

**PAINIHARRASTUKSEN JATKUMISEN EDELLYTYKSET AIKUISIKÄÄN ASTI –  
Ajatuksia kreikkalais-roomalaisen painin SM- mitalisteilta**

Ville Heino

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2022

## TIIVISTELMÄ

Heino, V. 2021. Painiharrastuksen jatkumisen edellytykset aikuisikään asti – Ajatuksia kreikkalais-roomalaisen painin SM- mitalisteilta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 69 s.,2 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä syyt ovat johtaneet painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamiseen ennen aikuisikää. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät olisivat saaneet jatkamaan painiharrastuksessa vielä aikuisiässäkin. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, ovatko painiharrastuksen lopettaneet edelleen jollakin tavalla mukana painitoiminnassa ja minkälainen mielikuva painin lopettaneille on jäänyt painista harrastuksena.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli kreikkalais-roomalaisen painin poikien SM-mitalistit vuosilta 2000–2014. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, johon vastasi 151 vastaajaa. Tutkimuksen kohderyhmä oli lopulta 76 vastaajaa, jotka eivät olleet jatkaneet painiharrastustaan aikuisikään saakka. Tutkimuksen mittari sisälsi avoimia kysymyksiä, sekä monivalintakysymyksiä. Aineistoa analysointiin IBM SPSS Statistics-ohjelmalla. Tämän tutkimuksen analysoinnissa on käytetty ei-parametrisia testejä, sekä Kaiser-Meyer-Olkin-testiä ja Bartlettin sväärisyydestiä. Summamuuttujien väittämien luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-arvolla.

Tutkimustulokset osoittivat, että puolet vastaajista oli lopettanut painissa kilpailemisen ennen aikuisikää. Tulosten mukaan painissa kilpaileminen ennen aikuisikää oli lopetettu pääasiassa loukkaantumisten, harjoituskaverin puutteen, motivaation loppumisen sekä rahan ja opiskelun takia. Myöskin viihtyvyydellä, kehitymisellä, harjoitusolosuhteilla, sosiaalisilla suhteilla, sekä ammattitaitoisella valmennuksella nähtiin olevan iso vaikutus. Tulokset osoittivat, että mahdollisuudella harrastaa painia ilman paineita, sekä valmentajan roolilla oli suuri vaikutus erityisesti viihtyvyyteen, kehittymiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja ammattitaitoiseen valmentajaan.

Tulosten mukaan painissa kilpaileminen olisi voinut jatkua vielä aikuisiässäkin, jos painista olisi ollut mahdollista tehdä ammatti, valmennus olisi ollut ammattimaisempaa, ja jos loukkaantumisriski olisi pienempi. Vastaajille oli jäänyt erittäin positiivinen kuva painista harrastuksena. 89 % vastaajista näki painin hyvänä harrastuksena. Tutkimustulokset osoittavat, että valmentajalla on iso merkitys painijoiden viihtyvyyteen painiharrastuksessa sekä, että loukkaantumisilla on merkittävä vaikutus painin lopettamiseen. Nämä havainnot ovat linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa.

Avainsanat: paini, drop-out, harrastustoiminta, urheilun lopettaminen

## ABSTRACT

Heino, V. 2021. Post wrestling career advantages in adulthood – Opinions from the Greco-Roman wrestling medalists. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Sport Pedagogy Master's thesis, 69 p., 2 appendices.

The purpose of this study was to investigate what reasons have led to practice wrestling and terminating wrestling career before the adulthood. In addition, the purpose was to determine which factors would have enhanced and allowed to continue wrestling even in adulthood. Given study has examined whether people who terminated their wrestling career were still involved in the wrestling activities and what kind of mental image it has left from wrestling career.

The target group of the study was the Greco-Roman wrestling medalists at the Finnish championships in boys age category from 2000–2014. The research material was collected through the use of questionnaire, which was answered by 151 respondents. The target group of the study was ultimately limited to 76 respondents who had not continued their wrestling career until adulthood. The survey measure included open-ended questions, as well as multiple-choice questions. The data was analyzed with IBM SPSS Statistics program. The analysis of this study was performed using non-parametric tests, as well as the Kaiser-Meyer-Olkin test and the Bartlett weighting test. The reliability of the statements in the sum variables was examined using the Cronbach's alpha value.

The results of the survey showed that half of the respondents had terminated their wrestling career before the adulthood. According to the results, major reasons for the termination of the career were injuries, lack of a training partner, lack of motivation, financial, and education focus reasons. In addition, comfort, development, training conditions, social relationships, and professional coaching had a big impact on decision to terminate the career.

According to the results, wrestling career could have been continued even in adulthood, if it had a potential for perspective professional career, the coaching would have been more professional, and if the risk of injury would have been smaller. Respondents had a very positive image of wrestling. In total, 89 % of all respondents saw wrestling as a good hobby. The survey results show that the coaching has played a big role to the comfort of wrestlers in the wrestling career as well as the impact of injuries on the termination of the wrestling career. These findings are in line with previous studies.

Keywords: wrestling, drop-out, hobbies, quitting sports

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 PAINI.....	3
2.1 Paini urheiluna .....	4
2.2 Painin harrastus- ja seuratoiminta Suomessa .....	7
2.3 Painin lisenssikehitys ja kilpailutoiminta.....	11
3 DROP OUT- ILMIÖ .....	15
3.1 Nuorten liikuntaharrastuksen lopettamisen syitä .....	18
3.2 Nuorten drop-out ilmiön vähentäminen organisoidussa urheiluseuratoiminnassa.	20
4 URHEILUN JATKAMINEN AIKUISIKÄÄN .....	23
4.1 Urheilijan urapolku .....	24
4.2 Urheilun jatkamisen motiivit.....	28
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEEESIT..	31
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	33
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusaineiston keruu .....	33
6.2 Mittari.....	34
6.3 Aineiston analyysimenetelmät.. .....	35
6.4 Mittarin luotettavuus.. .....	37
6.5 Tutkimuseettiset kysymykset.. .....	37
7 TULOKSET .....	39
7.1 Painin lopettamisen tärkeimmät syyt .....	46
7.2 Viihtyvyys .....	48

7.3 Kehittyminen.....	48
7.4 Harjoitusolosuhteet .....	49
7.5 Sosiaaliset suhteet .....	50
7.6 Ammattitaitoinen valmentaja .....	50
8 POHDINTA .....	52
8.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	58
8.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	59
LÄHTEET.....	61
LIITEET	
Liite 1: Kyselykaavake	
Liite 2: Avointen kysymysten luokittelu	

## 1 JOHDANTO

Yle uutisoi vuonna 2019, että liikuntaharrastuksen ja erityisesti kilpaurheilun harrastaminen loppuu nuorilla useimmiten teini-iässä. 15-vuotiaat suomalaisnuoret ovat verrattuna muihin vertailumaihin vähiten liikkuvien joukossa. LIITU-tutkimuksen tuloksista vuodelta 2018 selviää kuitenkin, että vielä 11-vuotiaat suomalaislapset kuuluvat aktiivisimpien liikkujien joukkoon suhteessa vertailumaihin (Yle 2019). Aira ym. (2013) toteavat tutkimuksessaan, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä selvästi. Iän karttuessa myöskin yhä harvempi nuori osallistuu urheiluseuratoimintaan tai liikkuu useampia kertoja viikossa hengästyen tai hikoillen. Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee kasvaessa muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta muissakin maissa. Huomioitavaa oli kuitenkin se, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen iän myötä oli Suomessa poikkeuksellisen suurta. (Aira ym. 2013).

Paini on tuonut Suomen olympiahistorian ensimmäisen kultamitalin kaikki lajit huomioiden ja on yksi Suomen menestyksekkäimpiä urheilulajeja (Olympiakomitea 2021.) Nykypäivänä kuitenkin yhä harvempi nuori jatkaa painiharrastustaan aikuisikään saakka. Painin harrastajalisenssimäärät kuin myös SM-kilpailuiden osanottajamäärät ovat laskeneet läpi 2000-luvun. Paini ei kuitenkaan ole ainoa laji, jonka haasteena on, miten pitää nuoret lajin parissa aikuisikään saakka.

Vuoden 2020 poikien eli alle 18-vuotiaiden SM-kilpailuissa oli enää 68 osanottajaa ja senioreiden SM-kilpailuissa oli puolestaan 47 osanottajaa. Vuonna 2000 vastaavat luvut olivat 236 osanottajaa ja 94 osanottajaa. Mielestäni on tärkeää selvittää, mistä tämä kyseinen lasku johtuu Suomessa, ennen kuin painin kaltaiset pienet lajit kuihtuvat pois kokonaan. Omasta mielestäni painiseurojen kehityksen suuntaan ei voi myöskään olla tyytyväinen, sillä Suomen paini on menettänyt yli yhden painiseuran per vuosi ajalla 2000–2020.

Holder, Smith & France (2021) nostivat tutkimuksessaan esille, että painivalmentajan valmennustyyllillä on iso vaikutus siihen, miten nuoret viihtyvät painiharjoituksissa ja kuinka mielekkääksi he kokevat painin. Powell, Boltz & Chandra (2021) sen sijaan nostivat tutkimuksessaan esille sen, että painissa todetaan muihin lajeihin verrattuna iso määrä loukkaantumisia, joiden vuoksi harrastuksesta joutuu olemaan sivussa. Vaikka paini onkin yksilölaji, niin painia on todella vaikea harjoitella yksin. Usea paininharrastaja saattaakin kohdata tilanteen, että heillä ei enää ole harjoituskavereita, vaikka he itse haluaisivatkin jatkaa painiharrastustaan. Ryba yms. (2014) toteavat tutkimuksessaan, että suuri osa lukiolaisista on tyytyväisiä siihen, miten he pystyvät yhdistämään opiskelunsa ja urheilun. Sen sijaan tutkimuksessa selviää, että urheilun ja korkeakouluopintojen yhdistäminen on hyvin haastavaa Suomessa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä syyt ovat johtaneet painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamiseen ennen aikuisikää. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät olisivat saaneet jatkamaan painiharrastuksessa vielä aikuisiässäkin. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, ovatko painiharrastuksen lopettaneet edelleen jollakin tavalla mukana painitoiminnassa ja minkälainen mielikuva painin lopettaneille on jäänyt painista harrastuksena.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kesän 2020 aikana kyselykaavakkeen avulla vuosien 2000–2014 poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalisteilta. Kiinnostukseni aiheeseen on syntynyt oman painiurani kautta, sekä halusta selvittää, miten paini saisi pidettyä isomman osan nuorista lajin parissa aina aikuisikään saakka. Olen itse nähnyt vierestä kuinka yhä suurempia osa nuoria lopettaa painiharrastuksen ennen aikuisikää.

## 2 PAINI

Painilla on pitkä historia. Ensimmäiset jäljet painista menevät pitkälle ajassa taaksepäin aina Sumerien aikaan 5000 vuotta sitten. Myös antiikin Egyptistä on löydetty monia viittauksia painiin. Antiikin Kreikasta paini levisi myös toisten kansojen keskuuteen, kuten roomalaisten ja etruskien. Paini alkoi nousta toden teolla Ranskassa vuosien 1830–1850 aikana. Ranskasta ammattilaispaini levisi Itävalta-Unkariin, Italiaan, Tanskaan ja Venäjälle. Tämä uusi painimuoto sai myös nimekseen kreikkalais-roomalainen paini.

Vuonna 1894 kansainvälinen olympiakomitea perustettiin ja vuonna 1896 puolestaan järjestettiin olympiakilpailut Kreikan Ateenassa. Näissä olympiakilpailuissa painittiin ainoastaan kreikkalais-roomalaisessa painissa (UWW 2020.) Nykypäivänä painijat kilpailevat olympialaisissa kuudessa eri painoluokassa, miehet kreikkalais-roomalaisessa- ja vapaapainissa, sekä naiset vapaapainissa. Painiaika on molemmissa painimuodoissa kolme (3) plus kolme (3) minuuttia ja välissä on 30 sekunnin tauko. Kreikkalaisroomalaisessa painissa otteet vyötärön alapuolelta ja kamppaukset ovat kiellettyjä. (Suomen Painiliitto säännöt 2018)

Suomeen paini rantautui vuonna 1890, kun Suomeen palasi matkaltaan Frankfurt am Mainista 22-vuotias Emil Karlsson. Lehmusto (1939, 142) kertoo, että Karlsson osallistui ulkomailla ollessaan monien eri urheilulajien kilpailuihin, mukaan lukien painin. Karlssonin jälkeen järjestelmällisesti painia suomessa alkoi opettaa Ladislaus Pytlasinski, joka oli puolalainen ammattipainija. Lehmusto (1939, 172) kertoo, että Helsingistä paini alkoi pian löytämään tietään myös maaseudulle. Tukholman 1912 olympialaisista alkoi myös Suomen paininmenestyksen kausi. Sotavuosien jälkeen vuoden 1948 olympialaisissa olikin jo huomattavissa, että painin mahti oli siirtymässä idän suuntaan. (Järvinen 1977, 33–40. Turunen (1984, 156) kertoo, että Jouko Salomäki toi vuoden 1984 Los Angelesin olympialaisista Suomen painin tähän asti viimeisimmän olympiakultamitalin. 2000-luvun painin olympiamitaleista on vastannut Marko Yli-Hannuksela. Viimeinen kreikkalais-roomalaisen painin MM-mitali aikuisten tasolta on vuodelta 2011 Rami Hietaniemen toimesta ja viimeinen EM-mitali puolestaan vuodelta 2022, kun Konsta Mäenpää voitti pronssia ja Arvi Savolainen hopeaa. (Suomen Painiliitto arvokisamitalistit 2022.)



## 2.1 Paini urheiluna

Painiliiton valmennus- ja koulutusvaliokunta toteutti painin valmennuksen strategiatyön 2021 (Korpela ym. 2020). Tämän työ esitteli painijan urapolun lapsuudesta aina aikuiseksi huippu-urheilijaksi asti. Painijan urapolussa oli kuvattu ikäluokat seuraavasti: lapsuusvaihe 2–5-, 5–7-, 7–9-, ja 9–12-ikävuotta, valintavaihe 12–15-, 15–18-, ja 18–20-ikävuotta ja huippuvaihe 20-vuotiaat ja vanhemmat. Korpela ym. (2020) toteavat painijan urapolussa, että aina lapsuusvaiheen viimeiseen ikävaiheeseen asti liikuntaa ja leikkiä olisi hyvä olla 3 tuntia päivässä. Viikossa sopiva painiharjoitusten määrä olisi 2 kertaa viikossa. 9–12-vuotiaana painia olisi hyvä olla 3–4 kertaa viikossa. Painopiste pitäisi silti olla vielä enemmän muussa liikunnassa kuin painissa. Harjoituksissa pääpaino on vielä leikinomaisessa liikkumisessa, jolla pyritään kehittämään muun muassa nopeutta, ketteryyttä, voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Valintavaiheeseen tultuaan nuorella olisi Korpelan ym. (2020) mukaan hyvä olla 22 tuntia urheilua viikossa. Näistä painiharjoittelua olisi hyvä olla noin 9–14 tuntia. Valintavaiheen loppuvaiheessa korostetaan valintojen tekemistä urheilun ehdoilla, sekä urheilijan elämäntavan mukaan elämistä. 20-vuotiaana huipulle tavoittelevan painijan pitäisi siirtyä huippuvaiheeseen. Korpela ym. (2020) toteavat, että huippu-urheilijalta vaaditaan psyykkisesti äärimmäistä harjoittelun halua, kehittymishalua ja kilpailumotivaatiota. Tässä vaiheessa painijalla olisi myös hyvä olla 90–140 leirivuorokautta vuodessa. Painiliiton valmennus- ja koulutusvaliokunnan tuottama valmennuksen strategiatyö ei sisällä vaihtoehtoisia malleja huippu-urheilulle.

Aikainen erikoistuminen on yleistynyt nuorten urheilun parissa. Kuitenkin varhaisen erikoistumisen on todettu johtavan aikaisempaan drop-outtiin urheilusta kuin myös suurempaan riskiin loukkaantua. McDonald ym. (2019) kertovat tutkimuksessaan, että American Orthopaedic Society for Sports Medicine on määritellyt aikaisen erikoistumisen, kun nuori keskittyy vain yhteen lajiin 12-vuotiaana tai aiemmin. Heidän tutkimukseen osallistui 143 yhdysvaltalais painijaa. Osallistujat painivat Yhdysvaltojen korkeimmalla yliopistotasolla tai MM- tai olympiajoukkueessa. McDonald ym. (2019) selvittivät tutkimuksessaan minkä ikäisinä painijat ovat erikoistuneet vain painiin ja miten tämä on näkynyt heidän loukkaantumishistoriassaan. Loukkaantumishistoriaan laskettiin mukaan vain loukkaantumiset, jotka ovat pitäneet urheilija sivussa lajista vähintään kolme kuukautta. 25 %

osallistujista oli erikoistunut vain painiin 12-vuotiaana tai aiemmin. 75 % osallistujista oli erikoistunut vain painiin vasta 12 ikävuoden jälkeen. Isoin joukko osallistujista (22 %) oli erikoistunut vain painiin 14-vuotiaana. 18 % urheilijoista oli erikoistunut vain painiin 12-vuotiaana kuin myös 18-vuotiaana. Vastaajista 81 oli sitä mieltä, että painiin ei tarvitse erikoistua ennen 12 ikävuotta. Sen sijaan 62 vastajaa oli sitä mieltä, että painiin olisi hyvä erikoistua jo ennen 12 ikävuotta. Vastaajista 78 ilmoitti, että suurin syy heidän erikoistumiseen vain painiin oli heidän oma halunsa. Tutkimuksen mukaan painijat, jotka olivat erikoistuneet vain painiin ennen 12 ikävuotta olivat kokeneet huomattavasti enemmän loukkaantumisia ennen yliopisto ikää kuin urheilijat, jotka eivät olleet erikoistuneet vain painiin ennen 12 ikävuotta (McDonald ym. 2019).

Chaabene ym. (2017) ovat tehneet tutkimuksen otsikoltaan ”painijoiden fyysiset ja fysiologiset ominaisuudet.” He olivat etsineet tutkimuksia, joissa käsitellään niin huippu- kuin harrastepainijoita. Tutkimusten aiheina ovat olleet muun muassa painijoiden aerobinen- ja anaerobinen kunto, maksivoima ja kesto-voima ja liikkuvuus. Chaabena ym. (2017) kävivät lopulta 71 tutkimusta lävitse, jotka olivat liittyneet näihin aiheisiin. Tutkimukset sisälsivät yhteensä 2124 osallistujaa. Tuloksissa todetaan, että hyvä aerobinen kunto on välttämätön huippupainijalle, jotta he jaksavat painia koko ottelun. Painijoiden Vo<sub>2</sub> maksiarvot vaihtelivat 37 ja 67 ml·kg<sup>-1</sup>·min välillä painijan painoluokasta riippuen. Demirkan ym. (2015) sen sijaan totesivat tutkimuksessaan, että huippupainijoiden Vo<sub>2</sub> maksimi arvot olivat 11.4-12.5% korkeammat kuin ei huippupainijoiden. Saman tyyllisiä eroja löytyi myös, kun verrattiin huippupainijoiden ja ei huippupainijoiden anaerobista kestävyyttä. Huippupainijoiden anaerobisen kunnan on todettu olevan hyvää tasoa jos verrataan esimerkiksi muihin kamppailulajeihin. Painijoiden maksivoima tulokset kyykyssä, penkissä ja raakarinnalle vedossa olivat myös hyvää tasoa (Chaabena ym. 2017). Samankaltaisia tuloksia esittelee Yoon (2002), joka toteaaakin, että painijoiden voimatasojen on oltavat korkeat, jotta painija pystyy menestymään painissa. Liikkuvuuden suhteen tutkimustulokset ovat olleet kaksijakoisia. Osassa tutkimuksia on nähty, että huippupainijoiden liikkuvuus on selvästi parempaa kuin ei huippupainijolla. Toisissa tutkimuksissa ei sen sijaan ole nähty mitään eroa liikkuvuudessa huippupainijoiden ja ei huippupainijoiden välillä (Chaabena ym. 2017).

Vuosien 2002–2011 aikana tehdyssä Yhdysvaltalais tutkimuksessa todettiin, että paini on fyysisesti vaativa urheilulaji, jossa loukkaantumiset ovat yleisiä. Tutkimuksessa seurattiin yhdysvaltalaisen yliostopainijoiden loukkaantumisia. Tutkimukseen osallistui 125 painijaa. Loukkaantumiseksi määriteltiin ihotaudit, tuki- ja liikuntaelimestön ongelmat ja sairaudet jotka vaativat joukkueen fysioterapeutilla/hooltajalla käyntiä (Otero ym. 2017). Tutkimuksen aikana 96 % osallistujista oli kokenut jotain edellä mainituista loukkaantumisista ja joutunut jättämään tämän takia väliin vähintään yhden harjoituksen. Seuranta ajan jakson aikana todettiin 74 leikkaushoitoa vaativaa loukkaantumista 48 urheilijalla eli 38 % osallistujista. Polvet ja olkapäät olivat yleisimmät leikkaushoitoa vaatineet vammat. Leikkaushoitoa vaatineista urheilijoista 72 % palasi vielä kilpapaanin pariin. Tutkimuksessa ei löydetty eroja loukkaantumisten ja painijoiden painoluokkien välillä. Otero ym. (2017) ovat sitä mieltä, että heidän tutkimuksensa mielenkiintoisinta antia oli se, että urheilijat jotka olivat menestyneet paremmin ennen leikkaushoitoa vaativaa loukkaantumista palasivat myös todennäköisemmin takaisin painikilpailuihin kuin ne urheilijat, jotka eivät olleet menestyneet niin hyvin ennen leikkausta. Otero ym. (2017) toteavat, että painijat jotka ovat menestyneet hyvin, ovat myös todennäköisemmin sitoutuneempia painiin ja tästä syystä eivät anna takaiskujen lannistaa heitä. He lisäävät kuitenkin, että tästä ei voida tehdä suoria johtopäätöksiä, sillä asiat, jotka motivoivat urheilijaa palaamaan takaisin kilpaurheilun pariin leikkauksen jälkeen, ovat monisyisiä.

Painijoiden loukkaantumisia tutkittiin myös Pekingin olympialaisissa 2008. Tutkimuksessa oli mukana olympialaisissa painineet 343 painijaa, sekä kisoissa käydyt 406 ottelua. Näiden otteluiden aikana tapahtui 32 loukkaantumista. Eli 9.3 loukkaantumista 100 urheilijaa kohden, sekä 7.88 loukkaantumista 100 ottelua kohden. 84.4 % loukkaantumisista luokiteltiin lieviksi. Tutkimuksessa todetaan myöskin, että katastrofaalisia tai vakavia loukkaantumisia ei todettu kilpailuiden aikana. (Shadgan 2010).

Ålander (2019, 26) tutki myös Suomen kreikkalais-roomalaisen painimaajoukkueen painijoiden taloudellista tilannetta vuonna 2019. Suurimmalla osalla miesten kreikkalais-roomalaisen maajoukkuepainijoista taloudellinen tilanne oli haastava. Vuonna 2021 neljä kreikkalais-roomalaisen painijaa sai opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää urheilija-apurahaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

## 2.2 Painin harrastus- ja seuratoiminta Suomessa

Harrastus- ja urheiluseuratoiminnalla on pitkät perinteet Suomessa. Urheiluseurojen lukumäärä on kasvanut Suomessa vuosien mittaan, ja niiden olemassaolon merkitys on muuttunut, kuin myös toimintatavat (Mäenpää & Korkatti 2012, 17). Myös liikunnan ja urheilun uudet muoti-ilmiot ovat haastaneet perinteisen seuratoiminnan. Haastajaksi ovat nousseet lajikulttuuriset ilmiöt. Esimerkiksi rulla- tai lumilautaileva nuori ei tarvitse harrastukselleen urheiluseuran tukea. Näille nuorille harrastus on enemmänkin jäsenyyttä tietyssä kulttuurissa kuin seurassa. Lasten ja nuorten urheiluseurat näyttävät kuitenkin valinneen toimintalinjan, jossa he eivät ole kiinnostuneita omaehtoisesti liikuntaa harrasvasta nuorisosta. Sen sijaan lasten ja nuorten urheiluseurat suuntaavat toimintansa pääasiassa koteihin. Suurin osa lasten ja nuorten seuratoiminnan harrastajista tulee kodeista, joissa vanhemmat ovat valmiita viemään lapsensa seurojen ohjattuihin harjoituksiin ja halukkaita maksamaan seurojen tarjoamista palveluista (Ilmanen & Kontio 2003, 122.)

Perinteisten urheiluseurojen onnistumiset harrasteliikunnan tarjoajina ovat kuitenkin vaihdelleet (Mäenpää & Korkatti 2012, 14). Paini on myös pyrkinyt kehittämään harrastus- ja seuratoimintaansa. Jotain uudistuksia on tapahtunut, mutta painiseurat eivät yleisesti ottaen kuulu urheiluseuroihin, jotka olisivat onnistuneet harrasteliikunnan tarjoajina, ainakaan Suomen painiliiton lisenssikehityksen valossa. Koski (2000, 138) toteaa, että liikuntakulttuuriin on uusien lajien lisäksi myöskin syntynyt uusia tapoja ajatella ja toimia. Liikuntaa ja liikuntakulttuuria oivalletaan nykyään kattavammin. Korostetun kilpaurheilun osuus on vähentynyt vuosien saatossa.

Suomen Painiliitto järjestää Nallepaini-ohjaajakoulutuksia mikä on yksi esimerkki yrityksestä laajentaa painitoimintaa. Nallepaini on suunnattu 2–4-vuotiaille ja sen ideana on, että vanhemmat osallistuvat lasten mukana harjoituksiin. (Nallepaini 2021.) Nallepaini-konsepti on kehitetty yhdessä Jyväskylän yliopiston ja Harjun Voima ry:n kanssa. Nallepainissa tärkeintä on lapsen ja vanhemman hauska yhdessä tekeminen. Nallepainissa kehitetään myös lapsen motoriikkaa monipuolisesti, vahvistetaan koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. (Jyväskylän yliopisto 2017). Tunneilla harjoitellaan myös ryhmässä

toimimista ja yhteistyökykyä kuin myös tasapainoa, nopeutta, ketteryyttä ja voimaa. Nallepainissa yhdistyvät ilo, yhdessä tekeminen ja onnistumisen kokemukset. (Funteam nallepaini 2021).

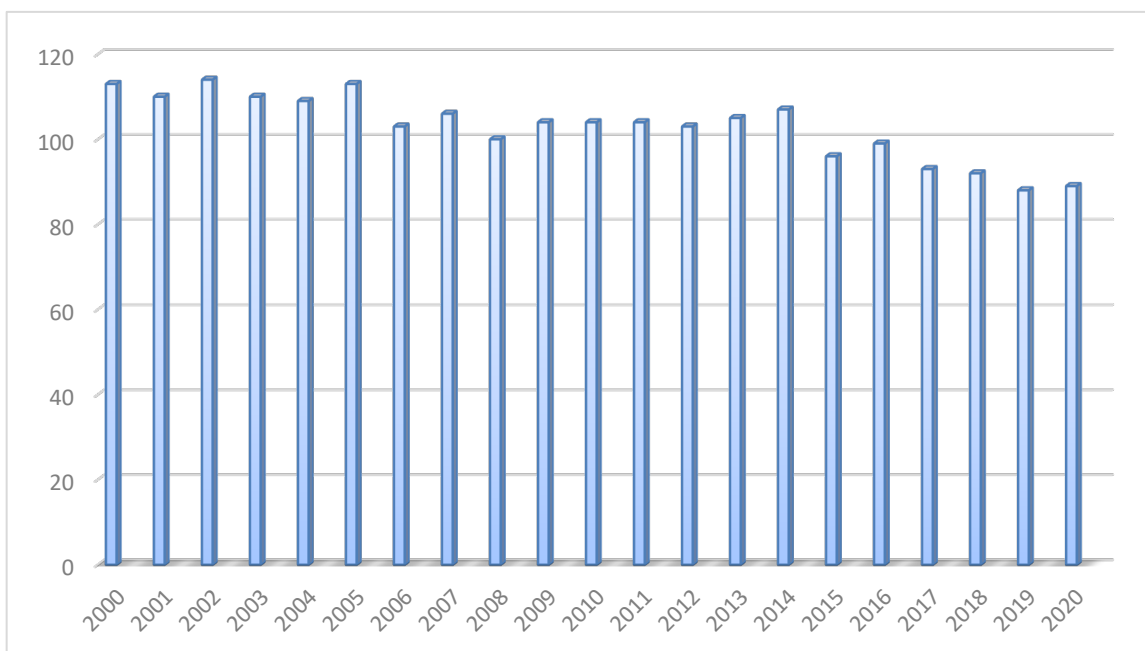
Lisäksi on myös olemassa Nassikkapaini-ohjaajakoulutuksia. Nassikkapaini on tarkoitettu Nallepainin ohjaajakoulutuksen jatkoksi 5–7-vuotiaiden lasten ohjaamiseen (SPL Nassikkapaini 2021.) Nassikkapainissa kehitetään edelleen ryhmässä toimimista ja harjoitussääntöjen opettelua. Harjoitukset sisältävät myös paljon erilaisia leikkejä, koordinaatio harjoituksia sekä oman kehon hallintaa. Harjoituksissa voidaan myös harjoitella jo jotain painin perusliikkeitä. Nassikkapainijat eivät yleensä osallistu vielä kilpailuihin. (Haukiputaan heitto nallepaini 2021).

Jokainen seura päättää minkälaista harrastus- ja seuratoimintaa se tarjoaa. Näiden edellä mainittujen ryhmien lisäksi painiseuroissa voi olla myös esimerkiksi harrastepainiryhmiä tai tyttöpainille omia ryhmiä. (Porin Paini- Miehet, 2021). Paljon riippuu myös seuran koosta, minkälaista harrastustoimintaa seurat pystyvät tarjoamaan. Mäenpää & Korkatti (2012, 14) toteavat, että nuorten ja aikuisten osalta löytyy lajikulttuureja, joissa on paljon seuraharrastajia, mutta vain vähän kilpailulisenssien omistajia, kuten kamppailulajit.

Eri urheilulajien harrastajamääristä, vapaaehtoistoimijoista sekä liikunta- ja urheiluseurojen määristä on löydettävissä hyvinkin hajanaista kuin myös osittain vertailukelvotonta materiaali. Jossain määrin luvut ovat valistuneita arvauksia. (Syväsalmi ym. 2013, 4). Mäenpää & Korkatti (2012, 16–21) arvioivat yhdistelemällä eri tietolähteiden tietoja ja asiantuntijoiden kommentteja Suomessa olevan noin 15 000 urheiluseuraa sekä lisäksi lukuisia liikuntaa tarjoavia yhdistyksiä.

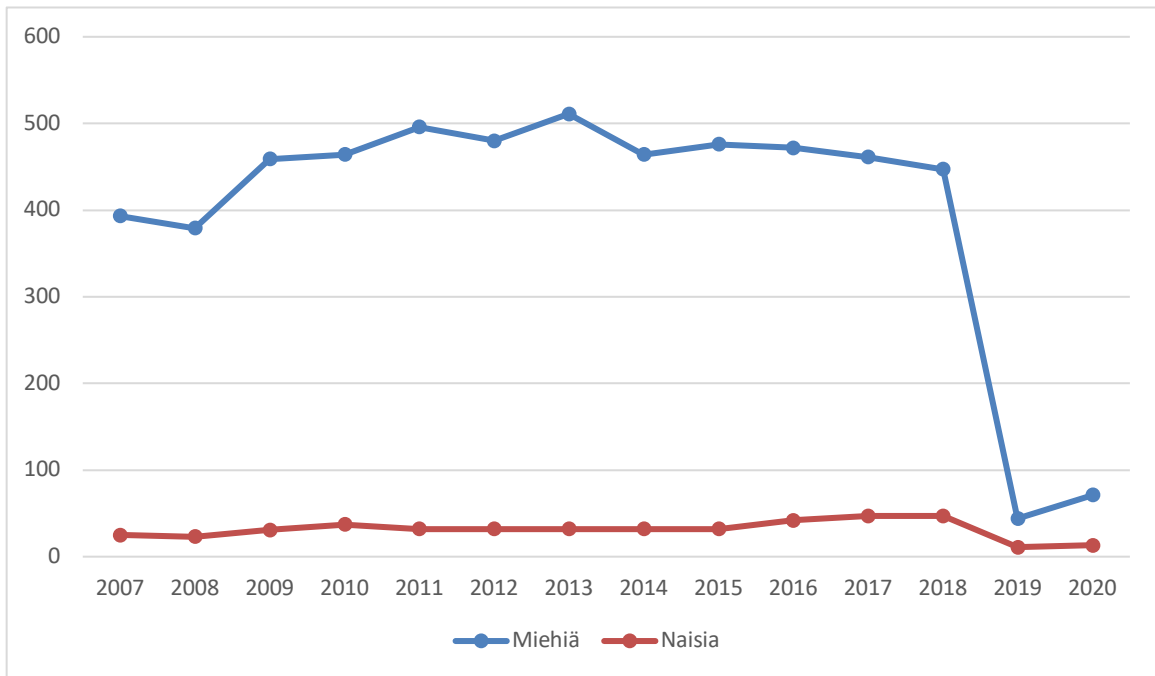
Suomen Painiliitto on pitänyt seurantaa jäsenmaksun suorittaneista painiseuroista vuosien 2000–2020 aikana. Kuten kuvio 1 osoittaa, vuonna 2000 Suomessa oli 113 Suomen Painiliiton jäsenmaksun suorittanutta painiseuraa. Vuonna 2020 sen sijaan näitä seuroja oli enää 89. Laskua on siis tullut vuosien 2000–2020 välillä 24 painiseuran verran. Kaiken

kaikkiaan vuosien 2000–2020 aikana Suomessa on toiminut 150 eri painiseuraa. (SPL, henkilökohtainen tiedonanto 21.12.2020).



KUVIO 1. Painiseurojen lukumäärä Suomessa vuosien 2000–2020 aikana. (SPL, henkilökohtainen tiedonanto 21.12.2020)

Valmentajilla on myös todella iso rooli suomalaisessa harrastus- ja seuratoiminnassa. Koski ja Mäenpää (2018, 65) kertovat, että valmentajat voivat olla päätoimisia, palkkioperusteisia tai vapaaehtoisia. Suomen Painiliitto on pitänyt kirjaa myöskin painivalmentajien määrästä vuosien 2007–2020 aikana (kuvio 2). Vuosien 2007–2018 välillä painivalmentajien määrät saatiin seuratoimintalomakkeista, jotka seurat ovat lähettäneet Suomen Painiliittoon. Vuosien 2007–2018 välillä painiseurojen valmentajamäärät vakiintuivat noin 450 valmentajaan. Sen sijaan vuodesta 2019 eteenpäin lukemassa on mukana vain ne valmentajat, jotka ovat ostaneet valmentajalisenssin Suomisportin kautta. Valmentajalisenssi pitää olla niillä valmentajilla, jotka osallistuvat painiliiton valmentajakoulutustilaisuuksiin. (SPL, henkilökohtainen tiedonanto 21.12.2020).



KUVIO 2. Painivalmentajien lukumäärät vuosien 2007–2020 aikana. (SPL, henkilökohtainen tiedonanto 21.12.2020)

Suomen Painiliitto järjestää valmentajille erilaisia koulutus tilaisuuksia. Esimerkiksi vuosien 2019–2020 aikana järjestettiin Painiliiton II-tason valmentajakoulutus. Tämä koulutus oli suunnattu seurojen aikuis- ja nuorisoryhmien vastuvalmentajille. Koulutus sisälsi lähijaksoja Kuortaneen urheiluopistolla sekä oppimistehtäviä lähijaksojen välissä. (Suomen Painiliitto valmentajakoulutus, 2019). Tämän lisäksi vuonna 2021 Suomen Painiliitto aloitti yhdessä Kuortane Olympic Training Centerin kanssa ensimmäisen painin valmentaja ammattitutkinnon. Koulutus on tutkintoon tähtäävä ammattitutkinto, joka on tarkoitettu seurojen vastuvalmentajille, sekä tavoitteellisesti painivalmennukseen tähtääville valmentajille. Tutkinto on laajuudeltaan 150 opintopistettä. (Suomen painiliitto VAT 2021).

Tällä hetkellä Suomen Painiliiton valmennustiimiin kuuluu neljä täysipäiväistä kreikkalais-roomalaisen painin valmentajaa (SPL valmennustiimi 2021). Senioreiden kreikkalais-roomalaisen painimaajoukkue leireili vuonna 2019 noin 100 vuorokautta vuodesta suomessa, sekä ulkomailla (SPL valmennus 2019.) Tämän lisäksi tulivat vielä koti- ja ulkomaankilpailut.

Vuonna 2020 senioreiden kotimaan maajoukkueleirien leiritysrinkiin kuului noin 20–25 urheilijaa (SPL leirikutsu, 2020).

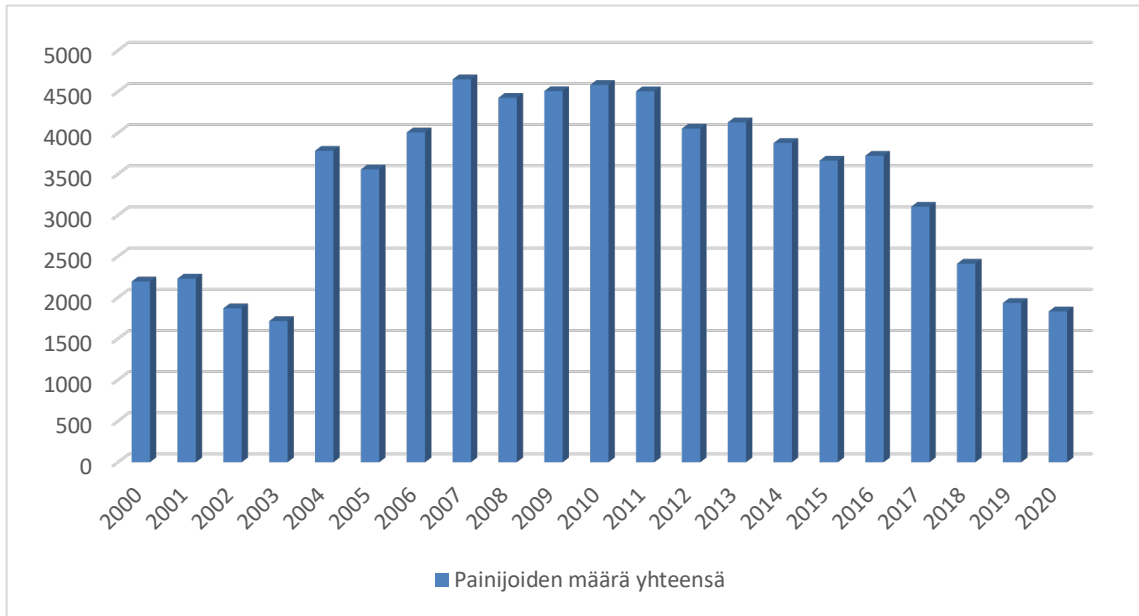
Vuodesta 2010 eteenpäin Suomessa on kreikkalais-roomalaisessa painissa yritetty luoda miespainijoille Suomi Cup systeemiä, jonka ideana on ollut saada miespainijoille enemmän kilpailuita kotimaassa, sekä myös näkyvyyttä lajille. Urheilijat keräävät itselleen henkilökohtaisia pisteitä vuoden aikana järjestettävissä miesten kreikkalais-roomalaisen painin osakilpailuista. Kauden päätteeksi 10 parasta painijaa palkitaan rahapalkinnoin (SPL Suomi cup, 2020.)

### **2.3 Painin lisenssikehitys ja kilpailutoiminta**

Urheiluseurojen harrastajamäärät vaihtelevat myöskin hieman lähteestä riippuen. Mäenpää & Korkatti (2012, 13–14) toteavat, että 3-18-vuotiaita lapsia ja nuoria on Suomessa seuratoiminnan parissa vuosittain noin 420 000 henkilöä ja heistä 120 000 ei osallistu kilpailutoimintaan. 19–69-vuotiaita urheiluseurojen harrastustoiminnassa arvioidaan olevan suomessa noin 459 000 henkeä. Yhteensä urheiluseuroissa harrastaa suomessa noin 883 000 henkilöä ikävuosien 3–69 välillä. Liikunnan harrastaminen on yleisintä noin 12-vuotiaana (Lehtonen & Hakonen 2013, 14). Harrastustoimintaan osallistuvien 7–12-vuotiaiden lukumäärä on myöskin noussut 2000- luvun alusta. Myös LIITU-tutkimukset osoittavat, että urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten määrä olisi kasvussa vielä 2010-luvullakin. Vuoden 2014 LIITU-kyselyyn vastanneista nuorista 46 % ilmoitti olevansa mukana urheiluseurojen toiminnassa säännöllisesti (Blomqvist ym. 2015, 75). Vuoden 2018 LIITU-kyselyyn vastanneista nuorista 50 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua säännöllisesti urheiluseurassa (Blomqvist ym. 2019, 49).

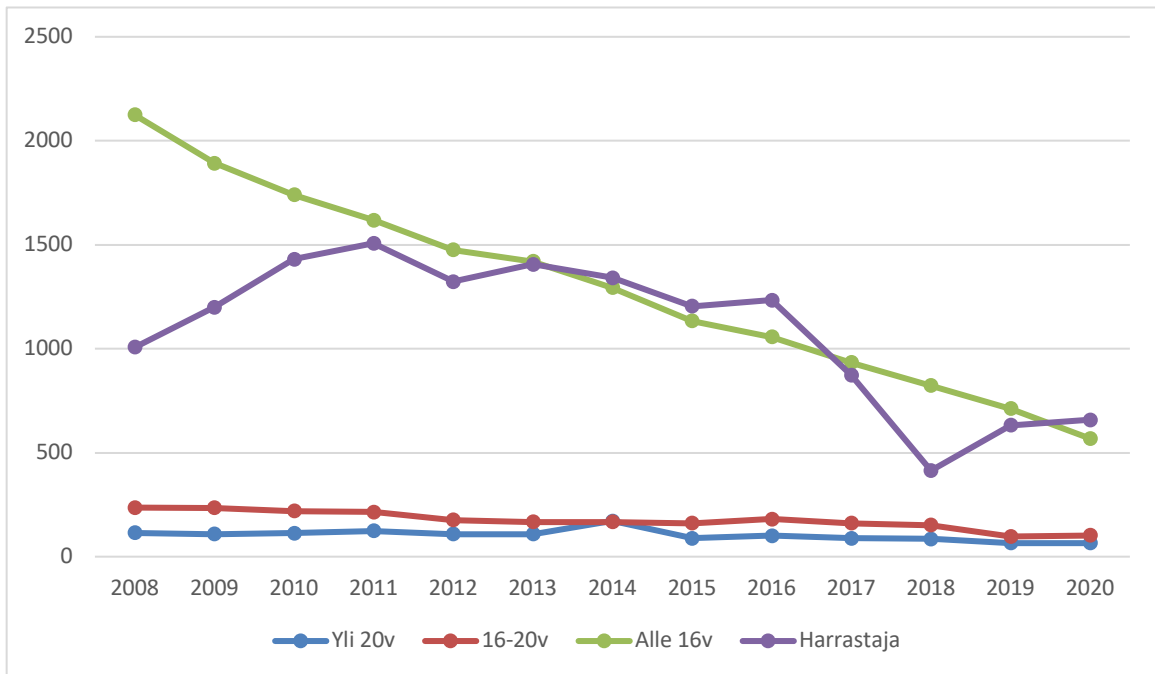
Kuten kuvio 3 osoittaa, vuonna 2000 Suomessa oli 2195 lisenssipainijaa ja vuonna 2020 puolestaan 1832 lisenssipainijaa. Suoraan näitä kahta lukua vertailemalla saataisiin kuva, että Suomen lisenssipainijoiden lukumäärä olisi laskenut vuosien 2000–2020 aikana 363 lisenssipainijalla. Suomen painiliiton lisenssikäytänteet ovat kuitenkin muuttuneet vuosien 2000–2020 aikana, joten näitä lukuja ei voi suoraan vertailla keskenään.





KUVIO 3. Lisenssipainijoiden määrä vuosien 2000–2020 aikana (Suomen Painiliitto 2020)

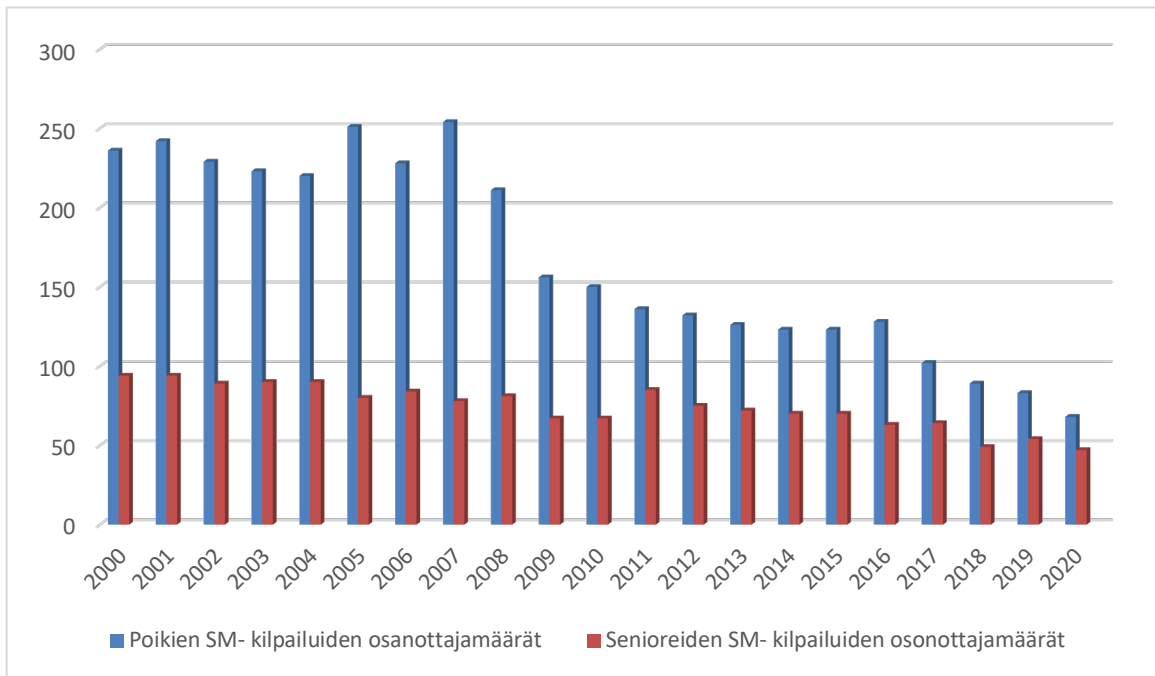
Kuvio 4 osoittaa painilisenssin haltijoiden lukumäärän eri ikäluokissa. Suomen Painiliitto jaottelee lisenssit alle 16-vuotiaisiin, 16–20-vuotiaisiin ja yli 20-vuotiaisiin vaikkakin viralliset kilpailuikäluokat ovat alle 18-vuotiaat ja alle 21-vuotiaat ja yli 20-vuotiaat. Suurin lasku lisenssipainijoiden lukumäärissä on tapahtunut alle 16-vuotiaiden ikäluokassa. Valitettavasti tätä pudotusta ei voida selittää sillä, että moni alle 16-vuotiaista painilisenssin omistajista olisi siirtynyt 16–20-vuotiaiden ikäluokkaan. Kuten kuvio 4 osoittaa, laskua on tapahtunut myöskin 16–20-vuotiaiden ikäluokassa. Miespainijoissa eli yli 20-vuotiaissa oli havaittavissa pientä nousua vuosien 2008–2014 välillä. Valitettavasti kuitenkin vuoden 2014 jälkeen myöskin miespainijoiden lukumäärä on kääntynyt laskuun.



KUVIO 4. Mies/poikapainijoiden lisenssimäärät ikäluokittain vuosien 2008–2020 aikana

Tutkimukseni kannalta olennaisia SM-kilpailuja ovat vuosien 2000–2020 poikien eli alle 18-vuotiaiden kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut ja erityisesti näiden kilpailuiden osanottajamäärät. Tarkastelen myöskin senioreiden eli yli 20-vuotiaiden kreikkalais-roomalaisen painin osanottajamäärien kehitystä SM-kilpailuissa vuosien 2000–2020 aikana, sillä painijat, jotka ovat olleet poikien SM-kilpailuissa esimerkiksi vuonna 2000, ovat juuri niitä nuoria joiden, olisi pitänyt olla miesten SM-kilpailuissa esimerkiksi vuonna 2010.

Kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailuiden osanottajamääriä, niin poikien kuin myöskään miesten SM-kilpailuiden osalta, ei voida vertailla suoraan keskenään eri vuosien välillä. Syy tähän on muuttuneet sarjajärjestelyt eri vuosien aikana. Kuitenkin, kuten kuvio 5 osoittaa, kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailuiden osanottajamäärät ovat laskeneet vuosien 2000–2020 aikana.



KUVIO 5. Poikien ja senioreiden kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailuiden osanottajamäärät vuosien 2000–2020 aikana (Suomen Painiliitto, 2020 historiaa ja tilastot).

Vähentyneet poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailuiden osanottajamäärät näkyvät tietenkin myös senioreiden kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailuiden osanottajamäärissä. Vuonna 2020 senioreiden SM-kilpailuihin osallistui enää 47 painijaa. Nämä SM-kilpailut painittiin tammikuussa 2020, joten korona tuskin vaikutti silloin vielä osanottajamääriin. (Suomen Painiliitto, 2020 historiaa ja tilastot.)

### 3 DROP-OUT ILMIÖ

Urheileminen on yksi ihmisten yleisempiä vapaa-ajan harrastuksia. Itseasiassa Carlman ym. (2013) toteavat urheilemisen olevan kaikkein yleisin vapaa-ajan aktiviteetti ihmisillä länsimaissa. Nuorten urheilemisen drop-out ilmiö on kiinnostanut tutkijoita aina 1970-luvulta lähtien. Drop-out tutkimuksen päätavoitteena on ollut selvittää syitä miksi nuoret lopettavat liikkumisen organisoidussa urheilutoiminnassa. (Carlman ym. 2013). Yhä edelleen osallistuminen organisoituun urheilutoimintaan on yksi lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan viettotapoja, mutta todella suuri osa lapsista ja nuorista lopettaa osallistumisen organisoituun urheilutoimintaan, kun he kasvavat vanhemmiksi. Nuorten drop-out ilmiö organisoidusta urheilutoiminnasta alkaa yleensä 13-ikävuoden kohdalla ja jatkuu aina 17–18-ikävuoteen asti. (Carlman ym. 2013). Vuoden 2018 LIITU- kyselyyn vastanneista 15-vuotiasita nuorista 40 % ilmoitti, että on aiemmin ollut mukana urheiluseuraharrastamisessa, mutta eivät ole enää (Blomqvist ym. 2019, 50.) Vuonna 2010 7–14-vuotiaista useampi kuin joka toinen nuori liikkui urheiluseurassa, mutta 15–18-vuotiaista enää vain noin kolmannes nuorista liikkuu mukana organisoidussa urheilutoiminnassa. Toisin sanoen nuorten mukaan saaminen organisoituun urheilutoimintaan ei ole ongelma, mutta nuorten mukana pitäminen organisoidussa urheilutoiminnassa, kun he kasvavat vanhemmiksi on suuri haaste. (Tuurikainen & Konu 2013.) Mitä kilpailuhenkisempää liikuntatoiminta on, sitä todennäköisempää on, että drop-outin syyt ovat psykologisia. Suomen organisoitu urheiluseuratoiminta on kilpailullista ja oikeastaan jokaiselta osallistujalta odotetaan jonkinlaisia saavutuksia, jos he päättävät jatkaa lajiaan. (Telema & Yang 2000.)

Eri tutkijat ovat jakaneet drop-out ilmiön erilaisiin kategorioihin. Gould (1987) on jakanut drop-out ilmiön kahteen eri kategoriaan tutkimuksessaan. Ensimmäinen on niin sanottu itsehallittu (sisäinen) kategoria ja toinen on ulkoisesti hallittu kategoria. Tutkimus korostaa sitä, että osa lopettaa organisoituun urheilutoimintaan osallistumisen omaehtoisesti, kun taas toiset ovat puolestaan pakotettuja lopettamaan. Klint & Weiss (1986) ovat sen sijaan jakaneet nuoret, jotka lopettavat organisoidussa urheiluseuratoiminnassa mukana olemisen kolmeen eri kategoriaan. Ensimmäisessä kategoriassa ovat vastahakoiset lopettajat, jotka ovat joutuneet

lopettamaan esimerkiksi loukkaantumisen tai sairauden takia, tai jonkin muun syyn takia mihin he eivät ole itse voineet vaikuttaa. Toisessa kategoriassa ovat nuoret, jotka lopettavat vapaaehtoisesti, koska haluavat keskittyä muihin aktiteetteihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Kolmannessa ja viimeisessä kategoriassa ovat ”vastustavat” nuoret, jotka kokevat, että organisoidussa urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen ottaa enemmän kuin antaa. (Klinton & Weissin 1986.)

Mitä vanhempaan ikäluokkaan siirrytään sitä useampi nuori on miettinyt urheiluseuratoimintaan osallistumisen lopettamista. Vuonna 2008 toteutettuun nuorten harrasteliikunnan selvitykseen osallistui 2045 organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistuvaa nuorta ja heistä 26 % oli miettinyt edellisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista ja 12 % ei osannut sanoa ovatko he samaa vai eri mieltä. Tärkeä huomio on myöskin se, että tutkimukseen osallistuneista nuorista 65 % ei nähnyt itseään mukana harrastustoiminnassa kolmen vuoden kuluttua. Vuoden 2008 nuorten harrasteliikunnan selvityksestä selviää myöskin se, että vuonna 2008 alle 19-vuotiaista 28 % lopetti liikuntaharrastuksensa. Lajinsa lopettaneista yli 15-vuotiaista vain 10% vaihtoi toiseen lajiin ja muut eivät olleet enää osallisia organisoidussa liikuntatoiminnassa. (Tiirikainen & Konu 2013.)

Drop-out organisoidusta urheiluseuratoiminnasta tarkoittaa useasti myös sitä, että lajin kanssa ei enää olla muutenkaan tekemisissä esimerkiksi vapaaehtoistoimijana. Drop-out urheilusta on myöskin nähty yksilölle haastavampana tapana lopettaa kuin urheilusta ”eläköityminen”. Drop-out urheilusta on usein nähty ennen aikaisena lopettamisena, jolloin urheilija ei ikinä saavuttanut täyttää potentiaaliaan, kun taas ”eläköityminen” on nähty kertaluontoisena tapahtumana pitkän uran jälkeen. (Wylleman ym. 2004.)

Yksi eniten tutkituista ihmisen motivaatiota käsittelevistä teorioista on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämä itsemääräämisteoria. Vasalampi (2017, 54) kertoo, että tämän teorian oletuksena on se, että ihminen on luonnostaan motivoitunut, aktiivinen ja itseään ohjaava. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen kehitys ja psykologinen kehittyminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Sosiaalisella ympäristöllä on

siis valtava vaikutus siihen, miten yksilö lopulta motivoituu. Sosiaalinen ympäristö, joka tukee yksilön psykologisia perustarpeita, tukee myös yksilön sisäistä motivaatiota, energisyyttä, hyvinvointia ja aktiivista itseohjausta. Nämä sen sijaan johtavat sinnikkyyteen, luovuuteen ja hyvään suoritukseen. Näiden psykologisten perustarpeiden laiminlyönti lisää puolestaan ulkoista motivaatiota ja motivoitumattomuutta. Decin ja Ryanin mukaan psykologisia perustarpeita on kolme: tarve autonomiaan, tarve pystyvyyden tunteeseen ja tarve kokea yhteenkuuluvuutta. Kun autonomian tarve tyydyttyy yksilö kokee, että hänellä on mahdollisuuksia valita eri asioita omasta elämästään kuin myös mahdollisuuksia vaikuttaa päätöksentekoon ja omaan tekemiseensä. Pystyvyyden tunne on sitä, että yksilö kokee tunnetta osaamisestaan ja omasta pätevyydestään. Kaikilla ihmisillä on myös tarve kokea yhteenkuuluvuutta eli kuulua johonkin ryhmään ja tulla hyväksytyksi osana sitä. (Vasalampi 2017, 59.)

Motivaatiota liittyy vahvasti urheiluharrastuksen jatkamiseen tai lopettamiseen. Motivaatio on kompleksinen ja dynaaminen prosessi, jossa ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät, sekä sosiaalinen ympäristö yhdistyvät. Myöskin arvot ja arvostukset ovat yksi osa motivaatiota. (Jaakkola 2015.) Perinteisesti motivaatio on jaoteltu sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan, kun toimintaan osallistutaan pääsääntöisesti itsensä vuoksi. Tällöin osallistumismotiiveina ovat esimerkiksi ilo ja positiiviset kokemukset, joita harrastustoiminta tuottaa. Kun lapsi tai nuori on sisäisesti motivoitunut, on hänen autonomian kokemuksensa korkealla, eikä hän tällöin koe, että kukaan kontrolloisi häntä. Sisäisesti motivoitunut lapsi tai nuori jaksaa harjoitella, vaikka hän kohtaisi vastoinkäymisiä esimerkiksi loukkaantumisia tai epäonnistumisia. Sisäinen motivaatio lisää myöskin sitoutumista harrastustoimintaa kohtaan ja auttaa urheilijaa tekemään valintoja, jotka edistävät hänen kehittymistään urheilussa. (Jaakkola 2015.)

Ulkoisen motivaatio on Jaakkolan (2015) mukaan kontrolloitu motivaation muoto. Tämä tarkoittaa sitä, että harrastustoimintaan osallistutaan palkkioiden ja pakotteiden vuoksi. Ulkoisen motivaation ohjatessa toimintaa on se usein vahvasti ulkoapäin kontrolloitua ja myöskin hyvin usein ristiriidassa lapsen tai nuoren henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Pohja ilolle, innostukselle ja intohimolle luodaan nuorena. Kokemukset, joita lapset saavat

ensimmäisistä harrastuksistaan näyttelevät merkittävää roolia tulevaisuuden harrastustoiminnan kannalta. (Jaakkola 2015).

Yksilön motivaation määrä kuin myös laatu vaihtelevat paljon tilanteen mukaan ja myös elämänalueiden välillä. Itsemääräämisteorian mukaan henkilöiden välillä on isoja eroja siinä, millainen taipumus tai orientaatio henkilöillä on nähdä ympäristönsä ja miten he arvioivat kykynsä säädellä toimintaansa tässä ympäristössä. Kun toinen esimerkiksi kokee erilaisissa tilanteissa yleensä, että hänellä ei ole juurikaan vaikutusmahdollisuuksia, saattaa toinen kokea useita valinnan paikkoja. (Vasalampi 2017, 61.) Itsemääräämisteoria jaottelee ihmiset tämän mukaan kolmeen eri orientaatioryhmään. Nämä ovat autonominen orientaatio, kontrolliorientaatio ja impersonaalinen eli rakentumaton orientaatio. Vasalampi (2017, 62) kertoo, että autonominen orientaatio tarkoittaa sitä, että henkilö lähtökohtaisesti tulkitsee ympäristöä omaa autonomiaansa ja omia ratkaisujaan tukevaksi. Tämä puolestaan johtaa kokemukseen valinnanvapaudesta ja itseohjautuvuudesta. Henkilöillä, joilla on voimakas autonominen orientaatio, ovat usein myös sisäisesti motivoituneita. Kontrolliorientaatio tarkoittaa sitä, että henkilöllä on taipumus kokea olevansa joko ulkoisesti tai sisäisesti kontrolloitu eli hän näkee valinnanmahdollisuutensa vähäisinä. Näissä tapauksissa henkilön tunteiden ja kiinnostusten sijasta toimintaa ohjaa todennäköisesti tietoisuus toiminnasta aiheutuvasta taloudellisesta hyödystä tai esimerkiksi sosiaalisesta hyväksynnästä. Impersonaalisisessa eli rakentumatonta orientaatiossa henkilö kokee kykenemättömyyttä ja taitamattomuutta tilanteen hallintaan. (Vasalampi 2017, 62.)

### **3.1 Nuorten liikuntaharrastuksen lopettamisen syitä**

Nuorten liikuntaharrastuksen lopettamisen syyt ovat moninaisia. Witt & Dangi (2018) kertovat, että tutkimuksissa on havaittu kolmenlaisia syitä miksi lapset ja nuoret lopettavat urheiluseuratoiminnassa mukana olemisen. Nämä kolme eri kategoriaa ovat: intrapersonaaliset syyt, interpersoonalliset syyt, sekä rakenteelliset rajoitteet ja syyt. Intrapersonaalisia syitä ovat esimerkiksi hauskuuden puute, kiinnostumattomuus fyysisestä kilpailusta, sisäinen paine, kuten stressi sekä negatiiviset kokemukset joukkuedynamiikasta, esimerkiksi joukkuekavereiden tai valmentajan osalta. Interpersoonallisia syitä ovat:

vanhempien liika painostus, kokemus siitä, että ei pysty itse vaikuttamaan harrastukseensa, sekä se, että ei ole tarpeeksi aikaa osallistua muihin kyseiseen ikään kuuluviin aktiiviteetteihin. Rakenteellisia rajoitteita ja syitä, miksi lapset ja nuoret lopettavat liikkumisen organisoidussa urheiluseuratoiminnassa sisältää asioita, kuten harjoittelu ja kilpailumatkat vievät liikaa aikaa, loukkaantumiset, urheilemisen kalleus, sekä puutteelliset harjoitustilat. (Witt & Dangi 2018).

Carlmanin ym. (2013) tutkimuksessa haastateltiin yli 700 nuorta, jotka olivat lopettaneet urheilemisen organisoidussa urheilutoiminnassa. Haastateltavien keski-ikä oli 14,4 vuotta. ja haastateltavista 437 oli joukkuelajien edustajia ja 257 oli yksilölajien edustajia. Tässä tutkimuksessa suurin syy nuorten drop-outille oli hauskuuden puute. Tämän jälkeen seuraavaksi yleisimmät syyt olivat: ”enemmän aikaa muulle vapaa-ajan toiminnalle”, sekä ”enemmän aikaa ystäville”. Tämän jälkeen omasta mielestäni hieman yllättäen syy lopettamiselle olivat toiset liikuntaharrastukset. Toisen liikuntaharrastuksen jälkeisiä syitä drop-outille olivat kokemukset siitä, ettei ole tarpeeksi hyvä, liian isot paineet, sekä ei riittävästi saatua peli- tai kilpailuaikaa.

Pohjois-Amerikkalaiseen tutkimukseen, jossa tutkittiin urheiluharrastuksen lopettamisen syitä osallistui 1387 nuorta, jotka olivat keskimäärin 15-vuotiaita. Butcherin ym. (2002) tekemässä tutkimuksessa yleisimmät syyt urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat: ”en pitänyt siitä enää”, ”halusin enemmän aikaa muulle vapaa-ajan toiminnalle”, ”muut urheiluharrastukset”, ”en ollut tarpeeksi hyvä”, sekä ”liikaa paineita suoriutua hyvin”. Nuorten lopettamisen syyt olivat tässäkin tutkimuksessa hyvin samantyyllisiä kuin Carlmanin ym. (2013) tutkimuksessa.

Norjassa tehdyssä 25-vuoden pitkäaikaistutkimuksessa tutkittiin syitä lupaavien norjalaisten yleisurheilija nuorten lopettamiselle. Tutkimukseen osallistui 320 nuorta urheilijaa, jotka olivat iältään 14–18 vuotiaita. Tässä tutkimuksessa loukkaantumiset nousivat suurimmaksi syyksi lopettamiselle, sillä 67 lupaavan nuoren yleisurheilijan harrastustoiminta loppui loukkaantumiseen. (Enokse 2011). Tutkimuksen yhteydessä tehdyissä haastatteluisa urheilijat nostivat esille pysähtyneen kehityksen loukkaantumisen johdosta sekä puutteellisen ammattimaisen hoidon syiksi, jotka estivät paluun takaisin loukkaantumisen jälkeen.



Seuraavaksi yleisin syy lopettamiselle oli koulu- sekä työvelvollisuudet. Tämän vaihtoehdon valitsi 59 haastatteluun vastanneista. Kolmanneksi yleisin syy lopettamiselle oli motivaatio ongelmat ja tämän vaihtoehdon valitsi 57 henkilöä tutkimukseen osallistuneista. Tutkimukseen liittyvissä haastatteluissa nousi esille se, että valmentaja pystyy vaikuttamaan suuresti urheilijan motivaatioon. Urheilijat myös toivoivat, että valmentaja olisi kiinnostunut myöskin urheilijan jokapäiväisistä asioista sekä elämästä. Neljänneksi yleisin syy lopettamiselle oli ongelmat sosiaalisessa ympäristössä, esimerkiksi valmentajan tai muiden harjoitusryhmään kuuluvien kanssa. (Enokse 2011).

Sillä miten merkitykselliseksi nuoret kokevat itsensä harrastustoiminnassa on myös suuri vaikutus siihen, että jatkaako nuori harrastustaan vai ei. Tiirikainen & Konu (2013) nostivat tutkimuksestaan esille sen, että lapset ja nuoret, jotka eivät kokeneet itseään harrastuksessaan henkilöiksi, joita pidetään merkityksellisinä, niin heillä oli yli kaksinkertainen todennäköisyys harrastuksen lopettamisajatuksille. Myöskin oma pätevyys tunne oli merkittävästi yhteydessä siihen, miten merkitykselliseksi lapsi tai nuori kokee itsensä harrastustoiminnassa. Tutkimuksessa korostui myös se, että lasten ja nuorten urheiluseuroissa on monia eri motiiveilla mukana olevia lapsia ja nuoria. Kaikille kilpaileminen ei ole keskeisessä roolissa. (Tiirikainen & Konu 2013.) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa nuorilta kysyttiin kysymyksiä liittyen kilpailuun ja suorittamiseen. Kaikkein tärkeimmiksi koettiin parhaansa yrittäminen, ahkeruus ja itsensä voittaminen. Vähiten tärkeimmiksi koettiin toisten voittaminen ja kilpaileminen. (Koski & Hirvensalo 2019, 69).

### **3.2 Nuorten drop-out ilmiön vähentäminen organisoidussa urheiluseuratoiminnassa**

Millä keinoilla nuorten drop-out ilmiötä organisoidusta urheilutoiminnasta voitaisiin sitten välttää? Witt & Dangi (2018) esittävät erilaisia keinoja, joilla voitaisiin vähentää nuorten drop-out ilmiötä organisoidusta urheilutoiminnasta. Näitä keinoja ovat: määrittellä urheilun tavoitteet uudelleen siten, että pääpaino ei ole voittamisessa vaan hauskanpidossa, löytämällä sopiva tasapaino vanhempien osallistumiseen nuoren harrastuksissa, rohkaisemalla nuoria harrastamaan monia erilajeja, mahdollistamalla nuorille autonomiaa sekä vaikutusvaltaa omasta harjoittelustaan ja sen sisällöstä, luomalla sääntöjä

jotka antavat jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden osallistua, vähentämällä vanhempien painostusta voittamisesta, kehottamalla vanhempia, että eivät elä omia urheiluhaaveitaan lastensa kautta, sekä aloittamalla urheiluharrastukset vasta sopivassa iässä.

Yhä nuoremmat lapset ja nuoret erikoistuvat vain yhteen lajiin ympärivuotisesti. Suurimpia syitä tähän on vanhempien halua tai ajatus siitä, että näin heidän lapsensa saavat etumatkaa muihin, valmentajien ajatukset siitä, että lapsi tai nuori on todella lahjakas tai haaveet ammattilaissopimuksista. (Malina 2010.) Suurimmalle osalle urheilulajeista ei ole näyttö siitä, että intensiivinen ja yhteen lajiin erikoistuminen on tarpeellista ennen murrosikää. Erikoistuminen vain yhteen lajiin ennen murrosikää lisää kuitenkin joitakin haittoja. Näitä haittoja ovat muun muassa riski lopettaa lajin harrastaminen nuorena, erilaiset loukkaantumiset, sekä henkinen stressi. (Jayanthi ym. 2013). Saksassa suoritetussa tutkimuksessa haastateltiin 1558 saksalaista olympialajien urheilijaa. Kansainvälisten kilpailuiden finalisteista 64 % oli harrastanut myöskin jotakin muuta lajia kuin heidän päälajiaan nuorena. Joten yksi hyvä keino välttää nuorten drop-out ilmiötä on antaa nuorten harrastaa mahdollisemman montaa eri lajia mahdollisemman kauan. (Gulich & Emrich 2006)

Jaakkola (2015, 118) kertoo, että lasten harjoittelutoiminnassa lähtökohtana pitäisi olla tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen. Tämän avulla valmentaja tukee lasten sisäistä motivaatiota ja luo näin viihtymisen kokemuksia. Kilpailua ja sosiaalista vertailua sen sijaan ei ole tarpeen korostaa. Pääpaino pitäisi olla positiivisten kokemusten ja myös motivaation herättämisessä ja kehittämisessä, nämä ovat todella tärkeitä tekijöitä siinä kohtaan, kun urheiluun tulee mukaan monia ulkoisia motiiveja, vertailua ja kilpailua. Jaakkola (2015, 118-119) korostaakin, että monipuolisuuden avulla lasten urheiluun voi rakentaa iloa, innostusta ja intohimoa.

Urheiluseurat pystyisivät loiventamaan drop-out ilmiötä, mutta kysymys on enemmänkin siitä, että onko urheiluseuroilla tahtotilaa tähän, toteavat Tiirikainen & Konu (2013.) Urheiluseurat tekevät mahtavaa työtä nuorten liikuntatoiminnan eteen, mutta kuitenkin olisi erityisen tärkeää löytää uusia menetelmiä, joilla pystyttäisiin pitämään mahdollisimman moni nuori urheiluseuroissa myöskin murrosiässä ja sen jälkeen. Erittäin suotavaa olisi myös, että

mahdollisimman moni urheiluseura tarjoaisi toimintaa myöskin niille nuorille, joiden tavoitteet eivät ole kilpaurheilussa, vaan vain liikkumisessa harrastusmielessä. Tärkeää olisi myöskin madaltaa kynnystä niin, että ensikertalaiset voisivat tulla mukaan urheiluseuratoimintaan myöhemminkin esimerkiksi murrosiän jälkeen. (Tiirikaisen ja Konu 2013.)

Urheilun suoritusmotivaation ymmärtämisessä yhtenä viitekehyksenä voidaan nähdä itsemääräämisteoriat. Koetulla autonomialla tarkoitetaan urheilijoiden mahdollisuutta saada itse vaikuttaa oman harjoitteluunsa kuin myös säädellä sitä. Itsemääräytymisteorian mukaan koetun autonomian määrä on se mikä ratkaisee kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 192-193). Autonomiaa korostavassa motivaatioilmastossa urheilijalla on huomattavasti valinnanvapauksia harjoitusten suhteen ja he voivat vaikuttaa niiden toteutukseen, sekä he voivat valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 193.) Myöskin sosiaalisesti yhteenkuuluvalla valmennusryhmällä on valtava merkitys sisäistä motivaatiota edistävänä tekijänä. Voimakas sosiaalinen yhteenkuuluvuus urheilussa on tunnistettavissa seuraavista asioista. Valmennusryhmässä jutellaan henkilökohtaisista asioista, valmennusryhmässä otetaan osaa pienryhmittäin jaettuihin tehtäviin, valmennusryhmän jäsenet viettävät vapaa-aikaa keskenään, urheilija tuntee itsensä arvostetuksi ja ymmärretyksi valmennusryhmässä, osallistuminen harjoitustoimintaan on mukavaa ja nautittava ja valmennusryhmässä vältetään toimintaa joka voisi aiheuttaa etäntymistä ryhmän jäsenten välille. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 193.) Kyvykkyyden kokeminen on myös yksi merkittävä urheilussa toimisen motiivi. Urheilu voi parhaassa tapauksessa tukea itsearvostuksen positiivista kehittymistä tarjoamalla kyvykkyyden kokemuksia niin lajin taidoissa, fyysisessä kunnossa kuin kehonkuvassa. Urheiluvalmennuksessa tulisikin korostaa itsevertailua, yrittämistä ja uuden oppimista normatiivisen vertailun sijaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 194)

#### 4 URHEILUN JATKAMINEN AIKUISIKÄÄN

Nuorten liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikuttavat monet eri syyt. Vantaja yms. (2017) selvittivät tutkimuksessaan mitkä asiat ovat vaikuttaneet nuorten liikuntakiinnostuksen heräämiseen. Vuonna 2013 tieni-ikäisistä 31 % vastasi, että keskeisimmäksi oman liikuntakiinnostuksen heräämiseen paljon tai erittäin paljon vaikuttanut tekijä on ollut ystävät. Vantaja yms. (2017) toteavat, että tämä tulos ei sinänsä ole yllättävä, sillä lapsille ja nuorille kaveri- ja vertaisryhmien merkitys sosiaalisten mallien antajina ja samaistumiskohteina on keskeinen. Nuoren identiteetin rakentumisen kannalta on myös keskeistä, mitä hän uskoo muitten nuorten arvostavan. Vantaja yms. (2017) toteavat, että jos kaveripiirissä arvostetaan esimerkiksi urheilullisuutta ja harrastetaan liikuntaa aktiivisesti, hakeutuu nuori itsekin todennäköisemmin liikunnallisten harrastusten pariin. Myös perheiden nähdään olevan keskeisessä asemassa lasten ja nuorten liikunnan arvostuksen herättäjinä. Vanhempien liikunnallisuudella ja kuinka paljon perheessä harrastetaan liikuntaa yhdessä on myös nähty olevan iso merkitys lasten liikuntaan sosiaalistumisessa ja liikuntakiinnostuksen heräämisessä.

Vantaja yms. (2017) selvittivät tutkimuksessaan myös mitä liikunta merkitsee teini-ikäisille ja nuorille aikuisille. Kyselyssä liikunnan merkitys oli jaettu viiteen eri merkitysulottuvuuteen. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten vastauksissa painottui eniten kunnon ja terveyden ulottuvuus. Lähes yhtä tärkeä oli liikunnan tarjoama rentoutumine ja nautinto. Tämän jälkeen kolmantena tuli liikuntaan liittyvä sosiaalinen merkitys. Neljäntenä oli itseilmaisuun ja itsensä toteuttamiseen liittyvät merkitykset. Liikuntaan liittyvä kilpailu-ulottuvuus nähtiin vähiten tärkeänä tekijänä.

Jones, Mackay & Peters (2006) selvittivät tutkimuksessaan englantilaisten kamppailulajien harrastajien motivaation syitä. Kyselyyn osallistui 75 osanottajaa, joiden lajit olivat Tai Chi, Karete, Kung fu, Aikido, Jeet Kune Do, British Free Fighting, Taekwon-Do ja Jujutsu. Tutkimukseen osallistuneiden mukaan heidän suurin motivaattori osallistumiseen on ryhmässä mukana oleminen. Tämän jälkeen tärkeimmät syyt olivat fyysisen kunnon kehittäminen, sekä omien taitojen kehittäminen. Valmentajan valmennustyyllillä nähtiin myös olevan suuri merkitys siihen miten motivoituneina harrastajat pysyvät lajia kohtaan.

Valmentaja on yksi todella keskeinen hahmo urheilijan taustalla. Hämäläinen (2003) tutki lisensiaatintutkimuksessaan mitä ja miten urheilijat kirjoittavat valmentajistaan, millaisia merkityksiä urheilijat antavat valmentajalleen ja hänen toiminnalle, sekä minkälaisia odotuksia urheilijoilla on valmentajaa kohtaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös valmentajan merkitystä urheilijalle. Hämäläinen (2003) toteaaakin, että tutkimuksen perusteella valmentaja on hyvin merkityksellinen ihminen urheilijan elämässä. Tutkimuksessa kerrotaan, että valmentajaan kohdistuvat odotukset liittyvät valmentajan asiantuntemukseen, valmentajan persoonaan ja urheilijan hyväksytyksi tulemiseen. Erityisen merkitykselliseksi koettu valmentaja on muutakin kuin ”pelkkä valmentaja”. Tällaisella valmentajalla urheilija näkee olevan merkitystä myös urheilun ulkopuolisessa elämässä. Urheilija tuntee pettymystä, jos odotukset valmentajan suhteen eivät täytytkään. (Hämäläinen, 2003).

#### **4.1 Urheilijan urapolku**

Nuorten urheilijoiden urapolkuja on myös tutkittu paljon. Aarresola (2016) on tehnyt laajan tutkimuksen nuorten eri urheilupoluista. Tutkimuksessaan Aarresola esittelee laajasti urheilurien ja urheilijakehityksen tutkimusta. Ensimmäisiä urheilijakehityksen tutkimuksia on julkaissut Benjamin Bloom (1985). Bloom tutki tutkimuksessaan uimareita sekä tenniksen pelaajia. Tutkimuksessa kehittyminen jaettiin karkeasti sanottuna varhais-, keski- ja myöhäisvaiheisiin. Tutkimuksessa ei siis ollut mukana koko uimareiden ura vaan vain tutkimuksen aikainen kehittyminen. Aarresola (2016) kertoo, että tutkimuksessa uimareiden varhaisvuosina kehittymistä eteenpäin vei innostus uintia kohtaan, sekä varhainen menestys. Keskivuosina eli 12-13 vuoden iässä harjoittelun intensiteetti kasvoi reilusti. Tässä kohtaa myös vanhempien panostus lisääntyi. Kehitystä eteenpäin vievinä asioina nähtiin edelleen kilpailumenestys ja nuoren näkeminen lahjakkaaksi uimariksi. Keskivaiheen tärkeimmiksi kehitystehtäviksi tutkijat näkivät uintitaitojen kehittämisen lisäksi sosiaalisten tukiverkkojen vahvistamisen ja kehittymisen kohti henkistä sitoutumista urheilu-uraan. Siirtyminen kehityksen myöhäisvuosiin tarkoitti sitä, että urheilijat siirtyivät aikuisten sarjoihin. Tässä kohtaa monet urheilijat vaihtoivat myös harjoitteluympäristöä, sekä valmentajaa. Vaiheen tärkeänä kehitystehtävänä tutkijat näkivät sen, että uimarit olivat valmiita tekemään uhrauksia menestyksen eteen elämän muilla osa-alueilla. (Aarresola 2016.)

Aarresola (2016) esittelee myös Stambulovan (1994) neuvostoliittolaisiin huippu-urheilijoihin keskittyneen tutkimuksen. Aarresola (2016) kertoo, että Stambulova muodosti urheilu-uran seitsemään eri siirtymään:

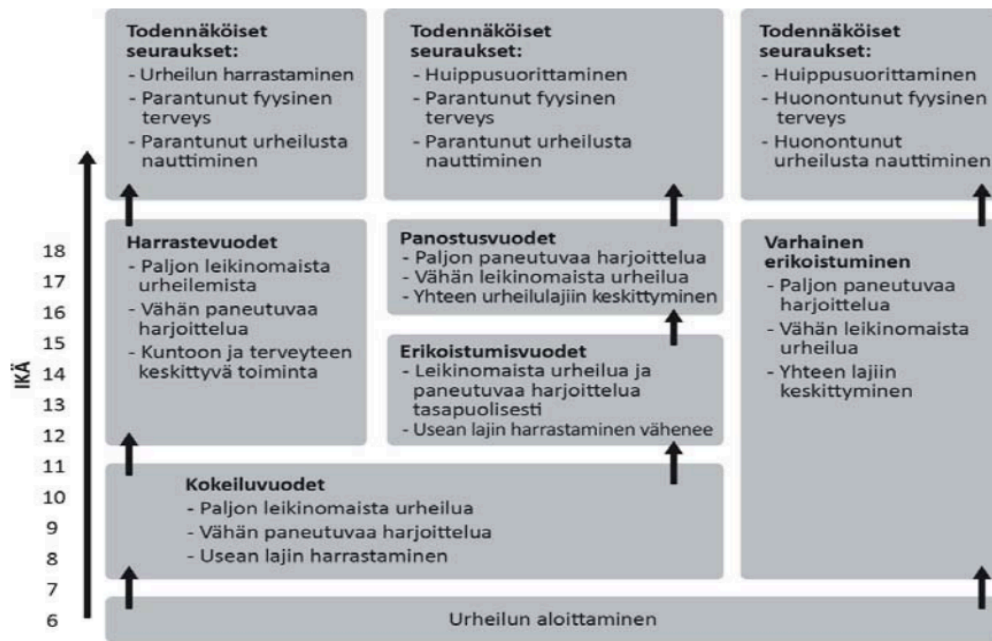
1. Erikoistumisen aloittaminen, joka vaatii sopeutumista tiettyyn urheilulajiin, valmentajaan ja urheiluryhmään.
2. Intensiiviseen harjoitteluun siirtyminen, joka vaatii kuormitukseen ja tavoitteellisuuteen sopeutumista sekä urheilun sovittamista muuhun elämään.
3. Siirtyminen massaurheilusta tavoitteelliseen urheiluun (high- achievement sports) ja
4. siirtyminen nuorten urheilusta aikuisurheiluun, jotka vaativat urheilu-tavoitteiden yhteensovittamista muiden elämäntavoitteiden kanssa ja yksilöllisen urheilupolun muodostamista.
5. Siirtyminen amatööriurheilusta ammattimaiseen tai ammattilaisurheiluun, joka vaatii urheilun lisäksi huomion kiinnittämistä viihdearvoon ja näyttävyyteen.
6. Siirtyminen huippuvaiheesta kohti uran loppua, joka vaatii voimavaroja sekä suoritustason ylläpitämiseen että uuden uran löytämiseen.
7. Urheilu-uran lopettaminen, jonka haasteena on uuden statuksen löytyminen ja perhe-elämän aloittaminen. (Stambulova 1994.)

Aarresola (2016) toteaa, että myöhemmin Stambulova ja hänen kollegansa ovat keskittyneet tutkimaan erityisesti haastavaksi todettuun siirtymään juniorisarjoista aikuisuraan, sekä kaksoisuran tutkimiseen. Stambulova, Franck & Weibull (2012) tutkivat tutkimuksessaan 416 urheilijaa yksilö, sekä joukkuelajeista, jotka olivat juuri siirtymässä aikuisten sarjaan tai joukkueisiin. Urheilijat kokivat siirtymisen aikuisten sarjaan kohtalaisen haastavana. Haasteita toivat kehittymisen kohteet fyysisessä kunnossa ja tekniikassa, sekä kovempi kilpailu peleissä ja kilpailuissa.

Aarresola (2016) kertoo myös, että Stambulovan lisäksi belgialainen urheilupsykologi ja professori Paul Wylleman on tehnyt laadukasta tutkimusta urheilijoiden urien parissa. Aarresola (2016) toteaa, että Wyllemanin ym. (2000) ja Wyllemanin & Reintsin (2010) urheilu-ura malleissa on neljä eri siirtymää jotka ovat:

1. Organisoituun urheiluun siirtyminen, josta alkaa aloitusvaihe (initiati- on phase). Tämän vaiheen aikana harrastaja kehittyi ensikontakteista tasolle, jossa erikoistutaan tiettyyn urheilumuotoon, erikoistaitoon tai rooliin. Siirtymä vaatii sopeutumista aikuisjohtoiseen toimintaan, organisoituihin harjoituksiin ja kilpailemiseen sekä vuorovaikutukseen harjoitusryhmän ja valmentajan kanssa.
2. Intensiiviseen harjoitteluun ja kilpailemiseen siirtyminen, josta alkaa urheilu-uran kehitysvaihe (developmental phase). Tämä tapahtuu noin 12–14-vuoden iässä ja edellyttää ajankäytön suuntaamista urheiluun. Valmentajan merkitys kasvaa, mutta myös vanhempien panostus kasvaa.
3. Korkeatasoiseen urheiluun siirtyminen, josta alkaa mestaruusvaihe (mastery phase). Tässä vaiheessa siirrytään kansalliselle tai kansainväliselle tasolle ja urheilusta tulee elämän fokus.
4. Urheilusta pois siirtyminen (discontinuation), joka vaatii sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen.

Aarresola (2016) esittelee työssään myös Coten ym. (2007) kehittämän DMSP-mallin (kuvio 6.) DMSP-mallissa keskeisiä muuttujia ovat harjoiteltavien lajien määrä ja harjoittelun laatu. Harjoittelun laadulla tarkoitetaan tässä kuviossa harjoittelun jakautumista leikinomaiseen harjoitteluun ja paneutuvaan harjoitteluun. Aarresola (2016) toteaa, että paneutuva harjoittelu keskittyy vain suorituksen parantamiseen, kun taas leikinomainen harjoittelu on itsearvoista ja nautinnollista sellaisenaan.



KUVIO 6. DMSP-malli (Developmental Model of Sport Participation) (Cote ym. 2007.) Suomentanut Aarresola 2016.

Kuten kuviossa 6 näkyy malli sisältää kolme polkua joista kaksi mahdollistaa huippu-urheilu uran. Kuviossa oikealla oleva polku pohjautuu varhaiseen erikoistumiseen. Tässä vaihtoehdossa harjoittelu sisältää paljon paneutuvaa harjoittelua ja vähän leikinomaista harjoittelua. Harrastaminen keskittyy myös hyvin ajoissa vain yhteen lajiin. Tämä urapolku mahdollistaa huippu-urheilu-uran, mutta samalla myös altistaa psyykkiselle ja fyysiselle kuormitukselle. Kuvion keskimäinen polku perustuu eri lajien kokeilemiseen ja myöhempään erikoistumiseen. Tässä mallissa alakouluikässä harrastaminen sisältää paljon leikinomaista liikumista ja vähän paneutuvaa harjoittelua. Yläkouluikässä alkaa erikoistuminen ja harrastamisen painopiste siirtyy kohti paneutuvaa harjoittelua ja vain yhtä lajia. Panostusvuodet alkavat noin 15 ikävuoden kohdalla. Tämä polku mahdollistaa huippu-uran, mutta ei altista samalla tavalla ylikuormitukselle kuin varhaisen erikoistumisen polku. Kolmas polku sen sijaan kuvaa harrasteurheilun polkua. Tässä polussa eri lajien kokeileminen johtaa elinikäiseen harrastamiseen, mutta ei tavoitteelliseen urheiluun. (Aarresola 2016).



Urheilijan kaksoisuralla tarkoitetaan urheilun ja opiskelu/koulutuksen yhdistämistä. Panostaminen samanaikaisesti urheiluun ja koulutukseen on hyvin haastavaa. Tutkimukset ovat myös osoittaneet sen, että paineet menestyä saman aikaisesti opiskelussa ja urheilussa ilman kattavaa tukea kaksoisuralle saattaa aiheuttaa ahdistusta ja levottomuutta, kestänytöntä stressi kuormitusta, liikaharjoittelua ja loppuun palamista, sekä siirtymävaiheisiin liittyviä ongelmia eri kehitysvaiheissa. Nämä puolestaan voivat johtaa opiskelun keskeyttämiseen tai urheilu-uran ennen aikaiseen lopettamiseen. (Ryba yms. 2016). Lukiolaisurheilijoiden kaksoisuraan keskittyneet tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret urheilijat ovat suurilta osin tyytyväisiä kaksoisuran ja urheiluakatemioiden toimivuuteen. Sen sijaan korkeakouluopiskelijoiden kaksoisuraan liittyvissä tutkimuksissa on havaittu, että opintojen ja urheilun yhdistäminen vaikeutuu selvästi, kun siirrytään yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin. Tutkimuksissa on noussut esille erityisesti neljä haastetta, jotka ovat olleet: pakollista läsnäoloa vaativat kurssit, opintojen ja kilpailemisen yhdistäminen, KELAn opintotukeen vaadittavien opintojen täytyminen ja tukikuukausien loppuminen ja työkokemuksen hankkimisen mahdottomuus opiskeluaikana. (Ryba yms. 2016).

Kannustavan ja motivoivan ympäristön on todettu kasvattavan nuorten urheilijoiden määrää ja urheilun tuottamaa mielihyvää (Ryba yms. 2016). He esittävätkin kysymyksen, että missä määrin sosiaalinen ympäristö (vanhemmat, valmentajat, opettajat jne.) eri kehitysvaiheissa tukevat nuoren urheilijan sisäistä motivaatiota, niin urheiluun kuin koulutukseenkin tarjoamalla heille valinnan ja osallistumisen mahdollisuuksia urheilu-uraa ja toisaalta koulutusuraa koskevassa päätöksen teossa. Esille nousee myös se, että missä määrin laajempi suomalainen sosiokulttuurinen konteksti antaa nuorille mahdollisuuksia oman kiinnostuksen mukaiseen koulutus- ja urapolun joustavaan valitsemiseen ja missä määrin mahdolliset urapolut rajoittuvat vain yhteen tai kahteen ulkopuolelta määrättyyn vaihtoehtoon. (Ryba yms. 2016).

## **4.2 Urheilun jatkamisen motiivit**

Syitä miksi nuoret jatkavat harrastustaan on myös tutkittu laaja-alaisesti. Moradi ym. (2019) vertailivat tutkimuksessaan, miten joukkuelajien ja yksilölajien harrastajien urheilemisen syyt

eroavat toisistaan. Tutkimuksessa mukana olleet joukkuelajit olivat jalkapallo, käsipallo, lentopallo ja koripallo ja yksilölajit puolestaan olivat kung fu ja taekwondo. Tutkimuksen tärkein löydös oli se, että joukkuelajien ja yksilölajien harrastajien välillä on selkeä ero, mikä heitä motivoi harrastamaan. Yksilölajien harrastajille todettiin olevan korkeampi sisäinen motivaatio kuin joukkuelajien harrastajilla. Yksilölajien harrastajien nähtiin myös olevan motivoituneempia prosessiin kuin joukkuelajien harrastajien, sekä ego-orientoituneita. Yksilölajien harrastajien nähtiin myös tarvitsevan enemmän itsesäätelytaitoja kuin joukkuelajien harrastajien. (Moradi ym. 2019).

Kreikassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin kreikkalaisia karatekoita ja judokoita ja mikä motivoi heitä pysymään lajinparissa. Kyselyyn osallistui 54 judokaa ja 47 karatekaa. (Zaggelidis 2004). Karate ja judo ovat molemmat myös kamppailulajeja, joten jossain määrin saman tyyllisiä lajeja painin kanssa. Zaggelidis, ym. (2004) olivat jakaneet tutkimushenkilöitä motivoineet syyt 12 eri osioon. Tutkimukseen vastanneille tärkein syy osallistumiseen oli henkilökohtaiset hyödyt kuten terveys, parempi kunto ja luonteen vahvistaminen. Toiseksi eniten motivoinut syy oli suuri kiinnostus lajia kohtaan. Ja kolmanneksi eniten motivoinut syy oli itselle käytännön kannalta sopiva laji, kuten harjoituspaikat lähellä sekä halpa harrastaa.

Bulgarialaisessa tutkimuksessa selvitettiin urheilijoiden asenteita heidän urheilulajeja kohtaan. Tutkimukseen osallistui 98 Bulgarian huippu-urheilijaa, jotka olivat edustaneet Bulgariaa kansainvälisissä kisoissa viimeisen kahden vuoden aikana. Urheilijoista 35 oli naisia ja 63 miehiä. Urheilijoiden keski-ikä oli 20 vuotta. Urheilijoista 31 oli kanotisteja, 20 ampumahiihtäjiä, 15 taitoluistelijoita, 13 nyrkkeilijää, 12 tenniksen pelaajaa ja 7 hiihtäjää. Urheilijoista 25 oli saavuttanut arvokisamitalin. (Chantal ym. 1996) Vastaus vaihtoehdot oli jaettu kolmeen eri kategoriaan. Esimerkiksi kysymykseen ”miksi harjoittelet omaa lajiasia” vastaus kategoriat olivat seuraavanlaiset. Ensimmäinen kategoria oli ”itseni takia” joka sisälsi esimerkiksi vastausvaihtoehdon ”urheilusta saamani nautinnon takia.” Toinen vastaus kategoria oli ”en itseni takia” ja sisälsi vastaus vaihtoehdon kuten ”urheilusta saamani arvovallan takia”. Kolmas kategoria oli ”motivaation puute” joka sisälsi vastauksen kuten ”en tiedä miksi urheilen enää, koska en usko pystyväni kehittymään enää”. Tutkimuksen mielenkiintoinen havainto oli se, että arvokilpailuiden mitalisti urheilijat vastasivat selkeästi useammin motivaation lähteeksi ”en itseni takia” kuin ei arvokilpailuiden mitalistit.

Arvokilpailuista mitalin saaneet urheilijat ilmoittivat motivaation lähteikseen ulkoiset palkinnot tai tunteen siitä että heidän on pakko urheilla. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että näiden urheilijoiden ”itseni takia” motivaatio olisi vähentynyt. Sen lisäksi on vain tullut myös muita motivaation syitä. (Chantalim ym. 1996.)

Airan ym. (2013) selvittivät tutkimukseen lasten ja nuorten liikkumisen syitä. Kyselyyn vastanneet olivat 11-, 13-, ja 15-vuotiaita. Suurin liikkumisen syy oli ”haluan pitää hauskaa”. Tämän jälkeen seuraavina syinä olivat ”haluan päästä hyvään kuntoon” ja ”haluan tavata kavereitani”. Kyselylomakkeessa oli 13 eri vastausvaihtoehto. ”Haluan olla hyvä urheilussa” oli sijalla 6 ja ”haluan voittaa” sijalla 12. Aira ym. (2000) toteavat, että monet näistä liikunnan syistä menettivät merkitystään nuorten vanhetessa. Kavereiden tapaamisen, sekä hauskan pidon merkitys vähenivät iän lisääntyessä. Halu näyttää hyvältä kuin myös voittaa yleistyivät erittäin tärkeinä liikkumisen syinä iän karttuessa. Tosin voittamisen halu oli erittäin tärkeä liikkumisen syy vain hyvin pienelle joukolle nuoria. 15-vuotiailla kolme yleisintä liikkumisen syytä olivat: ”haluan päästä hyvään kuntoon”, ”haluan pitää hauskaa” ja ”haluan parantaa terveystani.”

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESEIT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä motivoisi nuoria jatkamaan painin parissa myös aikuisiässäkin.

Pro gradu-tutkielmassani pyrin saamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä syyt ovat johtaneet painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamiseen ennen aikuisikää?
2. Mitkä tekijät olisivat saaneet jatkamaan painiharrastusta vielä aikuisiässäkin?
3. Ovatko painiharrastuksen lopettaneet edelleen jollakin tavalla mukana painitoiminnassa?
4. Minkälainen mielikuva painin lopettaneille on jäänyt painista harrastuksena?

Aiempaa tutkimusta siitä, miksi painiharrastus on lopetettu ennen aikuisikää ei juurikaan löydy. Kuitenkin nuorten drop-out ilmiötä on tutkittu, jonkin verran muiden lajien parissa. Oletan, että painissa nuorten lopettamisen syyt ovat hyvin samantyyliisiä mitä muissakin urheilulajeissa. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa kysyttiin 11–15-vuotiailta tärkeimpiä urheiluharrastuksen lopettamisen syitä. Kyllästyminen lajiin, joukkueessa viihtymättömyys ja se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa olivat yleisimmät syyt lopettaa urheiluseuraharrastuksen. (Koski & Hirvensalo 2019). Uskon, että painin tapauksessa esille nousevat myös hyvin saman tyyliiset syyt. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa vain 10 % oli vastannut, että en pidä kilpailemisesta lopettamisensyyksi. (Koski & Hirvensalo 2019). Uskon, että painin kohdalla useampi on voinut valita tämän vaihtoehdon. Painissa on mielestäni vielä hyvin kilpailupainotteinen kulttuuri.

Koski & Hirvensalo (2019) kertovat, että kilpailemiseen ja suorittamiseen liittyen nuorten tärkeiksi arvoituja asioita ovat parhaansa yrittäminen ja ahkeruus. Vähintään tärkeiksi kokemia asioita nuoret sanoivat olevan toisen voittaminen ja kilpaileminen. Tämän ja muiden aiempien tutkimusten pohjalta oletan, että painissa on korostettu liikaa voittamisen tärkeyttä, sekä menestymistä. Sen sijaan, että kilpailemisessa olisi korostettu enemmän hauskan pitämistä ja

parhaansa yrittämistä. Voi myöskin olla, että paini on monen mielestä liian ”raju” laji kilpailla vain harrastusmielessä, koska loukkaantumiseriski on painissa aina olemassa. Vaikka paini onkin yksilölaji, paini ei kuitenkaan voi harjoitella yksin. Vähäinen harrastaja määrä voi myös iän karttuessa johtaa siihen, että oman kokoisia harjoituspareja ei enää ole. Tämä voi varmasti olla myös yksi lopettamiseen vaikuttava syy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2018) toteutti vuosien 2017–2018 aikana lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia koskeneen kyselyn. Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että sosiaalisella ympäristöllä, kavereiden esimerkillä, hyvällä joukkuehengellä, vanhempien kannustuksella, sekä valmentajalla on iso vaikutus siihen kiintyykö lapsi tai nuori harrastukseen. Uskon myös näiden asioiden nousevan esille siinä, mitkä tekijät olisivat saaneet jatkamaan painiharrastusta vielä aikuisiässäkin.

Viimeiseen kysymykseen uskon tulevan vastauksia niin positiivisista kuin negatiivisistakin kokemuksista. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden painiharrastuksen kesto, panostus, ja lopettamisikä ovat olleet hyvin erilaisia. Uskon, että nämä kaikki vaikuttavat myös siihen minkälainen mielikuva heille on jäänyt painista harrastuksena ja kilpaurheiluna.

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimukseni on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus korostaa yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja (Hirsjärvi 1996, 139). Alkuun loin tutkimuksen mittarin tutkimuskysymyksiini nojaten. Tämä jälkeen keräsin tutkimusaineiston. Lopuksi vielä analysoin saamani tulokset käyttämällä erilaisia aineiston analyysimenetelmiä.

### 6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusaineiston keruu

Tutkimukseni kohderyhmänä toimivat poikien (alle 18-vuotiaat) kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalistit vuosilta 2000–2014. Kyseinen kohdejoukko oli laajuudeltaan 305 henkilöä. Vuoden 2014 jälkeisiä poikien SM-kilpailuiden mitalisteja en voinut ottaa tutkimukseeni mukaan, koska joukossa on vielä jonkun verran nuoria, jotka eivät ole vielä yli 20-vuotiaita. Kyselyyni vastasi lopulta 152 henkilöä eli 49.8 % kohdejoukosta.

Tutkimusaineiston keräyksen toteutin internet-pohjaisella kyselylomakkeella (liite 1). Tutkimusaineiston keruun aloitin kesäkuussa 2021. Lähestyin kohderyhmääni Facebookin Messenger sovelluksen kautta lähettämällä heille pienen videotervehdyksen, jossa kerroin tutkimuksestani, sekä linkin kyselykaavakkeeseeni. Myös Suomen Painiliitto jakoi Facebook sivuillaan tekemäni videotervehdyksen, jossa kerroin, että koitan tavoitella poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalisteja vuosilta 2000–2014. Alkuperäinen takarajani kyselyyn vastaamiseen oli 15.6.2021. Heinäkuun loppuun mennessä kyselyyn oli vastannut 105 henkilöä. Isoimman haasteen toi se, että henkilöillä, jotka eivät ole minun Facebookystäviäni, videotervehdykseni ja linkki kyselykaavakkeekseni meni viestipyyntöihin. Tästä johtuen moni kohderyhmäläiseni ei ollut tietoisia, että olin yrittänyt tavoitella heitä. Elokuun alkupuolella aloin soittamalla tavoittamaan kohderyhmäläisiäni sekä ilmoittamaan siitä, että olin yrittänyt tavoitella heitä Facebookin kautta. Tavoitin suurimman osan kohderyhmästäni vielä puhelimitse. Kuitenkin osaan henkilöistä en saanut kontaktia. Viimeisen soittoringin sain suoritettua kokonaisuudessaan elokuun loppuun mennessä 2021.

## 6.2 Mittari

Kyselylomakkeen loin Webropol-internetsivuston kautta (liite 1). Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla on informaatiota tutkimuksestani. Kyselylomakkeen toisella sivulla pyydetään vastaajien suostumusta siihen, että saan käyttää heidän antamia tietoja tutkimuksessani (liite 1, kysymykset 1–2). Tämän jälkeen kyselylomakkeessa kysytään hieman vastaajien taustatietoja (liite 1, kysymykset 3–6). Kysymyksessä numero kahdeksan kysyin ”olen kilpaillut kreikkalais-roomalaisen painissa yli 20-vuotiaana” (liite 1, kysymys 8). Henkilöt, jotka vastasivat tähän kohtaan vastausvaihtoehdon ”Kyllä” tai ”En, mutta keskityin vapaapainiin, jossa olen kilpaillut vielä yli 20-vuotiaana” eivät kuuluneet tutkimukseni kohderyhmään, sillä heidän painiharrastuksensa on jatkanut aikuisikään. Näiden henkilöiden kysely päättyi tähän kysymykseen. Sen sijaan henkilöt, jotka vastasivat yllämainittuun kysymykseen ”En” ohjautuivat varsinaiseen kyselyyn.

Varsinaisessa kyselyssä ensimmäisessä kysymys osiossa esitin erilaisia syitä, miksi painiharrastus on lopetettu (liite 1, kysymys 10). Vastaajien mielipiteitä selvitettiin Likert-tyyppisellä mittarilla, jossa vastausvaihtoehdoiksi valittiin vaihtoehdoista ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”täysin samaa mieltä” ja ”en osaa sanoa” Likert-asteikkoa käytetään erityisesti asenne ja motivaatio mittareissa, joissa tarkoituksena on koehenkilön itse arvioida omaa käsitystään väitteen tai kysymyksen sisällöstä (Metsämuronen 2011, 110.) Tämän osion lopussa oli myös avoin kysymys jossa kysyttiin miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää (liite 1, kysymys 11). Heikkilä (1998, 49–50) kertoo, että avoimet kysymykset ovat erityisen hyödyllisiä silloin, kun syitä ei tarkkaan tunneta etukäteen. Avointen kysymysten vastaukset voivat tuoda myös täysin uusia näkökulmia tai hyviä parannusehdotuksia.

Seuraavat kolme kysymyssarjaa käsittelivät urheilijan päivittäisharjoitteluryhmää, päivittäisen harjoitteluryhmän valmentajaa, sekä urheilijan huoltajien suhtautumista painiin. Jokainen näistä osioista sisälsi 11–19 väittämää. Seuraavaksi kyselylomakkeessa selvitettiin vastaajien mielipiteitä siitä, kuinka tärkeinä he ovat kokeneet erilaiset syyt harrastaa painia. Tämän jälkeen väittämät käsittelivät sitä, miten vastaaja olisi voitu saada jatkamaan painin parissa

aikuisikään saakka (liite 1, kysymykset 12–16). Tähän liittyen oli myös avoin kysymys johon, vastaajat vastasivat (liite 1, kysymys 17).

Kyselylomakkeen lopussa oli vielä kysymyksiä painonpudotuksesta, sekä siitä millä tavoin vastaajat ovat tällä hetkellä mukana painitoiminnassa (liite 1, kysymykset 17–22). Loppuun oli vielä avoin kysymys siitä, minkälainen kuva vastaajille jäi painiharrastuksesta (liite 1, kysymys 23). Kyselyyn vastaaminen kesti kokonaisuudessaan noin 20–30 minuuttia.

### **6.3 Aineiston analyysimenetelmät**

Käsittelin ensiksi tutkimuksen avointen kysymysten aineiston käyttämällä aineistolähtöistä sisällön analyysiä. Avointen kysymysten suhteen tutkijan on yleensä laitettava vastauksia erikseen päätettäviin sisältöluokkiin. Tämä luokitus voi olla ennalta määrätty, mutta yleensä luokitus avoimeen kysymykseen laaditaan kysymykseen saatujen vastausten mukaan. (Kvantimotv, 2022) Toimin itse myös tämän käytänteen mukaan. Luin ensiksi kaikki vastaukset läpi ja tämän jälkeen aloin luokitella vastauksissa esiin nousseita asioita omiin luokkiinsa. Yksi vastaus saattoi sisältää useamman luokiteltavan asian. (liite 2).

Tutkimuksen muun aineiston vein ensimmäiseksi SPSS-ohjelmaan. Aineiston analysoiminen aloitettiin havaintomatriisin muuttuja-arvojen tarkastamisella (Vilkka 2007, 110.) Tutkimuksen tilastomatemattiset testit tehtiin IBM SPSS Statistics-ohjelmalla (SPSS). Tutkimusmenetelmät valittiin niiden käyttötarkoitusten ja ominaisuuksien perusteella. Tulokset muokattiin lopulta haluttuun muotoon Microsoft Office Excel- taulukkolaskentaohjelmaa käyttäen.

Alkuun testattavien muuttujien vinoutta ja huipukkuutta testattiin jakamalla saatu arvo sitä vastaavalla keskivirheellä (Standard Error). Heikkilä (1998, 89) toteaa, että keskiarvon keskivirhe kuvaa keskiarvon luotettavuutta. Jos näin saatu luku on  $> |2|$ , voidaan jakaman vinous ja huipukkuus hyväksyä vielä normaaliseksi ja siten tarkasteltava jakauma on riittävän normaalin tilastollisiin testeihin. Useimpien muuttujien vinous/huipukkuuskerroin oli  $> |2|$ , joten testit on tehty ei-parametrisillä testeillä. Muuttujien välistä riippuvuutta on testattu



Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella pystytään täydentämään riippuvuuden tarkastelua silloin kun riippuvuus ei välttämättä ole lineaarista. Järjestyskorrelaatiokerroin antaa tavallisen korrelaatiokertoimen tapaan arvoja -1:stä +1:een. (Tilastokeskus, 2022). Yleisesti ottaen tieteellisessä tutkimuksessa käytetään p-arvoa  $< 0,05$ . Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tulos on tutkimuksen perusjoukossa 95 %:n pätevä, mutta samalla myös sitä, että virheen todennäköisyys on 5 %. (KvanttiMOTV 2003). Tässä tutkimuksessa kuitenkin tuloksiin otettiin vain arvot joiden p-arvo oli  $< 0,01$  eli tehdään johtopäätöksiä 99 %:n luottamustasolla.

Kyselykaavakkeen kysymys numerossa 10 selvitettiin painiharrastuksen lopettamisen syitä (liite 1 kysymys 10). Tämän kyseisen kysymyksen väittämistä muodostettiin faktorianalyysillä summamuuttujat, joita verrattiin korrelaatiotestillä kysymyksiin 12, 13, 14, 15 ja 16 (liite 1 kysymykset 12-16). Faktorianalyysillä syvennettiin ymmärrystä lopettamisen syistä. Faktorianalyysin aloitin käyttämällä pääakselifakratointia (Principal axis factoring). Heikkilä (2014) toteaa faktorianalysoinnista seuraavasti. ”Faktorianalyysi on monimuuttujamenetelmä, jonka avulla pyritään löytämään muuttujajoukosta yhteisiä piirteitä tai ulottuvuuksia. Eksploratiivisen faktorianalyysin avulla etsitään keskenään eniten korreloivat muuttujat ja muodostetaan niistä faktoreita eli muuttujien taustalla olevia ns. piilomuuttujia. Menetelmän avulla pyritään selvittämään mahdollisimman paljon muuttujien välistä vaihtelua.” Tämän jälkeen tein vielä Varimax rototation. ”Saatua faktoriratkaisua pyritään yleensä "rotatoimaan" tulkinnan helpottamiseksi, esim. nk. Varimax-rotatiolla pyritään ratkaisuun, jossa muuttujien lataukset faktoreilla ovat mahdollisimman suuria tai pieniä” (Tietoarkisto, 2022.) Kraiser-Meyer-Olkin-testi, jonka arvo on suurempi kuin 0.6 ja Bartlettin sväärisyvyydestä ( $p < 0.05$ ) osoittivat, että korrelaatiomatriisi on sovelias faktorianalyysiin. Taulukkoon hyväksyttiin kaikki väittämät, joiden korrelaatio oli  $> 0.3$ . Väittämät, joiden p-arvo oli  $< 0,01$  ovat tilastollisesti merkittäviä. Sen sijaan väittämät, joiden p-arvo on  $< 0,001$  ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä. (KvanttiMOTV, 2003). Kommunaliteetti ( $h^2$ ) kertoo kuinka paljon yksittäisen muuttujan hajonnasta selittyy faktoreilla. Arvot vaihtelevat välillä 0 ja 1. Mitä suurempi arvo on, niin sitä paremmin faktorimalli selittää muuttujan hajonnan. Faktorin neliösumma sen sijaan kertoo, kuinka paljon muuttujien kokonaishajonnasta selitetään yksittäisillä faktoreilla. (Matilainen, 2022). Mallin hyvyttä voidaan arvioida myös faktoreiden selitysasteella. Ihmistieteissä Cronbachin

alfan arvoa 0.60 on pidetty alfan matalimpana hyväksyttävänä arvona, kuten myös tässä tutkimuksessa. (Metsämuuronen 2006, 451.)

#### **6.4 Mittarin luotettavuus**

SPSS ohjelmassa on erilaisia reliabiliteettia mittaavia kertoimia. Sisäinen reliabiliteetti pystytään toteamaan mittaamalla sama tilastoyksikkö useaan kertaan. Tutkimuksen ulkoinen reliabiliteetti puolestaan tarkoittaa sitä, että mittaukset ovat toistettavissa myös muissa tutkimuksissa ja tilanteissa. (Heikkilä 1998, 187). Metsämuuronen (2006, 442–443) puolestaan toteaa, että korkea reliabiliteetti kertoo siitä, että mittarin osiot mittaavat saman tyyppisiä asioita. Korkea reliabiliteetti voi kuvata myös sitä, että samat ihmiset vastaisivat samalla mittarilla samalla tavalla usealla eri mittauskerralla. Tässä tutkimuksessa käytettiin Cronbachin alfaa. Cronbachin alfaa käytetään mittarin pysyvyyden ja loogisuuden mittaamiseen. Ihmistieteissä Cronbachin alfan arvoa 0.60 on pidetty alfan matalimpana hyväksyttävänä arvona, kuten myös tässä tutkimuksessa. (Metsämuuronen 2006, 451.)

Hirsjärvi (2008, 226–228) toteaa, että toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on tutkimuksen validiteetti. Validiteetti tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä mitä on ollut tarkoituskin. Tutkimusmenetelmien validiutta voidaan tarkentaa esimerkiksi käyttämällä tutkimuksessa useita eri menetelmiä. Tässä tutkimuksessa käytettiin avoimia kysymyksiä, sekä monivalintakysymyksiä nostattamaan tutkimuksen validiteettia.

#### **6.5 Tutkimuseettiset kysymykset**

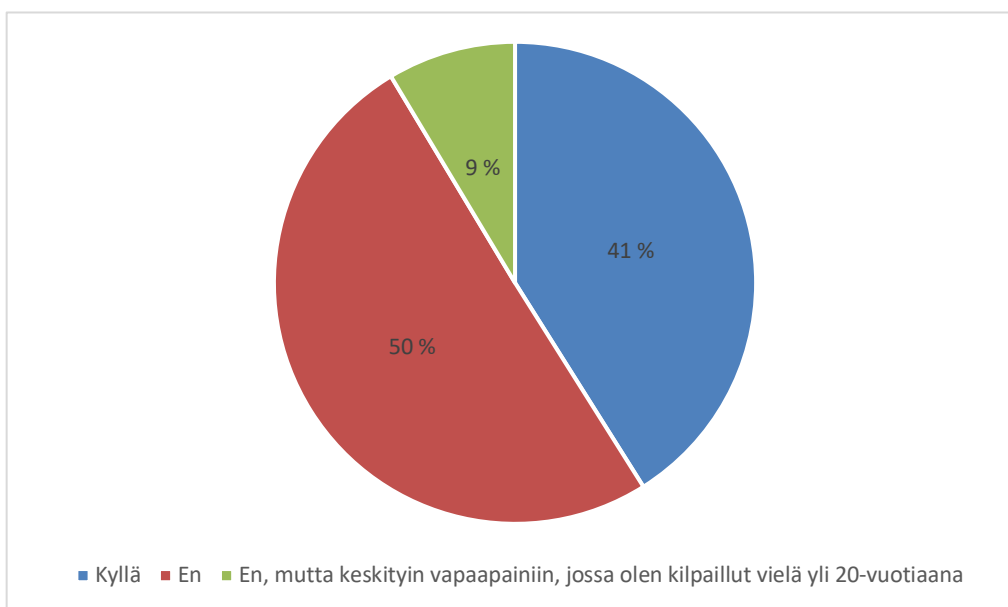
Eettisesti hyvä tutkimus velvoittaa, että tutkimuksenteossa seurataan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi 2008, 23), joten eettisyyteen liittyvät kysymykset ovat olleet tarkastelun alla koko tämän tutkimusprosessin ajan. Kyselylomakkeen alussa on esitelty tutkimustiedote ja tietosuojailmoitus kyselyyn vastaaville henkilöille (liite 1). Tämän jälkeen pyydän kyselylomakkeessa tutkittavilta suostumusta tutkimukseen osallistumisesta, sekä suostumusta käyttää kyselylomakkeen tietoja tutkimuksessani (liite 1, kysymykset 1-2). Tutkimukseen osallistuvien tietoja ei käytetä muuhun kuin tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja niitä ei

luovuteta eteenpäin. Tutkimukseen osallistuminen oli myös vapaaehtoista. Kyselyyn vastaamisen oli mahdollista lopettaa missä tahansa kohtaa kyselyä.

Pyrin myös keräämään mahdollisimman vähän henkilötietoja tutkimushenkilöistä. Tutkimuksessa selvitettiin vain henkilöiden ikä, minkä ikäisenä painiharrastus on aloitettu ja viimeisin painiseura, jota on edustettu. Kerättyjen henkilötietojen pohjalta en pysty yksin tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä, eivätkä kysymykset muutenkaan sisällä arkaluontaisia tietoja. Valmiista tutkimuksesta ei myöskään ole mahdollista tunnistaa tutkittavia henkilöitä. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen resitoin Webropolin keräämät kysymysvastaukset, jonka jälkeen ne poistuvat järjestelmästä.

## 7 TULOKSET

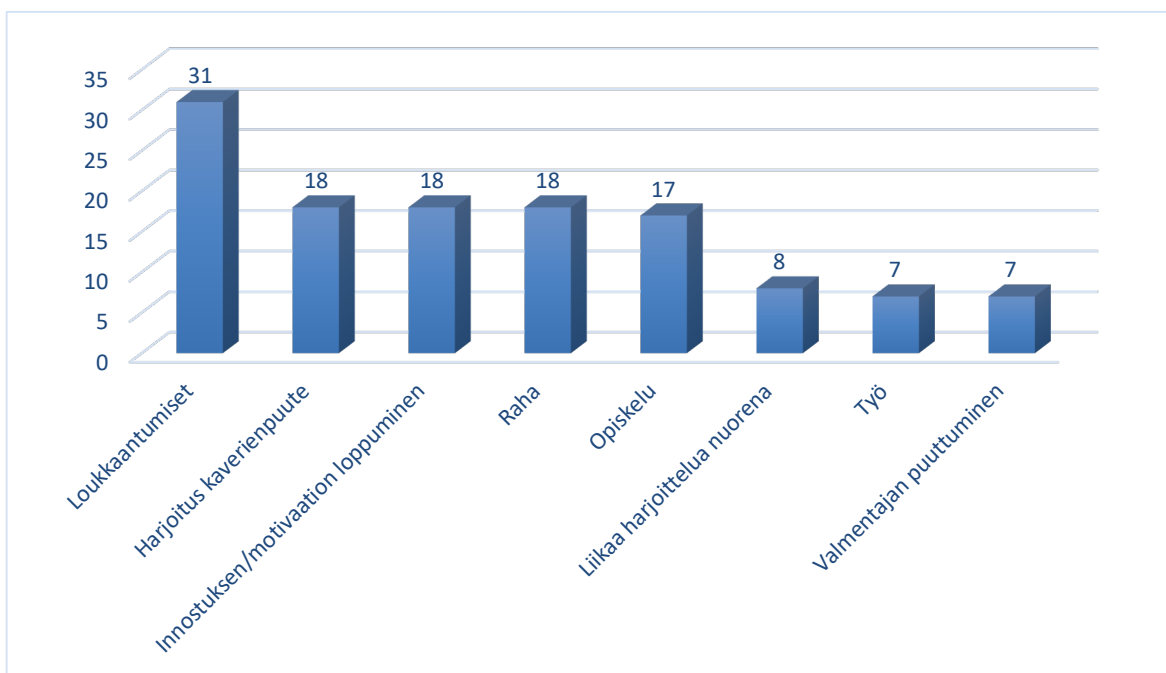
Vastaajista 41 % eli 62 henkilöä vastaajista oli kilpaillut kreikkalais-roomalaisessa painissa vielä yli 20-vuotiaana. 9 % eli 13 henkilöä ei ollut kilpaillut kreikkalais-roomalaisessa painissa yli 20-vuotiaana, mutta olivat kilpailleet sen sijaan vapaapainissa vielä yli 20-vuotiaana. 50 % eli 76 henkilöä vastaajista ei ollut kilpaillut painissa enää yli 20-vuotiaana.



KUVIO 7. Kuinka moni on jatkanut kilpailemista yli 20-vuotiaaksi kreikkalais-roomalaisessa painissa. (n=151)

Kuvio 8 osoittaa eri syitä siihen miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää. Tulokset ovat saatu avoimesta kysymyksestä. Loukkaantumiset olivat selkeästi yleisin syy, miksi painissa kilpaileminen oli lopetettu ennen aikuisikää. Vastaajista melkein puolet ilmoitti lopettaneensa painissa kilpailemisen ennen aikuisikää loukkaantumisten takia. Tämän jälkeen yleisimmät syyt olivat harjoituskaverien puute, innostuksen/motivaation loppuminen, raha, sekä opiskelu. Muita syitä, jotka eivät näy kuviossa 8 ja tulivat mainituksi vähemmän kuin seitsemän kertaa olivat muun muassa: ulkopuolinen paine harrastaa painia, painiliiton tuen

puute ja toinen harrastus. Laihduttaminen oli mainittu vastauksissa vain kaksi kertaa ja kiusaaminen vain kerran.



KUVIO 8. Syyt miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää. (n=75)

Alla vielä muutamia haastateltavien vastauksia, joissa nämä asiat nousevat esille.

*“Aikuisiän kynnyksellä alkoi opiskelut ja vakava seurustelu ja katse alkoi suuntautumaan enemmän tulevaan työuraan ja perhe-elämään. Ajatus siitä, että painilla en tule ikinä elättämään itseäni ja perhettäni. Myös kaksi kertaa ollut kaularangan välilevynpullistuma sai ajatukset kääntymään ns. normaalielämään.”*

Yllä olevassa vastauksessa esille nousi erityisesti opiskelu, raha ja loukkaantumiset, jotka olivat olleet syynä painiharrastuksen lopettamiseen.

*“Itselle se valinta tuli armeijan urheilukoulun jälkeisinä vuosina, vaikka sen jälkeen pari vuotta kilpailinkin. Piti alkaa toden teolla punnitsemaan haluanko panostaa*

*uraan (työt ja opiskelu) vai painiin. Näen asian niin että on kolme asiaa, mihin vain kahteen on aikaa. Urheilukoulussa oppi hyvin mitä ammatti urheilijalta vaaditaan ja mitä sen polun valitseminen urheilijalle tarkoittaa. Uskon, että olisin kyllä uralla päässyt vielä pitkälle ... seudulla ja mahdollisuudet siihen kyllä olisi ollut, mutta sitten olisi työ ja/tai opiskelut jäänyt aika vähäiseen rooliin, ja kumminkin ns. pitkän ajan näkymät ei suomalaisilla urheilijoilla mitenkään ruusuisia ole. Summa summarum - Ei ollut minusta ottamaan niin isoa riskiä painin kanssa, tai en ainakaan nähnyt siitä saatavaa palkkiota tarpeeksi suurena. Valitsin helpon tien ja en enää jatkanut kilpailua.”*

Vastauksessa korostui painin lopettamisen syiksi opiskelu, työ ja raha.

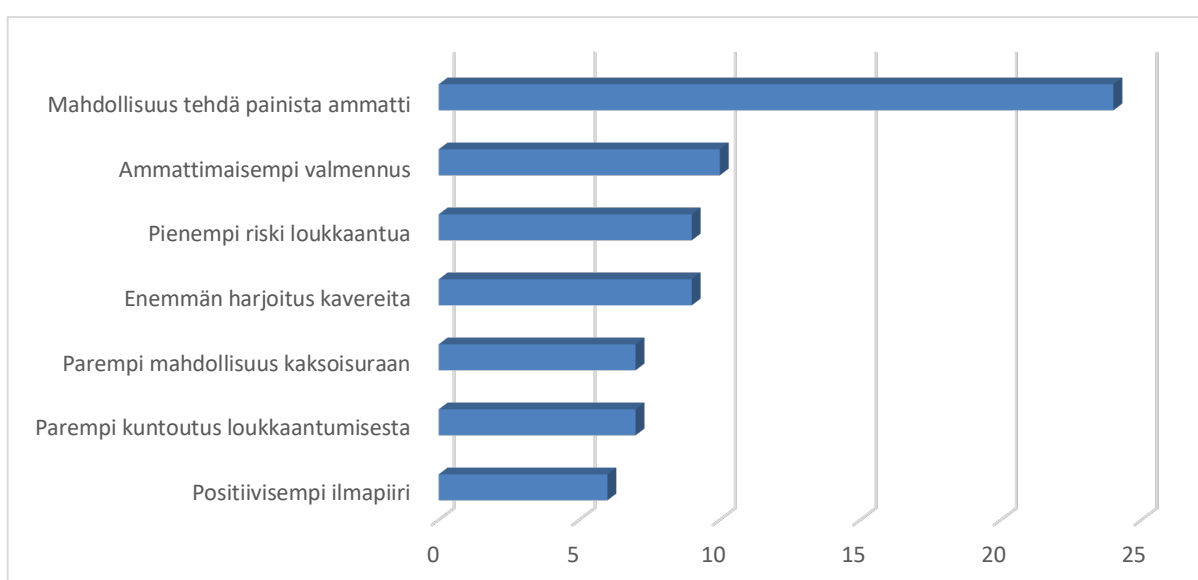
*“Lukion aikana tuli jo selväksi, että alan opiskelemaan tekniikan alalla yliopistossa, joten täyspäiväiselle harjoittelulle (yli 10krt viikossa) ei jäänyt lukion jälkeen millään aikaa, koska tavoitteena oli kuitenkin treenata maajoukkueetasolla. Lopullisen lopetuspäätöksen tein ennen armeijaa, kun jäin ulos junnujen EM paikasta. En näe painia ammatillisesti millään tavalla kannattavana jos on mahdollista opiskella yliopistossa/ammattikorkeakoulussa, koska painijana ei ole mahdollista tienata, jos et ole maailman huipulla. Myös valmennuksen resurssit vähenivät, kun tiesivät että luultavasti en ammatikseni rupea painimaan.”*

Tässä vastauksessa painin lopettamisen syyt olivat liittyneet rahaan ja opiskeluun.

*“Jatkuvat loukkaantumiset. Se syy, mikä itse loukkaantumiset aiheutti, vaikuttaa myös epäsuorasti lopettamispäätökseen (esim. liian kova kuorma, liian vähän palautumista, huono tuuri yms.), mutta itse loukkaantumiset sai minut lopettamaan.”*

Viimeisessä esimerkki vastauksessa painin lopettaminen oli liittynyt hyvin vahvasti loukkaantumisiin.

Kuvion 9 tulokset on myöskin saatu avoimesta kysymyksestä. Kysymyksessä vastattiin kysymykseen ”Mitä olisi voitu/pitänyt tehdä, jotta sinä olisit kilpaillut painissa vielä aikuisiässä?” Useimmiten vastauksissa esille noussut asia oli mahdollisuus tehdä painista ammatti. Tämän jälkeen yleisimpinä asioina tulivat ammattimaisempi valmennus, pienempi riski loukkaantua ja enemmän harjoituskavereita. Muita asioita, joita taulukossa ei näy ja jotka olivat mainittu vähemmän kuin kuusi kertaa olivat muun muassa: kevyempi harjoittelu nuorena, ei niin yksitoikkoista, pääsy maajoukkueeseen, tasapuolinen panostus urheilijoihin ja mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun.



KUVIO 9. Mitä olisi voitu/pitänyt tehdä, jotta painissa olisi kilpailtu vielä aikuisiässä. (n=67)

Alla on muutamia kyselyyn vastanneiden vastauksia kysymykseen ”mitä olisi voitu/pitänyt tehdä, jotta sinä olisit kilpaillut painissa vielä aikuisiässä?”

*”Olin urheilulukiossa ja armeijan urheilukoulussa. Painiura olisi voinut jatkua jos olisi ollut paremmat mahdollisuudet ... yhdistää korkeakouluopiskelu ja aktiivinen painiura. Jonkinlainen järjestelmä tähänkin oli ... mutta käytännössä todella vaikea toteuttaa koska molemmat vievät paljon aikaa (paini ja opiskelu). Myös mahdollisuus siihen, että painilla olisi ollut mahdollisuus tienata toimeentuloa.”*

Yllä olevassa vastauksessa korostuu se, että painista ei ollut mahdollisuutta tehdä ammattia, sekä kaksoisuran toimimattomuus.

*“Ei laihduttamista lapsuudessa. Terve ilmapiiri harjoituksissa. Toisia kannustava ilmapiiri kisoissa. Häviäminen ei haittaa. Aikuiset pois huutamasta maton reunalta. Aikuisille tapakasvatusta jos lapsesi painii. Harjoituksissa oman ikäiset ryhmät. Liian ikäsekalaiset ryhmät. Kiusaamiseen puuttuminen. Ei kisaamispakkoa.”*

Tässä vastauksessa korostuivat erityisesti sosiaaliset tekijät ja ilmapiiri. Myös autonomian puute nousee esille kisaamispakon kautta.

*“Olisi pitänyt olla tarpeeksi osaavia harjoituspareja sekä viimeisinä vuosinani meidän seurassa vaihteli valmentaja kokoajan ja kukaan ei oikein ollut omistautunut siihen rooliin. Tästä syystä kuljin useita vuosia paikkakunnalta paikkakunnalle painiharjoituksiin, koska heillä oli siihen aikaan yksi suomen menestyneimpiä painiseuroja.”*

Yllä olevasta vastauksesta nousevat esille harjoitusparien puute, sekä ammattimaisen valmennuksen puute.

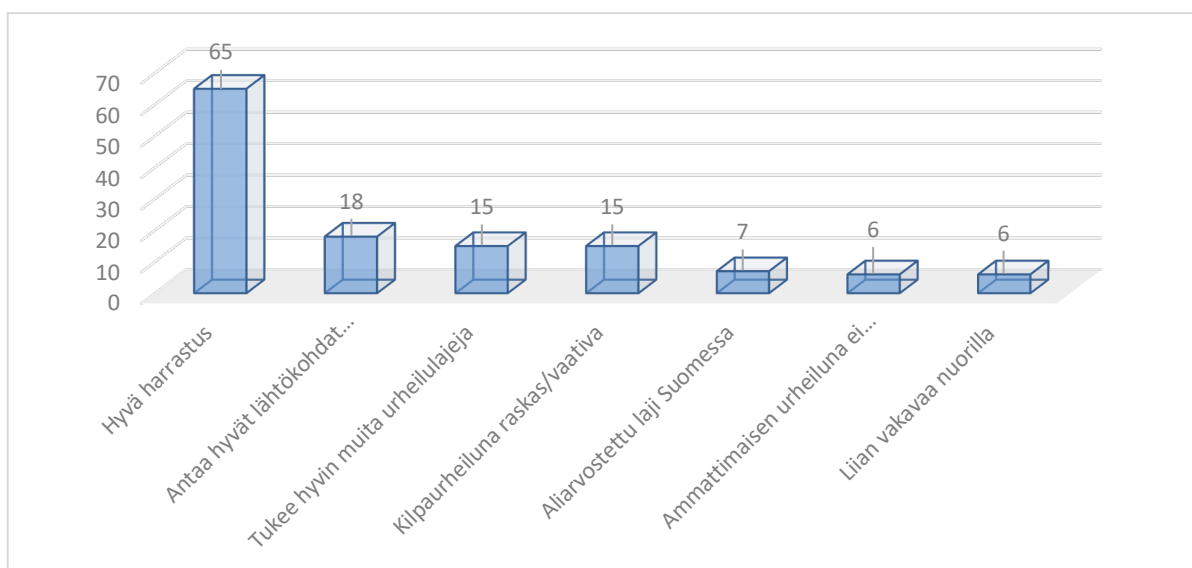
*”Vaikea sanoa miten tosissaan vielä painissa kilpailisi aikuisiällä koulutuksen ja töiden ohella, mutta voisin hyvin nähdä jatkaneeni kilpailemista pidempään jos loukkaantumisia ei olisi kadeteista junioreihin siirtyessä tullut.”*

Viimeisestä esimerkki vastauksessa esille nousee pienempi riskiä loukkaantua kuin myös parempi kuntoutus loukkaantumisesta.

Viimeinen avoin kysymys käsitteli sitä, minkälainen mielikuva vastaajille on jäänyt painista niin harrastuksena kuin kilpaurheilunakin. Melkein kaikille vastaajille oli jäänyt painista positiivinen kuva harrastuksena (kuvio 10). Useassa vastauksessa nousi esille myös se, että paini antaa hyvät lähtökohdat muuhun elämään sekä tukee hyvin myös muita urheilulajeja.



Asioita, joita oli mainittu vastauksissa vähemmän kuin kuusi kertaa olivat muun muassa: elinikäiset ystävät, haastavat säännöt ulkopuoliselle, sekä hyvä laji kilpaurheiluna. Vain yksi vastaaja oli maininnut, että ei suosittelisi painia harrastuksena muille.



KUVIO 10. Minkälainen mielikuva painista on jäänyt harrastuksena ja kilpaurheiluna. (n=73)

Alla vielä muutamia vastaajien vastauksia tähän kysymykseen.

*”Erittäin hyvä harrastus ja kilpaurheilu. Paini on antanut hyviä lähtökohdia kaikkeen muuhun elämään. Fyysinen aktiivisuus jatkunut koko elämän, motoriset taidot paljon keskivertoihmistä paremmat, terve itsetunto ja itseluottamus tullut painin myötä josta paljon apua myös työelämässä.”*

Yllä olevassa vastauksessa paini oli nähty hyvänä harrastuksena ja kilpaurheiluna. Painin koettiin myös antavan hyvät lähtökohdat muuhun elämään.

*”Erittäin kehittävä harrastus lapselle. Painissa oppii ketteryyttä, nopeutta sekä voimaa. Näillä eväillä on helppo pärjätä lajissa kun lajissa, mikäli painista mielenkiinto lopahtaa. Erittäin monipuolinen harrastus jota voi suositella kaikille.*

*Kilpailuissa opit voittamaan sekä häviämään, tämä opettaa taas nöyryyttä mikä auttaa pärjäämään elämässä myös aikuisiällä.”*

Vastauksessa nousi esille se, että paini nähtiin hyvänä harrastuksena joka myös tukee hyvin muita lajeja. Vastauksessa korostettiin myös, että paini antaa hyvät lähtökohdat muuhun elämään.

*”Paini itsessään on upea laji. Ehkä hienoin kaikista. Liialla painostuksella, liian nuorena, se on kuitenkin hyvin helppo pilata epäpätevien valmentajien ja varmasti myös painostavien vanhempien toimesta. Kuten muissakin lajeissa, nuorena tulokset tulevat sen kautta, että tekeminen on haastavaa, mutta myös hauskaa. On aika typerää tehdä hirveä fyysinen ja henkinen duuni menestyäkseen lajissa, josta mitään taloudellista etua ei ole tiedossa, ellei sitten tekeminen ole hauskaa. Mikäli olisin itse paininut yli 20 vuotiaaksi, niin luulen että välillä 25-30 v. olisin lopettanut silti, koska painimisella ei valitettavasti tässä maassa tiliä tee.”*

Vastauksessa nostettiin esille se, että paini on hyvä harrastus. Tämän lisäksi vastauksessa nousi esille, että painin ilmapiiri on liian vakava. Vastaja oli myös nostanut esille sen, että hänen mielestään ammattimaisena urheiluna paini ei ole järkevä vaihtoehto suomessa.

*”Paini on liian vakava laji siihen nähden ettei siitä saa mitään taloudellisesti. Paini on hyvä koulu, mutta sen jatkaminen olisi vaatinut jonkin asteista hulluutta. Pienistä voitoista ei välttämättä osattu nauttia tarpeeksi ja tuntui että laji on vain häviämistä ja katseen kääntämistä tulevaan, jos menestystä ei arvokisatasolla tule.”*

Viimeisessä esimerkki vastauksessa nousi myös esille, että paini on liian vakavaa sen taloudellisiin hyötyihin nähden. Vastauksessa nousi esille myös, että paini antaa hyvät valmiudet muuhun elämään.

TAULUKKO 1. Millä tavalla olet painitoiminnassa mukana tällä hetkellä.

Olen yhä edelleen mukana painitoiminnassa	n=76
Harrastan itse	12
Valmennan	12
Tuomarina	1
Jossain muussa roolissa	8
	33

Kuten taulukko 1 osoittaa, niin 76 vastaajasta 33 henkilöä (43 %) on yhä edelleen mukana painitoiminnassa. Jossain muussa roolissa sisälsi vastauksia kuten: seuran hallituksessa, seuran sihteerinä ja vanhempana.

## 7.1 Painin lopettamisen tärkeimmät syyt

Faktorianalyysistä sain viisi eri faktorilatausta (taulukko 2). Faktoriin yksi menivät väittämät: minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa, en enää nauttinut painimisesta, painiminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, en viihtynyt harjoituksissa, kyllästyin lajiin, en tuntenut itseäni tärkeäksi harjoituksissa ja harjoittelin liikaa nuorena. Faktorin yksi nimeksi tuli *viihtyvyys*. Faktoriin kaksi menivät väittämät: en ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa, en kehittynyt riittävästi, en ollut niin hyvä kuin halusin, en enää oppinut uusia asioita, opintoni vaativat enemmän aikaa. Tämän faktorin nimeksi tuli *kehittyminen*. Kolmanteen faktoriin menivät väittämät harjoitusparien puute, alueellani ei ollut enää mahdollista harrastaa painia ja harjoitusolosuhteet olivat puutteelliset. Tämän faktorin nimeksi tuli *harjoitusolosuhteet*. Neljänteen faktoriin tulivat väittämät: lajin ulkopuolisten kavereiden vaikutus, en ehtinyt olemaan kavereiden kanssa, harjoittelu oli liian rankkaa, kaveritkin lopettivat ja seurustelu. Tämän faktorin nimesin nimeltä *sosiaaliset suhteet*. Viimeiseen faktoriin tuli väittämät: osaavan valmentajan puuttuminen, en pitänyt valmentajastani, en saanut seuraltani tarpeeksi tukea ja kiusaaminen harjoituksissa ja kilpailussa. Viimeinen faktori patteristo sai nimen *ammattitaitoinen valmentaja*. Painin lopettamisen syyt liittyivät siis *viihtymiseen, kehittymiseen, olosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja ammattitaitoiseen valmentajaan*.

Korrelaatiolla tutkittiin mitkä tekijät ovat näihin yhteydessä, jotta saataisiin parempi ymmärrys mikä voisi edistää lajissa pysymistä.

TAULUKKO 2. Faktorilataus

	Faktorilataus					h <sup>2</sup>
	1	2	3	4	5	
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	0,84					0,93
En enää nauttinut painimisesta	0,80					0,86
Painiminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	0,74					0,76
En viihtynyt harjoituksissa	0,65					0,72
Kyllästyin lajiin	0,64					0,75
En tuntenut itseäni tärkeäksi harjoituksissa	0,41					0,79
Harjoittelin liikaa nuorena	0,37					0,58
En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa		0,72				0,66
En kehittynyt riittävästi		0,69				0,62
En ollut niin hyvä kuin halusin		0,69				0,68
En enää oppinut uusia asioita		0,57				0,73
Opintoni vaativat enemmän aikaa		0,47				0,54
Harjoitusparien puute			0,70			0,63
Alueellani ei ollut mahdollista harrastaa enää painia			0,70			0,56
Harjoitusolosuhteet olivat puutteelliset			0,66			0,77
Lajin ulkopuolisten kavereiden vaikutus				0,73		0,71
En ehtinyt olemaan kavereiden kanssa				0,73		0,71
Harjoittelu oli liian rankkaa				0,46		0,61
Kaverinikin lopettivat				0,45		0,61
Seurustelu				0,42		0,50
Osaavan valmentajan puuttuminen					0,73	0,77
En pitänyt valmentajastani					0,59	0,67
En saanut seurastani tarpeeksi tukea					0,43	0,60
Kiusaaminen harjoituksissa/kilpailuissa					0,36	0,44
Neliösumma	4,57	2,67	2,38	2,09	1,91	
Selitysaste (%)	13,44	7,86	6,99	6,14	5,61	
Cronbachin Alfa	0,87	0,77	0,74	0,72	0,64	

## 7.2 Viihtyvyys

*Viihtyvyyden* kanssa korreloi kuusi väittämää (taulukko 3), jotka olivat tilastollisesti merkitseviä tai erittäin merkitseviä. Mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita koettiin vaikuttavan erityisesti painissa viihtymiseen. Myös se, että valmentaja ymmärtää valmennettavaa koettiin vaikuttavan painissa viihtymiseen positiivisesti. Ammattitaitoisella valmentajalla on myöskin ollut positiivinen vaikutus painisissa viihtymiseen. Jos valmentaja oli tarjonnut valintoja ja vaihtoehtoja harjoituksissa, niin tämän oli vastaajat kokeneet vaikuttaneen positiivisesti harjoituksissa viihtymiseen.

TAULUKKO 3. Väittämät, jotka korreloivat faktorin *viihtyvyys* kanssa.

Factori viihtyvyys	Spearmanin korrelaatiok.	p-arvo
Koska paini itsessään on erittäin kivaa	0,51	0,000
Mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita	0,49	0,000
Koen, että valmentajani ymmärsi minua	0,46	0,000
Painista saamani nautinnon takia	0,44	0,000
Koen, että valmentajani tarjosi minulle valintoja ja vaihtoehtoja	0,40	0,010
Valmentajani oli ammattitaitoinen	0,39	0,010

## 7.3 Kehittyminen

*Kehittymisen* kanssa korreloi seitsemän väittämää (taulukko 4), jotka olivat tilastollisesti merkittäviä tai erittäin merkittäviä. Tämän faktorin kanssa osa väittämistä antoi negatiivisen tuloksen. Näiden väittämien kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että jos kyseiset väittämät eivät ole toteutuneet on ne koettu vaikuttaneen negatiivisesti kehitykseen. Toisin sanoen, jos on koettu, että valmentaja on tukenut vähemmän silloin kuin ei ole onnistunut, tai valmentaja on ollut vähemmän ystävällinen, jos ei ole nähnyt asioita hänen kannaltaan tai valmentaja on aliarvostanut urheilijan panosta harjoituksissa, niin nämä on koettu vaikuttaneen negatiivisesti kehitykseen. Sen sijaan positiivisena kehityksen kannalta oli nähty se, että valmentaja ymmärtää, on ollut itse mahdollisuus vaikuttaa harjoitteluun ja mahdollisuus vain harrastaa

painia ilman paineita. Väittämä ”opintoni vaativat enemmän aikaa” korreloi myös tähän faktoriin. Uskon tämän johtuvan siitä, että kun opinnot ovat vieneet enemmän aikaa on se myös koettu kehityksen esteenä.

TAULUKKO 4. Väittämät, jotka korreloivat faktorin *kehittyminen* kanssa.

Faktori kehittyminen	Spearmanin korrelaatiok.	p-arvo
Kehittyminen painissa	0,55	0,000
Valmentajani tuki minua vähemmän silloin kun en onnistunut kilpailuissa tai harjoituksissa -	0,48	0,000
Koin, että valmentajani ymmärsi minua	0,45	0,000
Valmentajani aliarvosti panostani harjoituksissa -	0,45	0,000
Mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun	0,44	0,000
Valmentajani oli vähemmän ystävällinen minua kohtaan jos en yrittänyt nähdä asioita hänen kannaltaan -	0,39	0,001
Mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita	0,38	0,010

#### 7.4 Harjoitusolosuhteet

*Harjoitusolosuhteiden* kanssa korreloi neljä väittämää (taulukko 5). Tämän faktorin kanssa väittämä ”koen, että valmentajani taidot olisivat riittäneet viemään minut huipulle” antoi negatiivisen tuloksen.” Tämän väittämän kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että jos kyseinen väittämä ei ole toteutunut on sen koettu vaikuttaneen negatiivisesti harjoitusolosuhteisiin. Muut väittämät antoivat positiivisen tuloksen, joten näiden väittämien kohdalla jos kyseiset asiat olisivat toteutuneet paremmin olisi niillä koettu olevan positiivinen vaikutus *harjoitusolosuhteisiin*.

TAULUKKO 5. Väittämät, jotka korreloivat faktoin *harjoitusolosuhteet* kanssa.

Faktori harjoitusolosuhteet	Spearmanin korrelaatiok.	p-arvo
Paremmat harjoitusolosuhteet	0,54	0,000
Koen, että valmentajani taidot olisivat riittäneet viemään minut huipulle -	0,50	0,000
Parempi valmennus	0,45	0,000
Kavereiden jatkaminen	0,37	0,010

## 7.5 Sosiaaliset suhteet

*Sosiaalisten suhteiden* suhteen isoin vaikutus nähtiin olevan kavereiden jatkamisella (taulukko 6). Myöskin pääsy armeijan urheilukoulun sekä paremmat mahdollisuudet kaksoisuraan koettiin, että olisivat vaikuttaneet positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin. Mahdollisuus harrastaa painia ilman paineita, sekä harjoitusmäärien vähentäminen nähtiin myös, korreloivan positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin. Mielestäni nämä kaikki väittämät ovat selviä sen suhteen, että ne olisivat varmasti edesauttaneet vastaajien sosiaalisia suhteita.

TAULUKKO 6. Väittämät, jotka korreloivat faktorin sosiaaliset suhteet kanssa.

Faktori sosiaaliset suhteet	Spearmanin korrelaatiok.	p-arvo
Kavereiden jatkaminen	0,53	0,000
Mahdollisuus päästä armeijan urheilukouluun	0,44	0,000
Paremmat mahdollisuudet kaksoisuraan	0,43	0,000
Mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita	0,42	0,000
Enemmän kilpailua	0,42	0,000
Harjoitusmäärien vähentäminen	0,39	0,010

## 7.6 Ammattitaitoinen valmentaja

Faktorin *ammattitaitoinen valmentaja* kanssa löytyi eniten tilastollisesti merkitseviä väittämiä (taulukko 7). Myös näistä väittämistä useampi antoi negatiivisen tuloksen. Negatiivisen

tuloksen antoi muun muassa: ”koin, että valmentajani tarjosi minulle valintoja ja vaihtoehtoja”, ”valmentajani oli ammattitaitoinen”, ”koin, että valmentajani ymmärsi minua”, ”valmentajani yritti ymmärtää minun näkökulmani ennen kuin ehdotti uutta tapaa tehdä asioita” ja ”vanhempani ja valmentajani tulivat toimeen keskenään”. Negatiivinen tulos näiden väittämien kohdalla tarkoittaa sitä, että vastaajien mielestä nämä taidot ovat tärkeitä ammattitaitoisen valmentajan kohdalla. Toisaalta taas väittämän ” valmentaja oli vähemmän ystävällinen minua kohtaan, jos en yrittänyt nähdä asioita hänen kannaltaan” ei nähty positiivisena piirteenä valmentajalla. Positiivisena asiana valmentajassa puolestaan nähtiin se, että on ollut mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun, sekä se, että valmentaja on yrittänyt ymmärtää vastaajan näkökulmaa ennen kuin on ehdottanut uutta tapaa tehdä asioita.

TAULUKKO 7. Väittämät, jotka korreloivat faktorin *ammattitaitoinen valmentaja* kanssa.

Faktori ammattitaitoinen valmentaja	Spearmanin korrelaatiok.	p-arvo
Parempi valmennus	0,75	0,000
Valmentajani oli ammattitaitoinen -	0,59	0,000
Koen, että valmentajani taidot olisivat riittäneet viemän minut "huipulle"	0,52	0,000
Koen, että valmentajani tarjosi minulle valintoja ja vaihtoehtoja -	0,51	0,000
Koin, että valmentajani ymmärsi minua	0,51	0,000
Paremmat harjoitus olosuhteet	0,47	0,000
Mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun	0,46	0,000
Seurani olisi panostanut minuun taloudellisesti enemmän	0,45	0,000
Valmentajani yritti ymmärtää minun näkökulmani ennen kuin ehdotti uutta tapaa tehdä asioita -	0,44	0,000
Enemmän kilpailua	0,43	0,000
Vanhempani ja valmentajani tulivat toimeen keskenään	0,42	0,000
Valmentaja oli vähemmän ystävällinen minua kohtaan, jos en yrittänyt nähdä asioita hänen kannaltaan	0,40	0,010
Painiliiton vastuupalmentajat olisivat huomioineet potentiaalini	0,39	0,010

Kaksi väittämää nousi esille kolmen eri faktorin kohdalla. Nämä väittämät olivat ”mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita” ja ”koin, että valmentajani ymmärsi minua”. Ensimmäisen näistä kahdesta väittämästä koettiin vaikuttavan viihtyvyyteen, kehittymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Toisen näistä kahdesta väittämästä koettiin vaikuttavan viihtyvyyteen, kehittymiseen ja ammattitaitoiseen valmentajaan. Yhdessä nämä kaksi väittämää nousivat esille neljässä faktorissa viidestä.



## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä syyt ovat johtaneet painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamiseen ennen aikuisikää. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät olisivat saaneet jatkamaan painiharrastusta vielä aikuisiässäkin. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, ovatko painiharrastuksen lopettaneet edelleen jollakin tavalla mukana painitoiminnassa ja minkälainen mielikuva painin lopettaneille on jäänyt painista harrastuksena.

Tuloksista esille nousi, että painiharrastuksen lopettamisen tärkeimmät syyt olivat viihtyvyys, kehittyminen, harjoitusolosuhteet, sosiaaliset suhteet ja ammattitaitoinen valmentaja. Kaikkia näitä yhdisti se, että vastaajat arvottivat paljon sitä, että painissa olisi kivaa ja, että sitä voisi harrastaa ilman paineita. Tulosten mukaan loukkaantumisilla, harjoituskaverien puutteella, motivaation loppumisella sekä rahalla ja opiskelulla oli myös suuri vaikutus painissa kilpailemisen lopettamiseen ennen aikuisikää. Tulokset osoittivat, että mahdollisuudella tehdä painista ammatti, ammattimaisemmalla valmennuksella, pienemällä riskillä loukkaantua ja paremmalla mahdollisuudella kaksoisuraan olisi voitu vaikuttaa siihen, että vastaajat olisivat kilpailleet painissa vielä aikuisiässäkin. Tulosten mukaan paini nähtiin hyvänä harrastuksena, antavan hyvät lähtökohdat muuhun elämään sekä tukevan hyvin muita urheilulajeja.

Carlmanin ym. (2013) tutkimuksessa suurin syy lopettamiselle oli juurikin hauskuuden puute. Valmentajalla koettiin myös olevan todella suuri merkitys tähän. Holder, Smith & France (2021) tutkivat tutkimuksessaan mitä eroja lukion ja yliopiston painivalmentajilla on valmentamistyyleissään. Tutkimuksessa todetaan, että valmentajat voidaan jakaa käytöksen perusteella demokraattisiin- ja autoritäärisiin valmentajiin. Demokraattiset valmentajat nähdään yleisesti keskittyvän enemmän heidän urheilijoihinsa sekä heidän hyvinvointiin, ja vähemmän heidän tuloksiinsa. Autoritääriset valmentajat sen sijaan keskittyvät enemmän tuloksiin. Valmentajat, jotka käyttävät demokraattista valmennustyyliä edistävät todennäköisemmin valmennettavien itsevarmuutta, itsetuntoa, pätevyiden tuntoa, itsenäisyyttä ja tyytyväisyyttä. (Holder, Smith & France, 2021). Tämän tutkimuksen tulokset olivat samantyyllisiä ja korostivat sitä, että valmentajalla on suuri vaikutus siihen, miten

vastaajat kokivat viihtyvänsä ja kehittyvänsä painissa sekä kuinka hyvät heidän harjoitusolosuhteensa olivat ja miten ammattitaitoinen heidän valmentajansa oli.

Nardini & Scandurra (2021) tutkivat etnografiassaan kamppailulajeihin ja painiin liittyvää yhteen kuuluvuutta. He toteavatkin, että kamppailulajit edistävät ja kohottavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja identiteettiä. Yksi selitys tälle yhteenkuuluvuudelle oli yhteinen ”intoahimo” kamppailulajeja kohtaan. Nardini & Scandurra (2021) toteavat, että kamppailulajeja ja painia harrastetaan joka puolella maailmaa siitäkkin huolimatta, että kulttuurit ja yhteiskunnat ovat hyvin erilaisia ympäri maailman. Toisin sanoen kamppailulajeja ja painia harrastaa hyvin homogeenin ryhmä eri maantieteellisistä, sosiaalisista ja kulttuurisista konteksteista. Nardinin & Scandurran (2021) tekstiin viitaten mielestäni ei ole yllättävää, että sosiaaliset suhteet nousivat esille, miksi painiharrastus on lopetettu ennen aikuisikää ja mitkä olivat tähän vaikuttaneet syyt. Kavereiden jatkamisella ja pääsyllä armeijan urheilukouluun olisi ollut positiivinen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin. Mielestäni nämä liittyvät hyvin vahvasti juurikin yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Mielestäni on myös täysin luonnollista, että kavereiden lopettaessa yhteenkuuluvuuden tunne vähenee myöskin ja tätä kautta myös yksilöiden motivaatio jatkaa. Tärkeää olisikin mielestäni se, että kun nuori painija on lopettamassa tosissaan painimista, niin hänet saataisiin pysymään lajin parissa harrastusmielessä. Tällä olisi varmasti positiivinen vaikutus ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

Loukkaantumiset olivat yksi eniten vaikuttanut syy siihen, miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää. Bowell, Boltz & Chandran (2021) toteavat tutkimuksessaan, joka suoritettiin vuosien 2009–2010 ja 2014–2015 aikana, että Yhdysvaltain yliopistourheilulajeista painissa todettiin eniten vakavia loukkaantumisia (>21 päivää pois harjoittelusta) näiden vuosien aikana. Hypoteesit kohdassa nostin loukkaantumiset yhdeksi mahdolliseksi syyksi miksi painissa ei ole enää kilpailtu aikuisiässä. Tämän tutkimuksen tulokset puolsivat myös tätä sillä, loukkaantumiset olivat avointen kysymysten yleisin syy, miksi painissa kilpaileminen oli lopetettu ennen aikuisikää. Vastaajista 41 % ilmoitti loukkaantumisten olleen ainakin yksi lopettamisen syy.

Grindstaff & Potach (2006) esittivät tutkimuksessaan keinoja miten loukkaantumisia voitaisiin välttää painissa. He toteavat, että heidän tutkimuksessaan missä tutkittiin yhdysvaltalaisia yliopistopainijoita vuosien 2003–2004 aikana, niin alle 25 % loukkaantumisista tapahtui ottelun ensimmäisessä erässä. Grindstaff & Potach (2006) toteavat, että väsymys voi nostaa loukkaantumisriskiä korkeammaksi, koska keskushermostollinen- ja neuromuskulaarinen väsymys voivat alentaa motorista kontrollia ja tasapainoa. Tästä syystä onkin tärkeää kehittää kuntoa siten, että loukkaantumisia ei tapahtuisi otteluiden tai harjoitusten loppupuolella, kun urheilijat ovat väsyneitä. Tämä on mielestäni valmentajien myös tärkeää ottaa huomioon harjoituksia suunnitellessaan. Tutkimuksessa todettiin, että intervalli tyyppinen harjoittelu, jossa tehdään lyhyt aika toistoja korkealla intensiteetillä ja tämän jälkeen lyhyt tauko ennen uutta suoritusta on toimiva harjoitusmuoto kehittää kuntoa painia ajatellen. Grindstaff & Potach (2006) kertovat myös, että suunniteltaessa painiin sopivia harjoitteita, jotka ehkäisisivät loukkaantumisia, niin keskivartalon hallintaan olisi syytä keskittää paljon huomiota. Myös polven ja nilkan vammat liittyvät usein proksimaaliseen lantion ja lonkan heikkouteen. Grindstaff & Potach (2006) korostavat myös sitä, että on tärkeää suunnitella harjoitteet siten, että ne tukevat juuri painissa syntyviä tilanteita ja näiden vaatimuksia. Mielestäni painin valmentajakoulutuksissa on tärkeää tuoda esille painiin liittyvät yleisimmät vammat, sekä miten näitä voidaan ehkäistä. Myös harjoittelun rytmitystä sekä monipuolisuutta olisi mielestäni tärkeää korostaa valmentajakoulutuksissa, jotta harjoittelun kuormitus ei kävisi liian raskaaksi tai yksipuoliseksi ja näin altistaisi loukkaantumisille.

Hypoteesit kohdassa nostin harjoitusparien puutteen yhdeksi painin lopettamisen syyksi. Harjoitusparien puute oli myös tämän tutkimuksen mukaan yksi yleinen syy miksi painissa kilpaileminen oli lopetettu ennen aikuisikää, sillä 24 % vastaajista oli maininnut tämän. Harjoitusparien puute alkaa yleensä koskettamaan painijoita, jotka ovat juuri tulossa aikuisiän kynnykselle. Avoimissa vastauksissa nousi myös esille ajatusta siitä, että jos painissa olisi halunnut kilpailla vielä tosissaan, olisi se vaatinut muuttoa toiselle paikkakunnalle.

Avointen kysymysten perusteella suurin este toiselle paikkakunnalle muutolle ja painiin panostamiseen oli raha ja opiskelu. 24 % vastaajista oli valinnut rahan ja opiskelun syyksi, miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää. Vastauksissa oli myös pohdittu

sitä, että täysillä painiin panostamista ei nähty houkuttelevana vaihtoehtona tulevaisuuden kannalta. Ryba yms. (2016) totesivat tutkimuksessaan myös tämän, että urheilun ja opintojen yhdistäminen korkeakouluopinnoissa on hyvin haastava. Mielestäni mielenkiintoinen havainto oli se, että avoimissa vastauksissa korostui hyvin paljon se, että suuri osa vastaajista koki, että jos heidän painiharrastuksessa kilpailemisensa olisi jatkunut vielä aikuisiässä olisi sen pitänyt tähdätä huipulle. Kuten hypoteesit kohdassa esitin, niin paini voidaan kokea liian ”rajuna” lajina vain kilpailla harrastusmielessä. Suuri loukkaantumisten määrä puoltaa myös tätä. Avoimessa kysymyksessä ”miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää” moni vastaajaa oli myös kirjoittanut useamman syyn miksi heidän kilpailemisensa oli loppunut, joten kilpailemisen lopettaminen ennen aikuisikää on myös monen asian summa.

Kysymykseen ”mitä olisi voitu/pitänyt tehdä, jotta sinä olisit kilpaillut painissa vielä aikuisiässä” yksi asia nousi ylitse muiden. Tämä oli mahdollisuus tehdä painista ammatti. 36 % vastaajista oli maininnut tämän asian. Myös tämän kysymyksen ja vastauksen kohdalla mielestäni korostuu se, että useampi vastaaja koki, että painissa ei voi kilpailla muuta kuin tosissaan eikä vain harrastusmielessä. Tässä vaiheessa painin pitäisi pystyä tarjoamaan nuorille myös harrastusvaihtoehto sitoutuneen kilpaurheilun tilalle. Teoksessa ”sata nuorta, sata polkua aikuisuuteen- laadullinen seurantalutkimus Nuoret ajassa” seurattiin sadan 2000 syntyneen nuoren elämänpolkua peruskoulusta aikuisuuteen. Seurantalutkimus aloitettiin lukuvuonna 2015–2016. (Vehkalahti, Aapola-Kari & Armila 2021, 9). Kivilahti ym. (2021, 86–87) käsittelevät kappaleessaan helsinkiläisnuoria, jotka olivat siirtyneet peruskoulusta toisen asteen opintoihin. Toiselle asteelle siirtyminen oli johtanut isolla osalla haastatelluista nuorista ajankäytännöllisiin haasteisiin. Erityisesti tavoitteellisesti harrastavat nuoret olivat joutuneet yläkoulun ja toisen asteen taitekohdassa pohtimaan ajankäyttöään uudelleen. Tässä kohtaa vaakakuppeihin laitettiin harrastuksen jatkaminen, kavereiden kanssa oleminen ja kaikista vaatimuksista aika sekä mahdollisuus täysipainoiseen opiskeluun ilman jatkuva kiireen tunnetta. Osa aktiivisesti harrastaneista päättikin lopettaa harrastuksensa. Huomionarvoista oli se, että lopettamisen vaihtoehtona ei ollut harjoitusmäärien vähentäminen tai kevyempi harrastukseen panostaminen. Kivilahti ym. (2021, 87) toteavatkin, että näin voidaan päätellä, että urheiluseurat eivät kyenneet tarjoamaan ainakaan haastatteluun osallistuneille nuorille vaihtoehtoja sitoutuneen kilpauran tilalle. Osa nuorista siirtyikin omaehtoisempaan liikuntaharrastukseen, kuten kuntosalilla käyntiin.

Painissa mielestäni valitsee hyvin kilpaurheilu painotteinen harjoittelu- ja kilpailukulttuuri. Omasta mielestäni painin pitäisi pyrkiä kehittämään matalan kynnyksen harrastus- ja kilpailukulttuuria harrastajille, jotka eivät välttämättä halua harrastaa, niin tosissaan. Yksi vaihtoehto tähän voisi olla eri tasojen luominen myös aikuisten kilpailuihin, kuten esimerkiksi lukkopainissa (4 eri tasoa). Vertailun vuoksi miesten kreikkalais-roomalaisen SM-kilpailuihin osallistui loppuvuodesta 2021 42 osallistujaa (painin sm-kilpailut, 2021.) Sen sijaan vuonna 2022 järjestettyihin lukkopainin SM-kilpailuihin oli ilmoittautunut miesten puolelle 331 osallistujaa (BJJ-liitto, 2022).

Ammattimaisemmalla valmennuksella nähtiin tulosten mukaan olevan suuri vaikutus siihen, että painissa olisi kilpailtu vielä aikuisiässäkin. Tämä vastaus mielestäni peilautuu hyvin yhteen painin lopettamisen syiden kanssa, jossa ammattimainen valmentaja oli arvostettu korkealle. Mielestäni on hyvä miettiä myös sitä, että jos isompi osa painijoita pysyisi mukana painin parissa paremman viihtyvyyden ja ammattimaisemman valmennuksen johdosta, niin varmasti osa heistä myös kilpailisi painissa vielä aikuisiässäkin, vaikka heillä ei olisikaan mahdollisuutta tehdä painista ammattia. Hämäläinen (2003) toteaaakin valmentajia käsittelevässä tutkimuksessaan, että parhaassa tapauksessa valmentajan antama palaute saa urheilijan kokemaan osaamisen iloa ja urheilija kokee valmentajan näkevän hänestä hänen parhaat puolet. Parhaillaan valmentaja luo urheilijalle turvallisuuden tunnetta ja auttaa yltämään parhaansa.

Urheilijat kokevat leskustelut valmentajan kanssa erityisen tärkeiksi sekä sen, että urheilijan mielipiteet huomioidaan (Hämäläinen 2003). Tämän tutkimuksen tulokset puolsivat myös tätä sillä vastaajat toivoivat valmentajan ymmärtävän heitä. Myös jos valmentaja on hyvin ehdoton tai nähty vain omia tavoitteitaan ajavana, saattaa valmentaja tuntua urheilijasta itsekkäältä. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan vastaajat toivoivat juuri mahdollisuutta itse vaikuttaa harjoitteluun. Urheilijat arvioivat valmentajien asiantuntemusta vertaamalla sitä omaan lajitietämykseensä. Valmentaja saa urheilijan arvostuksen ylittämällä urheilijan omat tiedot, sen sijaan jos valmentajan asiantuntemus ei tunnu ylittävän urheilijan asiantuntemusta urheilija saattaa pettyä. Urheilijat ovat myös todenneet, että he arvioivat valmentajansa asiantuntemusta oman kehityksensä kautta. (Hämäläinen, 2003). Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat saman kaltaisia tuloksia sillä ammattitaitoiseen valmentajaan vaikutti positiivisesti

se, jos vastaajat kokivat, että heidän valmentajansa taidot olisivat riittäneet viemään heidät ”huipulle”. Nuoret ruotsalaisurheilijat kertoivat ensisijaiseksi tekijäksi urheilussa kehittymiseensä olleen valmentajan (61 % vastauksista) ja vasta sitten itsensä (53 %) (Hämäläinen, 2003). Valmentajakoulutus on omasta mielestäni mainio keino kehittää valmentajien lajitaitoja.

Mielikuvat, jota vastaajilla oli jäänyt painista, olivat pääasiassa pelkästään positiivisia. Hypoteeseissa odotin, että mielikuvat, joita vastaajille olisi jäänyt painista olisivat positiivisia sekä negatiivisia. Tämän tutkimuksen mukaan 89 % vastaajista oli maininnut sen, että paini on heidän mielestään hyvä harrastus. Vastauksissa nousi esille myös paljon sitä, että paini antaa hyviä valmiuksia myös muihin urheilulajeihin kuin myös elämän muille osa-alueille. Tämä mielestäni tukee sitä ajatusta, että paini nähdään erittäin hyvänä harrastuksena nuorille. Kuitenkin vastaajista vain enää 15 % harrastaa itse painia aikuisiässä ilman kilpailemista. Tässä omasta mielestäni painilla olisi vielä kehittämisen varaa. Vaikkakin Wylleman ym. (2004) totesivat tutkimuksessaan, että drop-out urheilemisesta usein tarkoittaa myös sitä, että lajin kanssa ei enää olla tekemisissä jatkossakaan.

Tämän tutkimuksen mukaan vastaajat toivoisivat painiharrastukseen ilmapiiriä, jossa painia voi harrastaa ilman paineita, harrastaja pystyisi itse vaikuttamaan siihen, mitä harjoituksissa tehdään, ja että harjoituksissa olisi hauskaa. Uskon itse, että jos kaksi ensimmäistä asiaa toteutuisivat enemmän, niin harjoituksissa olisi myös hauskeempaa. Myös loukkaantumisen riskin pienentämiseen pitäisi panostaa. Nämä kaikki ovat omasta mielestäni asioita joihin valmentaja pystyy vaikuttamaan jossain määrin. Uskonkin, että valmentajien koulutus on ensisijaisen tärkeässä roolissa, jotta painista pystytään kehittämään parempi harrastus henkilöille, jotka haluavat vain harrastaa painia muussakin kuin kilpailumielessä. Tämän tutkimuksen perusteella painiin on myös juurtunut hyvin vahva ajatus siitä, että painista pitäisi pystyä tekemään ammatti, jotta sitä voisi jatkaa vielä aikuisiässäkin. Tämä on varmasti yksi painin kehityskohde myös tulevaisuudessa.

## 8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Ennen tutkimuskyselyn lähettämistä toivoin, että saisin lähemmäksi 300 vastausta takaisin. Tästä tavoitteesta jäin kuitenkin jonkin verran, kun lopulliseen kyselyyn lopulta vastasi 151 henkilöä. Uskon, että puuttuvista vastaajista suurin osa olisi ollut henkilöitä, jotka eivät ole kilpailleet painissa enää aikuisiässä. Tämän oletuksen perustan siihen, että minun oli paljon helpompi saada yhteys henkilöihin, jotka ovat kilpailleet painissa vielä aikuisiässäkin. Tutkimuksen lopullinen otoskoko oli kuitenkin kohtuullisen suuri, joten tämän perusteella tutkimuksen tuloksia voidaan harkiten yleistää kuvaamaan sitä, miksi painiharrastus ja painisissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää, ja mitkä olivat tähän johtaneet syyt, mitä olisi voitu/pitänyt tehdä, jotta olisi kilpailtu painiharrastuksessa vielä aikuisiässäkin ja minkälainen mielikuva painista on jäänyt harrastuksena ja kilpaurheiluna ja kuinka moni on yhä edelleen paini toiminnassa mukana. Kyselykaavakkeessa oli myös yhdistetty monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymykset antavat vähemmän kirjavia vastauksia, vastauksia, joita on yksinkertaisempi käsitellä ja analysoida, sekä helpottavat vastaajia hahmottamaan mihin he ovat vastaamassa. Avoimet kysymykset sen sijaan sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin, eivät ehdota vastauksia vastaajalle ja auttaa monivalintakysymyksiin annettujen poikkeavin vastausten tulkinnassa. (Hirsjärvi 2008, 196). Vastausten ja tulosten luotettavuutta voidaan katsoa lisänneen se, että tutkimuksessa käytettiin molempia kysymysvaihtoehtoja.

Tutkimuksen reliabiliteetin mittaamiseen käytettiin tässä tutkimuksessa Cronbachin alfakerrointa, millä haluttiin selvittää mittareiden yhtenäisyyttä. Metsämuuronen (2006, 442–443) toteaa, että Cronbachin alfaa käytetään mittarin sisäisen konsistenssin eli yhtenäisyyden mittana ja näin ollen myös reliabiliteetin eli toistettavuuden mittana. Cronbachin alfan arvoa 0.60 käytetään yleisesti matalimpana hyväksyttävänä arvona. Mitä korkeampi alfan arvo, sitä yhtenäisempi mittarin nähdään olevan. (Metsämuuronen 2006, 442–442, 451). Tässä tutkimuksessa viihtyvyyden Cronbachin alfakerroin oli korkea, yli 0.8. Kehittymisen, harjoitusolosuhteiden ja sosiaalisten suhteiden Cronbachin alfakerroin oli myös yli 0.7. Ammattitaitoisen valmentajan Cronbachin alfakerroin jäi 0.64.

## 8.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa ilmeni, että viihtyvyydellä on suuri vaikutus siihen, jatketaanko painiharrastusta aikuisikään saakka. Viihtyvyyttä painissa pystytään parantamaan sillä, että annetaan mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita sekä valmentajan ammattitaitoisuudella. Valmentajalla on myös iso rooli siinä, että paini on hauskaa. Liukkonen & Jaakkola (2017, 192-193) kertoivat, että urheilun suoritusmotivaation ymmärtämisessä yhtenä viitekehystenä voidaan nähdä itsemääräämisteoria. Koettu autonomia tarkoitti urheilijoiden mahdollisuutta saada itse vaikuttaa oman harjoitteluunsa, kuin myös säädellä sitä. Itsemääräytymisteorian mukaan koetun autonomian määrällä nähdään olevan suuri vaikutus siihen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Tämä on mielestäni tärkeä näkökanta ottaa huomioon valmentajakoulutuksissa. Kuten tämäkin tutkimus osoitti, niin vain hyvin harva nuori haluaa panostaa painiin täysillä. Mielestäni olisikin tärkeää kuunnella nuoria, jotka haluavat vain harrastaa painia mitä he haluavat painiharjoituksilta? Mikä motivoi heitä käymään painiharjoituksissa ja missä he haluaisivat kehittyä? Nuoria voisi ottaa mielestäni mukaan harjoitusten suunnitteluun, jotta harjoitukset saataisiin paremmin vastaamaan heidän tarpeitaan.

Loukkaantumiset olivat myös yksi iso syy, miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää, joten loukkaantumisten ehkäisyyn on syytä panostaa. Raha, opiskelu ja harjoituskaverien puute nähtiin myös yleisinä syinä, miksi painissa kilpaileminen on lopetettu ennen aikuisikää. Raha ja opiskelu eivät varmasti ole vain painin ongelmia. Uskon, että koko suomalaista kaksoisura mallia olisi hyvä kehittää erityisesti korkeakoulu opiskelun osalta.

Tämän tutkimuksen vastaajista moni kaipasi myös mahdollisuutta tehdä painista ammatin. Vastaajista monikaan ei ollut jatkanut painiharrastusta vain harrastusmielessä aikuisiällä, vaikka paini koettiin kuitenkin todella hyvänä harrastuksena, sekä sen nähtiin antavan eväitä myös muihin lajeihin sekä muuhun elämään.

Jatkotutkimus kohteeksi ehdotan tutkimusta, jossa selvitetäisiin vastaajia, jotka ovat jatkaneet painiharrastustaan aikuisikään asti. Kuinka suuri osa näistä vastaajista on jatkanut



painiharrastusta aikuisiälle vain harrastusmielessä ja kuinka moni tosissaan kilpaillen. Jatkotutkimuksessa voisi tutkia erityisesti sitä, miksi nämä henkilöt ovat jatkaneet painiharrastustaan aikuisikään saakka. Onko tässä tutkimuksessa esille nousseet asiat olleet tärkeitä henkilöille, jotka ovat jatkaneet painiharrastustaan aikuisikään saakka ja ovatko nämä asiat olleet heillä paremmin kuin henkilöillä, jotka ovat lopettaneet painiharrastuksen ennen aikuisikää. Myös interventio lopettamisen ”riskiryhmään” kuuluvien nuorten kanssa olisi kiinnostava jatkotutkimusaihe. Huomioitaisiin faktorianalyysin antamat tulokset harjoittelussa ja tutkittaisiin moniko jatkaisi painiharrastustaan.

## LÄHTEET

- Aarresola, O. (2016). Nuorten urheilupolut-tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 1.2.2022.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51814/978951-39-6791-8\\_vaitos20161118.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51814/978951-39-6791-8_vaitos20161118.pdf?sequence=1)
- Aira, T. Kannas, L. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta- Liikunta- aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 27.2.2021.  
<http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Aira, T. Kannas, L. Tynjälä, J. Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off-ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Jyväskylän Yliopisto Terveystieteiden tutkimuskeskus Julkaisuja 5:2013. Viitattu 10.5.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blomqvist, M. Mononen, K. Konttinen, N. Koski, P. & Kokko, S. (2015). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015. 74-82. Viitattu 4.1.2020  
[https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a\\_liite3\\_Liitu-raportti\\_2015.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a_liite3_Liitu-raportti_2015.pdf)
- Blomqvist, M. Mononen, Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015. 75-82. Viitattu 4.1.2021.  
[https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a\\_liite1\\_vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a_liite1_vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)
- BJJ-liitto. (2022). No-Gi SM-kilpailut. Viitattu 10.3.2022.  
<https://bjjliitto.fi/tapahtumat.php?tap=638&lang=fi>

- Bowell, J. Boltz, A. & Chandran. A. (2021). Epidemiology of Injuries in National Collegiate Athletic Association Wrestling: 2014-2015 Through 2018-2019. *Journal of Athletic Training*. Viitattu 7.2.2021.  
[www.researchgate.net/publication/353350156\\_Epidemiology\\_of\\_Injuries\\_in\\_National\\_Collegiate\\_Athletic\\_Association\\_Men's\\_Wrestling\\_2014-2015\\_Through\\_2018-2019](http://www.researchgate.net/publication/353350156_Epidemiology_of_Injuries_in_National_Collegiate_Athletic_Association_Men's_Wrestling_2014-2015_Through_2018-2019)
- Carlman, P. Wangnsson, S. & Patriksson, G. (2013). Causes and consequences of dropping out from organized youth sports. *Swedish Journal of Sport Research*. 2(1), 26-54. Viitattu 25.2.2021. <http://www.svebi.se/wp-content/uploads/2014/10/2013SJSR2.pdf>
- Chantal, Y. Guay, F. Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes *International Journal of Sport Psychology* 27:173-182. Viitattu 18.11.2021. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/13983/1/Motivation%20and%20elite%20performance%20%20An%20exploratory%20investigation%20with%20Bulgarian%20athletes..pdf>
- Demirkan, E, Koz, M Kutlu, M. & Favre, M. (2015). Comparison of Physical and Physiological Profiles in Elite and Amateur Young Wrestlers, *Journal of Strength and Conditioning Research*: July 2015 - Volume 29 - Issue 7 - p 1876-1883. Viitattu 13.11.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25559900/>
- Enokse, E. (2011). Drop- out rate and drop- out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25- Years Study. *Scandinavian sport studies forum* 2, 19-43. Viitattu 4.3.2021. [http://sportstudies.org/wp-content/uploads/2014/01/019-043\\_vol\\_2\\_2011\\_enoksen.pdf](http://sportstudies.org/wp-content/uploads/2014/01/019-043_vol_2_2011_enoksen.pdf)
- Funteam. (2021). Nallepaini. Viitattu 9.11.2021. <http://funteam.fi/nallepaini.html>
- Gould, D. (1987). Understanding Attrition in Children's Sport. Teoksessa D, Gould. & M, Weiss. (eds). *Advance in paediatric sport science: behavioural issues*. Champaign, IL: Human Kinetics 1987: 61-85.
- Gulich, A. & Emrich, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. *European Journal of Sport Science*, 3 (2), 85-108. Viitattu 2.3.2021. [https://www.researchgate.net/publication/235959080\\_Evaluation\\_of\\_the\\_support\\_of\\_young\\_athletes\\_in\\_the\\_elite\\_sport\\_system](https://www.researchgate.net/publication/235959080_Evaluation_of_the_support_of_young_athletes_in_the_elite_sport_system)
- Haukiputaan heitto. (2021). Nallepaini. Viitattu 4.3.2021  
[www.haukiputaanheitto.fi/lajit/paini/nassikkapaini/](http://www.haukiputaanheitto.fi/lajit/paini/nassikkapaini/)

- Heikkilä, T. (2008). Tilastollinen tutkimus. Edita. 7. painos. Helsinki
- Heikkilä, T. (2014). Faktorianalyysi. Viitattu 4.2.2021.  
<http://www.tilastollinentutkimus.fi/5.SPSS/Faktorianalyysi.pdf>
- Holder, J. Smith, D. & France, T. (2021). Coaching Leadership Behaviors: A Comparison of High School and Collegiate Wrestling Coaches. Springfield College, Department of Physical Education and Health Education. Viitattu 4.2.2021.  
<https://thesportjournal.org/article/coaching-leadership-behaviors-a-comparison-of-high-school-and-collegiate-wrestling-coaches/>
- Hirsjärvi, S. (1996). Kvantitatiivinen tutkimus. Teoksessa S, Hirsjärvi. P, Remes. & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki. 139-159.
- Hirsjärvi. S. (2008). Tieteelliselle tutkimustyölle asetetut vaatimukset. Teoksessa S, Hirsjärvi. P, Remes. & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita.13.-14., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 18-23.
- Hirsjärvi. S. (2008). Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa S, Hirsjärvi. P, Remes. & P. Sajavaara. Tutki ja kirjoita.13.-14., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 186-212.
- Hämäläinen, K. (2003). Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.3.2021.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9434/G0000253.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ilmanen, K. & Kontio, M. (2003). Liikunta- ja urheiluseurojen muutossuuntia Jyväskylässä. Teoksessa S. Hänninen, A. Kangas. & M. Siisiäinen. Mitä yhdistykset välittävät: Tutkimuskohteena kolmas sektori. Jyväskylä: Atena.
- Jaakkola, T. (2015). Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Suomen valmentajat & K. Hämäläinen. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (1.p.). Lahti: VK- Kustannus.
- Jayanthi, N. Pinkham, C. Dugas, L. Patrick B, & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence- based recommendations. Sports Health. 2013 May; 5 (3): 251-7. Viitattu 2.3.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3658407/>
- Jones, G. Mackay, K. & Derek, M. (2006). Participation Motivation In Martial Artists In The West Midlands Region Of England. Journal of Sports Science & Medicine 5 (CSSI): 28-34. Viitattu 15.11.2021.

- [https://www.researchgate.net/publication/259396072\\_Participation\\_Motivation\\_In\\_Martial\\_Artists\\_In\\_The\\_West\\_Midlands\\_Region\\_Of\\_England](https://www.researchgate.net/publication/259396072_Participation_Motivation_In_Martial_Artists_In_The_West_Midlands_Region_Of_England)
- Jyväskylän yliopisto. (2017). Jyväskylän yliopisto lahjoitti Nallepainin Suomen Painiliitolle. Viitattu 5.3.2022. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/11/tiedote-2017-11-13-15-20-22-377553>
- Järvinen, E. (1977). 70 vuotta suomalaista painia 1906-1976. Helsinki: Suomen Painiliitto.
- Klint, K. & Weiss, M.R. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences* 1986:11 (2): 106-114. Viitattu 30.6.2021. [https://www.researchgate.net/publication/313094071\\_Participation\\_motives\\_in\\_predicting\\_sport\\_dropout\\_among\\_Australian\\_youth\\_gymnasts](https://www.researchgate.net/publication/313094071_Participation_motives_in_predicting_sport_dropout_among_Australian_youth_gymnasts)
- Korpela, M. Pekkala, A. Ala-Huikka, J. Huhtala, P. Kettunen, N. Käki, V. Lappalainen, J. Paavola, P. Pasanen, V. Raska, A. Vainionpää, T. Virtanen, J. Yli-Hannuksela, M. Ylinen, T. & Sarkkinen, P. (2021). Painiliiton valmennus- ja koulutusvaliokunta. Molski. Viitattu 1.2.2022. [https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/MOLSKI-3-2021\\_web.pdf](https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/MOLSKI-3-2021_web.pdf)
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 201. 65-74. Viitattu 2.4.2021. [https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a\\_liite1\\_vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/E5a_liite1_vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986- 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki. Viitattu 9.1.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160926>
- Koski, P. (2000). Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina- toiminnan merkityksellisyys ja merkitys rakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski. Liikunnan kansalaistoiminta- muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Helsinki: [Joensuu] : [Jyväskylä]: [Helsinki]: Liikuntatieteellinen seura ; Joensuun yliopisto, Karjalan tutkimuslaitos; Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos; Suomen liikunta ja urheilu.

- Kivilahti, A. Armila, P. Käyhkö, M. Pöysä, V & Wrede-Jäntti, M. (2021). Arkea ja ajankäyttöä. Teoksessa K. Vehkalahti. S. Aapola-Kari & P. Armila. Sata nuorta, sata polkua aikuisuuteen. Hansaprint, Turku. 86-87.
- KvantiMOTV. (2003). Hypoteesin testaus. Viitattu 4.2.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/hypoteesi/testaus.html>
- Lehmusto, H. (1939). Painin historia. Helsinki: Otava.
- Lehtonen, K. & Hakonen, H. (2013). Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja- Liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 274. Viitattu 4.1.2020. [https://www.likes.fi/wpcontent/uploads/2020/03/735Kansalaistoiminnan\\_tietopohja\\_netti.pdf](https://www.likes.fi/wpcontent/uploads/2020/03/735Kansalaistoiminnan_tietopohja_netti.pdf)
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela Aro & J-E. Nurmi. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS- kustannus- 192-202.
- Malina, R. (2010). Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks. *Current Sports Medicine Reports* 9, 364-371. Viitattu 2.3.2021. [https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/11000/Early\\_Sport\\_Specialization\\_\\_Roots,\\_Effectiveness,.14.aspx](https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/11000/Early_Sport_Specialization__Roots,_Effectiveness,.14.aspx)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2018). Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. Viitattu 8.5.2021. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>
- McDonald, C. Deitch, J. & Bush, C. (2019). Early Sports Specialization in Elite Wrestlers. *Sports health*, 11(5), 397–401. Viitattu 9.11.2021 <https://doi.org/10.1177/1941738119835180>
- Moradi, J. Bahrami, A. & Dana, Amir. (2019). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research* 85(1). Viitattu 14.11.2021. [https://www.researchgate.net/publication/336787679\\_Motivation\\_for\\_Participation\\_in\\_Sports\\_Based\\_on\\_Athletes\\_in\\_Team\\_and\\_Individual\\_Sports](https://www.researchgate.net/publication/336787679_Motivation_for_Participation_in_Sports_Based_on_Athletes_in_Team_and_Individual_Sports)
- Mäenpää, P. & Korkatti, S. (2012). Urheiluseurat 2010- luvulla- Ajatuksia seurojen kehittämisestä ja kehittämistä. SLU- Julkaisusarja 1/2012. Viitattu 3.1.2020.

- <https://docplayer.fi/297523-Urheiluseurat-2010-luvulla-ajatuksia-seurojen-kehittymisesta-ja-kehittamisesta.html>
- Metsämuuronen, J. (2006). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2. Helsinki: Internal Methelp Oy.
- Nallepaina. (2021). Nallefilosofia. Viitattu 20.1.2021. <http://nallepaina.fi/nallefilosofia>.
- Nardini, D. and G. Scandurra (2021). "‘Hand-to-hand sports and the struggle for belonging’." *Ethnography* 22(3): 289-294. Viitattu 1.2.202. [https://www.researchgate.net/publication/354107383\\_'Hand-to-hand\\_sports\\_and\\_the\\_struggle\\_for\\_belonging'](https://www.researchgate.net/publication/354107383_'Hand-to-hand_sports_and_the_struggle_for_belonging')
- Olympiakomitea. (2020). Paini. Viitattu 10.5.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/olympiahistoria/olympialajit/kesalajit/paini/>
- Otero, J. E. Graves, C. M & Bollier, M. J. (2017). Injuries in Collegiate Wrestlers at an Elite Division I NCAA Wrestling Program: An Epidemiological Study. *The Iowa orthopaedic journal*, 37, 65–70. Viitattu 9.11.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508281/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Kesälajien urheilija- apurahat myönnetty. Viitattu 31.1.2021. <https://minedu.fi/-/kesalajien-urheilija-apurahat-myonnetty>
- Painin SM-kilpailut. (2021). Viitattu 10.3.2022. [https://www.liga-db.de/Turniere/DM/2021/FI/210910\\_Ilmajoki/FIN42450163220130.htm](https://www.liga-db.de/Turniere/DM/2021/FI/210910_Ilmajoki/FIN42450163220130.htm)
- Porin Paini- Miehet. (2021). Ryhmät. Viitattu 21.1.2021. <http://www.porinpainimiehet.fi/ryhmat/>
- Ryba, T. Aunola, K. Ronkainen, N. Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Jyväskylän yliopisto/Psykologian laitos & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU). Viitattu 1.2.2021. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3\\_16\\_tutkimusartikkelit\\_ryba\\_88-95\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt2-3_16_tutkimusartikkelit_ryba_88-95_lowres.pdf)
- Shadgan, B. Feldman, B.J. & Jafari, S. (2018). Wrestling injuries during the 2008 Beijing Olympic Games. *Am J Sports Med.* (2010). Sep;38(9):1870-6. Viitattu 9.11.2021 doi: 10.1177/0363546510369291.
- Stambulova, N. B. 1994. Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist* 8 (3), 221–237. Viitattu 1.12.2021. [https://www.researchgate.net/publication/335001276\\_Career\\_Transitions](https://www.researchgate.net/publication/335001276_Career_Transitions)

- Stambulova, N. Franck, A. & Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 10 (2), 79–95. Viitattu 1.12.2021. [https://www.researchgate.net/publication/254301248\\_Assessment\\_of\\_the\\_transition\\_from\\_junior-to-senior\\_sports\\_in\\_Swedish\\_athletes](https://www.researchgate.net/publication/254301248_Assessment_of_the_transition_from_junior-to-senior_sports_in_Swedish_athletes)
- Suomen Painiliitto. (2019). Arvokisamitalistit. Viitattu 7.4.2022. <https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/04/arvokisamitalistit-1.pdf>
- Suomen Painiliitto. 21.12.(2020). Henkilökohtainen tiedonanto.
- Suomen Painiliitto. (2020). Historiaa ja tilastot. Viitattu 12.12.2020. [https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2020/09/SM-painien\\_osanottajamaarat.pdf](https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2020/09/SM-painien_osanottajamaarat.pdf)
- Suomen Painiliitto (2019). Leirikutsu. Viitattu 7.1.2020. [https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2020/10/09-18112020\\_maajoukkueleiri\\_Kuortane\\_KR.pdf](https://www.painiliitto.fi/wp-content/uploads/2020/10/09-18112020_maajoukkueleiri_Kuortane_KR.pdf)
- Suomen Painiliitto. (2021). Nassikkapaini. Viitattu 21.1.2021. <https://www.painiliitto.fi/nassikkapaini-2/>
- Suomen Painiliitto. (2021). Suomi Cup. Viitattu 31.1.2021. <https://www.painiliitto.fi/suomi-cup/>
- Suomen Painiliitto. (2018). Säännöt. Viitattu 29.11.2020. [https://www.painiliitto.fi/tiedostot/saannot/Wrestling\\_Rules\\_2018.pdf](https://www.painiliitto.fi/tiedostot/saannot/Wrestling_Rules_2018.pdf)
- Suomen Painiliitto. (2019). Valmennus. Vuosisuunnitelma 2019 miehet kr. Viitattu 7.1.2021. <https://www.painiliitto.fi/valmennus/>
- Suomen Painiliitto (2021). Valmentajakoulutus. Viitattu 7.1.2021. [https://www.painiliitto.fi/tiedostot/koulutus/II-taso\\_koulutus\\_Kuortane\\_2019-2020\\_mainos.pdf](https://www.painiliitto.fi/tiedostot/koulutus/II-taso_koulutus_Kuortane_2019-2020_mainos.pdf)
- Suomen Painiliitto. 2021. Valmennustiimi (20219. Viitattu 7.1.2021. <https://www.painiliitto.fi/valmennustiimi-2021/>
- Suomen Painiliitto. (2021). VAT. Viitattu 2.1.2021. <https://www.painiliitto.fi/painiliiton-ja-kuortaneen-yhteinen-valmentajan-ammattitutkinto-vat-kaynnistyy-helmikuussa-2021-haku-tutkintokoulutukseen-30-11-2020-mennessa/>
- Syväsalmi, H. Harkimo, L. Tolonen, H. & Paajanen, M. (2013). Opetus- ja kulttuuriministeriön ja valtion liikuntaneuvoston esipuhe. Teoksessa Liikunnan



- kansalaistoiminnan tietopohja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. 4-5. Viitattu 5.1.2020. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikunnan-kansalaistoiminta\\_tietopohja.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikunnan-kansalaistoiminta_tietopohja.pdf)
- Telema, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med Sci Exerc.* 2000 Sep;32(9):1617-22. Viitattu 27.2.2021. [https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2000/09000/Decline\\_of\\_physical\\_activity\\_from\\_youth\\_to\\_young.15.aspx](https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2000/09000/Decline_of_physical_activity_from_youth_to_young.15.aspx)
- Tietoarkisto. (2022). Faktorianalyysi-SPSS-harjoitus 1. Viitattu 4.2.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/faktori/harjoitus1/>
- Tilastokeskus. (2022). Johdatus tilastotieteeseen. Viitattu 26.1.2022. [https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?page\\_type=sisalto&course\\_id=tkoulu\\_tilaj&lesson\\_id=4&subject\\_id=7](https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tilaj&lesson_id=4&subject_id=7)
- Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta-urheiluseuroista murrosiässä? Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 1.3.2021. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Turunen, Martti. (1984). Tapio Sipilä- mestari painija. Oulu: Kaleva.
- United World Wrestling. (2020). History of Wrestling & UWW. Viitattu 1.12.2020. <https://unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling-uww>
- Vantaja, M. Tähtinen, J. Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 21.11.2021. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf)
- Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela Aro & J-E. Nurmi. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus- 54-65.
- Vehkalahti, K. & Aapola-Kari. (2021). Johdanto. Teoksessa K. Vehkalahti. S. Aapola-Kari & P. Armila. Sata nuorta, sata polkua aikuisuuteen. Hansaprint, Turku. 9.
- Vilka, H. (2007). Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi.
- Witt, P.A. & Dangi, T. (2018). Why children/ youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 191-199. Viitattu 1.3.2021. [https://www.researchgate.net/publication/326995799\\_Why\\_ChildrenYouth\\_Drop\\_out\\_of\\_Sports\\_-\\_Journal\\_of\\_Park\\_and\\_Recreation\\_Administration/citations](https://www.researchgate.net/publication/326995799_Why_ChildrenYouth_Drop_out_of_Sports_-_Journal_of_Park_and_Recreation_Administration/citations)

- Wylleman, P. Alferman, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), pp 7-20. Viitattu 28.2.2021. [https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/7648/1/PSE1\\_2004.pdf](https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/7648/1/PSE1_2004.pdf)
- Yle. (2019). Miksi teinit lopettavat urheilun, ja miten sen voisi estää? Kemissä tiedetään ainakin yksi vastaus ja haussa on lisää. Viitattu 28.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10788701>
- Yoon J. Physiological profiles of elite senior wrestlers. (2002). *Sports Med.* 2002;32(4):225-33. Viitattu 13.11.2021.
- Zeng, H. Cynarski, W. Baatz, S. & Park, S. (2015). Exploring Motivations of Taekwondo Athletes/Students in New York City. *World Journal of Education* 5(5). Viitattu 15.5.2021. [https://www.researchgate.net/publication/283618999\\_Exploring\\_Motivations\\_of\\_Taekwondo\\_AthletesStudents\\_in\\_New\\_York\\_City](https://www.researchgate.net/publication/283618999_Exploring_Motivations_of_Taekwondo_AthletesStudents_in_New_York_City)
- Ålander, J. (2019). Maajoukkuepainijoiden taloudellinen tilanne Case: Suomen painimaajoukkue. Opinnäytetyö. Laurea. Viitattu 7.1.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/209593/opinn%c3%a4ytety%c3%b6%20valmiina-1.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

# LIITEET

## LIITE 1. Kyselykaavake.

### Painitutkimus

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Hei, sinä kreikkalais-roomalaisen painin poikien SM-mitalisti vuosilta 2000-2014!

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää miksi painiharrastus on lopetettu ennen aikuisikää ja ennen kaikkea sitä miten nuoret olisi saatu pidettyä lajin parissa aikuisikään saakka? Lisäksi kyselyn tarkoituksena on selvittää minkälainen mielikuva painista on jäänyt harrastuksena ja kilpaurheiluna?

Tämä kyselytutkimus on osa pro gradu -tutkielmaani Jyväskylän yliopistoon. Jokainen vastaus on tärkeä, jotta pystymme jatkossa tekemään painiharrastuksesta mielekkäämpää ja isompi osa nuoria jatkaisi painiharrastuksen parissa aikuisikään saakka. Toivonkin, että vastaat kaikkiin kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 20-30 minuuttia.

Kaikkia antamiasi tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Tietojasi ei käytetä muihin kuin tämän tutkimuksen tarkoituksiin, eikä niitä luovuteta eteenpäin. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian, viimeistään 15.6.2021

Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen.

Terveisin:

Ville Heino  
040 5656 454  
villeheino1991@hotmail.com

#### 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

**Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti ja tieteen eettisten periaatteiden mukaisesti. \***

**2. Annan suostumukseni käyttää tällä lomakkeella antamiani tietoja tässä tutkimuksessa. \***

**3. Tämänhetkinen ikäsi.**

---

**4. Minkä ikäisenä aloitit painiharrastuksen.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

**5. Kuinka monta vuotta kilpailit painissa.**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

---

7

8

9

10

Yli 10-vuotta

Harrastan yhä edelleen

**6. Viimeisin painiseura jota edustit.**

- ALAVUDEN URHEILIJAT
- AURANMAAN PAINISEURA
- ESPOON URHEILIJAT
- ETELÄSATAKUNNAN PAINIMIEHET
- HARJUN WOIMA JYVÄSKYLÄ
- HAUKIPUTAAN HEITTO
- HEINOLAN ISKU
- HELSINGIN ATLEETTIKLUBI
- HELSINGIN HAKA
- HELSINGIN PAINIMIEHET
- HELSINGIN TARMO
- HYVINKÄÄN PAINIKLUBI
- HÄMEENKYRÖN VOIMAMIEHET
- ILMAJOEN KISAILIJAT
- INHAN TAIMI
- JALASJÄRVEN JALAS
- JANAKKALAN PAINI-ILVES
- JOENSUUN VOIMAILUKERHO
- JYVÄSSEUDUN PAINI-ÄSSÄT
- JÄMSÄNKOSKEN JYRY
- JÄRVENPÄÄN VOIMAILIJAT

- 
- KAJAANIN JUNTTA
  - KANKAANPÄÄN URHEILIJAT
  - KARKKILAN URHEILIJAT
  - KAUHAJOEN KARHU
  - KEMIN INTO
  - KERAVAN URHEILIJAT
  - KEURUUN TOVERIT
  - KIRKKONUMMEN URHEILIJAT
  - KOOVEE
  - KORSON VETO
  - KOSKELANKYLÄN RIENTO
  - KOTKA EAGLES WRESTLING
  - KOTKAN PAINI-MIEHET

### 7. Painiharrastukseni jatkui yli 20-vuotiaaksi.

- Kyllä  
 Ei

### 8. Olen kilpaillut kreikkalais-roomalaisessa painissa yli 20-vuotiaana.

- Kyllä  
 En  
 En, mutta keskityin vapaapainiin, jossa olen kilpaillut vielä yli 20-vuotiaana

### 10. Alla on muutamia syitä miksi liikuntaharrastus lopetetaan. Lue jokainen kohta tarkasti ja arvioi miten kyseinen kohta kuvaa sitä miksi sinä lopetit painiharrastuksen.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
En ollut niin hyvä kuin halusin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En enää nauttinut painimisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitukset olivat hankalina kellonaikoina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En kehittänyt riittävästi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painiminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paini oli liian kallista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En viihtynyt harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kyllästyin lajiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusolosuhteet olivat puutteelliset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tuntenut itseäni tärkeäksi harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En enää oppinut uusia asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alueellani ei ollut mahdollista harrastaa enää painia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintoni vaativat enemmän aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ehtinyt olemaan kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Harjoittelu oli liian rankkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En saanut seurastani tarpeeksi tukea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En saanut Painiliitolta tarpeeksi tukea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpailemista korostettiin liikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pitänyt valmentajastani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vakava loukkaantuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jatkuvat loukkaantumiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu sairaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaavan valmentajan puuttuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelin liikaa nuorena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ollut taloudellisia edellytyksiä jatkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurustelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverinikin lopettivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lajin ulkopuolisten kavereiden vaikutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiusaaminen harjoituksissa/kilpailuissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusparien puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**11. Kerro vielä muutamalla lauseella, miksi sinä lopetit painissa kilpailemisen ennen aikuisikää?**

---



---



---



---

**12. Seuraavassa esitetään väittämiä liittyen päivittäiseen harjoitteluryhmääsi. Arvioi miten hyvin väittämät kuvasivat omaa tilannettasi.**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Harjoitusryhmäni jäsenille oli tärkeää yrittää parhaansa harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmämme oli yhtenäinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmäni jäsenille oli tärkeää näyttää muille olevansa parempia kuin toiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmälläni oli merkittävästi päätösvaltaa harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmäni oli yhtenäinen harjoituksissa ja kilpailuissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmäni jäsenet vertasivat suorituksiaan pääsääntöisesti toisten suorituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmämme oli mahdollista vaikuttaa harjoitusten toteutukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksissa kaikki "puhalsivat yhteen hiileen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusryhmämme jäsenillä oli merkittävästi valinnan vapauksia harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksissa kaikki kilpailivat toisiaan vastaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksissa oli mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon mukaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**13. Seuraavassa esitetään kysymyksiä liittyen päivittäisen harjoitteluryhmäsi valmentajaan. Arvioi miten hyvin väittämät kuvasivat omaa tilannettasi.**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Koen, että valmentajani tarjosi minulle valintoja ja vaihtoehtoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani oli vähemmän ystävällinen minua kohtaan, jos en yrittänyt nähdä asioita hänen kannaltaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Valmentajani huusi minulle muiden kuullen saadakseen minut tekemään jotain asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani odotti minun asettavan urheilun elämäni muiden tärkeiden osa-alueiden edelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani oli ammattitaitoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani kuunteli, mitä minä olisin halunnut tehdä harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani arvioi minua kielteisesti, jos suoriuduin huonosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin, että valmentajani ymmärsi minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että valmentajani taidot olisivat riittäneet viemään minut "huipulle"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani antoi minulle vähemmän huomiota, jos hän ei ollut tyytyväinen minuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani uhkasi minua rangaistuksilla saadakseen minut pysymään kurissa harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani yritti säädellä sitä, mitä teen vapaa-ajallani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani oli hyvin tuomitseva jos en onnistunut kilpailuissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani yritti ymmärtää minun näkökulmani ennen kuin ehdotti uutta tapaa tehdä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani yritti sekaantua elämäni myöskin urheilun ulkopuolella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani oli liian kriittinen antaessaan minulla palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani tuki minua vähemmän silloin kun en onnistunut kilpailuissa tai harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani aliarvosti panostani harjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani rohkaisi minua tekemään kysymyksiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**14. Seuraavat kysymykset käsittelevät sitä, miten vanhempasi/huoltajasi suhtautuivat painiharrastukseesi. Arvioi miten hyvin seuraavat väittämät kuvasivat tilannettasi.**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Vanhempani kävivät katsomassa kilpailuitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani odottivat minulta parempia tuloksia kuin mitä yleensä sain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani arvostelivat suorituksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puhuin mielelläni painista vanhempieni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani puhuivat mielellään painista kanssani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani tekivät kaikkensa, jotta olisin voinut tulla niin hyväksi painijaksi kuin mahdollista ilman, että he painostivat liikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani asettivat minulle paljon paineita menestyä painissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani olivat ylpeitä saavutuksistani riippumatta siitä voitinko vai hävisinkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani saivat oloni paremmaksi hävityn ottelun jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani käyttivät niin paljon rahaa kuin pystyivät ostaakseen minulle asioita, joita tarvitsin menestyäkseni painissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempieni mielestä voittaminen oli tärkeämpää kuin hauskanpito ja yrittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani ja valmentajani tulivat toimeen keskenään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani olivat yksi syy miksi lopetin painiharrastuksen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**15. Alla olevassa listassa on erilaisia syitä harrastaa liikuntaa. Merkitse, kuinka tärkeitä kyseiset asiat olivat sinulle painiharrastuksessa.**

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovinkaan tärkeää	Jokseenkin tärkeää	Erittäin tärkeää	En osaa sanoa
Saadakseni terveen kehon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saadakseni lisää voimaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska nautin itseni fyysisestä rasittamisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viettäkseni aikaa ystäväni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska on kiva pyrkiä "kilpailemaan" muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska se antoi minulle haasteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halusin voittaa/olla paras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saadakseni/säilyttääkseni hyvän vartalon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska se auttoi vähentämään stressiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska halusin ylläpitää terveyttäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parantaakseni kestävyysominaisuuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska paini itsessään on kivaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nauttiakseni sosiaalisesta ilmapiiristä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska nautin kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saadakseni henkilökohtaisia haasteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hallitakseni stressiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painista saamani nautinnon takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska harjoittelu muiden kanssa oli hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska nautin kilpailemisesta painissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittääkseni henkilökohtaisia taitojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähentääkseni jännitystä/hermostuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska tunsin olevani parhaimmillani painiessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saadakseni uusi ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska paini on erityisen kivaa silloin kun saa kilpailla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovinkaan tärkeää	Jokseenkin tärkeää	Erittäin tärkeää	En osaa sanoa
Testatakseni henkilökohtaisia rajojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koska vanhempani halusivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**16. Seuraavat kysymykset käsittelevät sitä miten sinut olisi voitu saada jatkamaan painissa kilpailemista aikuisikään saakka. Arvioi, miten seuraavat väittämät olisivat voineet vaikuttaa sinuun.**

	Ei olisi ollut vaikutusta ollenkaan	Ei olisi juurikaan vaikuttanut	Olisi vaikuttanut jonkin verran	Olisi vaikuttanut erittäin paljon	En osaa sanoa
Harjoitusmäärien vähentäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusmäärien lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmat harjoitusajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyhyemmät harjoitusmatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmat harjoitusolosuhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden jatkaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittyminen painissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus vain harrastaa painia ilman paineita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähemmän kilpailua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parempi valmennus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmat mahdollisuudet kaksoisuraan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmat mahdollisuudet tehdä painista ammatti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enemmän kilpailua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurani olisi panostanut minuun taloudellisesti enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Painiliiton vastuvalmentajat olisivat huomioineet potentiaalini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus päästä urheilulukioon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18. Tiputin painoani pääkilpailuihin yli 2kg.**

- Kyllä  
 En

**19. Ajatus/halu pudottaa painoa lähti**

- Itsestäni  
 Valmentajaltani  
 Vanhemmiltani  
 Jostain muualta, mistä? \_\_\_\_\_

**20. Koen, että ilman painonpudotusta olisin saattanut jatkaa painimista pidempään**

- Kyllä  
 En

**21. Olen yhä edelleen mukana painitoiminnassa**

- Kyllä  
 En

**22. Olen yhä edelleen mukana painitoiminnassa seuraavissa rooleissa (voit valita useita vaihtoehtoja)**

- Harrastan itse  
 Valmennan  
 Tuomarina  
 Jossain muussa roolissa, missä? \_\_\_\_\_

**23. Kuinka usein käyt keskimäärin painimassa yhä edelleen**

- Useita kertoja viikossa
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin muutaman kerran kuukaudessa

---

**24. Kuinka usein käyt keskimäärin valmentamassa**

- Useita kertoja viikossa
- Muutaman kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Useita kertoja kuukaudessa

**25. Minkälainen mielikuva sinulle jäi painista harrastuksena ja kilpaurheiluna?**

---

---

---

---

LIITE 2. Avointen kysymysten luokittelu.

Miksi sinä lopetit painissa kilpailemisen ennen aikuisikää	Mitä olisi voitu/pitänyt tehdä jotta sinä olisit kilpailut painissa vielä aikuisiässä	Minkälainen mielikuva sinulle jäi painista
Loukkaantumiset	Mahdollisuus tehdä painista ammatti	Hyvä harrastus Antaa hyvät lähtökohdat muuhun elämään
Harjoituskaverien puute Innostuksen/motivaation loppuminen	Ammattimaisempi valmennus	Tukee hyvin muita urheilulajeja
Raha Opiskelu	Pienempi riski loukkaantua Parempi kuntoutus loukkaantumisesta Positiivisempi ilmapiiri	Kilpaurheiluna raskas/vaativa Aliarvostettu laji Suomessa Ammattimaisen urheiluna ei järkevää Suomessa
Liika harjoittelu nuorena Työ	Kevyempi harjoittelu nuorena Enemmän kansainvälisiä kisoja	Liian vakavaa nuorilla Elinikäiset ystävät
Valmentajan puuttuminen Ulkopuolinen harrastus	Ei niin yksitoikkoista Lyhyemmät harjoitusmatkat	Haastavat säännöt ulkopuoliselle Hyvä laji kilpaurheiluna
Painiliiton tuen puute Toinen harrastus	Pääsy maajoukkueeseen Tasapuolinen panostus	En suosittelen
Sairaus Laihdutus	Enemmän pikku kisoja Ei laihdutusta nuorena	
Huono Valmentaja Kiusaaminen	Ei pakkoa kisata Mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun	
Seurustelu Ei arvostettu laji omassa ystäväpiirissä		