

DROP OUT – ILMIÖ MURROSIÄSSÄ - laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkou-  
lun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista te-  
kijöistä

Kati Koskelo

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Syksy 2013  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

### JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Koskelo Kati: DROP OUT – ILMIÖ MURROSIÄSSÄ - laadullinen tapaustutkimus

kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä

Pro gradu –tutkielma, 70 s.

Liikuntapedagogiikka 2013.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia syitä murrosikäisten nuorten syitä liikunnan harrastamisen lopettamiseen. Laadullinen tutkimus tehtiin haastatteluna kuudelle yläkoulun liikuntaluokan oppilaalle, jotka olivat yläkoulun aikana lopettaneet harrastuksensa. Tavoitteena oli selvittää miksi he harrastuksensa lopettivat? Siirtyivätkö he muihin lajeihin vai lopettivatko he liikunnan harrastamisen kokonaan?

Haastattelut tehtiin keväällä 2012 yhdessä satakuntalaisessa yläkoulussa. Haastatteluun valittiin kolme tyttöä ja kolme poikaa, jotka olivat lopettaneet liikuntaharrastuksensa yläkoulun aikana. Liikuntaluokan oppilaat valitaan kyseiseen yläkouluun liikuntatestien perusteella ja kaikilla on oma lajinsa, jota he harrastavat ja jossa kilpailevat. Osalla lajeja voi olla useampiakin.

Tulokset osoittivat, että nämä liikuntaluokan oppilaat lopettivat harrastuksensa useimmiten urheiluvammojen, ajan puutteen tai kyllästymisen vuoksi ja, kun kaveritkin lopettivat. Harrastuksen aloittamiseen seurassa vaikuttivat sosiaaliset tekijät kuten perhe ja kaverit.

Tutkimuksen perusteella olisi tärkeää, että urheilijoiden lihashuoltoon, ammattitaitoiseen, tasapainoiseen ja monipuoliseen valmennukseen kiinnitettäisiin huomiota. Nuorten harjoitusmäärät ovat huikeita, ja varsinkin jos harrastetaan kahta lajia vielä yläkouluikässä, on nuoren fysiikka kovilla. Nykyään erikoistutaan varsin aikaisin yhteen lajiin, jolloin harjoittelusta voi tulla vain tiettyjä lihasryhmiä kuormittavaa liian yksipuolista harjoittelua ilman ammattitaitoisia valmentajia.

Avainsanat: Drop out, liikuntaharrastuksen lopettaminen, murrosikä, liikunnan harrastaminen, urheiluvammat

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ .....	2
1 JOHDANTO .....	5
2 NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET .....	7
3 MURROSIKÄ.....	9
3.1 Murrosiän fyysiset muutokset .....	10
3.2 Murrosiän psyykkiset vaikutukset.....	10
3.3 Murrosiän sosiaaliset vaikutukset .....	11
3.4 Murrosiän vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen .....	12
4 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	14
4.1 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät.....	15
4.2 Liikkumiseen liittyvät motiivit ja motivaatio .....	16
4.2.1 Sisäinen motivaatio.....	17
4.2.2 Ulkoinen motivaatio .....	18
4.2.3 Motivaatioilmasto .....	18
4.3 Liikunnan suositukset.....	19
4.4 Kansallinen liikuntatutkimus.....	20
5 DROP OUT .....	23
5.1 Drop out - ilmiön sosiaaliset syyt.....	25
5.2 Drop out - ilmiön psyykkiset syyt .....	27
5.3 Drop out - ilmiön fyysiset syyt.....	27
6 URHEILUVAMMAT .....	29
6.1 Akuutit urheiluvammat ja -tapaturmat .....	29
6.2 Rasitusvammat .....	30
6.3 Urheiluvammojen riskitekijät.....	32
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	34
7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	34
7.2 Tutkimuksen lähestymistapa .....	35
7.3 Tutkittavat ja tutkimusmenetelmät.....	36

7.4 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineisto .....	38
7.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	40
8 LOPETTAMISEN TAUSTALLA MONET TEKIJÄT .....	42
8.1 Miten harrastukset ovat alkaneet? .....	42
8.2 Mitä kivaa urheilussa ja seuratoiminnassa on? .....	44
8.3 Mikä ei ole kivaa urheilussa ja seuratoiminnassa?.....	45
8.4 Mitä harrastukset ovat merkinneet ja mitä ne ovat antaneet nuorelle ? .....	47
8.5 Miten urheilun ja koulutyön yhteensovittaminen onnistuu aktiiviurheilijalta?.....	48
8.6. Drop outin syitä .....	49
9 POHDINTA .....	54
9.1 Päätulosten tarkastelua .....	55
9.2 Jatkotutkimusehdotuksia .....	59
LÄHTEET.....	61
LIITTEET .....	66

## 1 JOHDANTO

Liikunnan merkitys kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin edistäjänä ja keskeisten kansansairauksien ehkäisijänä on yleisesti tiedossa. Aktiivisuuden säilyminen läpi elämän on varmasti kaikkien liikuttajien tavoitteena, ovatpa kohderyhmänä sitten lapset, nuoret tai aikuiset. Olen toiminut yläkoulun liikunnan- ja terveystiedon opettajana yli kymmenen vuoden ajan ja huomannut, että yläkouluun tullessaan oppilaille on paljon harrastuksia. Kahdeksannen ja yhdeksännen luokan aikana jotain tapahtuu, koska monella liikunnan harrastaminen loppuu. Suomessa seuratoiminta on monipuolista ja voidaan jopa puhua ammattimaisesta otteesta valmennuksessa. Nuorten liikunnan harrastaminen loppuu kuitenkin monella ennalta arvaamattomasti tai ennenaikaisesti, jolloin puhutaan drop out – ilmiöstä.

Mielenkiintoa herättävät syyt, miksi nuorten harrastaminen lakkaa yllättäen? Miten nuoren harrastamista voitaisiin tukea, jotta into harrastukseen säilyisi? Vaikuttavatko lopettamispäätökseen nuoren vanhemmat, asuinpaikka, kaverit, valmentajat, murrosiän vaikutukset tai motivaation hiipuminen? Onko lopettamisen syynä liika kilpailullisuus ja tulosten korostaminen tai kilpailujen puuttuminen, jolloin ei enää harjoittelukaan innosta? Onko harjoituksia liikaa tai liian vähän?

Moni aktiivisen liikunnan harrastamisen lopettaneista kuitenkin jatkaa liikunnan harrastamista jossakin toisessa lajissa. Mielenkiintoista olisi tietää, kuinka moni harrastuksen lopettaneesta ei jatka liikunnan harrastamista ollenkaan ja miten tähän ilmiöön voitaisiin puuttua. Ymmärrettävää kuitenkin on murrosiässä tapahtuva lajin valitseminen sen jälkeen, kun harjoitusmäärät kasvavat liian suuriksi, jolloin kahden tai useamman lajin harrastamiseen aika ei riitä. Monen lopettamisen syynä ovatkin ajan puute ja kyllästyminen.

Yläkoulun opettajana tavoitteeni on motivoida oppilaita liikkumaan mielekkäästi myös vapaa-ajallaan ja aktiivisesti etsimään itselleen sopivaa liikuntamuotoa. Urheiluseurojen toimijat, valmentajat ja myös me koulujen liikunnanopettajat haluaisimme tietää, miten voisimme parantaa liikuntatunteja ja urheiluharjoituksia sekä motivoida nuoret murros-

ikäiset jatkamaan harrastuksiaan ja pysymään liikunnan parissa. Mitä voisimme tehdä toisin? Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella murrosikäisen drop out – ilmiötä.

## 2 NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET

Murrosiästä eli puberteetista alkaa fyysisten ja psyykkisten muutosten vaihe. Nuoruusikä ajoittuu noin ikävuosiin 11–22. Se on vähittäistä sopeutumista sekä sisäisiin että ulkoisiin muutoksiin. Aalto-Setälän ja Marttusen (2001) mukaan nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen osaan, varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Näillä kaikilla on omat ominaispiirteensä. Varhaisnuoruus ajoittuu ikävuosiin 11–14, jolloin fyysiset muutokset käynnistyvät. Tätä vaihetta kutsutaan puberteetiksi eli murrosiäksi. Varhaisnuoruus kytkeytyy puberteetin käynnistämiin erilaisiin fyysisiin muutoksiin, kasvupyrähdykseen, sukukypsyyden saavuttamiseen ja koko kehon muutoksiin. Muutokset hämmentävät ja aiheuttavat nuoren entisen ruumiinkuvan hajoamisen ja kehon hallitsemisen vaikeuden. Varhaisnuoruuden keskeisimpiä kehitystehtäviä on työstää muuttuvia asioita elämässä. Mielialan voimakkaat vaihtelut, ristiriidat vanhempien kanssa, mustavalkoinen ajattelu, itsekeskeisyys ja ikätovereiden kanssa yhdessä oleminen ovat tyypillisiä piirteitä varhaisnuoruuden vaiheessa. (Aalto-Setälä & Marttunen 2001, 207–208; Rantanen 2004, 46–47.)

Varhaisnuoruudessa nuori tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Nuori saattaa jopa ajatella omien vanhempien olevan hänen kasvunsa esteenä. Nuoren on vaikea ymmärtää tunteitaan, ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Kun nuori saa tarvitsemansa tuen, hän pystyy selviytymään hämmennyksestä ja nauttimaan omasta kasvustaan. Ryhmän merkitys on suuri tässä vaiheessa ja nuoren identiteetin rakentumisen kannalta välttämätön. Ryhmä antaa suojaa tuskaisuutta vastaan ja myös keinoja hallita sitä. Ryhmässä nuoret voivat kokea olevansa vapaita lapsuuden siteistä. Itsensä ilmaiseminen on mahdollista ryhmässä sellaisilla tavoilla, joita yksilöinä ei uskaltaisi käyttää. Mikäli nuori jää ryhmien ulkopuolelle yksinäisyyteen, se häiritsee nuoren tervettä psyykkistä kehitystä. (Aalberg & Siimes 2007, 68–72.)

Varsinaisessa nuoruudessa tärkeimpänä tehtävänä on selkiyttää nuoren suhdetta vanhempiinsa, omaan itseensä ja omaan seksuaalisuuteensa. Kun nämä asiat alkavat selkiytyä, näkyy se nuoren lisääntyneenä energisyytenä ja aktiivisuutena. Kavereilla on suuri merkitys nuoren persoonallisuuden kehittymisessä. Ikätoverit ovat keskeisiä etenkin

seksuaalisuuden rakentamisen vaiheessa. Hämmentyneestä varhaisnuoresta kasvaa tässä vaiheessa aktiivinen, kantaa ottava sekä omia kykyjään etsivä ja niitä käyttävä nuori. (Aalberg & Siimes 2007, 70; Aalto-Setälä & Marttunen 2001, 208.)

Jälkinuoruuden kehityksellinen tehtävä taas on lopullisen aikuisen persoonallisuuden eheytyminen. Tähän tehtävään sisältyy yksilöllisen identiteetin muodostuminen, itsenäistyminen ja konkreettinen irtautuminen lapsuudenkodista. Vanhemmista irrottautuminen on tässä vaiheessa jo edennyt niin pitkälle, että nuori kykenee lähestymään heitä tasa-arvoisesti. Nuori yrittää ymmärtää vanhempiensa reaktioita. Vanhempien kaltaisten piirteiden löytäminen itsestä ei tuota hankaluuksia ja niitä osataan jo arvostaakin. Elämän tärkeät valinnat tulevat eteen tässä vaiheessa, kuten opiskelu, ammatti ja ihmissuhteet. Nuoresta tulee yhteiskunnan jäsen ja omalta osaltaan myös vastuunkantaja. (Aalberg & Siimes 2007, 71; Aalto-Setälä & Marttunen 2001, 208.)



### 3 MURROSIKÄ

Murrosiällä eli puberteetilla tarkoitetaan sitä elämänvaihetta, jolloin lapsi kehittyy aikuiseksi. Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, joita murrosiässä tapahtuu, ajoittuvat yläkouluikään. Ikävuosina 11–14 tapahtuu merkittäviä muutoksia, jotka vaikuttavat nuoren käyttäytymiseen, sosiaalisuuteen, liikunnallisuuteen ja fyysiseen olemukseen. Fyysisen olemuksen muutokset voivat olla hämmentäviä ja voivat muuttaa nuoren psyykkistä tasapainoa. Nuoruusiän aikana nuori yrittää sopeutua sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin, joita fyysinen kasvu ja hormonitoiminnan lisääntyminen aiheuttavat. (Aalberg & Siimes 2007, 15–35.)

Enemmistöllä nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti. Tavallista kuitenkin on vaihtelevuus tapahtumien aikataulussa, nopeudessa ja järjestyksessä. Nämä erot johtuvat murrosiän yksilöllisyydestä ja usein perimästä. Murrosiän alkamisen ajankohtaan voivat siis vaikuttaa vanhempien murrosiän alku ja sekulaarinen kasvuilmiö. Se tarkoittaa sitä, että lapset kasvavat pidemmiksi kuin vanhempansa ja murrosikä alkaa aiemmin kuin omilla vanhemmilla. Tämä kehitys alkoi toista sataa vuotta sitten kaikkialla, missä on luotettavia tilastoja. Syitä muutokseen voidaan hakea paremmasta terveydentilasta, ravitsemuksesta ja taloudesta, mutta myös muut syyt ovat mahdollisia. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 22.)

Sadan vuoden säteellä tyttöjen kuukautisten alkaminen on varhentunut nelisen vuotta koko Euroopan alueella. Myös pojat saavuttavat sukukypsyuden aikaisemmin kuin ennen. Pituuskasvu on huomattavasti suurempi nyt, sekä naisilla että miehillä, kuin 100 vuotta sitten. Erään teorian mukaan tämä kasvu on pysähtymässä ja nyt on saavutettu taas luonnollinen taso, syitä tähän voidaan vaan arvuutella. (Nienstedt, Hänninen, Arstila, Björkqvist 1989, 592.)

Kasvu ja kehitys kulkevat jokaisella omia reittejään, joita määrää biologia ja geenit. Murrosikäisen nuoren elämässä painolla ja pituudella on suuri merkitys. Nuoren oma suhtautuminen kasvavaan kehoonsa johtuu monista toisistaan riippuvista tekijöistä. Valitseva nuorisokulttuuri, urheiluharrastukset, toverien kommentit, mahdollinen koulu-

kiusaaminen, idolit ja media vaikuttavat nuoren mielipiteeseen siitä, millainen vartalo olisi tavoittelemisen arvoinen. (Sinkkonen 2010, 30.)

### 3.1 Murrosiän fyysiset muutokset

Tyttöjen ja poikien kasvupyrähdyksen syyt ovat sukupuolihormonin erityksen alkaminen ja kasvuhormonin erityksen lisääntyminen. Kasvupyrähdyksen huippu tytöillä on keskimäärin 12 vuoden iässä, pojat saavuttavat sen noin 14 vuoden iässä. Vuosittainen pituuskasvu voi riippua myös vuodenaikasta. Talvisin kasvunopeus on hitaampaa kuin kesäisin, mikä vaikuttaa niin, että keväällä syntyneet kasvavat keskimäärin pidemmiksi kuin syksyllä syntyneet. Poikien kasvu voi olla hidasta ja nopeinta kasvu on 14 vuoden iässä. Tyttöjen pituuskasvu hidastuu juuri ennen murrosikää, ja kasvupyrähdys tapahtuu keskimäärin 12-vuotiaana. Tyttöjen pituuskasvu alkaa ja päättyy noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin pojilla. Pituuskasvuun vaikuttavat perintötekijät, kasvuolosuhteet ja ravinnon laatu sekä sen mahdolliset puutteet. (Aalberg & Siimes 2007, 16–24.)

Paino kehittyy pojilla tasaisesti 12 ikävuodesta alkaen ja saavuttaa maksimin neljän vuoden sisällä. Tyttöillä painon kehitys ajoittuu 11,5–12,5 ikävuoden välille. Tyttöjen painonlisäys johtuu pääosin rasvakudoksen lisäyksestä, kun taas pojilla se pääosin johtuu lihasmassan kasvusta. (Aalberg & Siimes 2007, 29–33.)

Muutokset kehon koostumuksessa ja hengitys- ja verenkiertoelimistössä ovat tärkeimpiä lapsen fysiologiseen kasvuun liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat suorituskykyyn. Muutos näkyy esimerkiksi maksimisykkeessä. Lapsen maksimaalinen sydämen lyöntitiheys voi olla suurimmillaan 200–215 lyöntiä minuutissa. Murrosikäisen maksimisyke laskee 190–195 lyöntiin minuutissa. Hengityskapasiteetti kasvaa myös iän karttuessa. Maksimaalinen hapenotto kehittyy veren tilavuuden, veren hemoglobiinimäärän, kehon massan ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kanssa samassa suhteessa. (Sipilä 2009, 10.)

### 3.2 Murrosiän psyykkiset vaikutukset

Psyykkisen eli henkisen hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan tasapainoisuuden saavuttamista omassa elämässä, elämähallinta- ja ongelmanratkaisutaitojen, tunnetaitojen ja

itsetuntemuksen kehittymistä. Henkinen hyvinvointi voi olla lyhytaikainen mieliala tai pitkäaikainen tila, joka sisältää myönteisen perusasenteen ja aktiivisuuden sekä oman itsensä hyväksymisen. Elämänhallinnan tunne on myös tärkeä osa henkistä hyvinvointia. (Hannukkala & Törrönen 2009, 8; Sulander & Romppanen 2007, 16–17.)

Nuoruuden elämänvaiheen yksi tärkeimmistä psyykkisen kehityksen tavoitteista on oman identiteetin löytäminen. Oma identiteettiä etsiessä oma persoonallisuus vaihtelee ympäristöstä saatavien mallien mukaan. Murrosikäisen elämässä tunteet ovat pinnalla ja tästä johtuen hän on hyvin altis ympäristön vaikutteille. Vilkas mielikuvitus, omat idolit, kavereiden tavat ja harrastukset vaikuttavat mihin suuntaan nuoren persoonallisuus muovautuu. (Sinkkonen 2010,14.)

Murrosiän alku on altista aikaa myös psykiatrisen sairastuvuuden kannalta. Tytöt mu-rehtivat ja pohtivat enemmän tunnetilojaan ja elämänvaiheitaan, mikä altistaa enemmän ahdistuneisuuteen, masennukseen ja syömishäiriöiden syntyyn. Pojat taas kokevat enemmän tarkkaavaisuuden häiriöitä, käytökseen liittyviä ongelmia. Päihteiden ongel-makäyttö on pojilla yleisempää kuin tytöillä. Päihteiden käyttö on kuitenkin koko ajan yleistynyt tyttöjen keskuudessa. (Sinkkonen 2010, 43.)

### 3.3 Murrosiän sosiaaliset vaikutukset

Sosiaalisen kasvun tärkein alue on ihmissuhteissa ja sosiaalisissa taidoissa kehittyminen. Vuorovaikutus perheen ja ystävien välillä pitää saada sopusointuun. Nuoret ovat riippuvaisia kavereiden hyväksynnästä. Kaverien mielipiteet ja tavat voivat viedä voiton vanhempien mielipiteistä ja säännöistä. Nuorten törmäilyille ja ajattelemattomille teoille löytyy kuitenkin selitys keskushermoston kehityksestä, jossa impulssien säätelylle tar-peellinen aivoalue on vielä keskeneräinen. Tästä johtuen murrosikäiset etsivät yhdessä kaveriporukoiden kanssa voimakkaita elämyksiä ja uusia kokemuksia, joista ei aina hyvää seuraa. (Hannukkala & Törrönen 2009, 8; Sinkkonen 2010, 43.)

Nuorelle hänen oma perheensä on pääasiallinen ryhmä, johon hän kuuluu. Urheiluseu-ralla on myös tärkeä merkitys monen nuoren elämässä. Jossakin vaiheessa urheiluseu-rasta voi tulla tärkein yhteisö nuorelle. Nuoren urheilijan identiteetin muodostumiseen

kuuluu se, että hän samaistuu ympärillään oleviin nuoriin ja aikuisiinkin. Urheiluseuras-  
sa liikkuvat muut nuoret ovat murrosikäiselle hyvä samaistumiskohde. Jos urheiluseu-  
rassa on hyvä yhteishenki ja urheilulaji kiinnostaa, voi nuori turvallisesti ja helposti  
samaistua ryhmään oman perheen lisäksi tai joissakin tapauksissa korvata puuttuvan  
perheen tuen urheiluseuran aikuisilla ja muilla urheilijoilla. Urheiluseuratoiminta näin  
ollen tukee nuoren urheilijan henkistä kasvua ja kehitystä. ( Hakkarainen 2009, 185.)

### 3.4 Murrosiän vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen

Hengitys- ja verenkiertoelimistön jatkuva kehittäminen on tärkeää murrosiässä, ja sitä  
voidaan kehittää pitkäkestoisella liikunnalla. Hyviä esimerkkejä ovat kävely, juoksu,  
hiihto ja pyöräily. Kestävyysliikunnan harrastaminen on hyödyllistä, koska se kasvattaa  
sydämen kokoa ja iskutilavuutta. Luumassa kasvaa murrosiässä. Tämän vuoksi olisi  
erittäin tärkeää liikkua myös luita kuormittavalla tavalla. Luuliikunta on luustoa ja luita  
kuormittavaa liikuntaa, johon kuuluu paljon hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä. Kasvupy-  
rähdyksen aikana on kuitenkin muistettava, ettei kasvurustoihin pidä kohdistaa liian  
kovaa ja yksipuolista kuormitusta, koska se voi haitata pituuskasvua ja aiheuttaa luutu-  
misalueiden kiputiloja. Selän rasitusvammoja voivat aiheuttaa selkään kohdistuvat vää-  
ränlaiset ojennukset ja koukistukset. Hermoston kehittyminen puolestaan tapahtuu pää-  
osin ennen murrosiän alkua, joten siihen tulee kiinnittää huomiota erityisesti lapsuus-  
vuosien aikaan. Hermoston kehittymiseksi liikunnassa pitää huomioida suuri toistomää-  
rä ja monipuolinen aisti- ja liikeärsykkeiden saanti. (Nuori Suomi 2008, 58; Sipilä 2009,  
10–11.)

Murrosiän on todettu olevan taitekohta liikunnallisuuden ja liikunta-aktiivisuuden kan-  
nalta. Fyysisen aktiivisuuden on todettu suomalaisilla vähenevän merkittävästi 13–15 -  
vuoden iässä, kun taas 11-vuotiailla se on vielä kansainvälisesti korkealla. Tämä selviää  
WHO:n - koululaistutkimuksesta. Murrosiässä lasten luonnollinen liikunnallinen aktii-  
visuus muuttuu monella passiiviseksi. (Sipilä 2009, 11.)

Nuorten liikunnalliseen kehitykseen murrosiässä vaikuttavat fyysinen kypsyminen ja  
kasvupyrahdyks, jotka muuttavat kehon mittasuhteita. Myös yksilön omat kokemukset  
vaikuttavat murrosikäisen liikunnalliseen kehitykseen ja liikuntaa koskeviin valintoihin.

Murrosiässä nuoret tarvitsevat fyysistä rasitusta ja liikunnasta saatavaa hyvänolon tunnetta. Liikunnan aiheuttama kuormitus ei haittaa murrosiän kehitystä eikä nuoren kasvua. Liiallinen harjoittelu voi kuitenkin lykätä murrosiän kasvua ja myöhästyttää murrosiässä tapahtuvia muutoksia. Liiallisen yksipuolisen harjoittelun seurauksena voi kasvuikäisillä myös esiintyä urheiluvammoja tai pysyviä muutoksia liikuntaelimiin. Tämän vuoksi lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla monipuolista lajeja ja harjoitusmuotoja vaihdellen. (Nupponen 1997, 65–67.)

Murrosikäisten kehojen muutoksien vertailu voi tulla esiin esimerkiksi koulun liikuntatunneilla, kun pukuhuoneessa tai suihkussa nuoret saattavat julkisestikin tai salaa vertailla itseään ja omaa fyysistä ulkomuotoaan toisiin. Huomion kohteena voi olla tytöillä kuukautisten alkaminen tai rintojen kasvaminen. Pojat puolestaan voivat vertailla sukupuolielinten kokoa tai karvoituksen määrää. Mikäli vartalo ei kehity samaan tahtiin muiden kanssa, voi seurauksena olla esimerkiksi pukuhuonetilanteiden välttäminen tai uintituntien väliin jättäminen. Harrastuksen lopettaminen voi tulla kyseeseen ahdistavien kokemusten vuoksi. Liikunnan harrastaminen kuitenkin tukee oman vartalon kehittymistä ja sitä kautta parantaa itsetuntoa varsinkin pojilla, jotka murrosiän tuoman pituuskasvun, painon lisääntymisen ja kömpelyyden kokemisen jälkeen pääsevät yhä parempiin urheilutuloksiin. Suoritusten parantuessa itsetunto paranee sekä tytöillä että pojilla. (Kauppinen, 2011, 18–19.)

#### 4 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Lapset ja nuoret voivat harrastaa liikuntaa monella eri tavalla. Liikunta voi olla oma-toimista tai kaverien kanssa tapahtuvaa liikkumista, leikkimistä ja pelailua. Liikunta voi olla organisoitua, yksin tai urheiluseurassa tapahtuvaa liikuntaa. Seurassa tapahtuva liikunta on usein myös tavoitteellista. Harrastus voi tähdätä tieto- ja taitotason parantamiseen, sillä voidaan koettaa saada parempia saavutuksia ja tuloksia tai luoda uusia ihmissuhteita. Lapset aloittavat organisoidun harjoittelun yleensä 6–8 -vuotiaina. Monet lapset harrastavat tällöin useita lajeja samaan aikaan, mikä onkin hyvä keino tukea monipuolisten liikuntataitojen kehittymistä. Suomessa 10–14 -vuotiaat nuoret harrastavat liikuntaa aktiivisimmin urheiluseuroissa. Tämän ikäluokan lapsista jopa yli 60 prosenttia on mukana jossakin seuratoiminnassa. Liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiän aikana hurjasti, tyttöillä enemmän kuin pojilla. 18-vuotiaana tytöistä on enää 23 prosenttia aktiivisia liikkujia ja pojista vastaavasti 37 prosenttia. (Lämsä & Mäenpää 2002, 5–6.)

Voidaan ajatella, että mitä nuorempana harrastamisen aloittaa, sitä todennäköisemmin se säilyy läpi elämän (Lämsä & Mäenpää 2001, 5–6). Tämä on varsin todennäköistä, koska jos lapsi saa hyvät liikuntataidot jo nuorena, hän todennäköisesti myös tykkää liikkua koulussa ja vapaa-ajallakin, koska tuntee olevansa hyvä. Mitä paremmin ja aikaisemmin lapset ja huoltajat saadaan sitoutettua urheiluseuran toimintaan, sitä vaikeampi harrastusta on myös lopettaa. Kun lapsi viihtyy ja vanhemmilla on seuraa ja omaa toimintaa lasten harjoitusten ohessa, tulee harrastuksesta koko perheen toimintaa. Nykypäivän esimerkit jalkapalloseurojen toiminnasta, joissa äideillä on omat mammajoukkueet ovat hyviä keinoja sitouttaa koko perhe mukaan harrastukseen.

Useassa tutkimuksessa on myös havaittu aikuisiän liikunnan selittäjäksi organisoituun liikuntaan osallistumisen säännöllisesti useamman kerran viikossa ja useamman vuoden ajan. On myös havaittu, että organisoituun liikuntaan osallistuneilla on parempi fyysinen kunto kuin omaehtoisesti harrastaneilla. Minäkäsitys ja motivaatio ovat tietenkin myös parempia, jos tietää olevansa hyvä jossakin lajissa. Mikäli on harrastanut kestävyyslajeja, on vahva oma kokemus siitä, miltä tuntuu olla hyvässä kunnossa. Tämän tyyppiset aikuisliikkujat osaavat kehittää ja ylläpitää omaa kuntoaan myös myöhemmäl-

lä iällä. Monien urheilulajien harrastaminen vähenee kouluiästä aikuisikään siirryttäessä, mutta tilalle tulee kuntoliikuntamuodot kuten kävely, hölkkä, hiihto, kuntosaliharjoittelu ja tanssi. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56; Tammelin 2004, 22–25.)

#### 4.1 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Nuorten liikuntaa säätelevät tai siihen yhteydessä olevat tekijät voidaan jaotella yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilön luontainen liikunta-aktiivisuus, joka käsittää kaiken tahdonalaisen liikkumisen, vähenee iän myötä. Tämä näkyy selkeästi esimerkiksi koulujen välitunneilla. Alakoulussa lapset hyppivät narua, leikkivät juoksuleikkejä ja pelaavat pallopelejä, mutta yläkoulussa seisotaan porukoissa tai istuskellaan ja pelataan kännyköillä. Luonnostaan lapset liikkuvat enemmän kuin nuoret ja aikuiset. Lapset ja nuoret eroavat toisistaan niin liikuntakyvyiltään kuin liikunta-aktiivisuudeltaan. (Nupponen 1997, 25.)

Liikunnallisten kykyjen kehitykseen vaikuttavat sukupuoli, ikäryhmä, kasvu ja ympäristön vaikutukset. Yleisesti on tiedossa, että pojat ovat aktiivisempia liikunnassa kuin tytöt, mikä kuitenkin tasaantuu iän karttuessa. Nuorelle tärkeää liikunnassa on olla taitava ja hyvä. Hyvän kunnon merkitys on myös tärkeää. Liikunta-aktiivisuudessa on myös useita osa-alueita, joissa lapset ja nuoret eroavat toisistaan. Näitä ovat esimerkiksi liikuntaharrastuksen suuntautuminen, organisoituun liikuntaan osallistuminen, aktiivisuus koululiikunnassa, säännöllisyys ja tehokkuus. Kunto ja liikunta-aktiivisuus eivät aina kulje käsi kädessä, mutta yleisimmin on todettu, että hyväkuntoiset ovat myös liikunnallisesti aktiivisimpia. (Laakso ym. 2007, 57–58; Nupponen 1997, 25.)

Liikunnallisen kehityksen peruslähtökohtana on kuitenkin se, että kehitys tapahtuu vaiheittain. Lapsen ja nuoren kyvyt ovat sidoksissa jokaisen omaan kypsymiseen ja kasvun vaiheisiin. Kykyjen kehitys riippuu perimästä, mutta siihen vaikuttaa myös oppiminen, joka tapahtuu vaiheittain. Liikunnallisessa kehityksessä tapahtuu usein myös tasaantumisen vaiheita jopa taantumista, jonka yhtenä syynä ovat murrosiän aiheuttamat muutokset nuorena. (Nupponen 1997, 26.)

Ympäristön vaikutus liikunta-aktiivisuuteen on kiistaton. Asuinpaikka vaikuttaa harrastusmahdollisuuksiin ja näin myös liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntamahdollisuudet ovat aivan erilaiset keskustassa kerrostalossa asuvalla tai maalla kaukana urheiluseurojen tarjonnasta asuvalla kuin lähioissa asuvalla lapsella tai nuorella, jossa lähellä on metsää, lähiliikuntapaikka, urheilukenttä, sekä urheiluseurojen tarjoamia palveluita. Maantie-teelliset erot ja vuodenajat vaikuttavat myös harrastuksiin. Ne määrittävät mitä lajia on mahdollisuus harrastaa tai mihin lajiin on kulttuuriperinteitä ja osaavaa valmennusta saatavilla. Nykyään rakennetut liikuntapaikat mahdollistavat paikasta riippuen lajin kuin lajin harrastamisen vuodenajasta riippumatta. (Laakso ym. 2007, 60.)

Perheen on todettu olevan tärkeä tekijä liikunta-aktiivisuuden pysymiseen. Vanhempien liikuntaharrastuksella on suora yhteys lasten liikuntaharrastuksiin. Vanhempien käyttäytymismallit, hyväksyvä asenne ja rohkaisu ovat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Perheen muut jäsenet voivat myös edistää nuoren liikuntaharrastusta. Moneen harrastukseen mennään vanhempien sisarusten esimerkistä. Myös perheen sosiaalinen asema vaikuttaa harrastamiseen. Monessa lajissa kustannukset nousevat suuriksi ja näin ollen kaikki vanhemmat eivät pysty tarjoamaan lapsilleen kyseisten lajien harrastamismahdollisuutta. Sosiaalisen ympäristön vaikutuksiin liikunta-aktiivisuuteen kuuluu myös kaverien vaikutus. Kaveripiirin kannustava asenne edistää liikuntaharrastusta ja porukalla on helpompi mennä urheiluseuran harjoituksiin. Myös lajinvalinta voi tapahtua kaverien vaikutuksesta. Harrastukseen on kivempi mennä tutun kaverin kanssa kuin yksin, ja laji voidaan valita tai vaihtaa toiseen kaverien vaikutuksesta. (Laakso ym. 2007, 58–59.)

#### 4.2 Liikkumiseen liittyvät motiivit ja motivaatio

Ihmisillä on yleensä tavoitteita ja päämääriä elämässään, johon he pyrkivät. Kun näihin päämääriin pyritään, ollaan yleensä motivoituneita saavuttamaan ne päämäärät. Motivaatio määrittelee yksilön ponnistelujen suuntaa ja voimakkuutta. Motiivit muodostavat motivaation. Motivaatio liikkumiseen rakentuu monista tekijöistä ja tärkeää on, että pitää harrastamastaan lajista ja kokee sen mielenkiintoiseksi. Kun ihmiselle tulee tarve kohentaa fyysistä kuntoaan ja se saa hänet harrastamaan liikuntaa, tulee siitä hänelle



motiivi. (Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007, 157; Telama, R. 1986, 151–154.)

Motivaation on todettu vaikuttavan kokonaisvaltaisesti liikunnanopetukseen ja ohjaukseen. Se vaikuttaa liikunnan tehokkuuteen, pitkäjänteisyyteen toiminnassa ja suorituksen laatuun. Liikunnanopettajien ja valmentajien on tärkeää tiedostaa miten motivaatio syntyy ja miten siihen voidaan vaikuttaa, jotta he voivat tarjota mahdollisimman monelle oppilaalle myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Taitojen oppimisen käynnistymisen edellytyksenä on motivaation syntyminen. ( Jaakkola, T. 2009, 334; Liukkonen ym. 2007, 157.)

#### 4.2.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan osallistumista toimintaan puhtaasti ilosta ja nautinnosta, ilman minkäänlaisia odotuksia palkinnoista. Palkkio tekemisestä on mielihyvän ja tyytyväisyyden tunne, joka tulee osallistumisesta toimintaan, onnistumisista, hyvästä olosta tai uuden taidon oppimisesta. Jos toimintaa ohjataan tai kontrolloidaan, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee. Kun pieni lapsi uppoutuu omaan leikkiinsä ja sulkee kaiken muun ulkopuolelleen, aikuisten väliintulo sääntörajoituksineen voi laskea mielenkiinnon leikkiä kohtaan. Sama näkyy liikunnassa. Sisäinen motivaatio on keskeinen tekijä lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen sitoutumisessa ja harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Sisäistä motivaatiota voidaan edistää tukemalla lasten ja nuorten kokemuksia autonomiasta, pätevyydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Autonomian tunne eli tieto siitä, että itsellä on mahdollisuus tehdä valintoja ja osallistua omaa toimintaa koskevaan päätöksentekoon, on lapselle ja nuorelle tärkeää. Nuoren oma uskomus siihen, että kyvyt riittävät tietyn taidon suorittamiseen antaa itseluottamusta ja sitä voivat valmentajat ja huoltajat vahvistaa. Lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne siihen ryhmään, täysipainoisena jäsenenä, jossa liikuntaa harrastaa, tuo sisäistä motivaatiota. Sosiaalinen käyttäytyminen vaikuttaa yhteenkuuluvuudentunteen synnyttämiseen. Se voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen sosiaalinen käyttäytyminen perustuu toisen huomioonottamiseen, mahdollisiin ristiriitojen ratkaisemiseen toisten auttamiseen ja yhteistyöhön muiden kanssa. Negatiivinen sosiaalinen käyttäytyminen voi olla itsekästä, epäystävällistä, suvaitsematonta tai jopa väkivaltaista käytöstä. Joillekin sosiaalinen yhdes-

säolo on tärkeämpää kuin itse liikuntaharrastus. Sellaiset henkilöt menevät kaverin mukana harrastukseen, mutta myös lopettavat harrastuksensa muiden mukana. Jos kaveri lopettaa, lopettaa toinenkin. (Jaakkola, T. 2009, 335, 347; Liukkonen ym. 2007, 159.)

#### 4.2.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoiseksi motiiveiksi sanotaan ympäristön tuottamia tekijöitä. Ulkoisesti motivoitunut henkilö haluaa tavoitella palkkioita, palkintoja, arvosanoja esimerkiksi rahan saamisen toivossa tai hänellä on pakotteita osallistua tiettyyn toimintaan. Ulkoinen motivaatio ei ole oppimisen kannalta yhtä hyvä kuin sisäinen. Ulkoinen motivaatio ei tuota yhtä myönteisiä mielikuvia kuin sisäinen motivaatio. Koululiikunnan esimerkissä ulkoista motivaatiota edustaa tilanne, jossa oppilas on aktiivinen ja innostunut tunneilla pelkääntään hyvien arvosanojen saamiseksi ja opettajaa miellyttääkseen. Ulkoiset motiivit voivat lyhyellä aikavälillä tilapäisesti olla hyviä motivointikeinoja, mutta pitkällä aikavälillä tehokkuus häviää ja niiden vaikutus muuttuu negatiiviseksi urheilijan suoriutumisesa. (Jaakkola, T. 2009, 333.)

#### 4.2.3 Motivaatioilmasto

Koululiikunnan motivaatiota ja motivaatioilmastoa on tutkittu paljon. Motivaatio ja motivaatioilmasto ovat keskeisiä asioita viihtymisen kannalta koulun liikuntatunnilla, mutta myös liikunnan harrastamisen yhteydessä. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnassa koettua ilmapiiriä, joka ohjaa tavoitteita toiminnassa. Siinä voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneet piirteet. Motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttavat kaikki opettajan tai valmentajan tekemät didaktiset ratkaisut tuntien aikana. Myös toimintaan osallistuvat muut henkilöt vaikuttavat, kuten urheilijat, mahdollinen yleisö ja muut toimijat. (Jaakkola, T. 2009, 334–335; Liukkonen ym. 2007, 162.)

Motivaatioilmastolla on kaksi pääulottuvuutta: tehtäväsuuntautunut ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto, josta käytetään myös nimitystä kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto. Oma kehittyminen ja yrittämisen tärkeys suuntaavat motivaatioilmastoa tehtäväsuuntautuneeksi. Kilpailun ja lopputulosten tärkeys korostaa taas kilpailusuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee nuorten sisäistä

motivaatiota. Taitojen oppimisen ja laadukkaan harjoittelun kannalta on tarkoituksenmukaista luoda tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto harjoitteisiin. Tällöin nuori osallistuu harjoitteluun omista lähtökohdistaan. Kokeileminen ja uuden oppiminen on etusijalla, eikä tuloksia tarvitse mitata eikä vertailla itseään muihin. Erehtyminen on sallittua ja jopa suotavaa, koska oppiminen tapahtuu yrittämisen ja erehtymisen kautta. (Jaakkola, T. 2009, 335.)

Kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto kuuluu kuitenkin jollakin tapaa melkein kaikkien nuorten liikuntaan. Koulun liikuntatunneilla on kilpailua ja sosiaalista vertailua jatkuvasti ja myös junioriurheilussa se näkyy voimakkaasti. Suoritusten lopputulokset ovat korostuneessa asemassa. Tällaisen asetelman on todettu olevan yhteydessä alhaiseen liikuntamotivaatioon, liikuntatilanteissa ahdistumiseen ja alhaiseen toiminnassa viihtymiseen. (Jaakkola, T. 2009, 335; Liukkonen ym. 2007, 163.)

Kilpailu, vertailu ja ennen kaikkea häviö ovat kuitenkin erittäin kasvattavia kokemuksia nuorelle, joten niitä ei pidä kokonaan poistaa. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan niitä voidaan käyttää rinnakkain. Kilpailuilmastolla ei ole motivaatiota tai suoritusta heikentäviä piirteitä, jos tehtäväsuuntautuneita harjoitteita on toiminnassa vähintään yhtä paljon kuin kilpailusuuntautuneita. Opettajan tai valmentajan onkin tärkeää huomioida tehtäväsuuntautuneisuuden harjoitteiden toteutuminen omassa toiminnassaan. Nämä harjoitteet mahdollistavat sen, että monet osallistujat kokevat myönteisiä elämyksiä ja onnistumisen tunnetta. (Jaakkola, 2009, 335; Liukkonen ym. 2007, 163.)

#### 4.3 Liikunnan suositukset

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on yleissuositus. Se on laadittu terveystieteiden näkökulmasta soveltumaan kaikille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Suosituksessa on otettu huomioon niin urheilivat kuin erityistuen tarpeessa olevat koululaiset. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti. Tämä aika on minimisuositus, jonka avulla voidaan vähentää riittämättömän liikkumisen aiheuttamia terveyshaittoja. Pitkiä istumisjaksoja pitää välttää. ”Ruutuaikaa” eli television katselua,

tietokoneella olemista tai pelikonsoleilla pelaamista saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä (Nuori Suomi 2008, 17–18.)

Päivittäinen liikunta on kouluikäiselle terveyden kannalta tärkeää, koska fyysisen aktiivisuuden positiivisia vaikutuksia ei voi varastoida. Pitkiä passiivisuuden jaksoja tulisi välttää. Liikuntasuositus 7–12 -vuotiaille olisi liikkua useita tunteja päivässä, mikä voi sisältää esimerkiksi koulumatkapyöräilyt, välituntien hippaleikit, kaverien kanssa liikkumiset pyörällä ja trampoliinihyppelyt. Tietenkin mahdolliset ohjatut harrastukset lasketaan myös mukaan. Lapsella liikuntaa ei yleensä tarvitse rajoittaa. Lapsi pitää taukoa kun kuormitus kasvaa liian suureksi. Joissakin tapauksissa aikuisen tehtävä on kontrolloida, ettei harjoittelu ole liian yksipuolista tai pitkäkestoista. Riittävä lepo ja uni on tärkeä muistaa. (Nuori Suomi 2008, 18–19.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä on nuorella hieman alhaisempi kuin lapsella, mutta suositeltavaa on edelleenkin liikkua useita tunteja päivässä. Liikuntasuosituksen mukaan yli 13-vuotiaiden pitäisi terveyden kannalta liikkua vähintään tunti päivässä. Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä reippaan liikunnan jaksoja, jotka kestävät vähintään 10 minuuttia. Tänä aika sydämen sykkeen ja hengityksen tulisi kiihtyä. Reippaan ja tehokkaan liikunnan jaksot tehostavat edullisia vaikutuksia elimistössä ja auttavat kestävyyskunnan kehittymistä. Nuoren arjessa on harvoin tilanteita, jolloin sydämen syke nousee riittävästi. Nuorilla tällainen liikunta painottuu jonkin urheilulajin harrastamiseen omatoimisesti tai urheiluseurassa. Tästä syystä olisikin erittäin tärkeää löytää mielekäs liikuntaharrastus, jossa saa tarpeeksi tehokasta liikuntaa. (Nuori Suomi 2008, 19–20.)

#### 4.4 Kansallinen liikuntatutkimus

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan 3–18 -vuotiaista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Liikuntaa harrastavien määrä on pysynyt lähes ennallaan verrattuna vuosina 2005–2006 tehtyyn vastaavaan selvitykseen. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on kuitenkin lisääntynyt vuonna 1995 tehdyn tutkimuksen jälkeen 16 prosentilla, mutta vastaavasti on osoitettu, että lapset ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin ennen. Tämä johtuu siitä, että jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus on

vähentynyt. Koulu- ja harrastusmatkoja kuljetaan autolla ja päivittäiset ulkoleikit ovat vaihtuneet netissä surffailuun ja pelailuun sekä television katsomiseen. Tätä muutosta ei pysty lajien kasvava harrastusmääräkään korvaamaan. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

Lajien harrastamisen määrää tutkittaessa on huomattu, että 69 % kaikista urheiluvista nuorista harrastaa vähintään kahta urheilulajia. Eniten vähintään kahden lajin harrastajia on 7–11-vuotiaiden ikäryhmässä. Urheiluseuroissa harrastavista nuorista noin 80 % harrastaa vähintään kahta lajia ja jopa 55 % harrastaa vähintään kolmea lajia. Nuorilla lajien määrä alkaa laskea yläkouluikässä, mikä on selvää, koska harrastuksen tuntimäärät ja harjoituskerrat lisääntyvät. Tässä vaiheessa monen pitää tehdä valintoja. Myös urheiluseuran yleinen vetovoima laantuu noin 15-vuoden iässä, jolloin aletaan harrastaa enemmän yksin tai kaveriporukassa. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 12–14, 22.)

Urheiluseurassa liikkuu yli 40 % kaikista 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseuratoiminnalla on vahva osuus lasten ja nuorten ikäryhmissä. Urheiluseuroissa liikkuvien määrä on noussut johdonmukaisesti edellisistä tutkimuksista, vuosista 1997–2008. Vastaavasti omatoimisesti kavereiden kanssa tai itsenäisesti liikkuvien nuorten määrä on vähentynyt. Myös koulujen liikuntakerhoissa kävijöiden määrä on vähentynyt verrattuna vuoden 2008 tutkimukseen. Seuratoimintaan osallistuvien poikien määrä on kasvanut viimeisen neljän vuoden aikana, tyttöjen määrä on pysynyt ennallaan. Pojat urheilevat tyttöjä useammin myös kaveriporukoissa, kun taas tytöt liikkuvat enemmän yksin. Tytöt käyttävät kunnallisia tai yksityisten yrittäjien palveluita useammin kuin pojat esimerkiksi käymällä kuntosalilla tai jumpissa. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 13–14.)

Ohjaajien ja valmentajien toiminnasta kysyttiin urheiluseurassa urheiluvilta nuorilta mielipiteitä. Tulokset olivat positiivisia. Ohjaajien ja valmentajien toiminnasta pidettiin ja heidän osaamistaan ja innostavuuttansa kiiteltiin. Vain pieni osa antoi ohjaajille kritiikkiä siitä, että ohjaaja ei vaadi tarpeeksi tai kannusta omatoimiseen harjoitteluun. Lasten vanhemmat kritisoiivat ohjaajien toimintaa enemmän. Noin 25 % alle 12-vuotiaiden vanhemmista oli tyytymättömiä johonkin ohjaajan tai valmentajan toimintaan. Liikunta- tai urheiluseurassa vapaaehtoistyöhön osallistui noin 13 prosenttia kaikista 15–18-vuotiasta nuorista. He toimivat ohjaajana, valmentajana tai toimitsijana. Tytöt olivat hie-

man aktiivisempia vapaaehtoistoiminnassa kuin pojat. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 27–28.)

## 5 DROP OUT

Harrastuksen lopettaminen eli drop out on yleistä yläkouluiässä 12–16-vuotiaana, ja sillä tarkoitetaan lajista poisputoamista, jolloin nuori urheilija lopettaa urheiluharrastuksensa ennen aikaisesti ja ennalta arvaamattomasti. Harrastuksen lopettamiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset syyt voivat kaikki osaltaan olla vaikuttamassa nuoren päätökseen harrastuksesta luopumiseen. Harrastuksesta luopumiseen vaikuttavia syitä voivat olla epäonnistuminen uusien taitojen oppimisessa, haastavuuden, sosiaalisen yhteyden, jännityksen, harjoittelu- ja kuntotekijöiden puute tai haasteiden puuttuminen ja niissä epäonnistuminen. (Lappalainen & Nissilä 2007, 29–30; Lämsä & Mäenpää 2002, 6.)

Nuorten harrasteliikunnan kehittämisen selvityksessä (2010–2011) tuli esille, että lajin aktiivisen harrastamisen kokonaan lopettaa 40–50 % lisenssiurheilijoista, jotka ovat 15–19-vuotiaita. Vain alle 10 % lopettaneista siirtyi harrastamaan muita lajeja. Lopettaneiden osalta tärkeää olisi selvittää, miten he jatkavat liikkumistaan. Selvityksessä drop out-ilmiötä tarkasteltiin lisenssitietojen muutoksien kautta. Tuloksia vertailtiin vuoden 2002 tehtyyn Lämsän & Mäenpään tutkimukseen *Kuinka moni lopettaa?* Lämsän & Mäenpään tutkimuksessa alle 19-vuotiaista liikuntaharrastuksensa lopetti 28,3 %, kun mukana tutkimuksessa oli 24 lajiliiton lisenssitiedot. Lopettamisprosentti oli vuonna 2008 28,5 %, mukana tällöin oli 15 lajiliiton tiedot, joten tulokset eivät olleet täysin vertailukelpoisia, mutta muutosta lopettamismäärissä ei ollut havaittavissa. Suurimmat lajiliitot olivat mukana kummassakin selvityksessä. Lopettamisprosentit vaihtelivat painin (57,0 %) ja taitoluistelun (17,2 %) välillä. (Lehtonen 2012, 7, 18–19, 48–53.)

Lopettaneiden ja lajia vaihtaneiden ryhmiä tutkittiin nuorten harrasteliikunnan kehittämisen selvityksessä (2010–2011) kahdessa ikäryhmässä 11–14-vuotiailla ja 15–19-vuotiailla. Lopettaneiden määrät ovat poikkeuksetta suurimpia 15–19-vuotiaiden tyttöjen ryhmässä lajista riippumatta. Kaikki ikävaiheet huomioiden eniten vaihtuvuutta oli yleisurheilussa. Ikä on yksi vaikuttava tekijä liikuntaharrastuksen lopettamisessa. Suurimmillaan lopettaneiden määrä on siinä vaiheessa, kun joukkueiden määrä vähenee tai

toiminta suuntautuu voimakkaasti kilpailuun. Usein tässä vaiheessa kevyempi ja leikimielisempi lasten urheilu vaihtuu aikuisten urheilua jäljitteleväksi. Myös vanhempien rooli nuoren harrastuksessa usein hiipuu tässä vaiheessa, mikä voi vaikuttaa lopettamis päätökseen, kun pitää itse huolehtia kaikesta harrastukseen liittyvästä. Murrosikäisenä urheilun lopettaminen on ongelmallista myös siksi, että 12–16-vuotiaana on vaikeampaa löytää itselleen uutta lajia. Poikkeuksiakin kuitenkin on, kuten salibandy ja kamppailulajit. (Lehtonen 2012, 7, 18–19; Lämsä & Mäenpää 2002, 8, 47.)

Nuorten syitä osallistua urheiluseuratoimintaan voivat olla uusien taitojen oppiminen, hauskuus, sosiaalinen yhteys, jännitys ja kilpailutoiminta sekä harjoittelu- ja kuntotekijät. Urheiluharrastuksen lopettaminen tapahtuu useimmiten oman elämäntilanteen muuttumisen myötä, minkä vuoksi urheilu saa väistyä muiden haasteiden tieltä. Jos nuoren tavoitteet eivät toteudu esimerkiksi hauskast harrastuksesta, hän voi lopettaa sen. Drop out on erilainen tapahtuma riippuen siitä, lopettaako nuori kokonaan urheilun vai vaihtaako hän lajia tai urheiluseuraa. Nuorten uupuminen ja harrastuksen lopettaminen voi olla myös väliaikaista. Se ei välttämättä merkitse lopullista liikunnan harrastamisen lopettamista. Tauon jälkeen nuori saattaa palata entiseen harrastukseensa tai aloittaa uuden lajin. Jokainen liikuntaa joskus harrastanut tietää, että aina ei motivaatio riitä harjoitteluun. Väsymys, stressi ja ihmissuhdeongelmat voivat olla motivaation vähenemisen taustalla iästä riippumatta. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6–8.)

Kansallisesti ja kansainvälisesti on tehty useita tutkimuksia, joissa kysyttiin nuorilta syitä kilpaurheiluharrastuksen lopettamiseen. Viisi yleisintä vastausta ovat olleet ajan puute, eli ei ehdi harrastaa muuta, ei ehdi olemaan kavereiden kanssa tai ei ehdi teemmään läksyjä, harrastus ei enää kiinnostanut ja siellä ei ollut kivaa, valmennus oli huonoa, kilpailu ylikorostui tai tapahtui loukkaantuminen. Lisätietoja näistä syistä pitäisi selvittää, miksi ei aika riitä tai miksi harrastus ei enää kiinnostanut. (Lämsä & Mäenpää 2002, 8.)

Nykypäivänä urheilulajin aloittaminen on helppoa. Pidetään lajien esittelytilaisuuksia, koulukiertueita ja mainostetaan ilmaisia kokeilukertoja. Mainonta ja media ovatkin rautuneet harrastuksien pariin pysyvästi. Seuroissa on omat tiedotuksesta ja mainostamisesta vastaavat henkilöt, jotka tekevät harrastuksen mainostamisesta jopa ammatti-



maista. Hyvällä markkinoinnilla saadaan paljon lajikokeilijoita, sen jälkeen toiminnan laadullinen sisältö ratkaisee. Osaavatko ja tekevätkö valmentajat ja ohjaajat työnsä hyvin ja millaiset ovat lajin harrastusmahdollisuudet, ajat ja paikat. Toiminta ei aina vastaa lasten ja nuorten tai heidän vanhempiensa odotuksia. Syy voi olla liian paljon aikaa ja rahaa vievässä toiminnassa tai toiminnan laadussa. Harrastuksen kokeileminen on nykypäivänä muoti-ilmiö, kokeillaan monia mitä erikoisimpia lajeja. Kokemukset eri lajeista jäävät nykyään lyhytaikaisemmiksi kuin ennen. Myös lajin lopettaminen on helppoa, koska sitoutumista ei välttämättä vielä ole ehtinyt tapahtumaan. (Lämsä & Mäenpää 2002, 46.)

### 5.1 Drop out - ilmiön sosiaaliset syyt

Sosiaalisiin harrastuksesta luopumisen syihin kuuluu urheilun ulkopuolisia tekijöitä, esimerkiksi koti, koulu ja ystäväpiiri. Nuorella voi olla vaikeuksia sovittaa koulun ja harrastuksen aikoja yhteen ja lisäksi asiaan voivat liittyä vanhempien kuljetusmahdollisuudet. Lasten ja nuorten harrastusten ja kilpaurheilun kustannukset ovat nousseet viime vuosina merkittävästi. Harrastuksen lopettaminen voi tulla eteen jo alkuvaiheessa vähävaraisimmissa perheissä. Kuljetus- ja kustannusongelmat tulevat eteen varsinkin perheissä, joissa on useampia lapsia. Vapaa-ajan puute ja kavereiden kanssa vähäinen yhdessäolo voivat myös vaikuttaa asiaan. Kavereiden ja sisarusten harrastukset vaikuttavat myös, halutaan ehkä kokeilla samaa harrastusta kuin muutkin läheiset. Murrosiässä kaverit ja heidän mielipiteensä ovat nuorelle todella tärkeitä. Nuorelle tärkeä harrastus saattaa loppua jopa kavereiden painostuksesta. (Lappalainen & Nissilä 2007, 35; Lämsä & Mäenpää 2002, 48.)

Voimistelijoiden lopettamisen syitä tutkineet Lappalainen & Nissilä (2007) saivat tulokseksi tutkimuksessaan, että sosiaaliset syyt olivat suurin syy lopettamiseen sellaisilla voimistelijoilla, jotka jatkoivat urheilua muussa lajissa tai seurassa. Sosiaalisiin syihin sisältyi voimistelujoukkueiden sisäiset vuorovaikutussuhteet kahden tai useamman voimistelijan välillä ja voimistelijan ja valmentajan väliset suhteet. Tuloksia perustellaan naisvaltaisella lajilla, jolloin kilpailu voimistelupaikoista on kovaa ja myös henkilökohdalliset asiat voivat vaikuttaa keskinäisiin suhteisiin. Valmentaja voi suosia jotakin voimistelijaa, mikä heijastuu muuhun joukkueeseen. 5–10 vuotta voimistelleet osaavat vaa-

tia valmentajalta ammattitaitoa ja parempaa osaamista kuin vähemmän aikaa harrastaneet. He eivät myöskään tyydy huonoihin harjoitteluolosuhteisiin. (Lappalainen & Nissilä 2007, 69.)

Valmentajien ammattitaidosta kysyttäessä voimakkaimmin valmentajan osuutta lopettamiseen kommentoivat heikosti tai kohtalaisesti menestyneet voimistelijat. Valmentajan epäpätevyys tai nuori ikä voivat vaikuttaa voimistelijan lopettamispäätökseen. Joukkueeseen mahtuminen tai pääseminen on myös yksi suuri syy harrastuksen lopettamiseen. Vain parhaat pääsevät joukkueisiin ja heikoimmille ei seuroilla ole tarjota harrastusmahdollisuutta. Myös huonompaan joukkueeseen joutuminen voi asettaa nuoret jatkuvaan vertailuasemaan esimerkiksi saman seuran parempaan joukkueeseen verrattuna. Asuinpaikka ja kuljetusmahdollisuudet olivat Lappalaisen & Nissilän (2007) tutkimuksessa yksi harrastuksen lopettamisen syy. Eli jos omalla paikkakunnalla ei ole lajin harrastusmahdollisuutta tai jos muuttaa toiselle paikkakunnalle ja ei löydy joukkuetta, johon voisi mennä. Voimistelulajeissa tämän syyn osuus oli aika pieni, mikä kertoo siitä, että voimistelun harrastusmahdollisuudet ovat hyvät usealla paikkakunnalla. (Lappalainen & Nissilä 2007, 64–65, 71–72.)

Valmentajalla on murrosikäiselle suuri merkitys. Hämäläisen (2008) mukaan tutkittaessa valmentajan tarpeellisuutta, hyvän valmentajan ominaisuuksiksi kerrottiin, että hän osaa tuoda vaihtelua harjoitteluun, järjestää ohjelmaa ja pitää kivoja harjoituksia. Valmentajan kuvaaminen varavanhemmaksi osoittaa kuinka merkityksellistä on valmentajan välittäminen. Huonoksi koetaan yksitoikkoiset rankat harjoitukset ja motivoinnin puute jatkamiseen. Valmentajan antama roolimalli on tärkeä ja nuoret suhtautuvatkin valmentajaansa kriittisesti kun puhutaan valmentajan paheista esimerkiksi tupakointi ja kiroilu. Urheilija odottaa valmentajaltaan myös asiantuntijuutta ja omistautumista työlleen. Hyvän valmentajan työtä kuvataan niin, että hän on aina paikalla, ei myöhästele ja on suunnitellut harjoitukset etukäteen. Nämä ovat edellytyksiä sille, että urheilija voi kehittyä. (Hämäläinen, K. 2008. 78–83.)

## 5.2 Drop out - ilmiön psyykkiset syyt

Murrosiässä tapahtuu huomattavia psyykkisiä muutoksia. Näiden muutoksien vaikutukset näkyvät motivaation ja kiinnostuksen kohteiden vaihtumisessa. Psyykkisiä syitä liikunnan harrastamisen lopettamiseen voivat olla esimerkiksi tylsistyminen, stressi onnistumisesta tai menestymisestä. Myös epäonnistuminen harjoituksissa tai kilpailuissa voi ottaa koville tai vain epäonnistumisen pelko. Liika kilpailu voi myös ajaa urheilijan lopettamaan, jos halua suuntautua kilpailemiseen ei ole, tai jos menestystä ei tule toivottulla tavalla. Tässä vaiheessa urheilijalla on uraa takana jo useampia vuosia ja lopettaminen saattaa johtua vain kiinnostuksen kohteen vaihtumisesta johonkin muuhun. (Lappalainen & Nissilä 2007, 34; Mäntylä 2011, 17.)

Lappalaisen & Nissilän (2007) voimistelijoille tekemässä kyselyssä kyllästymiseen liittyvät syyt olivat toiseksi yleisin syy harrastuksen lopettamiseen. Kun sisäinen motivaatio heikkenee, harrastus yleensä lopetetaan. Huomattavaa oli myös se, että kyllästymisen oli vielä yleisempää niillä, jotka olivat olleet harrastuksen parissa viisi vuotta vähemmän kuin toiset. Monessa muussakin drop out – ilmiötä koskevassa tutkimuksessa (Patriksson 1988, Virtanen 1999, Kilpeläinen ja Laine 1991), joissa tutkittiin yleisesti nuoria urheilijoita, naisjalkapalloilijoita, jalkapalloilijoita ja uimareita, kyllästymisen lajiin ja harjoituksiin on ollut tärkein syy lopettamiseen. (Lappalainen & Nissilä 2007, 64.)

## 5.3 Drop out - ilmiön fyysiset syyt

Murrosiän fyysiset muutokset ja vaikutukset voidaan laskea kuuluvaksi harrastuksesta luopumisen syihin. Urheiluun osallistuminen vähenee murrosiässä. 12–15-vuotiaiden liittyminen urheiluseuroihin on tavallista, mutta myös drop out -ilmiö alkaa samassa iässä yleistyä. Murrosikään liittyvät kehon muutokset näkyvät nuoren motorisessa kehityksessä. Esimerkiksi raajojen nopea pituuskasvu voi aiheuttaa kömpelyyttä, ja tästä syystä tietyn lajitaidon oppiminen voi vaikeutua. Jo opitut taidot voivat jopa kadota muutoksien myötä. Myös tämä voi aloittaa nuoren lajista luopumisen. Murrosiässä

nuorten pituus- ja painoerot ovat suuria, johtuen eri kasvuvaiheen eriaikaisuudesta, mikä voi vaikuttaa joidenkin nuorten harrastuksen lopettamiseen. Tietyissä lajeissa pituudesta on hyötyä, esimerkiksi koripallossa, jolloin pieni, hieman kömpelö poika voi jäädä alakynteen isompien rynnissä ohi. Kuulantyönnössä taas massasta ja isokokoisuudesta on hyötyä, koska yleensä voimaa löytyy enemmän. Tällöin pienikokoisemmat todennäköisesti eivät valitse sellaista lajia. Toisaalta taas kun mittasuhteet tasoittuvat iän myötä, tasoerot väistyvät ja tulokset voivat kääntyä päinvastaisiksi. (Lappalainen & Nissilä 2007, 33; Mäntylä 2011, 17.)

Urheiluvammat voivat myös olla harrastuksen lopettamisen syynä. Tämä on ikävää urheilijan kannalta, koska se ei välttämättä ole nuoren urheilijan oma syy. Syy voi olla liian yksipuolisessa ja raskaassa harjoittelussa. Terveydelliset syyt voivat vaikuttaa lajivalintaan, koska on sairauksia, jotka estävät tiettyjen lajien harjoittelun. Jos vamma tai sairaus tulee harrastuksessa ja estää sen jatkamisen, on se monelle kova paikka. Ammattiurheilijoita loukkaantuu usein, ja nuorena sitä ei varmasti vielä tule ajatelleeksi, että itselle kävisi niin. Tästä johtuen valmentajien tulisi olla ajan tasalla harjoituksia suunnitellessa ja muistaa, että on kyse lapsista ja nuorista, ei aikuisista. (Mäntylä 2011, 65–66.)

## 6 URHEILUVAMMAT

Urheilu ja liikunta eivät ole terveyden kannalta täysin riskittömiä, vaikka terveydelle suotuisia vaikutuksia on paljon. Useimmat saavat jossain vaiheessa uraansa jonkinlaisen vamman. Urheiluvamma on liikuntasuorituksen aikana kehoon muodostuva vaurio, joka estää kehon täysipainoisen toiminnan ja vaatii toipumisajan palautuakseen (Docendo Sport 2010, 6). Vamman laatu voi vaihdella lievistä venähdyksistä ja nyrjähdyksistä vakavampiin sijoiltaanmenoihin ja murtumiin. Monia lieviä vammoja voidaan hoitaa kotona helposti ja tehokkaasti. Vakavat vammat vaativat aina ammattilaisten apua. Urheiluvammat voidaan jakaa kahteen luokkaan, akuutteihin vammoihin tai tapaturmiin ja rasitusvammoihin. (Docendo Sport 2010, 6; Hakkarainen 2009, 176.)

Lasten ja nuorten urheilussa, etenkin kilpaurheilussa, vaatimukset ovat viime vuosina lisääntyneet. Harjoitukset ja kilpailut ovat tulleet aikaisempaa kovemmiksi. Joissakin lajeissa lapset aloittavat säännöllisen ja organisoidun harjoittelun hyvin aikaisessa vaiheessa, jopa 5 -vuotiaana. Kun menestyksellisen harjoittelun peruspilari lepo unohdetaan, voi lasten kehittymätön luusto vammautua. (Peltokallio 2003, 1029.)

### 6.1 Akuutit urheiluvammat ja -tapaturmat

Akuutit urheiluvammat ovat vammoja, jotka aiheutuvat äkillisen iskun tai tapahtuman seurauksena. Tällöin kudoserakenne vaurioituu äkillisesti. Eniten akuutteja vammoja esiintyy törmäys- ja kontaktiurheilun harrastajilla ja teholajeissa. Yleensä akuutit urheiluvammat ovat lihasten ja jänteiden venähdyksiä, lieviä nivelsiteiden revähdyksiä, iskuja, naarmuja tai haavoja. (Docendo Sport 2010, 6; Hakkarainen 2009, 176.)

Kasvuikäisillä todetaan paljon liikuntaan ja urheiluun liittyviä vammoja. Suurin osa näistä on kuitenkin lieviä. Lasten ja nuorten liikuntavammoista vaatii lääkärin hoitoa tai tutkimuksia noin 20–30 % ja vain noin 4 % sairaalahoitoa. Lasten ja nuorten pieni koko ja kehon paino on merkittävin syy siihen, että vammat jäävät lieviksi. Myös kudosten suhteellinen kestävyys on hyvä, koska kasvuiässä esimerkiksi luusto ja jänteet ovat

joustavia. Luunkudos taas murtuu kasvuikäisellä helpommin kuin aikuisella, koska se on pehmeämpää. Luu menee kuitenkin vain harvoin kokonaan poikki, luukalvo ja muita tukirakenteita jää usein ainakin osittain ehjiksi, mikä johtuu luunkudoksen pehmeudesta. Tämä nopeuttaa yhdessä lapsen hyvän verenkierron kanssa vammasta paranemista. Kasvuikäisessä jänneet, nivelsiteet ja lihakset ovat suhteessa luuta vahvempia, aikuisikäisessä tilanne kääntyy päinvastaiseksi. Luustovammat lihas-jänne-luuliitoksen alueella aiheutuvat tästä syystä ja usein viattomilta vaikuttavista tilanteista. Seurauksena voi olla avulsiomurtuma, jossa luu tai jänne repeytyy luusta irti. Aikuisilla vastaavassa tilanteessa seurauksena olisi venähdys tai nyrjähdys. ( Hakkarainen 2009, 176–177.)

## 6.2 Rasitusvammat

Lasten kaikista urheiluvammoista 30–50 % on nykyisin rasitusvammoja. Rasitusvammat ovat yleensä useiden pienten vammojen summa. Ne aiheutuvat yksipuolisesta tai liiallisesta kuormituksesta, joka toistuu riittävän kauan aiheuttaen varsinaisen vamman. Tällaisia kuormittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi toistuvat törmäykset tai toistuvat voimakkaat liikkeet. Kudostasolla vammoissa on nähtävissä samoja muutoksia kuin akuuteissakin vammoissa esimerkiksi turvotusta, verenpurkaumaa ja tulehdusta. Muutokset tulevat vähitellen ja tästä syystä oireet ilmaantuvat vasta kun vaurioituneen alueen koko on kasvanut riittävän isoksi. Tämä johtaa usein siihen, että vammaan reagoidaan liian myöhään. Usein rasitusvamma löytyy vasta akuutin vamman jälkeen, kun oireet ovat tarpeeksi kovat tai ilmenevät heti. Harjoittelua jatketaan usein kivusta huolimatta ja tämä on syynä vammojen keston pitkittymiseen. Rasitusvammojen parantuminen vie keskimäärin kaksi kertaa enemmän tehokasta harjoittelu-aikaa kuin akuutit vammat. Rasitusvammoihin kuuluvat jännetulehdukset, limapussin tulehdukset ja rasitusmurtumat. ( Hakkarainen 2009, 178; Peltokallio 2003, 1029, 1031, 1034.)

Lasten ja nuorten rasitusvammoihin tulisi aina suhtautua vakavasti. Vamman syy pitäisi selvittää. Syynä voi olla liiallinen ja yksipuolinen harjoittelu, puutteellinen lihashuolto, vääränlaiset harjoitusolosuhteet tai – välineet tai puutteellinen ravinto. Lapsen tai nuoren kunnolla on suuri merkitys vammojen syntyyn. Nykypäivänä ruutuajan kasvaminen ja urheilun väheneminen vaikuttaa lasten kudosten väsymiseen ja näin ne myös voivat vaurioitua herkästi rasituksessa. Rasitusvamma on kuitenkin aina omalla toiminnalla

aiheutettu eli harjoituksellinen virhe. Lapsen ja nuoren valmentajan ja huoltajan vastuulla on ennaltaehkäistä tällaisia virheitä. ( Hakkarainen 2009, 178; Peltokallio 2003, 1037.)

Penikkatauti on yksi yleinen rasitusvamma nuorilla urheilijoilla. Se aiheutuu lihaksiston ylikuormittamisesta ja heikosta palautumistilan saavuttamisesta. Kipeytynyt lihas turpoaa kovan kuormituksen seurauksena. Lihaksen ympärillä on kalvo, joka ei anna paljon periksi. Kun lihas turpoaa, se aiheuttaa lisääntyneen paineen lihaksen ja lihasaition sisälle. Tästä seurauksena on kipua ja turvotusta aina kun lihasta rasitetaan. Ainoa hoitokeino on kuormituksen välttäminen muutaman viikon ajan. Samanaikaisesti lisätään venyttelyä, hierontaa ja kylmä-kuumahoitoa, jotka vähentävät lihaksen sisäistä painetta. Myös vaivan aiheuttaja pitäisi selvittää, koska vaivalla on taipumus uusiutua, ellei aiheuttajaa saada poistettua. Penikkataudin ehkäisyksi riittävät yleiset ohjeet, jotka pätevät jokaisen liikuntaan ja urheiluun. Harjoittelu pitää ohjelmoida ja annostella järkevästi, alku- ja loppuverryttelyistä pitää huolehtia, sekä pitää olla hyvät jalkineet ja sopiva harjoittelualusta. Riittävästä venyttelystä pitää huolehtia myös harjoitusten ulkopuolella, suoritustekniikkaa pitää valvoa ja riittävästä levosta ja ravinnosta pitää huolehtia. (Hakkarainen 2009, 178–179.)

Apofysiitti eli jänteen tai nivelsiteen sekä luun välisen kiinnitysalueen kiputila on yleinen nuorilla, koska heillä jänteet ovat luita vahvempia ja kiinnittyvät usein lähelle rustoisia kasvuvyöhykkeitä. Apofyysejä voi esiintyä joka puolella kehoa. Yleisimmät paikat ovat sääriluun yläosa (= Osgood-Schlatterin tauti), missä esiintyy kipuja 8-16-vuotiaana, kantaluun takaosa (= Severin tauti) ja polvilumpion alakärjessä (= Shinding-Larsenin tauti). Myös suoliluun etuharja, kyynärpään sisänasta ja selkäranka ovat yleisiä vammojen ilmaantumispaiikkoja. Näihin syynä kovan rasituksen lisäksi voivat olla esimerkiksi virheelliset liikeradat tai lihaskireydet. Osgood Schlatterin tauti johtuu yleensä kovista hypyistä, syväkyykyistä ja etureisilihasten kireydestä. Nuorella nopeimman kasvun vaiheessa pitäisi harjoitteiden määrä pitää tasapainossa ja nopeita harjoitteiden muutoksia tai lisäyksiä ei kannata tehdä. Toipumiseen tarvitaan kipua aiheuttavan liikunnan välttäminen, mikä voi kestää useita kuukausia, mutta samana aikana voi kuitenkin tehdä korvaavaa harjoittelua. (Hakkarainen 2009, 179.)

Rasitusmurtumassa luun sopeutumiskyky voi ylittyä, jos luuhun kohdistuu toistuva yksipuolinen rasitus. Tällöin luun rakenne rikkoutuu. Tätä voidaan kutsua myös väsymismurtumaksi, koska luun rakenne todella väsy. Vammaa voi esiintyä kaikissa luissa, mutta yleisimmin sitä esiintyy alaraajoissa ja lannerangan nikamien kaarissa. Oireena on paikallinen arkuus harjoituksen alkuvaiheessa ja sen jälkeen, johon lepo auttaa. Hoidon lepo ja parantumisen jälkeen asteittainen harjoitteluun palaaminen, koska uusiutumisvaara on suuri. (Hakkarainen 2009, 180.)

### 6.3 Urheiluvammojen riskitekijät

Vammautumiseen vaikuttavat riskitekijät voidaan Parkkarin ym.(2003) mukaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoiset riskitekijät liittyvät urheilulajiin, harjoittelupaikan olosuhteisiin, urheilijan harjoitteluun ja harrastuksessa käytettäviin varusteisiin. Urheilulajista johtuvia riskitekijöitä ovat esimerkiksi harjoituksen luonne, teho ja kesto, mahdolliset kontaktien määrät ja pelipaikka. Ympäristöstä ja olosuhteista johtuvia tekijöitä ovat mm. vuodenaika ja harjoituskausi, kellonaika ja harjoittelupaikan laatu. Urheilijan käyttämiin varusteisiin liittyviä seikkoja ovat pelivälineet sekä niiden koko ja paino, suojarusteet, urheilujalkineet ja vaatetus. Sisäiset riskitekijät ovat yksilöllisiä, pääsääntöisesti urheilijan henkilökohtaisista fyysisistä ominaisuuksista riippuvia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi urheilijan ikä ja sukupuoli, ruumiinrakenne, anatomiset poikkeavuudet, nivelten liikkuvuus ja nivelsiteiden kunto, lihasvoima ja lihasten elastisuus, koordinaatiokyky, lajitekniikka, fyysinen kunto ja psyykkiset ominaisuudet sekä aikaisemmat vammat ja sairaudet. (Parkkari, Kannus, Kujala, Palvanen & Järvinen 2003, 71–77; Peltokallio 2003, 14–20.)

Lapsen ja nuoren kasvun vaiheet aiheuttavat myös omia haasteita harjoitteluun ja vammautumisen riskin hallintaan. Peltokallion (2003) mukaan kasvuaika voidaan jakaa neljään ryhmään: 5–10- vuotiaisiin, 11–14- vuotiaisiin, 15–17- vuotiaisiin ja yli 17- vuotiaisiin. Luonteenomaista 5–10- vuotiaille ovat vielä heikot lihakset, huono keskittymiskyky, mutta hyvä lihasten fleksibiliteetti. Tässä iässä ollaan vielä suhteellisen kevyitä, joten harvoin sattuu mitään vakavampia vammoja. Runsaan pituuskasvun aika alkaa 11–14- vuotiaana, varsinkin raajat venyvät ja lihakset ja jänteet eivät pysy mukana kehityksessä. Urheilua harrastetaan jo runsaasti, mutta vammoja sattuu vielä vähän, mikä johtuu



lihasvoiman heikkoudesta. Voima lisääntyy ja lihakset kasvavat nopeasti 15–17- vuotiaana. Tämä kehitys kasvattaa vammariskiä, koska nuorilla jänteet ovat niin sitkeitä, että luunkappale irtoaa helpommin kiinnityskohdastaan kuin jänne katkea. Tässä iässä keskitytään urheiluun kuitenkin huolellisesti ja opitaan itsenäisyyttä harjoittelussa. Yli 17-vuotiailla lihasten kehitys jatkuu. Lihas- ja voimaharjoituksia tehdään jo säännöllisesti. Kasvun pysähtyessä lihasmassa ja näin myös paino ja voima lisääntyvät roimasti. Vaarana tässä vaiheessa on lihasten ja jänteiden kireys nivelten ympärillä, jolloin liikelaajuus pienenee ja suurentaa näin vammautumisriskiä. (Peltokallio 2003, 1033.)

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia syitä murrosikäisten nuorten liikunnan harrastamisen lopettamiseen. Liikunnan merkitys kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin edistäjänä ja keskeisten kansansairauksien ehkäisijänä on yleisesti tiedossa. Aktiivisuuden säilyminen läpi elämän on varmasti kaikkien liikuttajien tavoitteena, ovatpa kohderyhmänä sitten lapset, nuoret tai aikuiset. Olen toiminut yläkoulun liikunnan- ja terveystiedon opettajana yli kymmenen vuotta ja huomannut, että yläkouluun tullessa oppilailla on paljon harrastuksia. Kahdeksannen ja yhdeksannen luokan aikana nuorten maailma muuttuu jollain tavalla, koska monella liikunnan harrastaminen loppuu. Suomessa seuratoiminta on monipuolista ja voidaan jopa puhua ammattimaisesta otteesta valmennuksessa. Nuorten liikunnan harrastaminen loppuu kuitenkin monella ennalta arvaamattomasti tai enneaikaisesti, jolloin puhutaan drop out – ilmiöstä.

Yläkoulun liikunnan- ja terveystiedonopettajana tavoitteenani on motivoida oppilaita liikkumaan mielekkäästi myös vapaa-ajallaan ja aktiivisesti etsimään itselleen sopivaa ja mielekästä liikuntamuotoa. Urheiluseurojen toimijat, valmentajat ja myös koulujen liikunnanopettajat haluaisivat varmasti tietää, miten he voisivat parantaa harjoituksiaan ja motivoida nuoret murrosikäiset jatkamaan harrastuksiaan ja pysymään liikunnan parissa. Mitä voisimme tehdä toisin? Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää miksi nuori lopettaa harrastuksensa ennalta arvaamattomasti.

Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Miksi lapsi tai nuori menee mukaan harrastukseen ja urheiluseuraan?
2. Mikä urheilussa on kivaa ja mikä ei?
3. Mitä urheiluharrastus nuorelle antaa ja mitä se merkitsee?
4. Miten urheilijan onnistuu yhdistää koulutyö ja harrastus?

5. Miksi yläkoululainen aktiivisesti liikuntaa harrastava nuori lopettaa urheiluharrastuksensa? Mitkä tekijät olivat yhteydessä päätökseen?

## 7.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimus on laadullinen, joka ymmärretään yksinkertaisesti aineiston muodon kuvaukseksi. Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkkeinä voidaan pitää muun muassa aineistonkeruumenetelmää, harkinnanvaraista otantaa, hypoteesittomuutta, narratiivisuutta, ymmärtävää otetta ja tutkijalähtöisyyttä. Aineistonkeruumenetelmä voi olla esimerkiksi haastattelu, havainnointi, päiväkirja, omaelämäkerta tai kirje. Osallistuvuus on keskeistä suurelle osalle kvalitatiivista tutkimusta, mutta ei kuitenkaan sen edellytys. Laadullisen tutkimuksen otanta voi olla pieni ja sitä pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Laadullista tutkimusta voi olla hyödyllistä käyttää, kun halutaan tietää, miksi joku henkilö toimii tietyllä tavalla. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan lähteä liikkeelle mahdollisimman puhtaalta pöydältä ilman ennakoasettamuksia tai määritelmiä. Tutkijan asema on keskeinen laadullisessa tutkimuksessa. Tutkijalla on tietynlaista vapautta, mutta tutkijalta vaaditaan mielikuvitusta. (Eskola, L. & Suoranta, J. 2008, 13–23.)

Kvalitatiivinen tutkimus on kuvailevaa tutkimusta. Kokemuksia ei voi mitata tilastoilla tai niille ei voi antaa säännönmukaisuutta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan keskittyä ymmärtämään tutkittavana olevan ilmiön laatua ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Laadulliselle tutkimusotteelle keskeistä on tulkinnallinen lähestymistapa. Tutkijaa ja tutkittavia yhdistää ihmisenä oleminen, ihmisen toimintatavat sekä ymmärtämisen monet tavat. Laadullinen tutkimus on eräänlainen oppimistapahtuma. (Aaltola & Valli 2001, 68–69.)

Laadullisen tutkimustavan valinta oli luonnollinen, koska tutkimuksen tarkoituksena oli kysyä nuorilta syitä harrastuksen lopettamiseen. Kvantitatiivisella lomaketutkimuksella ei pystytä saamaan laajoja vastauksia kysymykseen lopettamisen syistä ja ennen kaikkea syiden taustalla olevista kaikista mahdollisista tekijöistä. Henkilökohtaisesti halusin myös syventyä syiden taustalla oleviin asioihin enemmän kuin numeeriseen tietoon.

Tutkimuskysymyksiin vastataan teemoittelun avulla. Tekstien lukemisen, sanojen, lauseiden ja ajatuskokonaisuuksien luokittelun ja tematisoinnin avulla saadaan tulosten yhteenveto. Teemoittelu vaatii onnistuakseen teorian ja käytännön vuorovaikutusta, joka tutkimustekstissä voi näkyä niiden lomittaisena käyttönä. Tekstikatkelmia voidaan käyttää perustelemaan tutkijan tekemää tulkintaa. Sillä voi myös kuvata aineistoa ja elävöittää tekstiä. Tutkimusongelmaa valaisevia teemoja nostetaan esiin ja vertaillaan niiden esiintymistä ja ilmenemistä aineistoissa. (Eskola, L. & Suoranta, J. 2008, 174–175.)

Tutkimusaineiston käsittelyn taustalla on ajatus fenomenologisesta näkökulmasta. Fenomenologisessa tutkimusnäkökulmassa tutkimuksen kohteena ovat ihminen ja hänen omat kokemuksensa. Kokemuksella tässä tarkoitetaan ihmisen kokemuksellista suhdetta siihen todellisuuteen jossa hän elää. Ihminen peilaa omia kokemuksiaan toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon. Hänen oma kokemuksensa syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Fenomenologisessa tutkimuksessa laadukas tutkimusaineisto koostuu todennukaisista kokemuksista. Tämä vaatii tutkimukseen osallistuvilta luottamusta tutkijaa kohtaan. Tutkija ei saa painostaa ketään kertomaan enempää kuin hän haluaa. Tutkija voi ainoastaan johdatella haastateltavaa hänen omien kokemustensa suuntaan. (Laine, T. 2007; Perttula, J. 2009.)

### 7.3 Tutkittavat ja tutkimusmenetelmät

Laadullinen tutkimus tehtiin haastatteluna kuudelle yläkoulun liikuntaluokan oppilaalle, jotka olivat yläkoulun aikana lopettaneet harrastuksensa. Tavoitteena on selvittää, miksi he lopettivat harrastuksensa. Valitsin laadullisen tutkimusmetodin työhöni, koska tarkoituksena oli kuvata, selittää ja ymmärtää tutkimushenkilöiden liikuntaharrastuksen lopettamissyitä ja liikuntaharrastukseen vaikuttavia tekijöitä. Uskoin laadullisen tutkimuksen palvelevan määrällistä paremmin tarkoitustani selvittää liikuntamotiivien kaikkisyyt ilman, että vastauksia ohjataan tai vaihtoehtoja rajoitetaan. Halusin myös saada nuorten oman äänen kuuluviin. Hirsjärven ym. (2001) mukaan laadullisessa tutkimuk-

sessä lähtökohtana onkin todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuskohteen ymmärtäminen (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001, 168–169).

Haastattelut tehtiin keväällä 2012 yhdessä satakuntalaisessa yläkoulussa. Haastatteluun valittiin liikuntaluokalta kolme tyttöä ja kolme poikaa, jotka olivat lopettaneet liikuntaharrastuksensa yläkoulun aikana. Liikuntaluokan oppilaat valitaan kyseiseen yläkouluun liikuntatestien perusteella ja kaikilla on oma lajinsa, jota he harrastavat ja jossa kilpailevat. Osalla lajeja voi olla useampiakin. Yläkouluajalla liikuntaluokan oppilailla on liikuntaa kaksi tuntia enemmän kuin muilla. Tarkoituksena ei ole yleistää tutkimuksen tuloksia koko ikäluokkaan, vaan ne ovat tutkimukseen osallistuneiden nuorten näkemyksiä ja niitä tulkitaan sen mukaisesti.

Haastattelu on vuorovaikutusta ja se liittyy normaaliin elämään, joten haastattelutilanteeseen vaikuttavat aika, paikka ja haastattelijan ja haastateltavan välinen kommunikatio. Haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä jollakulla on mielessään. Haastattelulle on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltu, haastattelijan alulle panema ja ohjaama. Haastattelijalla yleensä joutuu motivoimaan haastateltavaa ja pitämään haastattelua yllä. Haastateltavan pitää pystyä luottamaan siihen, että vastauksia käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola, L. & Suoranta, J. 2008, 85.)

Puolistrukturoidussa haastattelussa eli teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teemat ovat ennakkoon määritellyt ja ne ovat kaikille haastateltaville samat. Yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tarkkaan etukäteen mietittyjen teemojen varassa, myös järjestys ja laajuus saattaa muuttua. Haastattelijalla on yleensä tukilista käsiteltävistä asioista ja kysymyksiä voi lisäillä haastattelun kuluessa. Näin saadaan tutkittavien oma ääni kuuluviin. Teemahaastattelussa otetaan huomioon, että tulkinnat asioista ja ihmisten niille antamat merkitykset ovat keskeisiä. Merkitykset asioille syntyvät vuorovaikutuksessa. (Eskola, L. & Suoranta, J. 2008, 86; Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008, 48.) Teemahaastattelu valikoitui tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi, koska tutkija halusi vastauksia kysymykseen, miksi nuoret harrastuksensa lopettivat. Teemahaastattelussa voi lisäkysymyksiä tehdä tilanteen mukaan ja avata tilannetta lisää.

#### 7.4 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineisto

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää, jossa tutkittavaa pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkimuksessa tiedonkeruun välineenä on ihminen, ja tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja tutkittavilta saamiinsa tietoihin kuin mittausvälineillä saattuihin tuloksiin. Tällaiseen tutkimukseen valitaan kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti eikä määrälliselle tutkimukselle tyypillistä satunnaisotantaa käyttäen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 152–155.)

Tutkimuksen aihe valikoitui siten, kun kysyin koulumme rehtorilta vihjeitä gradun aiheeksi. Pidimme palaveria ja keskustelussa tuli esiin liikuntaluokkalaisten harrastuksen lopettaminen. Rehtorimme oli anomassa tutkimusapurahaa sellaiseen tutkimukseen, jossa tutkittaisiin nuorten drop out –ilmiötä. Projektin piti olla yhteistyössä muutamien muiden tahojen kanssa ja graduni olisi ollut yksi osa neljästä. Se olisi ollut myös hieman eri metodeilla tehty. Tutkimusapurahaa ei tullut, joten se tutkimus meni jäihin. Ehdin kuitenkin jo kiinnostua aiheesta ja tehdä hieman taustatutkimustakin aiheesta, joten päätin jatkaa samasta aiheesta oman graduni. Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistona ovat kuuden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten liikuntaa aktiivisesti harrastavan nuoren haastattelut. Liikuntaluokan 24 oppilaan joukosta kuusi valikoitui niin, että he olivat lopettaneet yhden tai useamman harrastuksensa yläkoulun aikana. Tällaisia oppilaita oli neljä tyttöä ja kolme poikaa. Haastatteluiden ajankohtien määräytyessä tutkimukseen valikoitui kolme tyttöä ja kolme poikaa. Haastateltavien urheilulajeja ei kysytty etukäteen, ne kuitenkin tulivat esiin haastatteluissa. Tutkimuslupa kysyttiin koulun rehtorilta, osallistuvilta oppilailta itseltään ja kerättiin kirjallisena oppilaiden vanhemmilta. Aineisto kerättiin keväällä 2012 kuudelta yläkoulun aikana harrastuksensa lopettaneelta. Tutkimukseen valikoitui kolme tyttöä ja kolme poikaa. Tutkimus tehtiin teemahaastatteluna. Pääteemoja oli kahdeksan ja jokaisen teeman lisäksi oli apukysymyksiä. Lisäksi haastattelun aikana tuli uusia lisäkysymyksiä. Haastattelumateriaalia on yhteensä nauhalla 155 minuuttia. Haastattelujen pituudet olivat 18.10- 31.36 minuuttia. Lisäksi haastatteluista

tutkija on kirjoittanut tutkimuspäiväkirjaa. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 21 liuskaa fontti 12 riviväli 1,5.

Koehaastattelun tein yhdelle oppilaalle ennen varsinaisia haastatteluja. Kysymysrungossa ei tullut esiin mitään muutettavaa ja haastattelulaitteet toimivat hyvin. Haastattelut tehtiin viitenä eri päivänä, jolloin haastattelijalla oli riittävästi aikaa ja jokaisen haastattelun jälkeen pystyi käymään kysymyksiä läpi ja täydentämään niitä. Haastattelupaikka oli oppilaiden omassa koulussa tyhjässä luokassa ja häiriötekijöitä oli vain yhden haastattelun aikana, jolloin joukko oppilaita koputteli oveen. Haastattelu keskeytyi kahteen kertaan hetkeksi ja sitten jatkettiin taas. Ensimmäisessä haastattelussa oli hyvä ja avoin tunnelma, vastauksia haluttuihin kysymyksiin tuli selkeästi esille. Haastattelun aikana tuli mieleen pari lisäkysymystä, jotka esitin ja lisäsin ne myös seuraavien haastattelujen kysymyslistaan. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan alustuksineen ja jälkikeskusteluneen 45 minuuttia, josta 33 minuuttia oli varsinaisen haastattelun osuus. Toisen haastattelu oli sujuva ja keskustelua vastauksista syntyi, jolloin vastauksiin saatiin syvyyttä. haastattelu kesti kokonaisuudessaan 50 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli 36 minuuttia. Kolmannen haastattelun pidin heti toisen perään ja se sujui hyvin ja rennosti. Haastattelun kesto oli kokonaisuudessaan 40 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli 31 minuuttia. Kaikkien tyttöjen haastattelussa, jotka olivat kolme ensimmäistä haastattelua, huomasi avoimuuden ja luottamuksen haastattelijaa kohtaan. Luottamus johtui varmasti siitä, että toimin kaikkien haastateltavien terveystiedon ja liikunnanopettajana.

Kolme seuraavaa oli poikien haastatteluja. Haastattelut olivat lähinnä vastauksia kysymyksiin. Yhden pojan haastattelu oli kuitenkin laajempi kuin kahden muun. Murrosikäisen pojan on varmasti vaikeampi alkaa kertoa elämäänsä liittyvistä asioista kuin tyttöjen. Neljäs haastateltava selvästi jännitti, sellaista en ollut huomannut tyttöjen haastatteluissa, mutta keskustelu sujui silti hyvin ja vapaasti. Vastauksissaan haastateltava oli huomattavasti tyttöjä niukempi, mutta joistain asioista kertoi hyvin ja rennosti. Haastattelun kesto kokonaisuudessaan oli 38 minuuttia, josta varsinaisen haastattelun osuus oli 28 minuuttia. Viides haastateltava oli kaikista niukkasanaisin ja tietoja sai hieman lypsää. Haastattelun kesto kokonaisuudessaan oli 30 minuuttia ja varsinaisen haastattelun osuus 21 minuuttia. Haastateltava oli tyytyväinen kaikkeen, paljon oli ”en tiää” -

vastauksia. Lisäsin tämän haastattelun jälkeen vielä muutaman lisäkysymyksen viimeistä haastattelua varten. Kuudes haastattelu kesti kokonaisuudessaan 40 minuuttia ja varsinainen haastattelu 28 minuuttia. Haastattelu sujui luontevasti ja haastateltava oli luonnollinen ja puhui niin kuin asiat olivat. Kaikilta haastateltavilta otin myös sähköpostiosoitteet mahdollisia lisäkysymyksiä varten ja valmiin työn lähettämistä varten.

Haastatteluista kolme ensimmäistä olivat jotenkin helpompia kuin kolme seuraavaa. Kaikki tyttöjen haastattelut valikoituivat ensimmäiseksi. Mielestäni oli hyvä, että tyttöjen haastattelut olivat ensin, niin sain kokemusta ja varmuutta niistä. Olen selvästi itsevarmempi tyttöjen kanssa. Osasin näin paremmin valmistautua poikien haastatteluihin. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen haastattelujen antiin. Nuoret kertoivat yllättävänkin paljon omista harrastuksistaan ja niiden lopettamisista.

## 7.5 Tutkimuksen luotettavuus

Nuorten ollessa tutkimuksen kohteena on tutkijan kiinnitettävä erityistä huomiota tutkimuseettisiin kysymyksiin. Näitä keskeisiä eettisiä periaatteita ovat esimerkiksi tutkijan sitoutumattomuus, puolueettomuus, kriittinen ote, tulosten avoimuus ja tulosten yleispätevyys. Osallistujien hyvinvointi on asetettava etusijalle ja mahdolliset ongelmat on otettava huomioon jo etukäteen. (Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004, 128.)

Tuomen ja Sarajärven (2004, 128) mukaan on ensisijaista selvittää tutkittaville tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit niin, että he pystyvät ne ymmärtämään. Alaikäisten haastateltavien vanhemmilta on oleellista pyytää kirjallinen suostumus, ilman sitä tutkimukseen osallistuminen oli mahdotonta.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös aineiston keruun laaduntarkkailu. Haastattelun ollessa tutkimusmenetelmänä, laatua tulisi tarkkailla tutkimuksen eri vaiheissa. Luotettavuutta voidaan tavoitella jo etukäteen esimerkiksi hyvän haastattelurungon ja apukysymyksien tekemisellä. Haastatteluvaiheen aikana voidaan huolehtia siitä, että välineistö on kunnossa ja sitä osataan käyttää. Laatua parantaa myös haastattelupäiväkirjan pito, siitä voidaan tarvittaessa tarkentaa haastattelun aikaisia tapahtumia ja jos jotain



erikoista on haastattelun aikana tapahtunut, joka mahdollisesti vaikuttaa vastauksiin tai niiden tulkintoihin. Litteroinnin tarkkuus on myös tärkeää, ettei mitään oleellista jää puuttumaan. Litteroituja tekstejä on myös helpompi tulkita, jos litteroinnit tekee yksi sama henkilö. Tallenteiden hyvä kuuluvuus, litteroinnin samojen sääntöjen noudattaminen alusta loppuun ja luokittelun säännöllisyys parantavat haastatteluaineiston luotettavuutta osaltaan. (Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008, 184–185.) Tämän tutkimuksen luotettavuutta käsittelen pohdinnassa.

## 8 LOPETTAMISEN TAUSTALLA MONET TEKIJÄT

Tässä luvussa tuodaan esiin ne tutkimustulokset, jotka tulivat ilmi kuuden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisen haastatteluissa, joissa pyrittiin selvittämään syitä harrastuksen lopettamiseen. Tutkimustulokset esitellään haastatteluissa annettujen teemojen mukaan. Pyrin analysoimaan haastatteluita mahdollisimman objektiivisesti ja löytämään haastateltavien sanomat. Tarkoituksena on saada oppilaiden oma ääni kuuluviin, niin, että siihen ei vaikuta tutkijan omat ennakkokäsitykset.

### 8.1 Miten harrastukset ovat alkaneet?

Harrastusten alkamiseen on tutkimukseeni osallistuvilla liittynyt kaverit tai perhe. Yhdessä perheen kanssa ovat harrastaneet melkein kaikki ja yhdessä vanhempien tai kavereiden kanssa on päätetty aloittaa harrastus. Yhteiskunnalla ja erityisesti lasten vanhemmilla on merkittävä osuus lasten liikunta-aktiivisuuden kehittämisprosessissa. Takalon (2004) liseniaatintutkimuksen valossa voidaan pitää todennäköisenä sitä, että eri toimintaympäristöistä erityisesti vanhempien toiminta edesauttaa lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa. Vanhemmilla on pitkälti vastuu siitä, millaisia malleja lapsi saa käyttöönsä omaa lapsuuttaan ja nuoruuttaan koskevia valintoja tehdessään. (Takalo, S. 2004, 112.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010, 15) mukaan 3–6-vuotiaista lapsista 29 % harrastaa urheilua ja liikuntaa urheiluseurassa. Tässä vaiheessa vanhemmat luovat edellytykset urheilutoimintaan osallistumiselle. Kun harrastus muuttuu kilpaurheiluksi, tulee siitä yleensä koko perheen projekti. Vanhempien rooli näkyy mm. harjoituksiin kuljettamisena, kisoissa mukana olemisena ja ”huoltojoukoissa” toimimisena. Vanhemmat myös usein valmentavat tai urheilevat lapsen kanssa itse. Tässä tutkimuksessa kysyttiin miten haastateltavat ovat aloittaneet harrastamaan liikuntaa, he vastasivat seuraavasti:

”Kun olin ihan pieni käytiin jossain äiti-lapsi jumpassa. Siitä jatkoin sit satujumppaan. Käytiin myös vauvauinnissa.”(T1)

”Meidän äiti vei mut ja mun siskon johonkin telinevoimistelun alkeisjuttu.”(T2)

”Se lähti siitä kun meen äiti sano et mee telinevoimistelu.”(P3)

”Säbän aloitin kun meen isä oli siin toiminnas mukana, ja myös jalkapalloon menin isän aloitteesta.”(P3)

”Perheen mukana aloitin laskettelun 3-vuotiaana.”(T1)

”Sisko pelasi pesistä ja mä menin sit kans.”(T2)

”Isosiskon kans käytiin jumppakoulussa.”(T3)

”Aloitin sen takia pesäpallon kun kaverit harrasti ja se kuulosti niin kivalta.”(T3)

”Jalkapallon aloitin sit neljännellä kun kaks parasta kaverikin aloitti.”(P1)

”Rupesin harrastamaan kun siellä oli kavereita.”(P2)

Vanhempien kannustaminen ja toiminnassa mukana oleminen edesauttaa harrastuksen aloittamista. Nykypäivänä vanhempien rooli harrastuksen aloittamisessa on tärkeää, koska lapset eivät enää automaattisesti liiku niin paljon kavereiden kanssa kuin ennen. Tärkeää on, että lapset pääsevät kokeilemaan eri lajeja mahdollisimman monipuolisesti. Nykyään järjestetään paljon urheilulajien kokeilupäiviä ja tempauksia, joissa pääsee helposti kokeilemaan uusia lajeja.

Vanhempien harrastustausta on myös selkeästi yhteydessä lasten harrastamiseen. Varsinkin harrastuksen aloitushetkellä vanhemmilla oli muita henkilöitä selvästi useammin suuri vaikutus kiinnostukseen urheiluharrastusta kohtaan. Tämä ilmenee Aarresolan & Konttisen (2012) tutkimuksesta, jossa tutkittiin vanhempien vaikutusta kilpaurheiluun

sosiaalistumisessa. Mitä nuorempana harrastus aloitetaan, sitä varmemmin vanhemmilla on osallisuutensa siihen. (Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012, 29–35.)

Vanhempien mukana oleminen harrastuksen alusta asti on yleistä. Monen lapsen vanhemmat ovat mukana ohjaus-, valmennus- tai huoltajoukoissa. Ilman vapaaehtoistyötä eivät suomalaiset urheiluseurat pyörisi. Seuratyö koetaan tärkeäksi etenkin kun oma lapsi urheilee siellä ja näin ollaan innokkaasti mukana kaikissa talkootöissä. Valitettavasti aina ei kuitenkaan näin ole, vaan työt tahtovat jäädä muutamien kontolle.

## 8.2 Mitä kivaa urheilussa ja seuratoiminnassa on?

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan kaikista 3–18-vuotiaista 92% harrastaa urheilua. Urheiluseuratoiminnassa mukana on pojista 47% ja tytöistä 40%. Määrät ovat kasvaneet säännöllisesti vuodesta 1995. Tässä tutkimuksessa nuorilta kysyttiin mikä harrastamisessa ja seuratoiminnassa on kivaa.

”Se on kivaa kun onnistuu tai oppii uutta tai sillee, niin sit siitä on tosi hyvä mieli niinku loppupäivän, tai jos on tehny oikein kunnol harkoissa ja ei pääse seuraavana aamuna sängystä ylös ni on sekin niinku kivaa kun tietää et on tehny jotain.”(T1)

”Kiva oli kun pääsi tekemään kaikkia liikkeitä, ettei pelkkää voimaa.”(T1)

”Tapahtumat ja päätösjuhlat seurassa oli aina kivoja.”(T1)

”Siinä on se, että olen oppinut tuntemaan pesäpallon kautta ihmisiä eri ikäisiä, nuorempia ja vanhempiakin siskon kautta kans. Niistä on tullut tavallaan semmosii niinku tuttuja, jos mä oon jossakin kentällä et mun ei tarvi istuu siel yksin.” (T2)

”Leirit on aina kivoja.”(T3)

”Pelaaminen on kivaa, rankat harkat on välillä kivoja.”(P1)

” Hyvä asia on sosiaalinen kanssakäyminen, oppi tulee kaikkien kans toimeen.”(P1)

” No saa pidetty ittes kunnos ja se on hauskaa. Kauden aikana pelit on ykkösjuttu. Kaikki on kivaa. (P3)

Ohjaajan ja valmentajan rooli harjoituksessa on tärkeä. Kun harjoituksiin osataan luoda oikea motivaatioilmasto, on sillä etenkin nuorten urheilussa suuri merkitys. Nuoren ollessa motivoitunut liikkumaan, tulee liikunnan harrastamisesta kivaa. Motivaatio voi olla sisäinen tai ulkoinen. Sisäisesti motivoitunut nuori todennäköisesti jaksaa harrastaa pidempään kuin ulkoista motivaatiota eli palkkioiden vuoksi toiminnassa mukana oleva. Sisäisesti motivoitunut nuori pitää fyysistä aktiivisuutta tärkeänä, viihtyy toiminnassa ja nauttii siitä. Nuori tuntee myös pätevyyttä osaamistaan. Liikuntaa todennäköisesti jaksaa jatkaa jos kokee itsensä harrastuksessaan päteväksi (Lintunen, T. 2000, 83). Pätevyyden kokemukset saavat vahvistusta positiivisesta palautteesta, jota pitäisikin lisätä kaikessa toiminnassa. Kaikessa liikunnan harrastamisessa yhdeksi tavoitteeksi pitäisi asettaa sisäisen liikuntamotivaation herättäminen. (Liukkonen, J. 2004, 223; Soini, M. 2006, 24.)

### 8.3 Mikä ei ole kivaa urheilussa ja seuratoiminnassa?

Urheilussa ja seuratoiminnassa on myös ikäviä puolia. Tähän tutkimukseen osallistuneilla, monella oli kokemuksia urheiluvammoista. Näin se on sananlaskuunkin kirjoitettu: ”Urheilija ei tervettä päivää nää”. Kaikilla varmasti on ne suosituimmat asiat mistä eniten harrastamassaan lajissa tykkää, varmasti on myös niitä asioita, jotka eivät ole suosituimmasta päästä, mutta niitä silti pitää harjoitella jos haluaa kehittyä.

”Jos tekee liian kovaa, tulee usein huono olo, en mä tie miksi, tai jos on joku sellanen liikuntalaji mistä ei yhtään tykkää esim. liikuntatunnilla ei se oo kivaa.”(T1)

”Vammat mitkä siit tulee ja rasitukset ne on ollu mulla hankalii. Ja sit kun sulle sanotaan, että ei saa liikkua, se on ollu kaikesta inhottavampaa.”(T2)

” No se just jos loukkaa yhtäkkiä.”(T3)

”Vammat ei oo kivoja. En tykännyt tekniikasta.”(P1)

”No se jos harkat on just sillai, ettei ehdi olee kavereiden kans niitten takia. En tykkää juoksemisesta alkuverkassa. Venyttelytkään ei oo kivoja, mutta pakko niitä on kai tehdä.”(P2)

”Loukkaantuminen jos tulee niin ei voi tehdä sitä mistä tykkää, ei varmaan muuta.”(P3)

”En tykännyt kiivetä köyttä, se sattui jalkoihin ja käsiin. Se ei ollu kans kivaa jos harjoissa oli pitkä lista lihaskuntoliikkeitä, jotka piti tehdä.”(T1)

Näissäkin asioissa valmentajan suhtautuminen asioiden korjaamiseen on erityisen tärkeää. Osataanko tehdä oikeita ratkaisuja asioiden korjaamiseksi. Tärkeää olisi tietenkin ensin valmentajan saada tietää, mistä asioista ei tykätä, jotta niihin ehkä voisi jollain tavalla puuttua, naamioimalla harjoitteet tai motivoida paremmin. Tähän tilanteeseen voisi auttaa säännölliset palautekyselyt kauden aikana, mihin voisi nimettömänä antaa palautetta ja parannusehdotuksia toimintaan sekä seuralle että valmentajille.

Seuratoiminnassa on monia asioita, joilla kerätään varoja harrastukseen ja seuran kulujen kattamiseen. Seuroissa tehdään paljon talkootyötä, johon vanhemmat, sukulaiset ja nuoret itse osallistuvat. Aina kaikki ei ole kivaa.

”Se oli tyhmää, kun jaettiin jotain sukkaa, joita piti käydä ovella myymässä ja kukaan ei halunnu ostaa, se oli tyhmää.”(T1)

”Meidän seuran tilat on ollu tosi huonot, vaikka kenttiä on paljon niin ne on huonossa kunnossa ja niillä ei pysty pelaamaan. Talvella on vaan yksi halli, jossa käy kaikkien lajien edustajat ja vuoroja on vähän.”(T2)

Seura ja kaupunki mahdollistavat harjoituspaikat ja hoitavat niiden kuntoa. Turvalliset ja hyväkuntoiset harjoituspaikat on edellytys laadukkaalle harjoittelulle. Kaupungin

panostus liikuntapaikkojen kuntoon ja monipuolisuuteen kantaisi hedelmää kaikkien hyvinvoinnin parantamiselle.

#### 8.4 Mitä harrastukset ovat merkinneet ja mitä ne ovat antaneet nuorelle ?

Liikunnan parissa työskenteleviä henkilöitä on kiinnostanut jo kauan se, mikä saa ihmiset harrastamaan liikuntaa. Mikä vaikuttaa siihen, että toiset ihmiset harrastavat liikuntaa ja toiset eivät harrasta. Seuraavassa asioita, joita haastateltavat toivat esiin kun kysyttiin, mitä harrastus on hänelle antanut ja mitä se on merkinnyt.

”Sillai oli se aina niinku kivaa kun onnistui jossain, ja ihan sen takii kun pitää niinku liikkuu niin oli hyvä kun oli joku valmentaja pakottamas, et tuli liikuttuu kun yksin ei tuu.”(T1)

”Kuntotekijät ja kaverit”(T1)

” Saanu venyvyyttä ja lihaskestävyyttä ja sun muuta. Kestävyyttä ja käsitaitoo ja koordinaatiota tullu ja paljon oon saanu kavereita joukkuelajeista.”(P3)

” Pesäpallo on ainakin merkannu tosi paljon, no se on antanut kavereita ja ehkä hieman itseluottamusta, kavereita pääasiassa.” (T3)

” Kavereita olen saanut tosi paljon harrastuksista ja oon ollu tosi hyvässä kunnossa ja mukavaa aikaa ollu, et nyt tulee tylsiäkin hetkiä kun ei oo enää sitä harrastusta.”(P1)

” Kaverit on tärkeä osa, jos ei olisi kavereita siellä, niin ei siellä olisi kivaa varmaankaan. Kuntokin on parantunut ja kavereita on tullut vähä lisää.”(P2)

Kavereiden merkitys korostuu kaikissa vastauksissa. Myös Mäntylän (2011) tutkimuksessa kaverien merkitys koettiin tärkeimmäksi liikuntaan osallistumisen motiiviksi. Harrastukset koettiin myös hyväksi tavaksi saada uusia kavereita. (Mäntylä 2011, 40–41.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan 13–18-vuotiaista reilu puolet (56

%) harjoittelee seurassa 3 kertaa viikossa tai useammin. (Kansallinen liikuntatutkimus, 2009–2010, 20.) On täysin ymmärrettävää, että niihin tuntimääriin nähden, jotka yhdessä harjoitellaan ja vietetään aikaa, myös ihmissuhteet tulevat läheisiksi. Harrastuksesta voi tulla elämäntapa, kuten yksi haastateltavista kertoi.

”Jalkapallo merkitsee kaikkee, et se mun elämäntapa ja se on tuonu mulle kaikkea hyvää, urheilullisen taustan ja hyvän kunnon ja tyttöi. Ne on ihan parhaimpi.”(P3)

Joukkueurheilussa joukkueen eteen ollaan valmiita panostamaan. Harjoitusajat ja muiden antama panos koetaan arvokkaaksi, jolloin tunnetaan velvollisuutta olla myös itse mukana. Myös joukkueen kanssa yhdessä tekeminen ja onnistuminen koetaan tärkeäksi. Tämä kävi ilmi myös Mäntylän (2011) tutkimuksesta.

”Joukkueonnistuminen on ollu tosi hienoo, ja sillee et on vaikuttanu muhun ihmisenäkin, siin on tullu se et ei voi ajatella niis jutuis vaan itseään, on pakko ottaa kaikki muutkin huomioon, kun ei oo vaan sun suorituksesta kyse.”(T2)

### 8.5 Miten urheilun ja koulutyön yhteensovittaminen onnistuu aktiiviurheilijalta?

Koulutyön ja urheilun yhdistämisestä kysyttäessä, vastauksista tuli ilmi, että yhdistäminen onnistuu kun vähän näkee vaivaa aikataulujen suunnittelussa. useamman lajin harrastajille on tullut ajan riittävyyden kanssa ongelmia. Yhdellä jopa oli helpompi yhdistää koulutyö harrastuksen kanssa kuin nyt kun hän ei harrasta urheilua vaan on kavereiden kanssa.

”On pystynyt hyvin yhdistää koulun ja harrastuksen kun on ollut vaan yhdessä lajissa.”(T1)

”Ei oo koulutyö urheilust mitenkään kärsiny. Kasin kevääl huomasi kun meni kavereiden kans, kärsi vähän koulu. Mut kyl mää oon pystynyt pitämään. Urheilu on nyt jäänyt ysin keväällä, koulu menee etusijalle.”(T2)



” Oon itse asiassa onnistunut siinä hyvin, panostin enemmän kouluun kun harrastin, nyt se menee siihen, että meen kavereiden kanssa missä sattuu ja illalla kotiin niin ei enää jaksa lukee.”(T3)

” Mä oon sen verran hyvä ollut koulussa, et on riittänyt kun koulussa pitää korvat auki.”(P1)

” Ihan hyvin sillee. Oon ehtinyt silti kaikki tekemään.”(P2)

”Kun pelasin kahdessa lajissa, niin oli vaikeuksia, seiskalla oli vielä helppoa, kasilla koulu alkoi menemään alamäkeen ja lopetin salibandyn, mut ei se siitä parantunut ja fudis on mulle ykkönen ja koulu kakkonen.”(P3)

#### 8.6. Drop outin syitä

Kansallisesti ja kansainvälisesti on tehty useita tutkimuksia, joissa kysyttiin nuorilta syitä kilpaurheiluharrastuksen lopettamiseen. Viisi yleisintä vastausta ovat olleet ajan puute, harrastus ei enää kiinnostanut ja siellä ei ollut kivaa, valmennus ei vastannut odotuksia, kilpailu ylikorostui tai tapahtui loukkaantuminen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 8.) Tämän tutkimuksen lopettamisen syyt noudattavat samaa linjaa.

Kaverit ovat tärkeä osa harrastusta. Kavereiden merkitystä liikuntaan motivoivana tekijänä tukee Nupposen ym. (1991) tutkimustulos harrastamattomuuden syistä. Yksi tärkeimmistä syistä tutkimuksessa oli, etteivät kaveritkaan harrasta (Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991). Tässä tutkimuksessa kavereita pidettiin harrastuksessa tärkeinä, mutta lopettamispäätöksen syynä kaverit ei ollut kuitenkaan yleinen, mutta tuli esiin kahdella.

” No on oikeastaan vähä mä sen takii lopetinkin sit kun mul ei ollu siel hyviä kavereita ja ne muut oli paljon nuorempia kuin mä” (T1)

”Lopetin isosiskon kanssa samaan aikaan kun valmentajan kanssa tuli jotain kränää.”(T3)

Murrosikäiset nuoret ovat henkisesti tärkeässä kasvuvaiheessa ja näin henkisesti haavoittuvassa iässä. Valmentajien tunneälyn taidot ovatkin erityisen tärkeitä. Valmentaja voi omalla esimerkillään ja aikuisen kokemuksella ohjata nuorta myös henkisellä puolella. Nuori tarvitsee tässä vaiheessa aikuisen esimerkkiä kotona, koulussa ja harrastuksessa.

Kyllästyminen oli Lappalaisen ja Nissilän (2007) tutkimuksessa toiseksi yleisin syy voimistelijoiden drop outtiin. Kansainvälisen terveystieteiden WHO:n koululaistutkimus osoittaa, että suomalaiset teini-ikäiset lopettavat liikunnan harrastamisen paljon useammin kuin monessa muussa Euroopan maassa. Yksi syy tähän voi Myllyniemen ja Bergin (2013) mukaan olla kyllästyminen. Se voi johtua siitä, että harjoituspaikat ovat kaukana tai siitä, että harjoituksia on niin paljon, että ei pysty harrastamaan kuin yhtä lajia. Vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan yleisimpiä syitä lopettaa liikuntaharrastus ovat ajan puute ja muista asioista kiinnostuminen. (Berg, P. & Myllyniemi, S. 2013, 67.) Myös tässä tutkimuksessa tuli esille kyllästyminen lajiin ja sen harjoitteluun.

”Mul loppu kiinnostus, kyl ne yritti et mä olisin jäänyt, antoi vuoden voimistelijapalkinnon ja yritti kehua, mut mä en vaan jaksanut jäädä” (T2)

”Jalkapallo ei ollu mun juttu.”(T3)

” En enää jaksanu harrastaa telinevoimistelua, en tykännyt siitä, kavereita kyl oli ja hyvä valmennuski.”(P3)

”Fudiksessa meni meni sillai, et välil ei ollu edes valmentajaa ja sit ei oikein muutenkaan kiinnostanut pelata sitä enää.”(P2)

Kuten Hämäläisen(2008) väitöskirjasta kävi ilmi, niin edellytyksenä urheilijan kehitykselle on se, että valmentaja on paikalla ja että ei myöhästele. Kyseisessä joukkueessa valmentaja oli jättänyt useamman kerran tulematta harjoituksiin. Se kertoo valmentajan

sitoutumisesta paljon. Valmentaja on myös esimerkki nuorille ja se, millainen kuva nuorille valmentajasta jää, välittääkö valmentaja vai ei, on tärkeää. Joissakin pettymystarinoissa valmentajalta on opittu vain se, että hänen kaltaisekseen ei haluta tulla. (Hämäläinen, K. 2008, 82, 105.)

Karvosen (2008) tutkimuksessa yleinen liikuntaa harrastamattomuuden motiivi oli ajanpuute. Noin 69 % nuorista piti harrastamattomuutensa syynä ajan kulumista muissa harrastuksissa. (Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008.) Lappalaisen ja Nissilän (2007) tutkimuksessa yleisin voimistelijoiden drop outin syy oli ajanpuute.

Kaikista urheilevista nuorista 69 % harrastaa vähintään kahta urheilulajia. Urheiluseuroissa harrastavista nuorista noin 80 % harrastaa vähintään kahta lajia ja jopa 55 % harrastaa vähintään kolmea lajia. Nuorilla lajien määrä alkaa laskea yläkouluiässä, mikä on selvää, koska harrastuksen tuntimäärät ja harjoituskerrat lisääntyvät. Tässä vaiheessa monen pitää tehdä valintoja. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 12–14, 22.) Myös tässä tutkimuksessa oli selvästi nähtävissä ajanpuutteen kokeminen. Nuoret harrastivat useampaa lajia ja harjoitusmäärien lisääntyessä oli pakko tehdä valinta ja lopettaa toinen laji. Myös koulun vaativuus tuli esiin. Koulutehtäviin ja kokeisiin lukemiseen ei tahtonut jäädä aikaa.

” Se oli sillee, et oli pakko lopettaa, aika ei niinkun riittänyt.”(T2)

” Cheerliidingiä harrastin vuoden siinä pesäpallon rinnalla, mutta piti valita kumpaan panostaa ja valitsin pesäpallon.”(T3)

” Piti valita fudis vai salibandy, aika ja rahat ei enää riittänyt molempii”(P3)

”Vanhemmillä ei riittänyt aika kuskata.”(P1)

Nykypäivän kasvaneet harrastuskustannukset ovat myös selkeä syy, että yhä useammat eivät pysty ainakaan useampaa lajia samanaikaisesti enää harrastamaan. Nämä jatkuv-

ti kallistuvat maksut voivat tuntua kohtuuttomilta, minkä vuoksi harrastus lopetetaan kokonaan.

Murrosiän huomattavat psyykkiset muutokset näkyvät motivaation ja kiinnostuksen kohteiden vaihtumisena. Psyykkisiä syitä liikunnan harrastamisen lopettamiseen ovat stressi onnistumisesta tai menestymisestä. Epäonnistuminen harjoituksissa tai kilpailuisa voi ottaa koville. Liika kilpailu voi myös ajaa urheilijan lopettamaan, jos menestystä ei tule toivotulla tavalla. (Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007, 34; Mäntylä, K. 2011, 17.) Tässä tutkimuksessa näkyi selvästi tavoitteiden asettelu ja niissä epäonnistuminen. Nuori asettaa itselleen tietyt tavoitteet ja jos hän ei onnistu niitä täyttämään, hän voi kyllästyä yrittämään ja lopettaa harrastuksensa.

”Jalkapallossa meillä oli niin huono joukkue.”(P1)

”Kun mä en oikeen edenny ja en pärjänny enää kisois niin se alko rasittamaan.”(T1)

”Mä olin siinä niin huono, tuntui ettei oppinut.”(P1)

”Siit lähti siit joukkueest muutamii johonkin parempii joukkueisiin, ei pärjätty, niin sekin varmaan vaikutti.” (P2)

”En tykkää yksilökilpailuista, alkaa jännittää ihan hirveesti, kun se jännitys oli niin pinnavaa, lopetin.”(P1)

Lämsän ja Mäenpään(2002) tutkimuksen viiden yleisimmän harrastuksen lopettamissyyn joukkoon mahtui myös loukkaantuminen. Tässä tutkimuksessa loukkaantumisten ja vammojen määrä yllätti tutkijan.

”Mul on molemmissa polvissa oskood schlatteri, sit mul meni tää heittokäden olkapää ja molemmat olkapäät on melko heikot, sit meni viel toinen nilkka. Mä kävin puol vuotta harkoissa niin että tein vartin ja sit istuin kun en muuta pystynyt tekee. Ei siin sit ollu enää järkee et olisin jatkanu kun en pysty tekee mitää.” (T2)

”Seiskaluokalla mulla lähti istuinkyhmystä luunpalanen irti pelitilanteessa ja en voinut pelata vuoteen. Sit kun olin vuoden tauon jälkeen menossa takaisin, en enää osunut palloon ja innostus lähti siin samalla.” (T3)

”Siinä tuli vammoja, mul rupes joka pelis revähtää nivuset, välil tuli isovarpaaseen krooninen kynsivallin tulehdus.” (P1)

”Mul on koko ajan loukkaantumisii, kaikki paikat oon murtanu.”(P3)

Vastaukset lopettamissyitä koskevaan kysymykseen olivat samansuuntaisia kuin Läm-  
sän ja Mäenpään (2002) tutkimuksessa. Myös voimistelua tutkineet Lappalainen & Nis-  
silä (2007) saivat tutkimuksessaan yleisimmiksi lopettamissyiksi ajankäytön, kyllästy-  
misen, pätevyyden kokemisen puutteen ja valmennuksen heikkouden. Tämän tutkimuk-  
sen haastateltavat olivat selvästi miettineet lopettamisen syitä ja osasivat hyvin kertoa,  
mihin syihin lajin harrastaminen loppui.

Tutkimukseen osallistuneilla urheiluharrastus loppui kokonaan kahdella, neljälle tuli  
tilalle uusi harrastus. Toisella kokonaan lopettaneista harrastus loppui urheiluvammaan  
ja uuden harrastuksen löytäminen on ollut ainakin vielä mahdotonta vamman vakavuu-  
den vuoksi. Toisella kokonaan harrastuksensa lopettaneista kaveritkaan ei harrasta ur-  
heilua, joten ei ole aikaa enää urheiluharrastukselle. Neljä muuta ovat löytäneet uuden  
harrastuksen. Kolme heistä löysi uuden harrastuksen pienen tauon jälkeen ja yhden piti  
valita kahdesta lajistaan kun aika ei enää riittänyt molempiin, joten harrastus jatkui heti.

## 9 POHDINTA

Tutkimuksessani tavoitteena oli selvittää syitä nuorten liikunnan aktiiviharrastajien drop out -ilmiöön. Miksi nuoret jättävät liikuntaharrastuksensa? Syitä siihen on tutkittu varsin vähän. Tutkimukset ovat pääsääntöisesti jonkun yhden tietyn lajin piirissä tehtyjä. Aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen nyky-yhteiskunnassa, missä useimmiten harrastuksesta tulee kilpaurheilua. Toimin itse yläkoulun terveystiedon – ja liikunnanopettajana, jota työtä olen tehnyt yli 10 vuotta ja lisäksi olen toiminut 20 vuoden ajan valmentajana taito- ja muodostelmaluistelussa. Me seurojen valmentajat ja ohjaajat varmasti mietimme ja pohdimme myös ratkaisuja drop out-ilmiön kitkemiseksi. Miten nuoret saataisiin jatkamaan harrastustaan?

Tein laadullisen tutkimukseni haastattelut yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaille, jotka olivat liikuntaluokalla. Nämä oppilaat olivat lopettaneet yläkoulun aikana, yhden tai useamman liikuntaharrastuksen. Haastateltavien urheilulajeja ei kysytty, mutta ne tulivat esiin haastatteluiden aikana. Haastattelu osoittautui hyväksi aineistonkeruumenetelmäksi nuorten yläkouluikäisten parissa ja aineistoa kertyi runsaasti. Teemojen puitteissa pystyi haastatteluiden aikana tekemään lisäkysymyksiä ja syventämään saatua tietoa, joka varsinkin pojilla oli aika suppeaa aluksi. Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta antavat aihetta mietintään nuorten urheilijoiden jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

Tutkimuksen luotettavuutta osoittaa, että haastattelut toteutettiin vain haastateltavan ja haastattelijan kesken ja kaikki tulokset käsiteltiin luottamuksellisesti. Kerroin myös haastateltaville, että haastattelu on mahdollista keskeyttää ilman erityistä syytä ja ettei oikeita ja vääriä vastauksia ole, vaan kaikki mielipiteet ja vastaukset ovat merkityksellisiä. Tutkimusaiheeseen sitoutuminen on luotettavuuden kannalta tärkeää ja aiheeseen paneutuminen ja tutkijan oma mielenkiinto näkyy mielestäni tässä tutkimuksessa. Haastattelujen nauhoitus ja sanasta sanaan litterointi antaa myös lisää luotettavuutta. Tutkimuksessa saadut tulokset raportoin siten, että kenenkään haastateltavan henkilöllisyys ja

mielipiteet eivät ole tunnistettavissa. Luotettavuutta parantaa myös tutkimuspäiväkirjan pitäminen, joka oli käytössä koko tutkimuksen ajan ja mistä oli helppo tarkistaa haastattelujen kulusta asioita niitä kirjattaessa. Myös suorat sitaatit vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta. Koko tutkimuksen ajan noudatin ehdotonta salassapitovelvollisuutta. Kaikesta edellä mainitusta tiedotin kirjallisesti ennen tutkimusta kaikille tutkimukseen osallistujille esittelykirjeessä (Liite 2), samalla pyysin kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen huoltajalta (Liite 1).

### 9.1 Päätulosten tarkastelua

Tutkimustulokset vahvistivat osittain omia olettamuksiani. Yhtä selkeää syytä ei nuorten urheilijoiden drop outtiin löytynyt vaan lopettaminen on monien tekijöiden summa. Loppupohdinnan keskeiset tulokset perustuvat tulkintaani liitteeseen kolme tehdystä taulukosta, jossa esitellään harrastukseen positiiviset vetovoimatekijät ja kielteiset harrastuksen lopettamiseen johtavat tekijät. Kyse on tietyllä tapaa kaikkien näiden positiivisten ja negatiivisten tekijöiden summasta. Jos nuoren harrastuksessa negatiivisten tekijöiden määrä nousee positiivisia suuremmaksi, nuori lopettaa harrastuksensa. Jos taas positiivisia on enemmän ja nuori viihtyy harrastuksessaan, hän todennäköisesti jatkaa sitä.

Liikunnan harrastaminen lapsilla alkaa useimmiten vanhempien aloitteesta. Tässäkin tutkimuksessa vanhempien tai muiden perheenjäsenten mukana mentiin harrastukseen ensimmäisellä kerralla. Vanhemmat olivat urheiluseuratoiminnassa mukana tai muuten ehdottivat juuri sitä harrastusta. Vanhempien sisarusten esimerkki myös kannusti aloittamaan harrastuksen. Vanhemmat voivat myös omalla esimerkillään kannustaa lapsiaan ja nuoriaan liikunnan harrastamiseen ja jatkamiseen myös aikuisiässä. Vanhempien ja perheenjäsenten esimerkki on selkeästi yksi urheilun vetovoimatekijä. Uudesta nuorison vapaa-aikatutkimuksesta (2013) ilmenee että, talkootyöhön osallistuu 10–14-vuotiaiden urheiluseurassa liikuntaa harrastavien lasten vanhemmista 45 %. Päivittäin urheiluseuraliikuntaa harrastavien alle 15-vuotiaiden vanhemmista jo selvä enemmistö on tavalla tai toisella mukana talkootyössä. Myös kavereiden merkitys harrastuksen aloittamisessa oli

selkeästi nähtävissä. Osa haastateltavista meni urheiluseuratoimintaan mukaan, kun kaverit houkuttelivat tai pyysivät.

Harrastuksesta tulee yleensä kivaa jos nuori on motivoitunut harrastamaan. Syitä harrastukseen motivoitumiseen oli 10–29-vuotiailla Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) halu pysyä terveenä, halu olla hyvässä kunnossa ja liikunnan tuottama ilo. Myös painonhallinnan tärkeäksi motivaatiotekijäksi mainitsee 48% vastaajista. (Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013, 85–87.) Näistä vastauksista selviää se, että nuoret ovat selvästi sisäistäneet liikunnan terveysvaikutukset. Myös omassa tutkimuksessani tuli esille terveystieteiden tutkimus. Oppilaat pitivät hyvänä esimerkiksi sitä, että kunto nousi urheilemalla. Myös sosiaalista kanssakäymistä pidettiin tärkeänä. Tunne siitä, että harrastuksessa oppii tulemaan toimeen kaikkien kanssa auttaa varmasti myös koulunkäynnissä. Kuten kaikessa elämässä, joukkueurheilu opettaa sen, että kaikki pitää ottaa huomioon kun pelataan tai tehdään ryhmätöitä eikä voi sooloilla omiaan. Valmentajan rooli harrastuksessa on myös tärkeä ja yhteistyön pitää sujua, että harrastaminen on mukavaa ja se jatkuu. Ammattitaitoinen, mutta nuorta ymmärtävä hauskakin valmentaja osaa pitää kurin ja samalla hän hallitsee murrosikäisten tunneoikut.

Seuran yhteisiä tapahtumia kuten leirejä ja päättäjätapahtumia pidettiin kivoina ja tärkeinä. Joukkue ja seura yhteisönä voi lisätä yhteenkuuluvuudentunnetta. Tämä on tärkeää murrosikäiselle nuorelle, joka samanaikaisesti hakee etäisyyttä vanhemmista ja samaistuu kavereihin. Liikunnasta koetaan saavan paljon hyötyjä tulevaisuutta varten. Vastauksissa tärkeimmäksi nousi kavereiden saaminen, kun kysyttiin, mitä liikunta on nuorille antanut. Myös terveys- ja kuntotekijät tulivat vastauksissa esille. Harrastaessa nousi esiin myös se, että elämästä ei tule tylsää, kun on paljon tekemistä ja menoja.

Liikunnan haittapuolek tulevat esiin usein murrosiässä. Fyysinen kasvu vaikuttaa liikumiseen. Kaverit alkavat kiinnostaa enemmän kuin harjoittelu. Tässä vaiheessa harjoituksista voi kuitenkin tulla myös rasite jos nuori kokee, että ei ehdi muuta tekemään, esimerkiksi olemaan kavereiden kanssa. Harrastukseen joutuu tässä vaiheessa panostamaan jo kunnolla, että pärjää. Harjoituksia voi olla 5–6 kertaa viikossa ja jos vielä harrastaa useampaa lajia, rasitus on jo liikaa. Joillekin ylirasittuminen voi tuoda vammoja, joiden takia harrastus jää pidemmäksi aikaa ja sen jälkeen on vaikea päästä takaisin sa-



malle tasolle. Tämä tuli esiin haastateltavien vastauksissa selvästi. Ikävimpiä asioita liikunnassa oli nuorten mielestä vammat. Runsas urheiluvammojen osuus tuli itselleni yllätyksenä. En ollut ajatellut asiaa kirjallisuuskatsausta tehdessäni.

Haastatteluiden jälkeen aloin perehtyä myös urheiluvammoja koskevaan tutkimukseen. Asiaa tarkemmin selvittäessäni ja ajatellessani, vammat ovat arkipäivää nuorten harjoittelussa. Itseäni lähellä oleva laji taitoluistelu, josta olin ollut pois noin kuuden vuoden ajan, on yksi rankimmista lajeista nuoren elimistölle. Tutkimusta tehdessäni aloin kuulla joka suunnalta nuorten urheiluvammoista, tämä johtui varmasti ajankohdasta, koska aloin aihetta tutkia. Aiemmin ilmeisesti tiedostamattomasti suljin aihetta käsittelevät jutut korvistani. Esimerkiksi kotiseurani luistelijoista on kolme nuorta joutunut lopettamaan harrastuksensa selkä- ja polvivammojen vuoksi lähiaikoina. Lisäksi noin viidellä nuorella on rasitusvammoja, joiden takia he ovat joutuneet pitämään taukoa harjoittelusta. Vammoista harvemmin kuulee, ellei urheilija ole aivan lähipiirissä tai huippu-urheilija. Huippu-urheilijoiden loukkaantumisista kuulee yleensä median kautta ja joka vuosi niitä tulee useita, jolloin urheilijan kausi on ohi. Nykypäivän kiihtynyt harjoitus- tahti, yksipuolisuus ja kovat tavoitteet altistavat nuoria vammoille.

Harrastuksen viedessä paljon aikaa voi joillakin olla vaikeuksia koulunkäynnin kanssa. Kuitenkin suurin osa urheilevista nuorista hoitaa koulunkäynnin moitteettomasti. Tässä tutkimuksessa suurin osa kertoi ajan riittävän hyvin koulunkäyntiin ja harrastuksiin. Yhdellä harrastus jopa auttoi suunnittelemaan ajankäytön paremmin. Nyt kun harrastusta ei enää ollut, ei ehtinyt tekemään läksyjä. Pitää varmasti paikkansa, että jos harrastus vie paljon aikaa, oppii suunnittelemaan ajankäyttönsä hyvin. Sama suunnitelmallisuus kulkee läpi elämän, jolloin ehtii tekemään paljon enemmän asioita kuin ilman suunnittelua. Kaikilla ajankäytön suunnittelu ei kuitenkaan toimi. Oppilas ei kerta kaikkiaan ehdi hoitaa koulutehtäviään, jolloin pitää tehdä toisenlaisia ratkaisuja, esimerkiksi vähentää harjoitusmäärää.

Harrastuksen lopettaminen ei nuorelle yleensä ole kovinkaan vakava asia. Toiset asiat vain kiinnostavat sillä hetkellä enemmän, esimerkiksi kaverit. Lopettaminen on urheilijalle hyvinkin harmittavaa silloin, jos se ei tapahdu omasta halusta. Tästä esimerkkinä on jokin selkeä ulkoinen syy, esimerkiksi loukkaantuminen. (Malvela, M. 2003, 76.)

Nuoren motivaatiota syö, jos hän joutuu olemaan harjoituksista pois jonkun vamman vuoksi. Muut edistyvät, ja pitkäksi venyneen poissaolon takia nuori voi jäädä jälkeen ja aloitus uudestaan voi tuntua vaikealta.

Tutkimuksen varsinaisiksi harrastuksen lopettamissyiksi nousivat urheiluvammat, ajan puute ja koulutyön vaatimukset. Urheiluvammojen osuus lopettamiseen oli yllättävän suuri, koska kuudesta haastateltavasta kolmella urheilusta johtuvat vammat vaikuttivat harrastuksen lopettamiseen. Toki tulosta ei voi yleistää tutkimusjoukon ollessa niin pieni ja erikoistunut, mutta jokainen yläkoululaisen urheiluvamma on liikaa, varsinkin, jos olisi mahdollista puuttua niiden syntyyn ennen kuin ne pääsevät pahaksi. Loukkaantuminen tai vakava urheiluvamma on yksistään muita tekijöitä vahvempi syy lopettamiseen. Silloin ei voi jatkaa, vaikka haluaisi, ja kaikki olisi hyvin harrastuksessa. Toisin kuin jos ei ole kavereita harrastuksessa. Tällöin voi yrittää pyytää kavereita mukaan ja jatkaa harrastusta hyvillä mielin. Varsinkin valmentajien ja vanhempien olisi hyvä ymmärtää, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Heidän tehtävänä on seurata, miten nuori jaksaa harrastuksessaan. Asia, mikä myös pitää ottaa huomioon, on aikainen erikoistuminen. Yhä nuorempana harjoitusmäärät ovat niin suuria, että monipuolisuus jää yhteen lajiin. Myös Nipulin (2011) käsittelemässä kanadalaisessa urheilun kehitysmallissa (LTAD) tuodaan esiin, että erikoistumisen yhteen lajiin liian varhain on nähty johtavan muun muassa lajiin kyllästymiseen ja varhaiseen drop outtiin. (Nipuli, S. 2011, 6.)

Huipulle tähtäävän nuoren motivaation pitää olla erityislaatuinen. Harjoitusmäärien kasvaminen ja tulostason vaatimusten koveneminen edellyttää kurinalaista elämäntapaa ja uhrauksia. Pelkkä lahjakkuus ja innokkuus eivät enää riitä. Monelle murrosikäiselle tämä on liikaa ja harrastus loppuu. (Piispa, M. 2013, 11–12.) Harrastaminen urheiluseurassa loppuu monella murrosikäisellä eri syistä, mutta tärkeää olisi se, että ainakin nuoren omaehtoinen liikunnan harrastaminen säilyisi. Monelle kilpailullisuus ja kovat tavoitteet ovat liikaa. Vapaa-ajalla voi liikkua myös ilman kilpailua ja asettaa itselleen tavoitteet vaikka liikkua 3–4 kertaa viikossa. Laji kannatta valita niin, että se itseä kiinnostaa.

Urheiluvien nuorten jaksamiseen ja harjoitteluun pitäisi kiinnittää enemmän huomiota, ettei menetyksen hinta nouse liian korkeaksi. Harjoitusten pitäisi olla sopivaan aikaan vuorokaudesta, koska jos unen määrä jää liian vähäiseksi, harjoittelun laatu kärsii. Väsymyksestä johtuen voi keskittymiskyvyn puute tilapäisesti aiheuttaa loukkaantumisia. Nuoren urheilijan perusasioista pitää huolehtia. Tämä kuuluu kaikille toimijatahoille eli vanhemmille, valmentajille, seuralle ja koululle. Lepo ja ravinto ovat perusasioita, jotka pitää olla kunnossa. Lisäksi oikea harjoittelumäärä, oikeat harjoitteet, monipuolisuus, terveydestä huolehtiminen ja rasituksesta palautuminen ovat erittäin tärkeitä.

Tutkimuksen toteuttaminen onnistui ilman suurempia ongelmia. Tutkimuskysymykset olivat mielestäni hyvin asetetut, koska niitä ei tarvinnut ensimmäisten haastattelujen jälkeen muuttaa. Haastattelu tutkimusmenetelmänä onnistui ja sopi nuorten yläkouluikäisten tutkimusmenetelmäksi hyvin, koska vastauksista tuli riittävästi tietoa ja vastauksia oli helppo haastattelutilanteessa tarkentaa. Ensimmäistä kertaa tutkimusta tehneenä pidän onnistumistani tässä varsin hyvänä ja uskon, että kehityin tutkimuksen tekijänä paljon ja huomasin, että tutkimuksen teko ei olekaan mahdotonta.

## 9.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Nuorten harrastuksen lopettamissyitä on tutkittu jonkin verran lajikeskeisesti. Omassa tutkimuksessani oli vain ripaus nuoria, joten mielenkiintoista olisikin selvittää isolta kohderyhmältä harrastuksen lopettamisen todellisia syitä ja sitä kuinka moni kuitenkin liikuntaa harrastaa jossakin toisessa lajissa tai seurassa.

Toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi nuorten urheilijoiden liikuntavammat. Kuinka paljon niitä esiintyy, ja kuinka monelle uran aikana tulee taukoa tai uran lopettaminen vamma vuoksi? Nykypäivän valmentajien lajitietous on huipussaan, mutta varmasti on vielä paljon tekemistä tietouden lisäämisessä nuoren urheilijan fysiologias- ta. Mitä nuoren kroppa kestää, mitkä ovat ne hälyttävät merkit, joista valmentajan pitäisi ymmärtää löysätä harjoitustahtia jne. Ohjaajat ja valmentajat ovat monissa lajeissa itsekin nuoria, joten joskus voi tulostavoitteisiin pääseminen mennä harkintakyvyn edelle. Nuorten urheilijoiden vammojen vertailu muiden Pohjoismaiden kesken olisi myös mie-

lenkiintoista. Miten Suomessa asiat osataan tehdä verrattuna muihin maihin, mitä tehdään oikein ja mitä väärin? Onko urheiluvammoja enemmän meillä kuin muualla vai päinvastoin?

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä. Nemo.
- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin osa 1. Jyväskylä: Gummerus, 68–74.
- Aalto-Setälä, & Marttunen, . 2007. Nuoren psyykkinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. (toim.) 207–213. Jyväskylä. Duodecim 2007, 207–208.
- Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. Liikunta & Tiede 49 (6), 29–35.
- Docendo Sport, 2010. Urheiluvammat. Ehkäise, tunnista ja hoida. Alkuteos. The BMA Guide to Sports Injuries. Käännös: Timo Hautala ja Heli Ruuhiainen. Jyväskylä. WSOY.
- Eskola, L. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus Oy.
- Hakkarainen, H. 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus.
- Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino. Oy yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Vantaa. Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylällä. Gummerus.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta ja tiede* 45 (6), 8–12.
- Kauppinen, N. 2011. Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu painos. Jyväskylä. PS-Kustannus 2007, 28–45.
- Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteenlaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Lehtonen, K. 2012 (toim.). Valtion liikuntaneuvosto 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253.
- Liukkonen, J. 2004. Urheilupsykologia. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K.L.Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä. Gummerus, 215–239.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY.
- Liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsinki

- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU- paino.
- Malvela, M. 2003. Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. pro gradu –tutkielma.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. Kopijyvä.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björqvist, S.-E. 1989. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo. WSOY 1989, 592.
- Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa: Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus.
- Nipuli, S. 2011. Pohdittua urheilun organisointia? Tutkimus kanadalaisesta kehitysmallista, sen sovelluksista, haasteista ja erikoistumisistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 46 & Nuori Suomi ry. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua\\_urheilun\\_organisointia.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/pohdittua_urheilun_organisointia.pdf)
- Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Nuori Suomi ry. ja Opetusministeriö. Lauttasaari.
- Nupponen, H. 1997. 9–16 -vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Jyväskylän yliopisto. LIKES. Väitöskirja.
- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnot kolmen lukuvuoden aikana. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A:146.
- Parkkari J, Kannus P, Kujala U, Palvanen M, Järvinen M. 2003. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Suomen Lääkärilehti 1/2003, 71–77.
- Peltokallio, P. 2003. Tyypilliset urheiluvammat. Osa 1. Vammala. Medipel oy.

- Peltokallio, P. 2003. Tyypilliset urheiluvammat. Osa 2. Vammala. Medipel oy.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus, merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Tampere. Juvenes print 2007, 115–162.
- Rantanen, P. 2004. Nuoren psyykinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä. Duodecim 2007, 46–47.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY
- Sipilä, M. 2009. Jakomäen yläkoulun oppilaiden fyysinen kunto vuosina 1998–1999 ja 2006–2007. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.
- Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työterveyslaitos. Helsinki. Yliopistopaino.
- Piispa, M. 2013. Huipulle vai huvin vuoksi- mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 65. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatin tutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 163. LIKES.
- Tammelin, T. 2004. Nuorten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. Liikunta ja tiede 41 (1), 22–25.



- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa L. Laakso, R. Telama & P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus.

## LIITTEET

## Liite 1 Lupahakemus huoltajille

## Tervehdys 9-luokkalaisen huoltaja

Opiskelen Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ja teen tutkimusta aiheesta ”Murrosikäisen drop out – ilmiö”. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää syitä miksi nuori lopettaa harrastuksensa. Jotta urheiluseurat ja valmentajat voisivat kehittää omaa toimintaansa, on tärkeää selvittää perimmäisiä syitä harrastuksen lopettamiselle. On myös hyvä tietää miten liikunnanopettajat voisivat tukea harrastamista liikuntaseuroissa.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerätään haastattelemalla. Kaikki haastattelut nauhoitetaan, mutta käsitellään täysin luottamuksellisesti. Tuloksia käsitellään nimettömästi, joten yksittäisen oppilaan henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Allekirjoittamalla alla olevan osion annatte lapsellenne luvan osallistua tutkimukseen. Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta, voitte olla yhteydessä minuun.

Ystävällisin terveisin,

Kati Koskelo

p.050-5894946

---

Palauta terveystiedon opettajalle Kati Koskelolle 4.5.2012 mennessä

Anna lapseni \_\_\_\_\_ osallistua yllämainittuun tutkimukseen. (lapsen nimi)

---

Huoltajan allekirjoitus

Liite 2. Tutkimuksen esittely oppilaille

### HYVÄ 9-LUOKKALAINEN

Liikunnan harrastaminen ja siitä nauttiminen olisi kaikille hyväksi. Jotta liikunnan harrastamisessa jaksamista voitaisiin parantaa ja nuoria osattaisiin motivoida paremmin, on tärkeää kuulla Sinun kokemuksiasi siitä miksi lopetit tietyn liikunnan harrastamisen.

Tutkimus toteutetaan haastattelemalla koulupäivän aikana. Haastattelut ja tulokset ovat vain tutkijan käsiteltävissä. Tulokset käsitellään nimettömästi, joten yksittäisen oppilaan henkilöllisyys ei tule esiin.

Kiitos avustasi!

Kati Koskelo

Tutkija

Ohjaava opettaja: FT Kalervo Ilmanen

Jyväskylän yliopisto

## Liite 3. Liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä

Tutkimuskysymykset	Positiiviset tekijät	Negatiiviset tekijät
1. Miksi mukaan harrastukseen?	”kavereiden mukana” ”vanhemmat vei” ”isosiskokin harrasti” ”joku pyys mukaan” ”isä valmensi” ”isoveljen kanssa” ”luokkakaverikin harrasti”	
2. Mikä on kivaa urheiluharrastuksessa ja mikä ei?	”kun onnistuu jossakin” ”kun valmentaja käskee se on paljon tehokkaampaa kuin yksin” ”hyvät kaverit” ”kun oppii jotain uutta” ”hyvä mieli ja olo kun on liikkunut” ”kiva hikoilla” ”kunto nousee” ”sellainen tanssitunti kun ei huomaa ajankulua ja se ei tunnu kuntoilulta” ”itseluottamusta lisää” ”pelaaminen” ”saa pidettyä itsensä kunnossa” ”pelit”	”vammoja kun tulee” ”jos tekee liian kovaa ja tulee huono olo” ”köyttä pitkin kiipeäminen” ”kun on urheiluvamma ja sanotaan, että et saa moneen kuukauteen tehdä mitään” ”en tykkää yksilökisoista, jännittää ihan sairaasti” ”tekniikkaharjoitukset” ”jos tuntuu, ettei millään opi jotain” ”alkuverryttelyt ja juokseminen” ”loukkaantumiset”

<p>3.Mitä urheiluharrastus on antanut?</p>	<p>"uusia kavereita"  "nostaa kuntoa"  "onnistumisen kokemuksia"  "joukkueonnistumisia"  "on oppinu ajattelemaan muitakin kuin itseään"  "mukavia kokemuksia ja ajnavietettä"  "tuonu kaikkea hyvää mun elämään, kavereita, hyvän kunnon, tyttöi, ...."</p>	<p>"Ei ehdi olemaan kavereiden kanssa"  "tulee tylsiä hetkiä kun ei ole harrastusta enää"</p>
<p>4.Koulutyön ja harrastuksen yhdistäminen</p>	<p>"hyvin ehtii tekee kaikki"  "paremmin ehti tekee koulutehtävät kun harrasti, nyt aika menee kavereiden kanssa"  "samana olen pystynyt pitämään keskiarvon koko yläkoulun ajan"  "oon sen verran hyvä koulussa, että hyvin on mennyt"  "on niin vähän harkkoja, että ehdin hyvin koulun ja kaverit"</p>	<p>"piti valita laji kun ei ehtinyt enää kahta harrastusta ja hoitamaan koulua"  "jos koulun haluaa hoitaa hyvin ja harrastaa, kavereiden kanssa ei ehdi olemaan"</p>
<p>5.Miksi nuori on lopettanut harrastuksensa?</p>	<p>"halusin panostaa kouluun"  "halusin viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa"</p>	<p>"En pärjänny enää"  "mul loppu kiinnostus"  "oli pakko lopettaa kun ei aika riittänyt kaikkeen"  "en pystynyt jatkaa"</p>

		<p>kun paikat ei kestä”</p> <p>”valmentajan kanssa ei sujunut”</p> <p>”piti päättää kumpaa lajia jatkaa, kun ei ehtinyt molempiin eikä rahat riittänyt”</p> <p>”kaverit vaihtoi joukkueetta”</p> <p>”vanhemmilla ei riittänyt aika kuskata”</p> <p>”vammoja tuli”</p> <p>”ei pärjätty ja muutama lähti parempiin joukkueisiin”</p> <p>”välil ei ollu valmentajaa”</p> <p>”vammat ja rasitukset”</p>
--	--	---

Lähde: 9-luokkaisten liikuntaluokkalaisten haastattelut kevät 2012