

# **DROP OUT -ILMIÖ JALKAPALLOSSA LAPSILLA JA NUORILLA**

Samuli Aatsinki

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

## TIIVISTELMÄ

Aatsinki, S. 2023. Drop out -ilmiö jalkapallossa lapsilla ja nuorilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 16 s.

Jalkapallo on suosituimpia lasten ja nuorten harrastuksia ympäri maailmaa. Lasten ja nuorten säilyttäminen liikuntaharrastusten parissa on tärkeää, koska urheiluseurat pystyvät osaltaan liikuttamaan lapsia ja nuoria istuvan elämäntyyliimme keskellä. Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää syitä jalkapallossa tapahtuvalle drop out -ilmiölle eli sille, miksi lapset ja nuoret lopettavat jalkapallon harrastamisen. Lopettamisen syyt jaettiin tutkielmassa yksilölähtöisiin, sosiaalisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Koska jalkapallo liikuttaa ja koskee isoa osaa lapsista ja nuorista, on tärkeää selvittää sen lopettamiseen johtavia tekijöitä ja mahdollisesti määrittää keinoja, jolla ehkäistä tapahtuvaa drop outtia. Jalkapallon harrastamisen lopettamisen syitä käsiteltiin niin Suomessa tehtyjen tutkimusten pohjalta kuin kansainvälisten tutkimusten löydösten pohjalta. Tähän tutkielmaan kootuissa tutkimuksissa lapsia ja nuoria on tutkittu eri ikäisinä mutta pääpaino on 10–19-vuotiaissa lapsissa ja nuorissa, jonka WHO määrittelee nuoruudeksi. Drop out jalkapallosta on yleistä juuri tässä ikäryhmässä.

Yleisimpiä drop outin syitä ovat harrastukseen kuluva liiallinen aika, koettu pätevyys ja merkityksellisyys, jokin muu laji, kiinnostuksen puute ja kyllästyminen, valmennukseen liittyvät syyt sekä liiallinen kilpailullisuus tai tavoitteellisuus. Tutkielman tulosten mukaan yksilölähtöisistä syistä merkittävämmäksi syyksi ilmeni kiinnostuksen loppuminen ja kyllästyminen jalkapalloon. Sosiaalisista syistä merkittävimäksi nousi se, että lapset ja nuoret halusivat käyttää aikansa muulla tavalla kuin harrastamalla jalkapalloa. Rakenteellisista syistä suurimmaksi nousi kustannukset ja vanhempien sosioekonominen tausta. Lopettamispäätökset eivät yleensä olleet yksiselitteisiä vaan lopettaminen oli usein monen eri tekijän summa. Urheiluseurojen tulee monipuolistaa harrastetoimintaa jalkapallossa. Esimerkiksi vähemmän kilpailua painottavia harrasteryhmiä lisäämällä lapsia ja nuoria pystyttäisiin mahdollisesti pitämään harrastuksen parissa kauemmin. Jalkapallon harrastajille tulisi luoda hyvä harjoitusilmapiiri ja panostaa joukkuehenkeen sekä siihen, että harrastajat nauttivat harjoitteista.

Avainsanat: Drop out, jalkapallo, urheiluseura, lapset, nuoret

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 JALKAPALLOHARRASTUS LAPSILLA JA NUORILLA .....	3
2.1 Urheiluseuraharrastamisen yleisyys lapsilla ja nuorilla .....	3
2.2 Urheilu ja urheiluseura .....	4
2.3 Jalkapallo harrastuksena .....	5
3 DROP OUT -ILMIÖ JA SEN YLEISYYS .....	6
4 DROP OUT JALKAPALLOSSA .....	9
4.1 Jalkapalloharrastuksen aloittamis- ja lopettamisikä .....	9
4.2 Drop out -ilmiön syyt .....	10
4.2.1 Yksilölähtöiset syyt .....	10
4.2.2 Sosiaaliset syyt .....	11
4.2.3 Rakenteelliset syyt.....	12
5 POHDINTA.....	14
LÄHTEET .....	17

# 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikkumisessa on tapahtunut muutoksia 2000-luvun aikana. Lasten ja nuorten fyysinen kunto on selvästi heikentynyt (Airan ym. 2013, 6–8), mutta toisaalta Airan ym. (2013,6–8) mukaan urheiluseurassa harrastaminen näyttäisi lisääntyneen. Samalla tutkimusten mukaan suomalaiset lapset ja nuoret istuvat tai makaavat yli puolet valveilla olo ajastaan. Alle 10 % ajasta käytetään reippaan tai rasittavan liikunnan harrastamiseen. (Husu ym. 2016, 16–22) Kansainvälisesti verrattaessa suomalaisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen on huomattavampaa kuin muualla Euroopassa, sama koskee myös ohjattuun harrastustoimintaan osallistumista (Airan ym. 2013, 18). Tätä harrastetoiminnasta pois jättäytymistä kutsutaan drop out -ilmiöksi (Brown 1985, 113; Merikivi 2016, 85–89). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea liikettä. Fyysinen aktiivisuus jokapäiväisessä elämässä voidaan luokitella kuuluvan ammatilliseen, urheiluun, kuntoiluun arkiliikuntaan tai muuhun fyysisesti aktiiviseen toimintaan kuuluvaksi. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Se on suunniteltua, tavoitteellista sekä toistuvaa, ja sen lopullisena tai välitavoitteena on fyysisen kunnan parantaminen tai ylläpitäminen. (Caspersen ym. 1985, 126)

Urheiluseurat ovat merkittäviä lasten ja nuorten liikuttajia. Urheiluseurojen vastuu lasten ja nuorten liikuttajana on kasvanut viimeisen parin vuosikymmenen aikana. Seuratoiminta on muodostumassa tyypilliseksi tavaksi liikkua lapsille ja nuorille. (Merikivi ym. 2016, 87) Fyysisen aktiivisuuden väheneminen näyttäisi olevan vähäisempää urheiluseuratoimintaan osallistuneilla lapsilla ja nuorilla kuin seuratoimintaan osallistumattomilla (Aira ym. 2013, 24; Merikivi ym. 2016, 84). Jalkapallolla on iso rooli lasten ja nuorten liikuttamisessa, koska se on yksi suosituimpia lajeja Suomessa. (Blomqvist ym. 2019, 50–52) Tutkimusten mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista keskimäärin noin 15–20 % harrastaa jalkapalloa (Merikivi ym. 2016, 85–89; Mononen ym. 2021, 43). Tästä syystä jalkapallon drop out- ilmiötä on tärkeä tutkia. Harrastajamäärät ovat kuitenkin koko maata mitattaessa suuret.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tarkastella eri näkökulmista miksi lapset ja nuoret lopettavat jalkapallon harrastamisen. Pääpaino on 10–19-vuotiassa lapsissa ja nuorissa, jonka WHO määrittelee olevan nuoruus vaihe (World Health Organisation s.a.). Tutkielmassa käsitellään kuitenkin myös eri ikäluokkia tutkimuksista riippuen, mutta ne mainitaan erikseen tekstissä. Tutkielmassa käsitellään, millainen jalkapallo on harrastuksena ja

miksi lapset ja nuoret olisivat hyvä pitää jalkapalloharrastuksen parissa. Lisäksi käsitellään drop out -ilmiötä niin jalkapallossa kuin muissakin urheilulajeissa. Suomessa jalkapallon drop out -ilmiötä on tutkittu vähän jalkapallon näkökulmasta, joten tästä syystä sitä olisi tärkeä tutkia.

Lapsilla ja nuorilla voi olla monia eri syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen (Lappalainen & Nissilä 2007, 33). Crane ja Temple (2015, 116–117) jakaa drop out -ilmiön syyt sisäisiin, ihmistenvälisiin sekä rakenteellisiin osatekijöihin. Drop out -ilmiöön liittyvät syyt näyttävät olevan samankaltaisia tutkimusten välillä. Drop outin syiden selvittäminen antaa mahdollisuuden tulevaisuudessa ehkäistä ja vähentää jalkapallossa tapahtuvaa drop outtia.

## **2 JALKAPALLOHARRASTUS LAPSILLA JA NUORILLA**

Jalkapallo on yksi merkittävimpiä lapsia ja nuoria liikuttava harrastus, sekä suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia Suomessa (Blomqvist ym. 2019, 50–52). Rekisteröityneitä pelaajia oli vuoden 2022 marraskuussa 150 000. Jalkapallo liikuttaa ja tuo yhteen kuitenkin noin puolimiljoonaa suomalaista viikoittain. (Suomen Palloliitto 2022) Jalkapallo oli suosituin harrastus 9–15-vuotialla lapsilla ja nuorilla LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym. 2019, 50–52) mukaan ja jopa 21,8 % harrasti lajia päälajinaan vastanneista (Blomqvist ym. 2019, 50–52). Merikiven ym. (2016) tekemässä tutkimuksessa nuorten vapaa-aikatottumuksista huomattiin myös jalkapallon olevan suosituimpia harrastuksia 7–29-vuotialla lapsilla ja nuorilla. Myös Monosen ym. (2021) tutkimuksesta jalkapallo todettiin suosituimmaksi harrastukseksi 16–20-vuotialla nuorilla. Vastanneista 15 % kertoi harrastavansa jalkapalloa. Jokaisessa edellä mainitussa tutkimuksessa huomattiin sukupuolten välisiä eroja. Pojat harrastivat selkeästi enemmän jalkapalloa kuin tytöt. LIITU-tutkimuksen mukaan pojista 33,6 % ja tytöistä 10,6 % harrastivat jalkapalloa. Vastaavat harrastajaosuudet olivat Merikiven ym. (2016) 20 % ja 7 % Monosen ym. (2021) tutkimuksessa 23 % ja 10 %. Jalkapallo on yksi suosituimmista urheilulajeista myös muualla maailmassa ja sitä harrastaa 270 miljoonaa ihmistä maailmanlaajuisesti. Se on yksi suosituimmista lapsia ja nuoria liikuttavista urheiluharrastuksista ympäri maailmaa. (Møllerlökken ym. 2015, 913)

### **2.1 Urheiluseuraharrastamisen yleisyys lapsilla ja nuorilla**

Liikunta- ja urheiluseuroissa liikkuu noin puolet peruskouluikäisistä sekä kolmannes liikkuu vähintään kerran viikossa yksityisten toimijoiden tarjoamissa liikuntapalveluissa. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisää todennäköisyyttä siihen, että lapsi tai nuori täyttää liikuntasuosituksen. Lapsena ohjattua liikuntaa harrastaneet aikuiset voivat myös keskimääriin fyysisesti ja psyykkisesti paremmin. (Blomqvist ym. 2019, 47–55) Samankaltaisia tuloksia on löydetty aikaisemmässakin LIITU-tutkimuksissa (Husu ym. 2016, 16–22). Vaikka urheiluseuroissa harrastaminen on yleistä, on lasten ja nuorten vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus vähentynyt (Martin ym. 2022, 16-19) Liikuntakäyttäytyminen on polarisoitunutta, joka tarkoitetaan sitä, että iso osa lapsista ja nuorista sijoittuu joko todella paljon liikkuviin tai erittäin vähän liikkuviin (Aira ym. 2013, 7).

Urheiluseuratoiminta tavoittaa suuren osan lapsista ja nuorista jossain kohtaa heidän elämäänsä. Vuonna 2018 tehdyssä LIITU-tutkimuksessa osoitetaan, että kysely hetkellä jopa 62 % 9–15-vuotiasta nuorista on osallistunut urheiluseuratoimintaan. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että vain 12 % kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista ei ollut koskaan harrastanut urheiluseurassa. Suurimmillaan urheiluseuratoimintaan osallistujamäärät olivat 11-vuotialla (72 %) ja pienimmillään 15-vuotialla (44 %). (Blomqvist ym. 2019, 47–50) WHO:n pitkäaikaisessa (1986–2010) koululaistutkimusten tulosten seurannassa on myös huomattu urheiluseuratoimintaan osallistumisen vähenevän iän myötä (Aira ym. 2013 15–24). Nykyään urheiluseuratoimintaan tullaan mukaan myös entistä nuorempina (Koski & Mäenpää 2018, 50).

Finne (2017, 7) kertoo urheiluseurojen tekemän työn olevan arvokasta työtä lasten ja nuorten liikuttamisen eteen. Urheiluseurojen toiminnan tärkeyttä lisää myös se, että talkootöitä lasten ja nuorten harrastusten eteen ei olla enää valmiita tekemään samalla tavalla kuin ennen. Huoltajat ovat valmiimpia maksamaan lastensa harrastamisesta mieluummin, kuin sitoutumalla talkootoimintaan. Haasteena tulevaisuudessa on löytää uusia toimintamalleja, jotta pienemmätkin urheiluseurat pystyvät toimimaan ja tarjoamaan liikuntapalvelujaan. (Finne 2017, 7)

## **2.2 Urheilu ja urheiluseura**

Urheilu käsitteenä merkitsee tavallisimmin vapaa-aikana tapahtuvaa fyysistä ja kilpailullista ponnistelua. Urheilun rinnalla käytetään myös termiä liikunta, joka merkitsee ei-kilpailullista liikkumista. (Lämsä 2009, 15) Tässä työssä käytän näitä määritelmiä kyseisille termeille.

Urheiluseurat puolestaan ovat urheilullista toimintaa järjestäviä organisaatioita (Heinemann 1999). Kjønneksen ym. (2009) näkevät nuorten organisoidulle urheiluseuratoiminnalle oleellisena säännöllisen toiminnan, yhteisiin sääntöihin sitoutumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen. MacPhail ym. (2003) kertovat lasten ja nuorten urheiluseurojen olevan organisaatioita, joissa lapset ja nuoret urheilevat aktiivisesti, kun aikuiset valmentavat ja vahtivat toimintaa. Työssäni käyttäessä urheiluseura käsitettä puhun Heinemannin määrittelemästä asiasta. Mielestäni se kuvaa parhaiten urheiluseura käsitettä.

### 2.3 Jalkapallo harrastuksena

Kuten joukkuelajit yleensäkin, jalkapallon harrastaminen vaatii sitoutumista sekä psyykkistä ja fyysistä valmistautumista. Jalkapalloa harrastettaessa yksilöltä vaaditaan monipuolisia pelitaitoja. Yksilön tulee olla hyvä monella osa-alueella, muttei välttämättä tarvitse olla paras kaikessa. Tämä mahdollistaa sen, että jokainen voi harrastaa lajia omalla tasollaan ja riittävällä harjoittelulla jopa menestyä jalkapallossa. Jalkapalloilijalla tulee olla voimaa, kestävyyttä sekä peliäilyä ja taktisia kykyjä. Pelaajan tulee myös osata tulla toimeen joukkueen kanssa, jotta joukkue voi toimia yhtenäisesti. (Kirkendall 2011, 1–2) Jalkapalloilija ei ole koskaan valmis, pelaajan tulee jatkuvasti kehittää omaa osaamistaan eri osa-alueilla (Heino 1983, 379). Lajin harrastettavuuden helppous voi mahdollisesti olla yksi syistä miksi jalkapalloa harrastetaan niin paljon ympäri maailmaa (Williams 1998, 2).

Jalkapallossa joukkuepelaajilta vaaditaan hyvää fyysistä suorituskykyä sekä jatkuvaa ja intensiivistä harjoittelua. Pelkästään fyysisen puolen ylläpito ei riitä jalkapallossa vaan psyykkisen puolen ylläpito on yhtä tärkeää. Näiden ollessa kunnossa loukkaantumisriskit pienenevät. Joukkueessa pelaaminen vaatii myös sosiaalisia taitoja sekä muiden huomioon ottamista. Sosiaalinen puoli on mukana niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. (Kirkendall 2011, 3–5) Joukkueessa oleminen ja yhdessä tekeminen ovat merkittäviä tekijöitä lapsen ja nuoren harrastamisen aloittamiselle tai harrastuksessa pysymiselle. (Kokko ym. 2010, 40).

Jalkapalloilijan tulee kestää myös takaiskuja, koska jalkapallossa sattuu monesti pieniä tapaturmia ja niistä palautuminen vie oman aikansa. Tällaiset tilanteet vaativat yksilöltä huomattavan paljon myös henkistä kestävyyskykyä ja psyykkistä lujuuutta. Nuoret jalkapalloilijat ovat maininneet vaadittaviksi ominaisuuksiksi keskittymisen, itsensä hallinnan ja rauhallisuuden. Lisäksi jalkapalloilija tarvitsee taistelutahdon säilyttämistä vaikeillakin hetkillä sekä halua menestyä. (Heino 1983, 388) Kilpailemisen merkitys on monelle lapselle ja nuorelle iso motivaatiotekijä urheilussa. Pelipäivät ovat erityisiä päiviä, johon kaikki ennalta tehty työpanos ja harjoittelu tähtää. (Hämäläinen 2008, 97) Toisaalta osa lapsista ja nuorista kokee kilpailun motivaatiota laskeväksi tekijäksi (Blomqvist ym. 2019, 52).



### 3 DROP OUT -ILMIÖ JA SEN YLEISYYS

Drop out -ilmiöllä tarkoitetaan nuoren urheiluharrastuksen lopettamista jo varhaisessa vaiheessa ennen aikuisikää (Lehtonen 2012, 19; Lämsä & Mäenpää 2002, 12). Drop outin määrittelyminen ei ole kuitenkaan niin yksiselitteistä. Se voi myös tarkoittaa urheiluharrastuksen lopettamista yhdessä lajissa, jotta päälajille jäisi enemmän aikaa. Jostain harrastuksesta pois jääminen ei kuitenkaan välttämättä tarkoita urheilun tai liikunnan lopettamista kokonaan. (Huhta & Nipuli 2011, 73–74) Lehtosen (2012, 19) mukaan drop outilla voidaan tarkoittaa urheiluharrastuksen lopettamista kokonaan, tietyn harrastuksen pois jättämistä tai kilpailullisen toiminnan lopettamista. Drop out tunnistetaan yleensä murrosiässä tapahtuvana liikuntaharrastuksen muutoksena (Aira ym. 2013, 18). Murrosiässä liikkuminen vähenee sekä urheiluseuroissa että fyysisen aktiivisuuden osalta. (Aira ym. 2013, 19–20) Tätä fyysisen aktiivisuuden vähenemistä kutsutaan drop off -ilmiöksi, joka ei ole sama asia drop out -ilmiön kanssa. (Aira ym. 2013, 14)

LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluharrastuksensa lopettaneet nuoret olivat keskimäärin 14-vuotiaita (Mononen ym. 2021, 43). Myös Lehtosen (2012, 18) mukaan nuorista noin 50 % prosenttia lopetti urheiluharrastuksen 15–19-vuotiaana. WHO:n koululaistutkimuksen (2010) mukaan suomalaisten nuorten kokonaisliikunta-aktiivisuus romahtaa pojilla 55 % ja tytöillä 58 % 11-vuotiaista 15-vuotiaisiin (Aira ym. 2013, 7). Näiden tulosten pohjalta pystytään huomaamaan ongelmakohtien olevan murrosiässä.

Eri tekijät motivoivat lapsia ja nuoria harrastamaan liikuntaa. Toiset nuoret haluavat kilpailusuuntautuneen harrastuksen ja osa haluaa vain sosiaalisen harrastuksen, jossa saa nauttia kavereiden seurasta. Heikot liikuntataidot voivat olla myös syynä harrastuksen loppumiselle. Lisäksi ne voivat olla myös este harrastamisen aloittamiselle. (Takalo 2004, 14–21) Drop out -ilmiön välttämiseksi tulisi nuorille tarjota mahdollisimman monipuoliset harrastusmahdollisuudet. Nuorille pitäisi pystyä järjestämään niin kilpaurheilua kuin harrastetoimintaa, jotta jokainen voisi liikkua haluamallaan tasolla. (Huhta & Nipuli 2011; 73–74; Lehtonen 2012, 17–19)

Butcher ym. (2002, 145–155) ovat tutkineet urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä ja sen ajoittumista. Heidän mukaansa lähes jokainen nuori lopettaa jonkun lajin harrastamisen jossain vaiheessa. Yli 70 % näistä nuorista kuitenkin kilpaili vähintään yhdessä lajissa vielä toisen lajin

lopettamisen jälkeen. Lisäksi osa nuorista aloitti uuden harrastuksen lopettamisen jälkeen, sekä 10 % nuorista palasi lopettamaansa harrastukseen muutaman vuoden sisällä. (Butcher ym. 2002, 145–163) Butcherin ym. (2002, 145–163) mukaan lasten ja nuorten drop outista ei tulisi muutenkaan olla niin huolissaan, sillä suurin osa nuorista löytää uuden lajin tai jatkavat myöhemmin lajia, jonka lopettivat aikaisemmin.

Lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuvalle liikuntaharrastuksen vähenemiselle ei ole mitään yksiselitteistä selitystä, vaan ilmiö on useimmiten monen tekijän summa. Crane ja Temple (2015) jakaa drop out -ilmiötä selittävät tekijät kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat sisäiset, ihmisten väliset ja rakenteelliset tekijät (Crane & Temple 2015, 116–117). Sisäiset tekijät ovat henkilön omia sisäisiä tunteita sekä oloiloja. Sisäisiä syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen ovat esimerkiksi mielihyvän puute, koetun pätevyys vähäisyys sekä harrastuksen kokeminen merkityksettömäksi. Ihmisten väliset tekijät ovat vuorovaikutuksesta aiheutuvia sosiaalisia vaikutuksia, jotka vaikuttavat yksilön omiin mieltymyksiin eri toimintoja kohtaan. Näitä lopettamiseen vaikuttavia ihmisten välisiä tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien tuen puute ja heidän aiheuttama paine, valmennuksen laatu ja valmentajan vuorovaikutustaidot sekä muut tavat viettää vapaa-aikaa. Rakenteelliset tekijät ovat muita ulkoisia tekijöitä kuten heikko taloudellinen tilanne, ajan puute sekä erilaiset loukkaantumiset, mitkä estävät tai haittaavat harrastamista. (Crane & Temple 2015, 116–117)

Suomessa lasten saavuttaessa yhdentoista vuoden iän, alkavat he pikkuhiljaa jättäytymään liikuntaharrastuksistaan (Blomqvist ym. 2019, 47–56). Yksi kolmasosa 15–18-vuotiasta nuorista harrastaa enää ohjattua liikuntaa. LIITU-tutkimuksessa (2016) kerrotaan drop outin olevan yleisimmillään 15-vuoden iässä. (LIITU 2016, 27–29) Suomen olympiakomitean mukaan lopettamisen huippuikä ennen koronapandemiaa oli jo 12-vuoden ikä sekä arvioitiin mahdollisesti iän tippuvan jopa 10-vuoteen koronapandemian takia (Miettinen 2022). On siis huomattavissa tiedon olevan hyvin ristiriitaista tarkasteltaessa drop outin huippuikää pelkästään Suomessa.

Ikäryhmien väliset erot urheiluseuratoimintaan osallistuvilla lapsilla ja nuorilla ovat olleet Suomessa nähtävillä jo 1980-luvulta asti. Erot ovat koskeneet erityisesti poikia, mutta myös tytöillä erot ovat kasvaneet 2000-luvun aikana. Vuonna 2010 liikuntaa urheiluseurassa 11-vuotiasta pojista harrasti 58 %, mutta vain 36 % harrasti 15-vuotiaana. Tyttöjen osuudet vastaavista olivat 11-vuotialla 52 % ja 15-vuotiasta enää 35 %. (Aira ym. 2013, 24) Merikivi

ym. (2016, 84) mukaan organisoidun liikunnan drop out -ilmiö ei lopu 15 ikävuoteen vaan jatkuu sen jälkeenkin. Vain viidesosa 20–24-vuotiaista nuorista aikuisista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Merikivi ym. 2016, 84) Yli neljännes (26 %) urheiluseuroissa harrastavista lapsista ja nuorista kertoo harkinneensa lopettamista edellisen vuoden aikana, 65 % näistä lopettamista viimeisen vuoden aikana harkinneista lapsista ja nuorista olivat kertoneet epäilevänsä harrastuksessa parissa mukana olemista enää kolmen vuoden kuluttua. (Tiirikainen ja Konu 2013, 37)

## 4 DROP OUT JALKAPALLOSSA

Laajan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin mukaan jalkapallon suuresta suosiosta huolimatta noin 25 % 10–18-vuotiasta nuorista lopettaa jalkapallon harrastamisen vuosittain (Møllerløkken ym. 2015, 913–915). Templen ja Cranen tutkimuksen (2016, 876–879) mukaan Euroopassa jalkapallon harrastajaluvut olivat huipussaan noin 12-vuotialla ja laskivat siitä seuraavien ikävuosien aikana. Harrastajamäärät laskivat erityisesti 13–17-vuotiaiden välillä. Suomesta on hankalaa löytää saman kaltaista tietoa sillä drop out -ilmiötä ei ole juurikaan tutkittu ainoastaan jalkapallon näkökulmasta.

### 4.1 Jalkapalloharrastuksen aloittamis- ja lopettamisikä

Suomessa on ollut tyypillistä, että lapset ja nuoret tulevat urheiluseuratoimintaan mukaan ja hyvin varhaisessa vaiheessa. Blomqvist ym. (2019, 47–56) mukaan lapset aloittavat urheiluseuroissa keskimäärin jo 6-vuotiaana ja lopettavatkin jo 11-vuotiaana. Kun taas Airan ym. (2013, 60) mukaan urheiluseuraharrastaminen oli Suomessa huipussaan 11-vuotialla, jonka jälkeen harrastajaluvut laskivat. Jalkapallon aloitusiästä ei löytynyt tietoa Suomesta. Drop out vai throw out (Puronaho 2014, 15) -tutkimuksessa mainitaan jo 6-vuotiaita jalkapallon harrastajia, mistä voidaan päätellä aloittamisiän olevan ennen 6-ikävuotta. Templen ja Cranen (2016, 864) mukaan jalkapallon harrastajien huippuluvut nähtiin noin 12-vuotialla Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan jalkapallo aloitetaan 5–12 ikävuoden välillä (Ford ym. 2009, 65–75; Helsen ym. 1998, 791–798; Ward ym. 2007, 119–153). Leite ym. (2009, 560–566) tekivät tutkimuksen Portugalin A-maajoukkueen pelaajille. Tutkimuksessa selvisi heidän jalkapallon aloitusiän vaihdelleen ikävuosien 6 ja 14 välillä. Heistä 90,5 % oli kuitenkin aloittanut jalkapallon harrastamisen kilpailullisessa mielessä jo ennen kuin täyttivät 10-vuotta.

Vuosittainen lopettaneiden osuus 10–19-vuotiaiden jalkapalloilijoiden keskuudessa kansainvälisen tutkimuksen mukaan on noin 24 % ja se näyttäisi olevan korkeampi tytöillä (~27 %) kuin pojilla (~21 %) (Møllerløkken ym. 2015, 913–922). Osittain nämä luvut saattavat olla heijastusta siitä, että nuoret kokeilevat jalkapalloa harrastuksena tai siirtyvät eri urheilulajien välillä. Voivat ne tosin myös olla heijastusta lasten ja nuorten tyytymättömyydestä sekä

negatiivisista kokemuksista jalkapallon harrastetoimintaan liittyen. (Temple & Crane 2016, 856–881) Ruotsissa tehdyssä 10–19-vuotiaisiin naisjalkapalloilijoihin kohdistuneessa drop out -tutkimuksessa vuodessa harrastuksen lopettaneita oli 80 pelaajaa 505 pelaajasta (15,8 %).

## **4.2 Drop out -ilmiön syyt**

Drop out -ilmiön taustalla on moninaisia syitä, jotka harvemmin ovat yksiselitteisiä (Huhta & Nipuli 2011, 73–74). Crane ja Temple (2015, 120–122) kertovat yleisimmiksi syiksi harrastukseen kuuluva liiallinen aika, koettu pätevyys ja merkityksellisyys, jokin toinen laji, kyllästyminen ja kiinnostuksen puute lajia kohtaan, valmennukseen liittyvät syyt sekä liiallinen kilpailullisuus tai tavoitteellisuus. Lisäksi kuulumattomuuden tunne ryhmään tai joukkueeseen sekä huono joukkueilmapiiri oli Templen ja Cranen (2016, 876–877) uudemmassa kirjallisuuskatsauksessa löydettyjä syitä lopettamiselle. Puronahon (2014, 15) drop-out vai throw-out tutkimuksessa huomattiin myös vanhempien sosioekonomisen taustan olevan yhteydessä jalkapallossa ilmenevään drop out -ilmiöön. Vastaavasti hiljattain tehdyssä meta-analyysissä, joka käsitteli nuorten joukkueurheilun keskeyttämiseen liittyviä tekijöitä, todettiin, että psykologisten perustarpeiden tyydyttämättä jättäminen, ystävien, perheen ja valmentajien antaman sosiaalisen tuen puute sekä vähäisempi sisäinen motivaatio olivat kolme tekijää, jotka lisäsivät nuorten jalkapalloilijoiden keskeyttämisen riskiä. (Back ym. 2022a)

Drop out -ilmiön syyt voidaan jakaa kolmeen luokkaan. Crane ja Temple (2015, 115–117) sekä Tiirikainen ja Konu (2013, 33–36) ovat jakaneet lopettamisen syyt yksilölähtöisiin, sosiaalisiin ja rakenteellisista tekijöistä johtuviin syihin. Käsittelen lopettamiseen johtavia tekijöitä näiden kolmen mallin mukaan.

### **4.2.1 Yksilölähtöiset syyt**

Ilon kokemisella ja kiinnostuksella harrastusta kohtaan on huomattu olevan selvä yhteys urheiluharrastuksen lopettamiseen. Perssonin ym. (2020 842–845) mukaan 31 % heidän tutkimukseensa osallistuneista nuorista ilmoitti näiden kahden tekijän olevan suurin syy harrastuksen lopettamispäätökselle. Tekijöiden taustalla tosin oli monia muita syitä kuten motivaation puute sekä kyllästyminen. (Persson ym. 2020, 842–848) Temple ja Crane (2016, 860–861) esittivät, että nautinnon puute on keskeinen syy urheilun, kuten jalkapallon,

lopettamiseen. Nuoremmissa ikäluokissa eli 5–12-vuotiassa jalkapallon pitäminen mielenkiintoisena, hauskana ja nautinnollisena saattaa olla tärkein jalkapallon jatkamista tai lopettamista ennustava tekijä (Back ym. 2022a).

Iällä on myös huomattu olevan merkitystä jalkapallo harrastuksen lopettamiselle. Aira ym. (2013, 34) kertoivat iän olevan suoraan yhteydessä lopettamisajatuksiin lapsilla ja nuorilla. Vuodesta myöhemmin syntyneet lapset ja nuoret olivat yliedustettuina niiden joukossa, jotka jättävät jalkapallon harrastamisen kesken (Temple & Crane 2016, 860–863). Backin ym. (2022b) tutkimuksessa 13,5-vuoden tai yli oleva ikä havaittiin riskitekijäksi koskien harrastamisen lopettamista.

Koettu pätevyys on monessa tutkimuksessa esille tuleva syy drop out -ilmiölle. Takalo (2014,14–21) kertoo lasten ja nuorten maininnee lopettamisen syyksi tai ainakin osasyiksi heikoksi koetut omat taidot. Yksi yleisimmin analysoiduista ennustetekijöistä on pelaajien koettu pätevyys, jossa alhaisemmat itse ilmoitetut pätevyystasot urheilussa näyttävät olevan yhteydessä korkeampaan keskeyttämisalttiuteen. (Rottensteiner ym. 2013, 19–32) Rottensteiner ym. (2013, 19–32) raportoivat, että nuoret naisjalkapalloilijat arvioivat kykyihin liittyvät keskeyttämissyyt korkeammiksi kuin miespuoliset pelaajat. Pelaajat, jotka kokivat vähemmän hallinnan tunnetta sekä heikommat urheilutaidot lopettivat selkeästi isommalla todennäköisyydellä. Ego-suuntautuneisuus oli myös yksi naisilla drop outin riskitekijäksi mainittu tekijä. (Gredin ym. 2022, 669)

#### **4.2.2 Sosiaaliset syyt**

Sosiaalisista syistä ajan riittämättömyys ja muuttuneet kiinnostuksen kohteet olivat Rottenstainerin ym. (2013, 19–32) mukaan osoittautunut merkittäväksi tekijäksi harrastustoiminnan lopettamiselle. Samankaltaisia havaintoja tekivät niin ikään Lämsä ja Mäenpää (2002, 15). Suomalaisten kilpapelaaajien urheiluharrastuksen lopettamisen syitä tutkivassa tutkimuksessa Rottenstainer ym. (2013, 19–32) huomasivat yleisimmäksi syyksi

nuorten lopettamiselle muodostuneen ”muu tekeminen”. Osa nuorista saattaa asettaa muut aktiviteetit etusijalle verrattaessa jalkapalloon. Tästä syystä voidaan ajatella, että ajalliset tekijät on todettu eräksi yleisimmin mainituista syistä, joiden vuoksi nuoret jättävät jalkapallon harrastamisen kesken. (Temple & Crane 2016, 856–860)

Negatiiviset kokemukset ja huono joukkuehenki voivat johtaa urheilun keskeyttämiseen varhaisessa vaiheessa (Temple & Crane 2016, 866–875). Blomqvist ym. (2019, 52) mainitsevat lapsen ja nuoren viihtymisen joukkueessa tai harjoitusryhmässä olevan yhteydessä drop out -ilmiön kanssa. Heikko joukkuehenki ja huono yhteistyö joukkueen sisällä on myös mainittuja tekijöitä Rottenstainerin (ym. 2013, 28) tutkimuksessa.

Joskus jalkapallon lopettamispäätökseen saattaa vaikuttaa liiallinen kilpailullisuus tai kilpailuilmapiiri joukkueessa. Menestymistavoitteet ja kilpailullisuus näyttävät vaikuttavan pelaajien motivaatioon jatkaa osallistumista tai lopettaa pelaaminen (Temple & Crane 2016, 866–875) Tosin on myös naisjalkapalloilijoita koskeva tutkimus, joka osoitti, että pelaajien menestymistavoitteet eivät vaikuta nuorten jalkapallon pelaamisen lopettamiskäyttäytymiseen. (Gredin ym. 2022, 669) Blomqvist ym. (2019) raportoivat LIITU-tutkimuksessa, että 10 % lapsista ja nuorista ilmoitti liian kilpailullisuuden olevan osasyyn harrastuksen lopettamiselle.

#### **4.2.3 Rakenteelliset syyt**

Kustannukselliset tekijät ovat yksi rakenteellinen syy drop out -ilmiössä. Harrastajalle muodostuu niin välittömiä kuin välillisiä kuluja. Välittömillä kuluilla tarkoitetaan kausimaksuja tai ohjaukseen kuluvia maksuja sekä pakollisten urheiluharrastukseen liittyvien varusteiden hankkimiset. Välillisiä kustannuksia on esimerkiksi matkakulut sekä mahdollisiin loukkaantumisiin menevät kustannukset kuten lääkkeet ja lääkärikäynnit. (Puronaho 2014, 13)

Vanhempien sosioekonominen tausta on usein mainittu riskitekijä harrastuksen lopettamiselle (Back ym. 2022a; Crane & Temple 2015, 125–129; Gredin ym. 2022, 668). Sosioekonomisten tekijöiden, kuten vanhempien tulotason, katsotaan vaikuttavan nuorten osallistumiseen järjestettyyn urheiluun. Alemman sosioekonomisen aseman omaavat nuoret näyttävät kokevan suurempia esteitä urheiluun osallistumiselle kuin korkeamman sosioekonomisen aseman omaavat nuoret. (Gredin ym. 2022, 668) Harrasteliikunta on kallistunut jonkin verran, mutta

etenkin kilpailutoiminta ja matkakustannukset ovat nousseet. Osa nuorista joutuu lopettamaan nousseiden kustannuksien takia ja tästä ilmiöstä on käytetty nimeä throw out. Lapset ja nuoret saattavat joutua lopettamaan harrastuksensa tahtomatta näistä syistä. (Puronaho 2014, 5)

Crane ja Temple (2015, 128) määrittelevät myös loukkaantumiset rakanteellisiin syihin. Backin ym. (2022b) tutkimuksessa 21,9 % tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista oli loukkaantunut viimeisen kauden aikana. Samassa tutkimuksessa mainittiin loukkaantumisen olevan mahdollisesti yhteydessä drop out -ilmiöön. Rottenstainer ym. (2013, 28–30) ovat myös löytäneet yhteyksiä loukkaantumisella ja urheiluharrastuksen loppumisella.



## 5 POHDINTA

Tämän kandidaatin tutkielman tavoitteena oli vastata kysymyksiin miksi ja milloin lapset ja nuoret lopettavat jalkapallon harrastamisen. Jalkapallon harrastuksen lopettamiseen löytyi monenlaisia selittäviä tekijöitä ja syyt voi jakaa kolmeen kategoriaan: yksilölähtöisiin, sosiaalisiin sekä rakenteellisiin tekijöihin (Crane & Temple 2015, 115-117). Yksilölähtöisiä syitä olivat muun maassa kyllästyminen ja kiinnostuksen puute, koettu pätevyys sekä ikä. Sosiaalisia syitä oli muu tekeminen, aika ei riittänyt harrastukselle, huono joukkuehenki sekä liiallinen kilpailullisuus. Rakenteellisia tekijöitä oli esimerkiksi vanhempien sosioekonominen tausta, liialliset kustannukset, loukkaantumiset sekä valmentajien toiminta. Jalkapallon harrastamisen lopetus iästä oli monenlaista eri tulosta, mutta aika kattavasti pystyttiin toteamaan harrastamisen vähenevän murrosikäisillä nuorilla. Euroopassa jalkapallon harrastajia oli eniten 12-vuotiaiden ryhmässä (Temple & Crane 2016, 876–879).

Jalkapallo harrastuksen lopettamiseen voivat vaikuttaa monet tekijät (Huhta ja Nippuli 2011, 73–74). On huomioitava, ettei lopettamispäätös ole aina toivottu päätös. Päätökseen saattoi vaikuttaa vanhempien päätös tai kustannukselliset ongelmat. (Puronaho 2014, 5) Kustannus syistä harrastuksesta pois joutumisesta on käytetty termiä throw out. Monissa tutkimuksissa havaittiin kiinnostuksen ja kyllästyminen olevan suurimpia syitä harrastuksen lopettamiselle (Back ym. 2022b; Crane & Temple 2015, 114–131; Persson ym. 2020, 842–854). On siis huomattu, että kiinnostuksen säilymistä tulisi jatkossa saada lisätyksi jalkapallon harrastetoiminnassa, kuten varmasti muiden urheilulajien harrastetoiminnassakin säilyttääkseen harrastajia. Harrastuksen leikkisyyteen ja kiinnostuksen ylläpitämiseen keskitytään usein nuoremmilla lapsilla ja nuorilla, kun myöhemmin keskittyminen saattaa siirtyä enemmän kilpailuun ja menestymiseen. Tämä liiallinen kilpailullisuus ja menestyksen tavoittelu on mainittu myös yhdeksi lopettamiseen johtavaksi syyksi. On kuitenkin huomioitava, että se on myös osaa lapsia ja nuoria motivoiva tekijä. Harrastuksissa tulisikin ottaa huomioon se, että harrastajilla on kivaa treeneissä ja tapahtumissa. Urheiluseurat saattaisivat hyötyä myös harrastelu joukkueiden luomisesta, jotta isommalle osalle tarjottaisiin mahdollisuutta harrastaa jalkapalloa. Kustannuksien mahdollinen laskeminen saattaisi myös pitää osaa harrastajista lajin parissa pidempään.

Ottaen huomioon jalkapallon drop out -ilmiön mahdolliset kielteiset seuraukset, tulisi luoda

ennaltaehkäiseviä ohjelmia, jotka kehittävät joukkueurheiluympäristöjä, sekä tukevat nuorten jatkuvaa urheilua. Nämä toimet olisi asetettava etusijalle. Tehokkaiden ehkäisyohjelmien kehittämiseksi tarvitaan kuitenkin enemmän tietoa siitä, miksi nuoret lopettavat jalkapallon harrastamisen. (Crane & Temple 2016, 856–860) Sosiaaliset syyt ja ryhmässä viihtymättömyyden tunne ovat usein nimettyjä syitä lopettamiselle. Selvittäessä lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan lopettamisen syitä, Mononen ym. (2016) kertoivat edellä mainitun syyn olevan yhden yleisimmistä lopettamispäätökseen johtaneista syistä.

Yksi keino ehkäistä jalkapallon drop out- ilmiötä voisi olla valmentajien kattavampi kouluttaminen. Valmentajat ovat usein vapaaehtoisia ja heillä ei välttämättä ole tarpeellista koulutusta valmentamiseen (Nikander, 2009, 361). Monissa joukkueissa on varmasti kouluttamattomia valmentajia, jotka eivät esimerkiksi osaa ottaa huomioon joukkueilmapiirin tärkeyttä tai harrastuksessa viihtymistä (Nikander, 2009, 361). Myös valmentajan antamalla tuella on huomattu olevan merkitystä drop out -ilmiöön. Kouluttaminen on kuitenkin hankalaa, koska seuroilla ei välttämättä ole resursseja lähettää valmentajiaan koulutuksiin tai valmentajat eivät edes halua kouluttautua. Esimerkiksi joukkueen kausimaksuja ei saa käyttää valmentajan koulutusten maksuun, vaan raha pitää tulla seuralta. (Jalkapallon toimihenkilö info 2022, 6–8). Tässä kandidaatintutkielmassa esille nousseiden seikkojen takia valmentajien kouluttaminen voisi olla tärkeää.

Tulevaisuuden näkökulmasta varsinkin Suomessa tulisi tehdä kattavampaa tutkimusta jalkapallon drop out -ilmiöstä, sillä sellaista ei ole vielä tehty. Drop out -ilmiön tutkiminen Suomen näkökulmasta yleisestikään ei olisi huono asia, sillä esimerkiksi koronapandemia on saattanut lisätä drop out -ilmiötä. Kustannuksien laskemista tulisi tavoitella, jotta olisi mahdollisesti helpompi tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. On kuitenkin huomioitava, että seurojen pystyssä pysymisen kannalta harrastaminen ei voi olla ilmaistakaan. Kattavalla drop out -ilmiön tutkimuksella niin jalkapallossa kuin yleisestikin pystyttäisiin luomaan ilmiötä ehkäiseviä keinoja. On kuitenkin huomattu, ettei sellaisten luominen ole yksinkertaista, koska ilmiöön johtavat syyt ovat moninaisia (Crane & Temple 2015, 114–131).

Tutkielman heikkoutena voidaan pitää sitä, että kansainvälisiä tutkimuksia olisi voinut käyttää työssä vielä laajemmin. Tiedonhakuun käytettiin JYKDOK:ia ja Google Scholaria. Parempia haku tuloksia olisi voinut saada käyttämällä esimerkiksi Sport Discusta, johon on helpompi rakentaa systemaattisia hakulauseita. Lähteiden löytämisessä auttoi myös vertaiset, jotka olivat

tehneet työtä samankaltaisista aiheista. Käytettyjä hakusanoja olivat muun muassa jalkapallo, drop out sekä urheiluseuratoiminta. Tutkielman vahvuudeksi voi nostaa kappaleet, jotka liittyivät jalkapallon drop out -ilmiön syihin. Niissä listattiin kattavasti syitä, jotka johtivat drop outtiin.

Jatkossa Suomessa tapahtuvan jalkapallon drop outin määrää olisi hyvä selvittää sekä syitä, mitkä johtivat siihen. Olisi tärkeää tutkia vuoden aikana tapahtunutta drop outtia eri ikäluokilla jalkapallossa. Toisaalta myös kysely tutkimus juuri lopettaneille jalkapalloilijoille voisi olla mielenkiintoinen toteuttaa drop out -syiden selvittämiseksi. Koronapandemian yhteyttä jalkapallon harrastuslukuihin ja drop outtiin olisi myös tärkeä selvittää.

## LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 15.4.2023. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022a). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise* 61. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102205.
- Back, J., Stenling, A., Solstad, B.E., Svedberg, P., Johnson, U., Ntoumanis, N., Gustafsson, H. & Ivarsson, A. (2022b) Psychosocial predictors of drop-out from organized sport: a prospective study in adolescent soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19 (24),16585. doi:10.3390/ijerph192416585.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–56. Viitattu 8.4.2023. [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Brown, B. (1985). Factors influencing the process of withdrawal by female adolescents from the role of competitive age group swimmer. *Sociology of Sport Journal*. 2, 111–129.
- Butcher, J., Lindner, K.J. & Johns, D.P. 2002. Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study. *Journal of Sport Behavior* 25 (2), 145–163.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* 100(2), 126–131.
- Crane, J. & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* 21 (1), 114–131.
- Finne, J. (2017). Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Teoksessa J. Finne (toim.) Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra, 7.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J. & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies* 20 (1), 65–75.
- Gredin, N. V., Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., Stenling, A., Solstad, B. E. & Ivarsson, A. (2022) Exploring psychosocial risk factors for dropout in adolescent female

- soccer. *Science and Medicine in Football* 6 (5), 668–674. doi:10.1080/24733938.2022.2088843.
- Heinemann, K. (1999). Sport clubs in Europe. Teoksessa K. Heinemann (toim.) *Sport clubs in various European countries*. New York: Schattauer Verlag, 13–32.
- Heino, S. (1983). Psykkinen valmennus. Teoksessa S. Heino (toim.) *Psykkinen valmennus, lajikokeilut*. 2. painos. Vaasa: Vaasa Oy, 379-390.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L. & Van Wincel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology* 10, 791–798.
- Huhta, H. & Nipuli, S. (2011). Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun: Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Nuori Suomi, verkkojulkaisuja 40, 73–74. Viitattu 17.5.2023. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2016). Objektiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtionliikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16–22. Viitattu 13.4.2023. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf).
- Hämäläinen, K. (2008). Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveys tieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 19.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3098-1>.
- Jalkapallon toimihenkilö info. (2022). Ohjeistus joukkueenjohtajille, toimihenkilöille ja muille jalkapallon seuratoimijoille. Verkkosivu. Viitattu 25.5.2023. <https://bin.yhdistysavain.fi/1587727/M2BRezd5NNnY2KFeLpVM0YQB11/Jalkapallon%20toimihenkil%C3%B6info.pdf>.
- Kirkendall, D. T., & Sayers, A. (2020). *Soccer anatomy*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1–5.
- Kjønniksen, L. Anderssen, N. & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 19: 646–654. Viitattu 26.5.2023. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2010). Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveysten edistäminen tutkimuskeskus ja Nuori

- Suomi. Viitattu 20.4.2023.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Nuori\\_Urheilijan\\_Polulla\\_raportti\\_final.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf).
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2018:25. Helsinki.
- Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteidenlaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.4.2023.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18419/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200804211367.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18419/URN_NBN_fi_jyu-200804211367.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Lehtonen, K. (2012). Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2, 17–19. Viitattu 3.4.2023.  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Nuorten-harrasteliikunta.pdf>.
- Leite, N., Baker, J. & Sampaio, J. (2009). Paths to expertise in Portuguese national team athletes. *Journal of Sports Science & Medicine* 8, 560–566.
- Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 15.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. (2002). Drop out, burn out... mistä jatkoaikaa harrastukselle? *Liikunta & Tiede* 39 (4), 12.
- MacPhail, A., Gorely, T. & Kirk, D. (2003). Young people's socialization into a sport: case study of an athletic club. *Sport, Education and Society* 8, 25–67.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2022) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 16–30. Viitattu 13.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016). Media hanskassa: Lasten ja nuorten vapaa-ajatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja, 55, 75–106. Viitattu 15.4.2023.  
[https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\\_hanskassa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf).

- Miettinen, H. (2022). Urheilun hätähuuto: Nuoret lopettavat yhä aikaisemmin ja iso osa ei aloita liikunta harrastusta koskaan. Helsingin Sanomat. Viitattu 24.4.2023. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000008529344.html>.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 36–45. Viitattu 10.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>.
- Møllerløkken, N. E., Lorås, H. & Pedersen, A.V. (2015) A systematic review and meta-analysis of dropout rates in youth soccer. *Perceptual and Motor Skills* 121, 913–922.
- Nikander, A. (2009). Lasten ja nuorten joukkueen valmentaminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy, 361–370.
- Persson, M., Espedalen, L., Stefansen, K. & Strandbu, A. (2020). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education and Society* 25 (7), 842–854.
- Puronaho, K. (2014). Liikunnan harrastamisen kustannustekijät. Teoksessa K. Puronaho Drop-out vai Throw-out? (toim.) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5, 5–14. Viitattu 28.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-268-5>.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. & Konttinen, N. (2013). Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching* 8 (1), 19–32.
- Suomen palloliitto. (2022). Urheiluseuroilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttajina. Verkkosivu. Viitattu 2.4.2023. <https://www.palloliitto.fi/ajankohtaista/urheiluseuroilla-on-merkittava-rooli-lasten-ja-nuorten-liikuttajina/>.
- Takalo, S. (2004). Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 163, 14–21. Viitattu 5.4.2023. <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-405-6>.
- Temple, V. A. & Crane, J. R. (2016). A systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society* 17 (6), 856–881.

- Tiirikainen, M & Konu, A. (2013). Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 32–44. Viitattu 25.3.2023. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L. & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies* 18, 119–153.
- Williams, R. (1998). *Great Football Stories*. Penguin: Perseon education factsheets.
- World Health Organization. (s.a.). Adolescent health, Overview. Verkkosivu. Viitattu 20.5.2023. [who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab](http://who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab).