. Vastaajista 72.7 prosenttia ilmoittaa väitteiden ”viihdyn joukkuekavereiden seurassa” ja ”nautin harrastuksestani” olevan tärkeimpiä syitä harrastamiselle. Vastaajat vaikuttavat olevan tyytyväisempiä nykyiseen aikuisena tapahtuvaan harrastukseensa, kuin mitä he olivat nuoruuden harrastukseensa, sillä 17 positiivisväyitteistä väitettä 30:sta koettiin enemmän paikkansa pitäväksi aikuisuuden harrastamisen osalta verrattuna nuoruuden harrastamiseen. Ero on tilastollisesti merkitsevä.

Nuoruuden joukkuevoimistelun harrastamiseen liittyvistä asioista löytyi vain yksi tilastollisesti merkitsevä ero nykyisten harrastajien ja lopettaneiden välillä. Lopettaneet pitivät nuoruusvuosiensa valmentajaa asiantuntevampana kuin mitä harrastajat pitivät. Molemmat ryhmät arvioivat valmentajan asiantuntevuuden silti keskimääräistä paremmaksi. Tulosten mukaan siis vähemmän asiantuntevan valmentajan valmentavat jatkavat harrastusta yli 20-vuotiaaksi.

Yleisimmät harrastamisen tavoitteet aikuisiällä liittyvät omiin taitoihin ja harrastuksesta nauttimiseen. Vain 22 prosenttia harrastajista mainitsee kilpailusijoitukseen ja 4 prosenttia kilpailusuoritukseen liittyvän tavoitteen.

Ensimmäiseen tutkimusongelmaan ei löytynyt yksiselitteistä vastausta. Sen sijaan saatiin selville, että yli 20-vuotiailla harrastajilla on monenlaisia harrastustaustoja, eivätkä yksittäiset asiat vaikuta harrastuksen jatkumiseen. Joukkuekaverit ja joukkuevoimistelun tuoma nautinto ovat harrastamisen suurimmat syyt aikuisuudessa.

2. Mitkä asiat saavat joukkuevoimistelun kertaalleen lopettaneet voimistelijat aloittamaan harrastuksen uudestaan?

Selkeästi suosituin syy joukkuevoimisteluharrastuksen jatkumiselle on kaipaus takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin, joka keskimäärin vaikuttaa erittäin paljon harrastuksen jatkumiseen (ka = 4.61 viisiportaisella asteikolla). Voimistelijoiden lajirakkaudesta kertoo myös se, että 61.6 prosenttia kaikista vastaajista mainitsi lajin luonteeseen ja ainutlaatuisuuteen liittyvät asiat tärkeimmäksi syyksi joukkuevoimistelun harrastamiselle. Kavereiden vaikutus näkyy myös lajin jatkamisessa, mutta keskimäärin se vaikuttaa vain melko paljon (ka = 3.62). Sopivan ikäinen joukkue (ka = 3.63) ja kilpasarjan olemassaolo (ka = 3.60) vaikuttavat yhtä paljon harrastuksen jatkumiseen.

”Laji on pysynyt kiinnostavana, vaikka olen sen välillä lopettanut. Olen välillä kokeillut muitakin lajeja, mutta mikään ei tunnu samalta kuin joukkuevoimistelu.” Harrastaja, 21 vuotta.

3. Mitä vaikutuksia yksilölle on joukkuevoimistelun harrastamisesta tai lopettamisesta?

Joukkuevoimistelun harrastajat mainitsivat yhteensä 154 harrastuksen tuomaa hyötyä. Haittoja mainittiin 77 kappaletta, joista kymmenen oli maininta ”ei haittoja”, joten todellisuudessa haittoja oli 67 kappaletta. Lopettaneet kertoivat lopettamisesta koituneita hyötyjä 83 kappaletta, joista viidessä luki ”ei hyötyjä”, eli todellisuudessa lopettamishyötyjä oli 78 kappaletta. Lopettamisen haittoja mainittiin 91 kappaletta, joista

kolme oli ”ei haittoja”, eli todellisuudessa lopettamishaittoja oli 88 kappaletta. Määrällisesti harrastajat kokivat harrastamisesta olevan selkeästi enemmän hyötyjä kuin haittoja. Lopettaneet puolestaan kokivat lopettamisesta olleen enemmän haittaa kuin hyötyä, mutta ero ei ollut suuri.

Harrastamisen yleisimpiä hyötyjä olivat kavereihin liittyvät hyödyt, fyysiseen kuntoon liittyvät hyödyt sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt. Lopettamisen tuomat haitat olivat samansuuntaisia kuin harrastamisen hyödyt. Eniten mainintoja saivat kavereiden menettämiseen liittyvät haitat ja fyysisten ominaisuuksien heikkenemiseen liittyvät haitat.

Harrastamiseen liittyvistä haitoista yleisin ongelma oli loukkaantumiset tai vammat, joista raportoi 44.2 prosenttia kysymykseen vastaajista. Ajankäytön ongelmat oli toinen yleinen haitta, josta kertoi 32.7 prosenttia vastaajista. Lopettaneiden vastauksissa mainittiinkin useimmin se, että lopettamisen jälkeen on enemmän aikaa käytössä (61.8 prosenttia vastaajista). Terveysteen liittyvistä lopettamishyödyistä mainitsi vain 14.7 prosenttia vastaajista. Toiseksi eniten mainintoja lopettaneilta sai psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt (17.6 % vastaajista). Psyykkinen hyvinvointi siis mainittiin hyötynä sekä pitkään jatkuneen harrastamisen että lopettamisen yhteydessä.

9 POHDINTA

9.1 Harrastussyyt - nuorten vai aikuisten liikuntamotiiveja

Avoimen kysymyksen mukaan tärkeimmät syyt joukkuevoimistelun harrastamiselle ovat joukkueeseen liittyvät syyt (84.9 % kaikista vastaajista), lajin luonteeseen ja ainutlaatuisuuteen liittyvät syyt (61.6 %), kilpailmiseen ja esiintymiseen liittyvät syyt (38.4 %) sekä kuntoiluun ja liikkumiseen liittyvät syyt (26.7 %). Näistä vain kuntoiluun ja liikkumiseen liittyvät syyt ovat yhdenmukaisia kirjallisuudessa esillä oleviin aikuisten liikuntamotiiveihin (Hirvensalo & Häyrynen 2007; Telama 1986). Toisaalta kunnossa pysyminen mainitaan myös Gouldin ym. (1985) 8–19-vuotiaiden nuorten motiivitutkimuksessa, eli sen voidaan todeta olevan liikuntamotiivina aikuisten lisäksi myös nuorilla liikkujilla.

Savosen ja Uusitalon (1985) tutkimuksessa esiintymisen ja kilpailun motiivit korostuivat 13–17-vuotiailla naisvoimistelijoilla, ja muiden lähteiden mukaan kilpailullisuuteen liittyvät motiivit vähenevät aikuisena (Brodtkin & Weiss 1990; Halmetoja & Hämäläinen 1982). Sen sijaan omassa tutkimuksessani kyseiset motiivit olivat voimakkaita myös yli 20-vuotiaiden joukossa, sillä 38.4 prosenttia mainitsi ne tärkeimmiksi harrastussyikseen. Esiintymisen ja kilpailamisen motiivien osalta yli 20-vuotiaat joukkuevoimistelijat lähenevät enemmän nuorten ryhmää kuin aikuisia harrastajia.

Mielenterveyden ja virkistäytymisen motiivit nostetaan esille useissa aikuisten liikuntamotiiveja käsittelevässä tutkimuksessa (Hirvensalo & Häyrynen 2007; Savolainen & Uusitalo 1985; Silvennoinen 1981; Telama 1986). Tämä tulee selkeästi esille myös joukkuevoimistelijoiden keskuudessa. Väittämien muodossa kysytyjä tärkeimpiä harrastussyitä vertaillen harjoitusten tuoma psyykinen hyvä olo koettiin aikuisena merkittävästi tärkeämmäksi kuin nuoruudessa. Tarkasteltaessa harrastusta kokonaisuutena koettiin se paremmaksi, valmennus laadukkaammaksi ja valmennussuhde toimivammaksi aikuisena kuin nuorena. Aikuisena koettiin myös olevan enemmän aikaa

käytössä voimistelun ulkopuolisille asioille. Nämä asiat ovat osatekijänä sille, että aikuisena harrastuksen tuoma psyykinen hyvinvointi korostuu. Tämä näkyy myös harrastamisen tavoitteissa, sillä voimistelusta nauttiminen oli yksi yleisimmistä harrastuksen tavoitteista.

Savolaisen ja Uusitalon (1985) naisvoimistelua käsittelevässä tutkimuksessa erityisiksi liikuntamotiiveiksi nousivat naisvoimisteluun liittyvät esteettiset elämykset. Niiden voidaan ajatella sisältyvän tässä tutkimuksessa ilmenneisiin lajin luonteeseen ja ainutlaatuisuuteen liittyviin harrastussyihin.

Harrastussyitä kysyttäessä: ”Saa toteuttaa itseään musiikin välityksellä. Fiilis siitä, että oma ihana urheilusuoritus on elämys myös yleisölle. Hyvä joukkue ja menestyminen. Kaikki muu on niin tylsää.” Lopettanut, 28 vuotta.

Joukkueeseen ja kavereihin liittyvät liikuntamotiivit tulevat esille monissa lasten ja nuorten urheilua koskevissa tutkimuksissa (Gould ym. 1985; Petlichkoff 1993; Weiss & Petlichkoff 1989). Myös tässä joukkuevoimistelua koskevassa tutkimuksessa joukkueen, kavereiden ja ilmapiirin merkitys korostui. Väite ”viihdyn joukkueoverieni seurassa” valittiin yhdeksi tärkeimmistä harrastussyistä sekä nuoruudessa (79.5 % kaikista vastaajista) että aikuisuudessa (72.7 % harrastajista). Lisäksi avoimessa kysymyksessä lähes 85 prosenttia vastaajista mainitsi joukkueeseen liittyvät syyt harrastusmotiiveikseen. Kavereiden suurta vaikutusta harrastuksen jatkumiselle ei siis voida kiistää yli 20-vuotiaiden keskuudessa. Tämä tutkimus tukee niitä aiempia tutkimuksia, joiden mukaan sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa aikuisuuden liikuntamotiiveja (Hirvensalo & Häyrynen 2007; Karjalainen & Ryyti 2004).

Yli 20-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden harrastusmotiivit vaikuttavat olevan samankaltaisempia nuorten kuin aikuisten liikuntamotiivien kanssa. Yksi selitys tälle on se, että joukkuevoimistelussa liikunta tapahtuu pääasiassa ohjatuissa valmennusryhmissä, joka on tyyppisempää nuorien liikuntaharrastukselle kuin aikuisten liikkumiselle. Aikuisten harrastukset ovat useammin yksilö- kuin ryhmäkeskeisiä, jolloin harrastusmotiivit ovat erilaisia. Vaikka nuoretkin harrastavat omatoimista ja yksilökeskeistä liikun-

taa, käsitellään lukemassani tutkimuskirjallisuudessa suurelta osin ryhmässä tapahtuvaa valmennustoimintaa. Poikkeuksena nuorten harrastusmotiveista on kuitenkin omaan osaamiseen ja kehittymiseen liittyvät liikuntamotiivit, jotka ovat kirjallisuudessa yleisiä lasten ja nuorten keskuudessa (Gould ym. 1985; Petlichkoff 1993), mutta jotka mainittiin tärkeimpinä joukkuevoimistelun harrastamismotiveina vain 18.6 prosentissa vastauksissa. Omien taitojen kehittäminen oli silti tärkeää aikuisille voimistelijoille, sillä se mainittiin yleisimpänä harrastuksen tavoitteena. Toisin sanoen aikuiset voimistelijat haluavat edelleen kehittää omia taitojaan vaikkei se olekaan suurin syy harrastamiselle. Sen sijaan aikuisten liikuntamotiivina toimiva virkistäytyminen nousi yli 20-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden keskuudessa neljän tärkeimmän väitteen joukkoon kysyttäessä tärkeimpiä harrastussyitä.

9.2 Joukkuevoimistelun jatkaminen - rakkaudesta lajiin

Aiemmasta tutkimuskirjallisuudesta ei löytynyt tapauksia, jossa tutkittaisiin syitä sille, miksi tietyn urheilulajin lopettanut henkilö aloittaa lajin harrastamisen uudestaan. Asiaa kyllä sivutaan lopettamista koskevilla artikkeleilla (muun muassa Petlichkoff 1992; 1993) mutta syitä ilmiölle ei ole tutkittu. Vaikka kavereiden vaikutus harrastusmotiveihin on erittäin suuri, nousi tärkeimmäksi jatkamissyiksi väite ”kaipasin takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin”. Kavereiden vaikutus vaikuttaa jatkamispäätöksessä yhtä paljon kuin sopivan ikäisen joukkueen löytyminen ja kilpasarjan olemassaolo. Lajirakkaus on siis suurin syy joukkuevoimistelun uudestaan aloittamiselle. Olisi mielenkiintoista tietää onko se myös muissa lajeissa avainasemassa lajin jatkamiselle. Lajia ja sen viehätystä kuvattiin usein sanoilla ”rakkaus lajia kohtaan” tai ”lajirakkaus”, mutta seuraavassa vastauksessa analysoitiin hieman tarkemmin mikä joukkuevoimistelussa viehättää:

” Monipuolinen laji, jossa fyysisyys ja estetiikka yhdistyvät minun makuuni. Pidän esiintymisestä ja liike musiikin kanssa on minulle luontaista.” Harrastaja, 21 vuotta.

9.3 Hyötyjä ja haittoja harrastuksesta tai lopettamisesta

Tarkastellessa joukkuevoimistelun harrastajien ilmoittamia pitkään jatkuvan harrastamisen hyötyjä voidaan todeta niiden olevan hyvin kokonaisvaltaisia. Kolme eniten mainintoja saanutta hyötyä ”kavereihin liittyvät hyödyt”, ”fyysiseen kuntoon liittyvät hyödyt” ja ”psykkisen hyvinvointiin liittyvät hyödyt” kattavat ihmisen koko psyykkis-fyysis-sosiaalisen olemuksen. Joukkuevoimistelussa pyritään parantamaan harrastajien fyysistä kuntoa monipuolisesti eri osa-alueet huomioiden, joten on luonnollista, että tämä koetaan joukkuevoimistelun hyötynä. Psykkisen hyvinvoinnin huomioiminen valmennuksessa on vaihtelevaa erityisesti harrastejoukkueita ja huipulle tähtääviä joukkueita verrattaessa. Vaikka se nousikin kolmen tärkeimmän hyödyn joukkoon, mainitsi sen vain joka neljäs harrastaja. Onnistuneessa valmennuksessa psyykkinen hyvinvointi huomioidaan yhtä hyvin kuin fyysinen kehittyminen. Sosiaaliset suhteet eli ”kavereihin liittyvät hyödyt” mainittiin 58 prosentissa harrastajien vastauksista. Joukkuevoimistelu on siis harrastus, jossa tutustutaan ja ystävystytään uusien ihmisten kanssa, vietetään aikaa yhdessä ja pidetään joukkuehenkeä yllä. Olisi mielenkiintoista tietää kuinka moni valmentaja huomioi nämä tosiasiat omassa valmennusfilosofiasaan, ja kuinka paljon valmentajat arvostavat sosiaalisten suhteiden merkitystä.

Jos nämä kaikki kolme hyötyä toteutuvat joukkuevoimistelun harrastajalla, voidaan pitkään jatkuvan harrastamisen todeta olevan tärkeää yksilön kannalta. Eniten mainintoja saaneet lopettamisen haitat tukevat tätä päätelmää, sillä eniten mainintoja ovat saaneet ”kavereiden menettämiseen liittyvät haitat” sekä ”fyysisten ominaisuuksien heikkeneminen”. Psykkistä puolta ei suoraan mainittu lopettamishaittojen yhteydessä. Sen sijaan lopettamisen hyötyjen yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt sai useampia mainintoja. Sekä harrastajat harrastaessaan voimistelua että lopettaneet lopetettuaan voimistelun kokivat siis psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä hyötyjä. Voidaan siis todeta heidän tehneen oikean ratkaisun harrastamisen tai lopettamisen suhteen oman psyykkisen hyvinvointinsa kannalta.

9.3.1 Ajankäyttö

Ajankäyttöön liittyvät ongelmat ovat kiistämätön haitta, jonka pitkään jatkuva harrastaminen aiheuttaa. Se tulee esille harrastuksen haittojen sekä erityisesti lopettamisen hyötyjen yhteydessä: harrastajista 32.7 prosenttia mainitsee haitaksi ajankäytön ongelmat ja lopettaneista 61.8 prosenttia mainitsee lopettamisen hyödyksi ”enemmän aikaa käytössä”. Oletettavasti mestaruussarjassa kuluu enemmän aikaa harrastamiseen kuin kilpasarjassa, mikä saattaa selittää lopettaneiden suurta prosenttilukua. Toisaalta mikä tahansa harrastus vie aikaa, tärkeintä on osata aikatauluttaa arki sopivalla tavalla. ”Aikatauluttamiseen liittyvät hyödyt” saikin muutamia mainintoja pitkään jatkaneilta harrastajilta.

”Harjoittelu vie paljon aikaa ja välillä (varsinkin mentyänä yliopistoon) on vaikea yhdistää treeneissä käynti, koulutyöt ja sosiaalinen elämä. Uudetkin kaverit oppivat jo muutamassa kuukaudessa, että ”se on taas treeneissä”. - - Kotipaikkakunnalla vierailutkin pitää ajoittaa voimistelun mukaan. Mutta siitäkin huolimatta... voimistelu jatkuu! :)”
Harrastaja, 20 vuotta.

9.3.2 Uusien lajien löytäminen

Joukkuevoimistelun lopettaneilla henkilöillä kolmanneksi yleisin lopettamisen tuoma haitta oli ongelmat liikunnan parissa (23.5 % lopettaneista). Moni koki, että pitkän voimistelu-uran jälkeen uusien itselle sopivien lajien löytäminen oli vaikeaa. Asia yhdistettiin myös painon nousemiseen ja ulkonäön muuttumiseen huonompaan suuntaan urheiluharrastuksen puuttuessa.

”En saa aikaiseksi urheiltua. Salilla käyminen ei maistu, vihaan lenkkeilyä eikä tanssintunnitkaan ole mun juttu.” Lopettanut, 23v.

Voimistelun harrastajat puolestaan mainitsivat haitaksi sen, että uusien lajien kokeilu on jäänyt vähälle (5.8 % harrastajista). Osa lopettaneista kertoi kuitenkin kokevansa

hyötynä sen, että on löytänyt uusia harrastuksia (8.8 %) ja muita liikkumisen mahdollisuuksia (11.8 %).

Lopettamisen jälkeinen suhtautuminen muihin urheilulajeihin näyttää siis vaihtelevan hyvin paljon. Oleellista lienee kuitenkin se, että jo harrastaessa voimistelua suhtautuu avoimesti muihin lajeihin ja saa niistä hyviä kokemuksia niin, että elämässä on muutaakin sisältöä joukkuevoimistelun lisäksi. Näin entinen voimistelija ei jää tyhjän päälle lopettaessaan voimistelun, vaan hänellä on mahdollisuus löytää uusi itselle sopiva harrastus tai parhaimmassa tapauksessa jatkaa muun rinnalla kulkeneen liikuntamuodon parissa. Monenlaisten lajien kokeileminen lapsuudessa ja nuoruudessa mahdollistaa erilaisten liikuntalajien harrastamisen aikuisiällä myös kirjallisten lähteiden mukaan (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008; Robertson-Wilson, Baker, Derbyshire, & Côté 2003).

9.3.3 Loukkaantumiset

Yleisin pitkään jatkuneen harrastuksen tuoma haitta on loukkaantumiset ja vammat. 44.2 prosenttia harrastajista mainitsee nämä vastauksessaan. Toisaalta lopettaneista 14.7 prosenttia mainitsee lopettamisen tuoneen terveyteen liittyviä hyötyjä. Tosiasia on, että kilpaurheilu vanhemmalla iällä on riskialttiimpaa kuin nuorena. ikääntyessä keho vaatii enemmän huoltoa kuin lapsena (Karvinen 2008, 25, 239). Lämmittelyt ja loppuverryttelyt on tehtävä huolella ja silti palautuminen on hitaampaa kuin ennen. Vammat saattavat olla esteenä joukkuevoimistelun jatkamiselle tai ne voivat haitata elämää laajemminkin. Nuoruudessa sattuneiden vammojen hoito on ehdotonta terveen kehon säilyttämiseksi, kuten eräästä vastauksestakin ilmenee:

”Kroppa välillä vähän remppaa. Aiemmin sattuneet vammat vihoittelee -> ne olisi ollut tärkeää kuntouttaa teininä kunnolla.” Harrastaja, 24 vuotta.

9.4 Harrastajat ja lopettaneet - vai harrastajat ja tauolla olevat

Tutkimuksessa kuvailtiin hyvin yli 20-vuotiaita joukkuevoimistelun harrastajia, muttei kyetty löytämään juurikaan merkitseviä eroja harrastajien ja lopettaneiden välillä. Esimerkiksi aloittamisiässä, erikoistumisiässä, muiden harrastuksien määrässä tai kilpailumenestyksessä ei ollut eroja harrastajien ja lopettaneiden välillä. Yksi syy tähän on se, että harrastajien ja lopettaneiden ryhmät olivat liian samankaltaiset. Lopettaneiden joukossa oli monia, jotka olivat harrastaneet joukkuevoimistelua yli 20-vuotiaana, mutta tämän jälkeen lopettivat lajin syystä tai toisesta. Muutamien lopettaneiden vastauksista kävi myös ilmi, että heidän harrastuksensa tulisi vielä jatkumaan, kunhan sopiva hetki koittaisi. Heidän voidaan siis ajatella olleen tauolla joukkuevoimistelusta. Karkeasti voidaan sanoa, että lopettaneiden ja harrastajien ryhmät olivat oikeastaan samaa ryhmää, joista osa oli taukovaiheessa ja osa harrastusvaiheessa. Lopettaneiden valikoituneisuutta lisäsi vielä se, että lopettaneet tavoitettiin muun muassa joukkuevoimistelua käsittelevien internetblogien kautta, jolloin vastaajiksi valikoitui joukkuevoimistelusta edelleen kiinnostuneita henkilöitä. Oletettavaa on, että myös seurojen kautta lähetettyihin viesteihin reagoivat vain joukkuevoimistelusta edelleen kiinnostuneet henkilöt. Näin lopettaneiden ryhmään valikoitui lajista edelleen innostuneita henkilöitä eikä juuri ollenkaan lajin kokonaan taakseen jättäneitä entisiä voimistelijoita.

Ratkaisu ryhmien samankaltaisuuden välttämiseksi olisi ollut lopettaneiden ryhmän määrittelyminen toisella tavalla. Käyttämäni määritelmä (yli 20-vuotias henkilö, joka on lopettanut harrastuksen kolmen vuoden sisällä) aikaansaa sen, että jokainen lopettaneiden ryhmään kuuluva henkilö on harrastanut joukkuevoimistelua vielä ollessaan 17-vuotias ja suurin osa myös ollessaan yli 20-vuotias. Jotta ryhmät olisivat olleet aidosti erilaisia, olisi lopettaneiden ryhmä pitänyt määritellä niin, että lopettajaksi laskeetaan henkilö, joka on lopettanut harrastuksen alle 20-vuotiaana eikä ole sen jälkeen aloittanut lajin harrastamista uudelleen. Näin tulosten vertailu olisi tapahtunut sen mukaan onko henkilö harrastanut joukkuevoimistelua yli 20-vuotiaana ("harrastajat") vai ei ("lopettaneet").

Oman ongelmansa harrastajien vertailuun toi myös käytössä olevat kaksi sarjaa: kilpasarja ja mestaruussarja. Eri sarjoissa voimistelevien joukkueiden (ja sitä kautta myös yksilöiden) tavoitteet ja harjoittelukulttuuri poikkeavat suuresti toisistaan. Harrastajien ryhmä muodostui kokonaisuudessaan alemmassa sarjassa eli kilpasarjassa voimistelevista henkilöistä, kun taas lopettaneissa 35 prosenttia oli harrastanut lajia mestaruussarjassa viimeisenä kilpailuvuotenaan. Tutkimushenkilöiden epätasainen jakautuminen kilpa- ja mestaruussarjaan lienee syynä myös väitteessä ”valmentajani oli asiantunteva” sekä summamuuttujassa ”valmennus” ilmenneisiin eroihin: lopettaneet kokivat nuoruusvuosien valmennuksen laadukkaammaksi kuin harrastajat. Tämä saattaa johtua siitä, että lopettaneet kilpailivat korkeammalla tasolla, heillä oli korkeammat tavoitteet ja siten myös tasokkaampi valmennus. Johtopäätöstä, että tasokasta valmennusta saavat voimistelijat lopettavat aiemmin ei siis voida tehdä. Jatkotutkimuksissa olisi hyvä huomioida eri sarjaan osallistuvien tasainen jakautuminen tutkittaviin ryhmiin tai vaihtoehtoisesti keskittyä suosiolla vain toisen sarjan urheilijoiden tutkimiseen.

Ongelmat ryhmien määrittelyssä heikentävät tutkimuksen ulkoista validiteettia eli yleistettävyyttä. Lopettaneiden valikoituneisuuden takia heidän tuloksiaan ei voida yleistää koskemaan kaikkia joukkuevoimistelun lopettaneita henkilöitä. Harrastajien osalta yleistys voidaan tehdä koskemaan kilpasarjan yli 20-vuotiaita voimistelijaita. Tuloksia ei suoraan voida soveltaa mestaruussarjaan, sillä oletettava on, että mestaruussarjalaisten vastaukset poikkeaisivat ainakin osittain tämän tutkimuksen kilpasarjalaisten vastauksista.

9.5 Harrastelua huippu-urheilun sijaan

Yli 20-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden jakautuminen kilpa- ja mestaruussarjaan kertoo hyvin joukkuevoimistelun lajikulttuurista: kilpasarjassa heitä oli 78 voimistelijaa, kun mestaruussarjaan osallistui vain kolme yli 20-vuotiasta voimistelijaa (syntynyt vuonna 1990 tai aiemmin). Myöskään lopettaneiden ryhmässä ei ollut kuin kahdeksan henkilöä, jotka ovat osallistuneet mestaruussarjaan ollessaan yli 20-vuotiaita. Yli 20-vuotiaat voimistelijat ovat siis ottaneet omakseen kilpasarjan, jossa harrastus voi jat-

kuu omaan elämäntilanteeseen sopivalla tavalla. Côté ja Hay (2002) ovat kuvanneet tällaista harrastamisen vaihetta harrasteluvaiheeksi, jossa urheilijan tavoitteena on kokea liikunnan tuoma iloa ja pitää yllä terveellisiä elintapoja. Tavoitteellinen harjoittelu voi olla osa harrasteluvaihetta, mutta kilpailullisuus on vähäisempää kuin nuoruuteen kuuluvassa erikoistumisvaiheessa ja huippu-urheiluun tähtäävässä panostamisvaiheessa (Côté & Hay 2002). Tutkimuksen tulokset yhtyvät tähän teoriaan urheilijan urapolusta.

Yli 20-vuotiaiden harrastajien siirtyminen kilpasarjaan näyttää tutkimuksen perusteella olevan toimiva ratkaisu yksilön kannalta, mutta huippu-urheilun näkökulmasta asiaa katsotaan hieman eri lähtökohdasta. Mestaruussarjassa ei siis ole juuri ollenkaan yli 20-vuotiaita harrastajia. Syiksi voidaan arvella sarjan kovia fyysisiä vaatimuksia, loukkaantumiseriskiiä ja suuren treenimäärän viemää aikaa. Myös itsenäistymisen tuomat muutokset, kuten opiskelujen aloittaminen ja omaan talouteen siirtyminen, saattaa haitata harrastuksen jatkumista – opintotuki ei riitä mestaruussarjan harrastuskustannuksiin. Opiskelujen aloittaminen mainittiin lopettamissyynä 41.2 prosentissa lopettaneiden vastauksissa. Myös muuttaminen toiselle paikkakunnalle mainittiin lopettamissyynä useissa vastauksissa. Seurojen ja liiton tehtävänä olisikin miettiä ratkaisuja siihen, miten uudelle paikkakunnalle muuttava urheilija saataisiin pysymään lajin parissa myös uudessa kotikaupungissaan. Uuteen joukkueeseen siirryttäessä vaaditaan kaikilta osapuolilta avoimuutta ja rohkeutta. Suomessa ei ole muutamaan vuoteen nähty aikuisia mestaruussarjalaisia mikä vaikuttaa siten, että aikuistuville voimistelijoille ei ole mallia aikuisista huippujoukkuevoimistelijoista, jotka rohkaisivat nuoria jatkamaan tavoitteellista uraa eteenpäin.

Joukkueet ja sitä kautta yksilöt, jotka lopettavat ennen 20 vuoden ikää eivät ehdi olemaan montaa vuotta Suomen huipulla saatikka maailman kärkijoukkueiden joukossa. Yleisesti tiedossa oleva tosiasia on, että alansa huipulle päästäkseen tarvitaan 10 000 tuntia määrätietoista harjoittelua (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993). Tuleeko tämä määrä suomalaisilla voimistelijoilla täyteen ennen 20-ikävuoden rajaa? Vaikka joissain tapauksissa tulisikin, olisi 20 vuotta täyttäneenä voimistelijalla vielä paljon resursseja kehittyä urheilijana ja viedä osaamisensa uusiin ulottuvuuksiin. Fyysisten ja

taidollisten ominaisuuksien kehittymisen lisäksi kehitystä tapahtuu myös esiintymisessä ja ilmaisussa.

9.6 Tutkimuksen merkittävyys ja käytettävyys

Tutkimuksen päätarkoitus oli selvittää miten nuorten voimistelu-ura voisi jatkua mahdollisimman pitkään. Joukkueeseen liittyvät syyt nousivat selkeästi tärkeimmäksi harrastamisen syyksi. Valmentajien ja seurojen tulisikin arvostaa entistä enemmän kaverussuhteita, kehittää joukkuehengen muodostumista ja tukea positiivista sosiaalista ilmapiiriä harjoituksissa. Viime vuosina suosituksi on tullut tapa jakaa ikäsarjan voimistelijat taitotason mukaisiin ryhmiin, jotka muuttuvat vuosittain. Tällä tavoin toimiessa halutaan korostaa yksilön taitoja ja hänen kehittymistään, jolloin joukkueeseen liittyvät arvot jäävät väkisinkin toissijaiseksi. Joukkueen yhteishenki ja ilmapiiri heikkenevät jatkuvan yksilöiden välisen kilpailutilanteen ansiosta ja ryhmän kokoonpanon muuttuessa. En ota kantaa siihen mikä on oikea tapa muodostaa joukkueita, mutta tutkimus todistaa sen, että jos haluamme nuorten voimistelijoiden jatkavan uraansa aikuisuuteen asti, tulee joukkueeseen liittyviin arvoihin kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Toinen tärkeä syy harrastuksen jatkumiselle on itse joukkuevoimisteluun lajina liittyvät syyt. Yli puolet vastaajista mainitsi tärkeimmiksi harrastussyiksi lajin luonteeseen ja ainutlaatuisuuteen liittyvät syyt. Lisäksi väite ”nautin harrastuksestani” sai yli 2/3 vastaajista taakseen, ja harrastuksen uudelleenaloittamisen syynä väite ”kaipasin takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin” vaikutti keskiarvoisesti erittäin paljon uran jatkumiseen. Voimistelijoiden kasvaminen ja kasvattaminen sisälle lajiin on lajirakkauksen syntymisessä tärkeintä. Valmentajan tulee omalla esimerkillään osoittaa arvostuksensa lajia kohtaan ja opastaa urheilijoitaan löytämään lajin nautittavuus ja esteettisyys. Joukkuevoimistelulle omistautuneet valmentajat sekä muut seuran ja liiton toimijat kasvattavat omalla esimerkillään uusia voimistelijasukupolvia, jotka sitoutuessaan lajiin pitävät sen hengissä ja vievät sitä eteenpäin. Valmentajien ja muiden toimijoiden tulisikin tiedostaa vastuunsa myös tästä näkökulmasta katsottuna.

Toivon tutkimuksen herättävän huomiota siihen, kuinka paljon kilpasarjoissa kilpailee yli 20-vuotiaita voimistelijoita. Laji ei ole enää pelkästään nuorten laji, vaikka vanhimmat ikäsarjat ovatkin nimeltään 16 - 18-vuotiaiden sarja ja yli 16-vuotiaiden naisten sarja. Jos yli 16-vuotiaiden harrastajien määrä kasvaa samaa tahtia kuin viiden viimevuoden aikana, voi jossain vaiheessa tulla tarpeelliseksi perustaa oma yli 20-vuotiaiden valiovoimistelijoiden kilpailusarja. Näillä näkymin tämä lienee vain kilpasarjan ”ongelma”, ellei mestaruussarjan ikäskaalaa saada pian laajennettua ylöspäin. Valiovoimistelijoiden sarjaa voidaan perustella siitäkkin syystä, että 18-vuotiaiden keskitason joukkueelle voi olla kova paikka siirtyä kilpailemaan 25-vuotiaita konkareita vastaan, jolloin harrastamisen mielekkyyttä saattaa kärsiä. Kenties voisimme siis lisätä täysi-ikäisyyden kynnyksellä olevien voimistelijoiden uran pituutta antamalla heidän kilpailla pidempään oman ikäisten kilpakumppanien seurassa. Ennen kuin spekulatiot valiosarjan perustamisesta muuttuvat todeksi, pitää kuitenkin olla varmoja, että yli 20-vuotiaiden osallistuminen joukkuevoimistelukilpailuihin ei ole pelkkä ohimenevä ilmiö vaan osa lajin tulevaisuutta.

Toivon tutkimukseni lukijoiksi löytävän voimistelun harrastajien lisäksi myös juuri uransa lopettaneita murrosiän ohittaneita voimistelijoita. Haluan heidän ymmärtävän tämän tutkimuksen avulla, että voimistelun lopettaminen ei tarkoita kilpailu-uran haudamista loppuelämäksi. Kuten tutkimuksen tuloksista tuli ilmi, vain 15 prosenttia yli 20-vuotiaista harrastajista ei ole missään vaiheessa lopettanut harrastusta tai pitänyt taukoa uransa aikana. Todennäköisempää siis on, että jossain vaiheessa tauko tulee pidettyä. Lopettamisen takia ollaan sivussa keskimäärin 2 vuotta 5 kuukautta, joten useammankaan vuoden tauko ei estä paluuta kilpa-areenoille. Aikuisten kilpajoukkueita on monen tasoisia, joissa voimistelijan on mahdollisuus kehittyä vielä lisää. Jokaisen joukkuevoimistelua kaipaavan tulisikin rohjeta kysymään oman paikkakunnan tarjonnasta itselle sopivaa joukkuetta tai jopa perustaa sellainen. Joukkuevoimistelun lisäksi Voimisteluliitolla on tarjolla muita naisvoimisteluun pohjautuvia lajeja, kuten tanssillinen voimistelu, jossa on mahdollisuus kokea samoja tunteita kuin joukkuevoimistelua harrastaessa.

Suomen voimisteluliitto on ollut apuna tutkimusta tehdessäni muun muassa lajin harrastajamäärien selvittämisessä. Vastavuoroisesti liitto pystyy hyödyntämään tutkimusta esimerkiksi voimistelijan urapolkujen hahmottamisessa ja muissa asiaan liittyvissä uusissa projekteissaan.

9.7 Tulevaisuuden suuntaviivoja

Voimistelua ja etenkin joukkuevoimistelua koskevat tutkimukset ovat Suomessa harvassa. Myöskään muualla maailmalla joukkuevoimistelua ei vielä ole tutkittu, vaikka muista voimistelulajeista, kuten telinevoimistelusta ja rytmisestä voimistelusta, on paljon tutkimusjulkaisuja. Tämä tutkimus on yksi askel eteenpäin joukkuevoimistelun tutkimuksessa Suomen maaperällä. Kirjallisen tiedon lisääntyminen joukkuevoimistelusta kasvattaa osaltaan lajin arvostusta ja kehittää lajia eteenpäin.

Lisätutkimusta tarvitaan edelleen lajin ymmärtämiseksi ja kehittämiseksi kohti laajempaa kansainvälisyyttä. Tutkimusta tarvitaan lajin luonteen analysoimisesta niin teknisestä kuin taiteellisestakin näkökulmasta, kuten esimerkiksi siitä, miten voimistelusta nauttiminen näkyy aikuisten joukkuevoimistelijoiden esiintymisessä ja eläytymisessä. Lajin valmennus kaipaa lisätutkimusta psyykkisen ja sosiaalisen valmennuksen kehittämistä sekä yhteiskunnallisista näkökulmista. Voimisteluliitto yhdessä muiden urheiluorganisaatioiden kanssa toimii alullepanijana laajoissa tutkimuksissa ja selvityksissä, joihin yksittäiset opinnäytetöitään tekevät opiskelijat tulisi entistä paremmin valjastaa urheiluorganisaatioiden avuksi. Omaan aihettaan mieltäviä opinnäytetutkimuksen tekijöitä riittää monen eri tieteenalan opiskelijoista. Heidät pitäisi paremmin saada kohtaamaan tutkimusta kaipaavien urheiluorganisaatioiden kanssa, jotta opiskelijat saisivat aiheen, jolla on merkitystä, ja toisaalta organisaatiot saisivat tietoa haluamastaan aiheesta.

Tämä tutkimus kaipaa rinnalleen lisätukea uusista tutkimuksista, joissa pohdittaisiin muun muassa miksi mestaruussarjan huiput lopettavat urheilu-uransa jo nuorena, miten lapsuus- ja nuoruusvuosien valmennus vaikuttaa urheilijan uran kehittymiseen ja

mitä vaikutuksia joukkueiden jakamisella taitotason mukaan on urheilu-uran kehittymiseen. Tutkimusten olisi hyvä olla myös pitkittäistutkimuksia, jolloin urheilijan uran eri vaiheita pystyttäisiin seuraamaan luotettavammin. Tulevissa tutkimuksissa pitäisi huomioida paremmin eri sarjat ja määritellä tutkittavat ryhmät tarkoituksenmukaisesti.

Tutkimukseni päätuloksiksi nousi kavereiden ja joukkueen, sekä lajirakkauden suuri merkitys voimistelijan uran jatkumiselle. Lisäselvitystä tarvittaisiin siis nuorten urheilun psyykkisestä ja sosiaalisesta puolesta: miten urheilija kehittyy näillä osa-alueilla, miten niitä voitaisiin tukea ja miten ne vaikuttavat urheilu-uraan. Lämsän ja Mäenpään (2002, 48) sanoihin on helppo yhtyä:

”Hyvä kysymys on myös se, mitä ammattilaisuutta lasten ja nuorten urheilussa tarvitaan? Tuntuu, että lasten ja nuorten urheilussa painottuu edelleen fyysiset, tekniset ja taktiset asiat. Psyykkis-sosiaalisten asioiden parempi hallinta on useasti toiminnan laadun puuttuva osa.”

LÄHTEET

Biddle, S. 1992. Sport and exercise motivation: a brief review of antecedent factors and psychological outcomes of participation. *Physical education review*, 15, 2, 98–110.

Brodkin, P. & Weiss, M. R. 1990. Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of sport & exercise psychology*, 32, 248–263.

Cervelló, E. M., Escartí, A. & Guzmán, J. F. 2007. Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema* 19, 1, 65–71.

Côté, J. & Hay, J. 2002. Childrens involvement in sport: a developmental perspective. *Teoksessa Psychological foundations of sport*. Toim. Silva, J. M. & Stevens, D. Merrill, Boston, 484–502.

Deci, E. L. 1971. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18, 1, 105–115.

Deci, E. L. 1975. *Intrinsic motivation*. Plenum press, New York.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227–268.

Duda, J. L. 2001. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. *Teoksessa Advances in motivation in sport and exercise*. Toim. Roberts, G. C. *Human kinetics*, Champaign, IL, 129–182.

Ericsson, K. A., Krampe, R. & Tesch-Römer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review* 100, 363–406.

Fogelholm, M. & Oja P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Terveysliikunta. Toim. Fogelholm, M. & Vuori, I. Kustannus Oy Duodecim, Jyväskylä, 72–80.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Helsinki.

Gill, D. L. 2000. Psychological dynamics of sport and exercise. Human Kinetics, Champaign, IL.

Gill, D. L., Gross, J. B. & Huddleston, S. 1983. Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1, 1–14.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. & Petlichkoff, L. 1983. Participation motives in competitive youth swimming. Teoksessa *Mental training for coaches & athletes*. Toim. Orlick, T., Partington J. T. & Salmela, J. H. The coaching association of Canada, Ottawa, 57–59.

Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. 1985. Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 2, 126–140.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2008. Self-determination theory and the psychology of exercise. *International review of sport and exercise psychology*, 1, 1, 79–103.

Halmetoja, M. & Hämäläinen, T. 1982. Liikunnan harrastaminen – harrastamattomuus. Liikuntamotiivien muuttuminen iän myötä eri lajeissa, liikuntaharrastuksen määrän yhteys rajoittaviin tekijöihin. Pro gradu-tutkielma, Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Hirsjärvi, S. 1978. Kasvatustieteen sanasto. Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteen laitos, opetusmoniste n:o 73.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. WSOY, Helsinki, 64–77.

International federation of aesthetic group gymnastics IFAGG. 2011. Competition rules of aesthetic group gymnastics.

Jyrinki, E. 1976. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Oy Gaudeamus ab, Hämeenlinna.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, aikuisliikunta. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Suomen kuntoliikuntaliitto.

Karjalainen, J. & Ryyti, M. 2004. Punttia, penkkiä ja pohkeita – Aikuisten kuntokeskuskäyttäjien liikuntamotiivit sekä liikuntaharrastuneisuus. Pro gradu -tutkielma, Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Karvinen, E. 2008. Iloisesti ikääntyen, ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. VK-kustannus, Vaajakoski.

Kleemola, I. 1976. Suomen naisten liikuntakasvatusliiton historia 1896–1975. Suomen naisten liikuntakasvatusliitto julkaisu n:o 36. Joensuu.

Kleemola, I. 1996. Naisliikuntaa 100 vuotta. Suomen naisten liikuntakasvatusliitto 1896–1994 Suomen voimistelu- ja liikuntaseurat SVOLI ry. – Finlands gymnastikförning rf. 1995–. Otava, Helsinki.

Klint, K. A. & Weiss, M. R. 1986. Dropping in and dropping out: participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian journal of applied sport sciences*, 11, 2, 106–114.

Klint, K. A. & Weiss, M. R. 1987. Perceived competence and motives for participating in youth sports: a test of Harter's competence motivation theory. *Journal of sport psychology*, 9, 55–65.

Kolt, G., Kirkby, R. J., Bar-Eli, M., Blumenstein, B., Chadha, N. K., Liu, J. & Kerr, G. 1999. A cross-cultural investigation of reasons for participation in gymnastics. *International journal of sport psychology*, 30, 381–398.

Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos.

Laine, L. 2000. Työväen urheiluliikkeen naiset. Otava, Keuruu.

Laine, L. & Sarje, A. 2002. Suomalaisen naisvoimistelun maailmat. Naisvoimistelun tukiry, Helsinki.

Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspectives approach. Research reports on sport and health 114. LIKES-research center, Jyväskylä.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Toim. Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. WSOY, Helsinki, 157–170.

Longhurst, K. & Spink, K. S. 1987. Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 12, 1, 24–30.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Toim. Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. VK-kustannus, Jyväskylä, 15–42.

Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU-paino.

McPherson, B., Marteniuk, R., Tihanyi, J. & Clark, W. 1980. The social system of age group swimming: the perceptions of swimmers, parents and coaches. *Canadian journal of applied sport sciences*, 5, 3, 142–145.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. painos. Gummerus kirjapaino, Vaajakoski.

Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 3, 328–346.

Noland, M. P. & Feldman, R. H. L. 1985. An empirical investigation of leisure exercise behavior in adult women. *Health Education*, 16, 5, 29–34.

Nuori Suomi ry. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus ja kehittämiskeskus, Jyväskylä.*

Passer, M. W. 1982. Children in sport: participation motives and psychological stress. *Quest*, 33, 2, 231–244.

Petlichkoff, L. M. 1992. Youth sport participation and withdrawal: is it simply a matter of fun? *Pediatric exercise science*, 4, 105–110.

Petlichkoff, L. M. 1993. Coaching children: understanding the motivational process. *Sport science review*, 2, 2, 48–61.

Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. Teoksessa *Advances in motivation in sport and exercise*. Toim. Roberts, G. C. Human kinetics, Champaign, IL, 1–50.

Robertson-Wilson, J., Baker, J., Derbyshire, E. & Côté, J. 2003. Childhood physical activity involvement in active and inactive female adults. *Avante*, 9, 1, 1–8.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology* 25, 54–67.

Ryska, T. D., Hohensee, D., Cooley, D. & Jones, C. 2002. Participation motives in predicting sport dropout among Australian youth gymnasts. *North American journal of psychology*, 4, 2, 199–210.

Savolainen, E. & Uusitalo, T. 1985. Naisvoimistelijoiden harrastusmotiivit ja naistyypit. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos.

Silvennoinen, M. 1981. 11–19 -vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 31. Jyväskylä.

Suikka, J. 2004. Ylös, ulos ja jumppaamaan - ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.

Suomen voimisteluliitto Svoli ry. 2007. Huippuvoimistelun strategia 2012.

Suomen voimisteluliitto Svoli ry. 2008. Joukkuevoimistelu, Valmennusjärjestelmän kuvaus 2008.

Suomen voimisteluliitto Svoli ry. 2010. Joukkuevoimistelun tyttöjen vapaa- ja välineohjelman kilpasarjojen säännöt, sarjat 10–12 v ja 12–14 v.

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health related fitness at age 31. Väitöskirja, Oulun yliopisto, Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – Liikuntamotivaatio. Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat. Toim. Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. Valtion painatuskeskus, Helsinki, 149–175.

Vallerand, R. J. 2001. Hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa *Advances in motivation in sport and exercise*. Toim. Roberts, G. C. Human kinetics, Champaign, IL, 263–320.

Vallerand, R. J. & Rousseau, F. L. 2001. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa *Handbook of sport psychology*. Toim. Singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. John Wiley & Sons, Inc. United States of America, 389–416.

Vilkko-Riihelä, A. 2001. *Psyhyke psykologian käsikirja*. WSOY, Porvoo.

Voimistelu 1/2011, Suomen voimisteluliitto Svoli.

Vuori, I. 2001. *Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas*. UKK-instituutti, Tampere.

Wankel, L. M. 1985. Personal and situational factors affecting exercise involvement: the importance of enjoyment. *Research quarterly for exercise and sport*, 56, 3, 275–282.

Wankel, L. M. & Kreisel, P. S. J. 1985. Factors underlying enjoyment of youth sports: sport and age group comparisons. *Journal of sport psychology*, 7, 51–64.

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.

Zacheus T. 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede*, 46, 6, 34–40.

Sähköiset lähteet

IFAGG 2011 (viitattu 23.3.2011)

http://www.ifagg.com/mp/db/file_library/x/IMG/13612/file/REPORTresultpreli.pdf

Svoli toimintakertomus 2005 (viitattu 4.10.2011) <http://voimistelu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/5efe249e21213ff1dff1d32cc3c767745/1317725359/application/pdf/178726/Toimintakertomus%202005.pdf](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/5efe249e21213ff1dff1d32cc3c767745/1317725359/application/pdf/178726/Toimintakertomus%202005.pdf)

Svoli toimintakertomus 2006 (viitattu 4.10.2011) <http://voimistelu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/210b9a11c0d77bbb2ab40ed631f2e60f/1317726081/application/pdf/178735/svoli%20vkv.pdf](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/210b9a11c0d77bbb2ab40ed631f2e60f/1317726081/application/pdf/178735/svoli%20vkv.pdf)

Tulokset 2007 (viitattu 17.10.2011) <http://www.ktu.fi/?x103997=116750>

Tulokset 2008 (viitattu 17.10.2011)

http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/tapahtumat-2011/menneet_tapahtumat/jv_sm-kisat_2008/tulokset/

Tulokset 2009 (viitattu 17.10.2011)

<http://www.voimistelu.fi/@Bin/1091789/JV%20SM%20Naiset.pdf>

Tulokset 2010 (viitattu 17.10.2011)

http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/@Bin/269679/JVSMtp_alkukilpailuNAISET.pdf

Tulokset 2011 (viitattu 17.10.2011)

<http://www.jyvo.fi/@Bin/175867/JV+yli+16+tulosp%C3%B6yt%C3%A4kirja+alkukisa.pdf>

Voimisteluliitto 2011a (viitattu 23.3.2011)

<http://www.voimistelu.fi/lajit/joukkuevoimistelu/lajiesittely/>

Voimisteluliitto 2011b (viitattu 5.10.2011)

<http://www.voimistelu.fi/lajit/joukkuevoimistelu/kilpailutoiminta/kilpailujarjestelma/>

Voimisteluliitto 2011c (viitattu 5.10.2011)

<http://www.voimistelu.fi/@Bin/3601660/joukkuevoimistelun+kilpailuj%C3%A4rjestelm%C3%A4+2012+alkaen.pdf>

Voimisteluliitto vuosikertomus 2009 (viitattu 4.10.2011) [http://voimistelu-fi-](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/aed07c1e3eef852f86e0fa56b6cf0f9d/1317727177/application/pdf/2255949/Vuosikertomus%202009.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/aed07c1e3eef852f86e0fa56b6cf0f9d/1317727177/application/pdf/2255949/Vuosikertomus%202009.pdf](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/aed07c1e3eef852f86e0fa56b6cf0f9d/1317727177/application/pdf/2255949/Vuosikertomus%202009.pdf)

Voimisteluliitto vuosikertomus 2010 (viitattu 4.10.2011) [http://voimistelu-fi-](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/107a8a835699ade545f032828ce77841/1317727010/application/pdf/3168094/Vuosikertomus%202010.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/107a8a835699ade545f032828ce77841/1317727010/application/pdf/3168094/Vuosikertomus%202010.pdf](http://voimistelu-fi-bin.directo.fi/@Bin/107a8a835699ade545f032828ce77841/1317727010/application/pdf/3168094/Vuosikertomus%202010.pdf)

LIITTEET

LIITE 1. Joukkuevoimistelun harrastajille suunnattu kyselylomake sekä siihen kuuluva saatekirje

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Arvoisa vastaanottaja,

teen liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmaa Jyväskylän yliopistossa, ja aiheenani on yli 20-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden harrastusmotiivit ja harrastushistoria. Toteutan tutkimukseni vertailemalla joukkuevoimistelua harrastavien ja sen lopettaneiden harrastamisen historiaa ja harrastusmotiiveja. Tämän perusteella olen valinnut Sinut tutkimushenkilöksi. Tarkoitukseni on karvoittaa mitkä tekijät edesauttavat joukkuevoimisteluharrastuksen jatkumista yli 20-vuotiaaksi asti, jotta nämä näkökulmat voitaisiin ottaa huomioon nuorisovalmennuksessa.

Yli 20-vuotiaita joukkuevoimistelun harrastajia on Suomessa vain pieni joukko, joten toivon, että vastaat tähän kyselyyn, jotta saan riittävästi materiaalia tutkimuksen toteuttamiseksi. Kyselyn täyttämiseen menee noin 20-30 minuuttia. Vastaa kaikkiin kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Kysely koostuu kuudesta osiosta: taustatiedot, joukkuevoimistelun harrastamisen historia, joukkuevoimistelun lopettaminen, tauon pitäminen joukkuevoimistelusta, syitä joukkuevoimistelun harrastamiseen ja pitkän uran vaikutukset.

Kyselylomake on ehdottoman luottamuksellinen. Tulokset käsitellään kokonaisuuksina, eli yksittäisten henkilöiden vastauksia ei eritellä.

Kyselylomake palautetaan palautuskuoressa nimettömänä. Voit palauttaa kuoren Tampereella yli 14-vuotiaiden kilpasarjojen mestaruuskilpailujen yhteydessä kisakansliaan tai jälkeinpäin palautuskuoressa olevaan postiosoitteeseen. Postimaksu on maksettu puolestasi. Jos postitat lomakkeen jälkeinpäin, tee se 20.5. mennessä. Tutkimus on tarkoitus julkaista keväällä 2012 nettipalvelu Voimisteluwikissä.

Jos kyselyä täyttäessäsi ilmenee ongelmia tai haluat lisätietoja tutkimukseen liittyen, voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Terveisin
Elisa Lähdekorpi
Liikuntatieteiden yo
elisa.lahdekorpi@jyu.fi
p. 0407778868

Yhteistyössä
Suomen voimisteluliitto ry
Susanna Porola
Joukkuevoimistelun lajipäällikkö

KYSELYLOMAKE JOUKKUEVOIMISTELUA HARRASTAVILLE

1. Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja vastauksiani saa käyttää nimettömästi tutkimustietona. Ympyröi sopiva numero.
- 1 kyllä
 - 2 ei

I Taustatiedot tilastollista ryhmittelyä varten

2. Ikäni on _____-vuotta.
3. Asuinpaikkakuntani on: _____.

Ympyröi numero, joka vastaa parasta vaihtoehtoa.

4. Tämänhetkinen koulutukseni on:
- 1 peruskoulu
 - 2 lukio
 - 3 ammattioppilaitos
 - 4 alempi korkeakoulututkinto
 - 5 ylempi korkeakoulututkinto

5. Tällä hetkellä:
- 1 opiskelen
 - 2 olen töissä
 - 3 olen työtön
 - 4 olen äitiyslomalla

6. Olen parisuhteessa:
- 1 kyllä
 - 2 ei

7. Minulla on lapsia:
- 1 kyllä, lasteni iät: _____
 - 2 ei

II Joukkuevoimistelun harrastamisen historia

Tässä tutkimuksessa joukkuevoimistelun harrastamisella tarkoitetaan tavoitteellista ryhmän mukana harjoittelua. Ryhmän osallistuminen joukkuevoimistelukilpailuihin (tms. joukkuevoimistelukilpailuja vastaaviin tapahtumiin kuten asematapahtumiin tai nappukilpailuihin) kuuluu joukkuevoimistelun harrastamiseen. Joukkuevoimistelun valmentamista tai muuta joukkuevoimistelun parissa tapahtuvaa toimintaa ei lasketa harrastamiseksi tässä kyselyssä.

8. Harrastan joukkuevoimistelua tällä hetkellä (ympyröi sopivin vaihtoehto):

1 kyllä

2 ei

9. Mitkä ikävuodet olet harrastanut joukkuevoimistelua? _____

9a. Olen kilpaillut mestaruussarjassa (tai entisessä kilpasarjassa) seuraavat ikävuodet (1900-luvun puolella olleet vapaa ja taitosarjat lasketaan myös mukaan tähän):

9b. Olen kilpaillut kilpasarjassa (tai entisessä harrastesarjassa) seuraavat ikävuodet:

10. Mikä on paras kilpailullinen saavutuksesi joukkuevoimistelussa kansallisella tasolla? Mainitse myös minkä ikäisenä tämä tapahtui.

ikä ____ -vuotta, saavutus: _____

11. Onko joukkuevoimistelu ollut sinulle selkeästi ensisijainen harrastus nuoruudessasi? Ympyröi sopivin vaihtoehto.

1 Kyllä (vastaa kysymykseen 11a. ja ohita kysymys 11b.)

2 Ei (ohita kysymys 11a. ja vastaa kysymykseen 11b.)

11a. Minkä ikäisenä erikoistuit joukkuevoimisteluun? Erikoistumisella tarkoitetaan sitä, että harjoittelu on tavoitteellista ja ympärivuotista, ja muut harrastukset jäävät pois tai selkeästi vähemmälle panostukselle.

Erikoistuin _____ -vuotiaana.

11b. Mikä harrastus on ollut sinulle ensisijainen/samanarvoinen joukkuevoimistelun kanssa?

12. Mitä muita lajeja olet harrastanut ennen joukkuevoimistelun aloittamista tai samaan aikaan sen kanssa?

13. Kuinka monta tuntia viikossa keskimäärin käytät joukkuevoimistelun harjoitteluun nykyään? (Ryhmän harjoitusten lisäksi mukaan lasketaan myös omatoiminen harjoittelu, jonka päätavoitteena on joukkuevoimistelutaitojen paraneminen.)

_____ tuntia

14. Mitkä ovat tavoitteesi (1-2 kpl) tällä hetkellä joukkuevoimistelussa?

III Joukkuevoimisteluharrastuksen lopettaminen

Joukkuevoimistelun lopettamisella tarkoitetaan tässä osiossa sitä, että olet tehnyt päätöksen lopettaa joukkuevoimistelu ajatellen, ettei todennäköisesti tule enää koskaan harrastamaan joukkuevoimistelu. (Vertaa määritelmää tauon pitämisestä kohdassa IV).

15. Ympyröi sopivin vaihtoehto:

- 1 En ole lopettanut joukkuevoimistelu kertaakaan urani aikana
 2 Olen tehnyt lopettamispäätöksen kerran tai useammin kuin kerran urani aikana niin, että lopettamispäätöksen jälkeen olen ollut pois harjoituksista vähintään 3kk.

Jos ympyröit kohdan 1, voit siirtyä kysymykseen numero 18.

16. Minkä ikäisenä päätit lopettaa voimistelun, kuinka kauan olit sivussa joukkuevoimistelusta ja mikä oli suurin syy lopettamiseen?

Ensimmäinen lopettamispäätös, ikä ____-vuotta.

Aika, jonka olin sivussa joukkuevoimistelusta ____ vuotta ____ kk.

syy: _____

Toinen lopettamispäätös, ikä ____-vuotta.

Aika, jonka olin sivussa joukkuevoimistelusta ____ vuotta ____ kk.

syy: _____

Kolmas lopettamispäätös, ikä ____-vuotta.

Aika, jonka olin sivussa joukkuevoimistelusta ____ vuotta ____kk.

syy: _____

17. Arvioi kuinka paljon seuraavat syyt vaikuttivat siihen, että lopettamisen jälkeen aloitit joukkuevoimistelun harrastamisen uudestaan. Ympyröi jokaiselta riviltä parhaiten kuvaava numero.

1 Asia EI OLE vaikuttanut voimistelu-urani jatkumiseen (tai väite ei pidä paikkaansa)

2 Asia on vaikuttanut HIEMAN joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen

3 Asia on vaikuttanut JONKIN VERRAN joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen

4 Asia on vaikuttanut MELKO PALJON joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen

5 Asia on vaikuttanut ERITTÄIN PALJON joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen

1 aikani riitti jälleen joukkuevoimisteluun 1 2 3 4 5

2 muutin toiselle paikkakunnalle 1 2 3 4 5

3 kaipasin takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin. 1 2 3 4 5

4 halusin aloittaa liikkumisen/urheilun/kuntoilun ja joukkuevoimistelu tuntui
hyvältä vaihtoehdolta 1 2 3 4 5

5 terveydentilani salli jälleen harrastamisen (esimerkiksi selvisin sairaudesta
tai loukkaantumisesta) 1 2 3 4 5

6 kaipasin joukkueovereiden pariin 1 2 3 4 5

7 halusin saada uusia kavereita 1 2 3 4 5

8 halusin oppia uusia taitoja 1 2 3 4 5

9 halusin uusia haasteita elämäni 1 2 3 4 5

10 halusin menestyä. 1 2 3 4 5

11 taloudellinen tilanteeni salli jälleen harrastamisen. 1 2 3 4 5

12 joukkueen harjoittelumäärät olivat minulle sopivat 1 2 3 4 5

13 joukkue oli tarkoitettu minun ikäisilleni. 1 2 3 4 5

14 joukkueeseen tuli uusi valmentaja. 1 2 3 4 5

15 joukkue siirtyi minulle sopivaan ikäsarjaan. 1 2 3 4 5

16 kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo 1 2 3 4 5

17 harjoituspaikka tai -aika muuttui minulle sopivaksi. 1 2 3 4 5

18 joukkueen kokoonpano muuttui niin että viihdyin jälleen harjoituksissa. 1 2 3 4 5

19 pääsin joukkueeseen, jossa sain myös kilpailla. 1 2 3 4 5

20 kaverini kannustivat minua aloittamaan harrastuksen uudelleen. 1 2 3 4 5

21 vanhempani antoivat minulle luvan jatkaa harrastusta. 1 2 3 4 5

22 joukkueesta otettiin yhteyttä ja pyydettiin mukaan. 1 2 3 4 5

23 kuulin kavereilta harjoitteluilmapiirin parantuneen. 1 2 3 4 5

24 joukkuevoimistelun arvostus kasvoi kaveripiirissäni. 1 2 3 4 5

25 muu syy, mikä? _____ . . . 1 2 3 4 5

IV Tauon pitäminen joukkuevoimistelusta

Tauon pitämisellä joukkuevoimistelusta tarkoitetaan tässä sitä, että aloittaessasi tauon tiesit varmasti, että tulet vielä jatkamaan joukkuevoimistelua. Lopettamisesta johtuvia taukoja ei siis lasketa mukaan. Tauon aikana, et osallistunut harjoitteluun etkä kilpaillut.

18. Ympyröi sopivin vaihtoehto:

1 Olen pitänyt joukkuevoimistelusta taukoja kerran tai useammin, niin että tauko on kestänyt vähintään 3kk.

2 En ole pitänyt joukkuevoimistelusta taukoja.

Jos ympyröit kohdan 2, voit siirtyä suoraan kysymykseen 20.

19. Minkä ikäisenä pidit taukoa joukkuevoimistelun harrastamisesta, kuinka kauan tauko kesti ja mikä oli tauon syy?

Ensimmäinen tauko, ikä _____-vuotta,

aika, jonka olin sivussa joukkuevoimistelusta ____ vuotta ____kk

syy: _____

Toinen tauko, ikä _____-vuotta,

aika, jonka olin sivussa joukkuevoimistelusta ____ vuotta ____kk

syy: _____

Kolmas tauko, ikä _____-vuotta,

aika, jonka olin sivussa joukkuevoimistelusta ____ vuotta ____kk

syy: _____

V Syytä joukkuevoimistelun harrastamiseen

20. Kerro omin sanoin mitkä ovat tärkeimmät syyt sille, että harrastat edelleen joukkuevoimistelua.

21. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa ajatellessasi joukkuevoimistelun harrastamista ollessasi 13-18-vuotias? Ympyröi jokaiselta riviltä parhaiten kuvaava numero.

1 täysin eri mieltä

2 osittain eri mieltä

3 ei samaa eikä eri mieltä

4 osittain samaa mieltä

5 täysin samaa mieltä

- | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Viihdyin joukkueoverieni seurassa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Harjoitteluilmapiiri oli positiivinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. En ollut yksinäinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Valmentajani oli asiantunteva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Tulin toimeen valmentajan kanssa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Harjoitukset olivat sisällöltään laadukkaita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Minulla oli riittävästi vapaa-aikaa joukkuevoimistelun lisäksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Opiskelu/työnteko ja harrastus eivät haitanneet toisiaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille jäi riittävästi aikaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Harjoituksissa oli mukavaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Olin motivoitunut harjoittelemaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Harrastus oli riittävän haasteellista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Nautin harrastuksestani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Menestyin riittävän hyvin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Tunsin kehittyväni voimistelijana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Saavutin tavoitteitani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Pääsin kilpailemaan tarpeeksi paljon. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Harjoiteltavat asiat olivat vaikeustasoltaan minulle sopivia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Harjoittelumäärät olivat sopivat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Taloudellinen tilanne salli harrastamisen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Onnistuin välttämään loukkaantumiset. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Terveystilani oli hyvä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Yhteistyö vanhempien ja valmentajan välillä toimi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Vanhemmat tukivat harrastustani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Harrastus auttoi ulkonäöstä huolehtimista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Harrastus auttoi painonhallinnassa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Harjoitukset toivat minulle hyvän olon (psykykkisesti). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Arjen huolet katosivat mielestäni harjoituksissa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Pääsin kilpailukokoonpanoihin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollisti harrastamisen . . . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

22. Ympyröi edellisestä kysymyksestä 1-5 väitettä, jotka vaikuttivat eniten siihen, että harrastit joukkuevoimistelua 13-18-vuotiaana.

23. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa ajatellessasi joukkuevoimistelun harrastamista nyt ollessasi yli 20-vuotias? Ympyröi jokaiselta riviltä parhaiten kuvaava numero.

- 1 täysin eri mieltä
 2 osittain eri mieltä
 3 ei samaa eikä eri mieltä
 4 osittain samaa mieltä
 5 täysin samaa mieltä

1. Viihdyn joukkueoverieni seurassa.	1	2	3	4	5
2. Harjoitteluilmapiiri on positiivinen.	1	2	3	4	5
3. En ole yksinäinen.	1	2	3	4	5
4. Valmentajani on asiantunteva.	1	2	3	4	5
5. Tulen toimeen valmentajan kanssa.	1	2	3	4	5
6. Harjoitukset ovat sisällöltään laadukkaita.	1	2	3	4	5
7. Minulla on riittävästi vapaa-aikaan joukkuevoimistelun lisäksi.	1	2	3	4	5
8. Opiskelu/työnteko ja harrastus eivät haittaa toisiaan.	1	2	3	4	5
9. Voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille jää riittävästi aikaa.	1	2	3	4	5
10. Harjoituksissa on mukavaa.	1	2	3	4	5
11. Olen motivoitunut harjoittelemaan.	1	2	3	4	5
12. Harrastus on riittävän haasteellista.	1	2	3	4	5
13. Nautin harrastuksestani.	1	2	3	4	5
14. Olen menestynyt riittävän hyvin.	1	2	3	4	5
15. Tunnen kehittyväni voimistelijana.	1	2	3	4	5
16. Olen saavuttanut tavoitteitani.	1	2	3	4	5
17. Pääsen kilpailemaan tarpeeksi paljon.	1	2	3	4	5
18. Harjoiteltavat asiat ovat vaikeustasoltaan minulle sopivia.	1	2	3	4	5
19. Harjoittelumäärät ovat sopivat.	1	2	3	4	5
20. Taloudellinen tilanne sallii harrastamisen.	1	2	3	4	5
21. Olen onnistunut välttämään loukkaantumiset.	1	2	3	4	5
22. Terveystilani on hyvä.	1	2	3	4	5
23. Yhteistyö vanhempien ja valmentajan välillä toimii.	1	2	3	4	5
24. Vanhemmat tukevat harrastustani.	1	2	3	4	5
25. Harrastus auttaa ulkonäöstä huolehtimista.	1	2	3	4	5
26. Harrastus auttaa painonhallinnassa.	1	2	3	4	5
27. Harjoitukset tuovat minulle hyvän olon (psykkisesti).	1	2	3	4	5
28. Arjen huolet katoavat mielestäni harjoituksissa.	1	2	3	4	5
29. Pääsen kilpailukokoonpanoihin.	1	2	3	4	5
30. Kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollistaa harrastamisen .	1	2	3	4	5

24. Ympyröi edellisestä kysymyksestä 1-5 väitettä, jotka vaikuttavat eniten siihen, että harrastat edelleen joukkuevoimistelua.

VI Pitkän uran vaikutukset

25. Mitä hyötyä sinulle on siitä, että olet jatkanut joukkuevoimistelua tähän ikään saakka?

26. Mitä haittaa sinulle on siitä, että olet jatkanut joukkuevoimistelua tähän ikään saakka?

Suuret kiitokset vastauksistasi ja voimistelun iloa myös tuleville vuosille!

LIITE 2. Summamuuttajat ja niiden sisältämät väitteet

Summamuuttuja	Väitteet
Ajankäyttö	7. Minulla oli riittävästi vapaa-aikaa joukkuevoimistelun lisäksi 8. Opiskelu/työnteko ja harrastus eivät haitanneet toisiaan 9. Voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille jäi riittävästi aikaa
Haasteellisuus	12. Harrastus oli riittävän haasteellista 18. Harjoiteltavat asiat olivat vaikeustasoltaan minulle sopivia
Kilpaileminen	17. Pääsin kilpailemaan tarpeeksi paljon 29. Pääsin kilpailukokoonpanoihin
Menestyminen	14. Menestyin riittävän hyvin 15. Tunsin kehittyväni voimistelijana 16. Saavutin tavoitteitani
Mukavuus	10. Harjoituksissa oli mukavaa 11. Olin motivoitunut harjoittelemaan 13. Nautin harrastuksestani
Psyykkisyys	27. Harjoitukset toivat minulle hyvän olon (psykkisesti) 28. Arjen huolet katosivat mielestäni harjoituksissa
Sosiaalisuus	1. Viihdyin joukkuetoverieni seurassa 2. Harjoitteluilmapiiri oli positiivinen 3. En ollut yksinäinen
Terveys	21. Onnistuin välttämään loukkaantumiset 22. Terveystilani oli hyvä
Ulkonäkö	25. Harrastus auttoi ulkonäöstä huolehtimista 26. Harrastus auttoi painonhallinnassa
Valmennus	4. Valmentajani oli asiantunteva 5. Tulin toimeen valmentajan kanssa 6. Harjoitukset olivat sisällöltään laadukkaita

(jatkuu)

(LIITE 2. jatkuu)

Vanhemmat	23. Yhteistyö vanhempien ja valmentajan välillä toimi
	24. Vanhemmat tukivat harrastustani
Summamuuttuji-	19. Harjoittelumäärät olivat sopivat
en ulkopuoliset	20. Taloudellinen tilanne salli harrastamisen
väitteet	30. Kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollisti harrastamisen

LIITE 3. Tärkeimmät syyt joukkuevoimistelun harrastamiselle avoimen kysymyksen mukaan.

Syyt	kpl	% vastaajista
Joukkueeseen liittyvät syyt, joista	73	84.9
Kavereihin liittyvät syyt	40	46.5
Joukkueeseen liittyvät syyt	31	36.0
Ilmapiiiriin liittyvät syyt	19	22.1
Lajin luonteeseen ja ainutlaatuisuuteen liittyvät syyt	53	61.6
Kilpailemiseen ja esiintymiseen liittyvät syyt	33	38.4
Kuntoiluun ja liikkumiseen liittyvät syyt	23	26.7
Harrastus on elämäntapa/kiinteä osa elämää	17	19.8
Omaan osaamiseen ja kehittymiseen liittyvät syyt	16	18.6
Tavoitteellisuus	15	17.4
Haasteet	11	12.8
Voimistelun tuoma tunne	11	12.8
Ilmaiseminen	9	10.5
Valmentajaan liittyvät syyt	6	7.0
Koreografian opetteluun ja suunnitteluun liittyvät syyt	5	5.8
Musiikkiin liikkuminen	4	4.7
Omilla ehdoilla voimisteleminen	3	3.5
Sopivat harjoitusmäärät/-paikat/-ajat	3	3.5
Vastapaino arjen kiireille	3	3.5
Terveysteen liittyvät syyt	3	3.5
Henkiseen hyvinvointiin liittyvät syyt	2	2.3
Tavoitteellisuuden väheneminen	2	2.3
Muut syyt	32	37.2

LIITE 4. Tilastollisesti merkitsevästi eroavat väitteet nuoruusvuosien ja aikuisvuosien harrastamista vertaillen

Väite (preesens-muodossa)	N	13-18 v		yli 20 v		t	df	p
		ka	kh	ka	kh			
Harjoitteluilmapiiri on positiivinen.	51	3.96	.96	4.75	.48	-5.566	50	.000
Harjoitukset tuovat minulle hyvän olon (psykkisesti).	51	4.33	.89	4.84	.46	-4.499	50	.000
Harjoituksissa on mukavaa.	50	4.30	.81	4.84	.37	-5.014	49	.000
Kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo mahdollistaa harrastamisen.	51	2.43	1.69	4.86	.49	-9.294	50	.000
Minulla on riittävästi vapaa-aikaa joukkuevoimistelun lisäksi.	51	3.33	1.11	4.20	1.18	-4.044	50	.000
Tulen toimeen valmentajani kanssa.	49	4.16	.94	4.78	.51	-4.716	48	.000
Vanhemmat tukevat harrastustani.	50	4.56	.81	3.92	1.31	3.799	49	.000
Yhteistyö vanhempien ja valmentajan välillä toimii.	46	4.35	.74	3.52	1.26	4.538	45	.000
Olen menestynyt riittävän hyvin.	51	3.61	1.00	4.25	.98	-3.451	50	.001
Voimistelun ulkopuolisille ihmissuhteille jää riittävästi aikaa.	51	3.27	1.18	4.14	1.27	-3.605	50	.001
Valmentajani on asiantunteva.	48	3.88	1.02	4.46	.85	-3.368	47	.002
En ole yksinäinen.	51	4.45	.78	4.76	.62	-3.050	50	.004
Olen saavuttanut tavoitteitani.	51	3.69	.93	4.22	.92	-3.013	50	.004
Viihdyn joukkueoverieni seurassa.	51	4.61	.49	4.86	.40	-2.901	50	.006
Nautin harrastuksestani.	51	4.57	.81	4.90	.30	-2.832	50	.007
Harjoitukset ovat sisällöltään laadukkaita.	50	3.64	.99	4.08	1.01	-2.243	49	.029
Taloudellinen tilanne sallii harrastamisen.	51	4.41	.88	4.00	1.10	2.238	50	.030

(jatkuu)

(LIITE 4. jatkuu)

Terveystilani on hyvä.	51	4.08	1.15	4.39	.72	-2.219	50	.031
Arjen huolet katoavat mielestäni harjoituksissa.	51	4.37	.85	4.61	.70	-2.063	50	.044
Olen motivoitunut harjoittelemaan.	51	4.43	.92	4.71	.54	-2.040	50	.047

LIITE 5. Joukkuevoimistelun jatkamiseen liittyvät syyt keskiarvon mukaan järjestyksessä

- 1 asia ei ole vaikuttanut voimistelu-urani jatkumiseen (tai väite ei pidä paikkaansa)
- 2 asia on vaikuttanut hieman joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen
- 3 asia on vaikuttanut jonkin verran joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen
- 4 asia on vaikuttanut melko paljon joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen
- 5 asia on vaikuttanut erittäin paljon joukkuevoimistelu-urani jatkumiseen

Väite	N	ka	kh
Kaipasin takaisin nimenomaan joukkuevoimistelun pariin.	59	4,61	0,766
Joukkue oli tarkoitettu minun ikäisilleni.	57	3,63	1,384
Kaipasin joukkueovereiden pariin.	58	3,62	1,335
Kilpasarjan (entisen harrastesarjan) olemassaolo.	58	3,6	1,509
Joukkueen harjoittelumäärät olivat minulle sopivat.	58	3,47	1,429
Halusin uusia haasteita elämäni.	57	3,3	1,253
Halusin aloittaa liikkumisen/urheilun/kuntoilun ja joukkuevoimistelu tuntui hyvältä vaihtoehdolta.	58	3,24	1,355
Aikani riitti jälleen joukkuevoimisteluun.	58	2,97	1,242
Halusin oppia uusia taitoja.	58	2,9	1,209
Joukkueesta otettiin yhteyttä ja pyydettiin mukaan.	58	2,69	1,729
Kaverini kannustivat minua aloittamaan harrastuksen uudelleen.	59	2,59	1,428
Halusin menestyä.	58	2,33	1,234
Halusin saada uusia kavereita.	58	2,24	1,288
Muutin toiselle paikkakunnalle.	58	1,98	1,527
Terveydentilani salli jälleen harrastamisen (esimerkiksi selvisin sairaudesta tai loukkaantumisesta).	58	1,83	1,326
Harjoituspaikka tai -aika muuttui minulle sopivaksi.	58	1,79	1,225
Pääsin joukkueeseen, jossa sain myös kilpailla.	58	1,62	1,152
Joukkue siirtyi minulle sopivaan ikäsarjaan.	58	1,55	1,157

(jatkuu)

(LIITE 5. jatkuu)

Taloudellinen tilanteeni salli jälleen harrastamisen.	58	1,24	0,709
Joukkueeseen tuli uusi valmentaja.	58	1,22	0,702
Kuulin kavereilta harjoitteluilmapiirin parantuneen.	58	1,21	0,695
Vanhempani antoivat minulle luvan jatkaa harrastusta.	58	1,16	0,451
Joukkuevoimistelun arvostus kasvoi kaveripiirissäni.	58	1,09	0,431

LIITE 6. Pitkään jatkuneen joukkuevoimisteluharrastuksen tuomat hyödyt

Hyöty	N	% kysymykseen vastaajista
Kavereihin liittyvät hyödyt	30	57.7
Fyysiseen kuntoon liittyvät hyödyt	22	42.3
Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt	12	23.1
Terveysteen liittyvät hyödyt	9	17.3
Omasta harrastuksesta ollut hyötyä valmennus- tai ohja- ustyössä	8	15.4
Ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen	7	13.5
Esiintymisestä ja kilpailemisesta nauttiminen	7	13.5
Säännöllinen liikunnan harrastaminen joukkuevoimistelun avulla	7	13.5
Mukavat muistot ja unohtumattomat elämykset	5	9.6
Fyysisten ominaisuuksien säilyminen	5	9.6
Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen	5	9.6
Joukkuevoimistelu tärkeä osa elämää	5	9.6
Pysynyt mukana lajin parissa	4	7.7
Aikatauluttamiseen liittyvät hyödyt	4	7.7
Onnistumisten elämysten saaminen	4	7.7
Opettanut erilaisia psyykkisiä taitoja (tunteiden käsittely, pitkäjänteisyys, jne)	4	7.7
Mahdollisuus itsensä kehittämiseen	3	5.8
Kokonaisvaltainen hyvä olo	2	3.8
Harrastus opettanut tekemään töitä tavoitteiden eteen	2	3.8
Muut hyödyt	9	17.3

LIITE 7. Pitkään jatkuneen joukkuevoimisteluharrastuksen tuomat haitat

Haitta	N	% kysymykseen vastaajista
Loukkaantumiset tai vammat	23	44.2
Ajankäytön ongelmat	17	32.7
Ei haittoja	10	19.2
Voimistelun ulkopuolisten ihmissuhteiden kärsiminen	7	13.5
Taloudelliset ongelmat	4	7.7
Opiskelun kärsiminen	4	7.7
Uusien lajien kokeilu jäänyt vähälle	3	5.8
Arki kärsii harrastuksesta	2	3.8
Muut haitat	7	13.5

LIITE 8. Lopettamisen tuomat hyödyt

Hyöty	N	% kysymykseen vastaajista
Enemmän aikaa käytössä, joista	21	61.8
Opiskelulle	11	32.4
Voimistelun ulkopuolisiin ihmissuhteisiin	9	26.5
Valmentamiseen	4	11.8
Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät hyödyt, joista	6	17.6
Ulkonäköön liittyvien paineiden helpottaminen	3	8.8
Terveysteen liittyvät hyödyt	5	14.7
Ei mitään hyötyjä	5	14.7
Liikkumisen uusiin mahdollisuuksiin liittyvät hyödyt	4	11.8
Uusiin harrastuksiin liittyvät hyödyt	3	8.8
Taloudelliset hyödyt	3	8.8
Aikataulujen joustavuuteen liittyvä hyöty	2	5.9
Muu hyöty	7	20.6

LIITE 9. Lopettamisesta aiheutuvat haitat

Haitta	N	% kysymykseen vastaajista
Kavereiden menettämiseen liittyvät haitat	17	50.0
Fyysisten ominaisuuksien heikkeneminen, joista	12	35.5
Kunto huonontunut	6	17.6
Liikkuvuus huonontunut	3	8.8
Ongelmat liikunnan kanssa	8	23.5
Kaipuu lajin pariin	6	17.6
Ei pääse enää esiintymään/kilpailemaan	5	14.7
Tyhjyyden tunne	5	14.7
Liikaa vapaa-aikaa	4	11.8
Ei haittoja	3	8.8
Muut haitat	12	35.3