

LOPPUUKO URHEILUSEURAHARRASTUS LOUKKAANTUMISEEN?
Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt nuorilla

Teemu Päreluoto

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

TIIVISTELMÄ

Päreluoto, T. 2021. Loppuuko urheiluseuraharrastus loukkaantumiseen? Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt nuorilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 71s

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vaikuttavia syitä tytöillä ja pojilla sekä erilaisten harrastusorientaation omaavilla nuorilla. Lisäksi tarkasteltiin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä tarkemmin loukkaantumisia ja niiden yhteyttä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen.

Käytetty aineisto on osa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2020 (LIITU) – tutkimuksen aineistoja, jotka kerättiin 2020 keväällä. Tutkimukseen osallistuneet olivat toisen asteen opiskelijoita (n=3718). Tutkimuksessa käytettiin LIITU-tutkimuksen omaa mittaria urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä, joka perustuu osaltaan QRA-mittariin (The Questionnaire of Reasons for Attrition). Tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin ristiintaulukointia, Khiin neliötestiä, riippumattomien otosten t-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä, Pearsonin korrelaatiokertoimia, eksploratiivista faktorianalyysiä ja Cronbachin alfa -testiä.

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä yleisimmin mainittiin kyllästyminen lajiin sekä muu tekeminen. Tytöillä muu tekeminen oli merkittävin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syy ja vastaavasti pojilla kyllästyminen lajiin. Kilpailu-, harrastus- ja kokeilumielessä liikkuneilla nuorilla kaikkilla kolmen yleisimmin mainitun syyn joukossa olivat kyllästyminen lajiin sekä muu tekeminen. Kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla korostui näiden lisäksi sairaudet tai loukkaantumiset, harrastusmielessä liikkuneilla ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen ja kokeilumielessä liikkuneilla kilpailun korostuminen. Sairaus tai loukkaantuminen oli vaikuttanut lähes kolmannekselle nuorista vähintään jonkin verran urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Yleisempi syy se oli tytöille kuin pojille sekä kilpailumielessä liikkuneille kuin harrastus- tai kokeilumielessä liikkuneille nuorille. Kilpailumielessä liikkuneista nuorista joka toinen ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen vaikuttaneen päätökseen jättäytyä pois urheiluseuraharrastuksesta ainakin jonkin verran.

Tutkielman tuottamaa tietoa suomalaisten nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä voidaan hyödyntää esimerkiksi urheiluseuroissa suunniteltaessa keinoja nuorten urheilun tukemiseen eri harrastustasoilla. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää loukkaantumisen kokeneiden nuorten urheiluvammojen kuntoutukseen ja siihen, miten mahdollistetaan paluu harrastuksen pariin.

Avainsanat: Urheiluseuraharrastus, loukkaantuminen, nuoret, drop out, harrastusorientaatio

ABSTRACT

Päreluoto, T. 2021. "Does the organized sport hobby ends because of an injury? The reasons for dropping out of organized sports in adolescents" Master's thesis in sport pedagogy. The Faculty of Sport and Health Sciences, the University of Jyväskylä, 71 p.

The aim of the study was to investigate the reasons for adolescents of both sexes and different hobby orientations dropping out of organized sports. Its purpose was also to examine injuries as a reason for dropping out of organized sports.

The data of this study consists of the "Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2020" (LIITU) research (n = 3718). Respondents to the questionnaire were students in upper secondary education programs. I used the LIITU study's measure of the reasons for dropping out of organized sports, which is in part based on the Questionnaire of Reasons for Attrition (QRA) measure. The data was analyzed using statistical methods that included crosstabs, chi-square, an independent samples t-test, a one-way analysis of variance, Pearson's correlation analysis, exploratory factor analysis, and Cronbach's alpha.

"Getting tired of sports" and "I had other things to do" were the most frequently mentioned reasons for dropping out of organized sports. The most significant reasons for dropping out of sports were "I had other things to do" for girls and "getting tired of sports" for boys. In comparison to hobby orientation groups, "I had other things to do" and "getting tired of sports" were among the top three reasons for dropping out of sports for all three groups. In addition to these "illness/injury" were emphasized among adolescents who played sports at a high level, "group/team cessation" among adolescents who played sports at an average level and "I don't like to compete" among adolescents who played sports at a low level. Illness/injury influenced a third of young people's decisions to quit organized sports to at least some extent or very much. Illness/injury was a more common reason for girls than boys to drop out of sports. It was also a more common reason for dropping out among adolescents who played sports at a high level than it was for those who either played sports at an average level or at a low level. In fact, every second youth who played sports at a high level reported that illness/injury had influenced the decision to quit organized sports.

The information presented by this study on the reasons for dropping out of organized sports of Finnish adolescents can be utilized, for example, in sports clubs when planning ways to support young people's sports at different hobby levels. Particular attention should be paid to the rehabilitation of injured adolescents with sport injuries and how to enable a return to the hobby.

Keywords: organized sports, injury, adolescent, drop out, hobby orientation

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUSEURAHARRASTUKSEN LOPETTAMINEN.....	4
2.1 Drop out -ilmiö nuorten urheilussa.....	4
2.2 Drop out -ilmiön syyt	7
2.2.1 Yksilölähtöiset syyt	9
2.2.2 Sosiaaliset syyt	11
2.2.3 Rakenteelliset syyt.....	13
3 URHEILUVAMMAT	16
3.1 Urheiluvammojen esiintyvyys, ennaltaehkäisy ja kuntoutus	17
3.2 Nuorille tyypilliset urheiluvammat.....	20
3.3 Nuorten urheiluvammat eri lajeissa.....	23
4 LOUKKAANTUMISTEN YHTEYS DROP OUT -ILMIÖÖN.....	25
4.1 Loukkaantumiset urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä kansainvälisesti	25
4.2 Loukkaantumiset urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä Suomessa.....	27
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	29
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	30
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	30
6.2 Mittarit	31
6.3 Tilastolliset analysointimenetelmät	34
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	36
7 TULOKSET.....	38

7.1	Urheiluseuraharrastuksen aloittaminen ja lopettaminen.....	38
7.2	Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt	40
7.2.1	Sukupuolen yhteys harrastuksen lopettamisen syihin	42
7.2.2	Harrastusorientaation yhteys harrastuksen lopettamisen syihin	45
7.3	Sairaus tai loukkaantuminen urheiluharrastuksen lopettamisen syynä	48
7.4	Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden väliset yhteydet	49
8	POHDINTA.....	51
8.1	Nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettaminen ja siihen vaikuttaneet syyt.....	51
8.2	Harrastusorientaatio on yhteydessä nuorten lopettamisen syihin.....	54
8.3	Sairaus tai loukkaantuminen on syynä noin joka kolmennelle nuorelle	57
8.4	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet.....	61
8.5	Jatkotutkimusaiheet	62
	LÄHTEET	64
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Organisoitu urheiluseuratoiminta on suosittua lasten ja nuorten keskuudessa. Yli 60 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista osallistuu urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuraan osallistutaan myös nuorempana kuin koskaan ennen, jo keskimäärin noin 6 vuoden iässä. Yleisintä osallistuminen on 11-vuotiaiden keskuudessa ja vähenee tasaisesti nuorten iän kasvaessa. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019.) Suomessa nuorten osallistuminen järjestäytyneeseen urheiluseuratoimintaan on kasvanut vuosina 1977–2007 molemmilla sukupuolilla sekä kaiken ikäisillä nuorilla (Laakso ym. 2008). Seurassa liikuntaa tai urheilua harrastavien 11–15-vuotiaiden osuus on kasvanut myös vuodesta 2014 vuoteen 2018 ja niiden osuus, jotka eivät ole koskaan osallistuneet urheiluseuratoimintaan on laskenut (Blomqvist ym. 2019). Samaan aikaan muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja edes kaikki urheiluseuroissa harrastavat lapset ja nuoret eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Liikkuvien ja fyysisesti aktiivisten nuorten määrä laskee voimakkaasti lähestyttäessä murrosikää ja 15-vuotiaista enää noin 40 prosenttia liikkuu säännöllisesti urheiluseuroissa. (Aira ym. 2013b; Blomqvist ym. 2019.)

Vuosittain tuhannet nuoret lopettavat urheiluharrastuksen eri syistä. On tärkeää ymmärtää, mitkä syyt johtavat urheiluharrastuksesta luopumiseen, jotta osattaisiin tukea nuorten aktiivista elämäntapaa niin organisoidun kuin omatoimisen liikunnan keinoin. Nuoruudessa harrastettava liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat tärkeitä palasia liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Blomqvist ym. 2019; Karvonen, Nikander & Piirainen 2016; Telama ym. 2005.) Lasten ja nuorten harrastaman fyysisen aktiivisuuden yhteydestä aikuisuuden terveellisiin elintapoihin on tutkimusnäyttöä (Palomäki ym. 2018; Telama ym. 2005). On kuitenkin huomioitava, ettei seuraharrastamisen lopettaminen nuoren kohdalla ole välttämättä vain negatiivinen asia. Nuori saattaa jatkaa esimerkiksi muuta fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajallaan ja on myös mahdollista, että nuori aloittaa jonkin muun harrastuksen toisen harrastuksen päätyttyä. (Aira ym. 2012; Blomqvist ym. 2019; Butcher, Lindner & Johns 2002.)

Yksi mahdollinen syy urheiluseuraharrastuksen loppumiseen nuorten kohdalla voivat olla erilaiset urheiluvammat tai loukkaantumiset. On muun muassa arvioitu, että miltei joka kymmenennen nuoren harrastus päättyy loukkaantumiseen Australiassa (Maffulli ym. 2009). Lisääntynyt liikkujien ja urheilijoiden määrä on lisännyt myös akuuttien ja rasitusvammojen lukumäärää (Haikonen & Parkkari 2010). Lapsilla ja murrosikäisillä on erityinen loukkaantumiseriski, sillä tietyt lajit eivät välttämättä sovi heidän taito- tai voimatasollensa (Habelt, Hasler, Steinbruck & Majewski 2011). Nuorten urheiluvammat voivat pahimmillaan heikentää kasvua ja vaikuttaa täten elinikäisesti toimintakykyyn (Maffulli & Shanmugam 2008). Tutkimustietoa tarvitaan lisää, jotta nuorten urheiluvammoja voidaan ehkäistä, diagnosoida ja hoitaa mahdollisimman tehokkaasti (Habelt ym. 2011).

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vaikuttavat monet muutkin syyt kuin loukkaantumiset. LIITU 2018-tutkimuksessa näitä yleisiä syitä urheiluseuratoiminnan lopettamiseen lapsilla ja nuorilla olivat muun muassa kyllästyminen lajiin, heikko viihtyminen joukkueessa tai harrastusryhmässä sekä se, ettei harrastus ollut tarpeeksi innostavaa (Blomqvist ym. 2019). Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa nuoret mainitsivat useasti urheiluharrastuksen lopettamisen syynä sen, että muut asiat alkoivat kiinnostamaan enemmän (Myllyniemi & Berg 2013). Monesti nuoren päätökseen lopettaa harrastaminen vaikuttaa kuitenkin monien eri syiden yhteisvaikutus (Persson, Espedalen, Stefansen & Strandbu 2020).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vaikuttavia syitä molemmilla sukupuolilla ja eri harrastusorientaation omaavilla nuorilla sekä selvittää tarkemmin loukkaantumisten yhteyttä urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymiseen. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja tärkeä tutkittavaksi, sillä urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vaikuttavat lukuisat syyt, joiden ymmärtäminen voi auttaa nuorten liikuntaharrastuksen jatkumista ja fyysisesti aktiiviseen elämäntavan omaksumista (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016; Persson ym. 2020). Lisäksi liikuntatapaturmat ovat toiseksi suurin tapaturmaluokka kotitapaturmien jälkeen Suomessa ja ihmisten lisääntynyt vapaa-aika on myös lisännyt liikuntatapaturmia (Haikonen ym. 2017). Tärkeää on etenkin lasten ja nuorten liikuntatapaturmien ehkäisy, sillä heidän urheiluvammoilla saattaa olla elinikäisiä vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn ja urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Enoksen 2011; Habelt ym. 2011). Nuorten

loukkaantumisten vaikutuksesta drop out -ilmiöön on vain vähän tutkimusta (Maffulli ym. 2009). Tutkimusaiheen osittainen tuntemattomuus motivoi itseäni ja koen, että aiheesta olisi hyvä olla enemmän tietoa ja tutkimusta olemassa. Saatua tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi urheiluseuroissa nuorten kannustamisessa urheiluseuraharrastuksen jatkumiseen sekä loukkaantumisen kokeneiden nuorten kuntoutuksen ja harrastuksen pariin takaisin paluun tukemisessa.

2 URHEILUSEURAHARRASTUKSEN LOPETTAMINEN

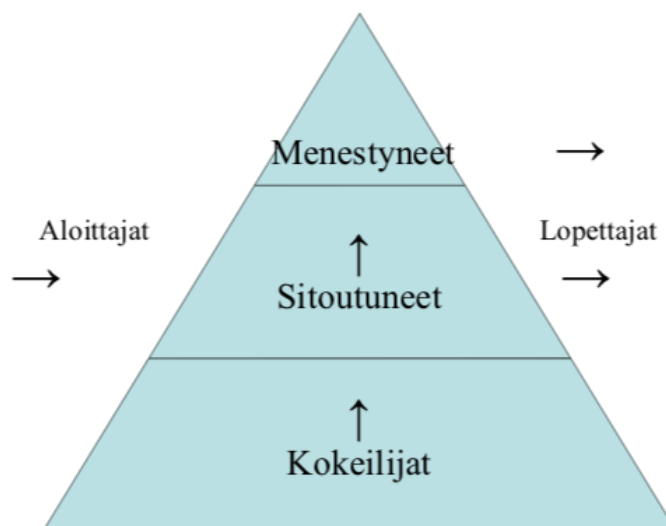
Urheiluseuratoiminnalla on keskeinen asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Urheiluseurojen rooli on merkittävä etenkin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä sekä liikuntaan sosiaalistajana. (Koski & Mäenpää 2018.) Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on suosittua lasten ja nuorten keskuudessa (Blomqvist ym. 2019). Moni nuori lopettaa kuitenkin harrastuksen jossain vaiheessa lapsuutta tai nuoruutta ja tästä käytetään termiä drop out eli urheilulajista putoamista, poisjääntiä, poisjättäytymistä tai poisvetäytymistä (Aira ym. 2013a; Lämsä & Mäenpää 2002, 9). Termi drop off kuvaa yleensä liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, kun taas tyypillisesti lapsuuteen ja nuoruuteen ajoittuvasta urheiluharrastuksen lopettamisesta käytetään termiä drop out (Aira ym. 2013b).

2.1 Drop out -ilmiö nuorten urheilussa

Blomqvistin ym. (2019) mukaan urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut Suomessa joka neljäs alle 16-vuotias lapsi tai nuori Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen tutkimuksessa (LIITU) vuonna 2018 (n=5683). Korkeimmillaan osuus oli 15-vuotiaissa, joista 40 prosenttia oli lopettanut seuraharrastamisen. Useimmin päätös harrastuksen lopettamisesta tehtiin 11-vuoden iässä. Urheiluseurassa harrastamisen suosio on kasvanut hieman vuodesta 2014 vuoteen 2018 ja niiden osuus nuorista, jotka eivät ole koskaan harrastaneet urheiluseurassa on vastaavasti laskenut.

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamista voidaan kuvata pyramidimallin avulla, mikä osaltaan auttaa ymmärtämään myös harrastamisen lopettamisen syitä. Malli on jaettu kolmeen eri harrastajatyyppiin (kuvio 1). Alimman osan muodostaa lajikokeilijoiden joukko eli ne nuoret, jotka vasta kokeilevat uutta lajia. Pyramidin keskiössä on sitoutuneiden ryhmä. Sitoutuneet nuoret ovat harrastaneet jotain lajia aktiivisesti jo jonkin aikaa. Nämä nuoret ovat osoittaneet pysyvää kiinnostusta lajilleen. Pyramidin ylimpänä on kilpailullisesti menestyvä joukko. Nämä nuoret ovat useimmiten harrastaneet lajiaan jo useamman vuoden ja heidän valmennuksensa on ammattitaitoista. Nämä nuoret ovat usein iältään 15–19-vuotiaita, kun

taas lajikokeilijoissa ja sitoutuneissa nuorissa on enemmän nuorempia harrastajia. (Lämsä & Mäenpää 2002, 7.)



KUVIO 1. Liikunnan ja urheilun harrastamisen pyramidi (Lämsä & Mäenpää 2002, 13).

Teini-iässä urheiluharrastuksen lopettaneiden nuorten ongelmaksi voi muodostua se, mistä löytää uusi laji ja seura. Nuorten suhtautuminen uusiin lajeihin on usein kriittistä tässä elämänvaiheessa. (Lämsä & Mäenpää 2002, 47.) Lopettaneiden ryhmän osalta haastavin kysymys on se, miten he jatkavat liikkumistaan (Lehtonen 2012). Urheiluseurasta poistautunut nuori voi harrastaa liikuntaa jatkossa vapaa-ajallaan omaehtoisesti yksin tai kavereiden kanssa. Lapsi tai nuori voi myös siirtyä harrastamaan toista lajia tai jatkaa samaa harrastusta toisessa seurassa. Drop out -ilmiö on huolestuttavaa vasta, mikäli seurasta poistautunut nuori lopettaa liikunnan kokonaan ja passivoituu, minkä seurauksena hänen fyysinen aktiivisuutensa vähenee. (Aira ym. 2013a; Blomqvist ym. 2019; Tiirikainen & Konu 2013.)

Butcher ym. (2002) havaitsivat kymmenenvuoden retrospektiivisessä tutkimuksessa pohjoisamerikkalaisilla nuorilla (n=1377) olevan useita harrastuksia nuoruudessa ja jonkin urheiluharrastuksen lopettaminen ei yleensä tarkoittanut nuoren kohdalla liikkumisen

loppumista täysin. Suurin osa nuorista jatkoi vähintään yhtä lajia toisen urheilulajin lopettamisesta huolimatta. Heidän tutkimuksensa mukaan melkein poikkeuksetta nuori lopettaa urheilun jossain vaiheessa lapsuutta tai nuoruutta. Suuri osa nuorista osallistui kouluaikanaan useisiin eri lajeihin löytääkseen itselleen sopivan ja mielekkään urheilumuodon. Blomqvistin ym. (2019) mukaan Suomessa urheiluseuraharrastuksen lopettaneista useampi kuin neljä viidestä olisi halukas aloittamaan urheiluseurassa liikkumisen uudelleen. Yhden harrastuksen lopettaminen ei myöskään tarkoita nuoren kohdalla automaattisesti koko seuratoiminnasta poisjättäytymistä, vaan nuori saattaa aloittaa suoraan jonkin muun uuden lajin tai jatkaa muita jo harrastamia lajeja (Aira ym. 2012).

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES) ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) toteuttivat Suomessa selvityksen, jonka tavoitteena oli tuottaa seurantatietoa 15 lajiliiton lisenssien määrästä ja tarkastella drop out -ilmiötä vuoden 2008 lisenssitietojen muutoksen avulla. Lämsän ja Mäenpään (2002) aiemmin suoritetussa 24 lajiliiton lisenssitietojen selvityksessä alle 19-vuotiaista liikuntaharrastuksensa lopetti noin 28,3 prosenttia eli miltei kolmannes. Lehtosen (2011) mukaan drop out -ilmiö ei muuttunut aiempiin tutkimuksiin verrattuna vaan lopettamisprosentti pysyi ennallaan noin 28 prosentin tienoilla vuonna 2008. Eri lajien välillä harrastuksen lopettamisprosentit vaihtelivat suurestikin. Vuonna 2008 alle 19-vuotiaiden nuorten suurimmat lopettamisprosentit olivat painissa (57,0 %) ja yleisurheilussa (44,0 %). Pienin lopettamisprosentti vastaavasti taitoluistelussa (17,2 %). Kaikkiaan 15–19-vuotiaista harrastajista noin 40–50 prosenttia lopetti kokonaan ja vain alle 10 prosenttia siirtyi muihin lajeihin. (Lehtonen 2012.)

Lajiliittojen sekä liikunnassa ja urheilussa toimivien organisaatioiden näkökulmasta nuoren liikuntaharrastuksesta poisvetäytyminen voi olla ongelma, sillä joidenkin lajien harrastajamäärät ovat vähentyneet ja urheilumenestys heikentynyt. Lajiliitoille menestys ja harrastajien lukumäärät ovat toiminnan tärkeitä mittareita. (Lämsä & Mäenpää 2002, 4.) LIITU 2018-tutkimuksessa huomattiin kuitenkin, että yhä useampi lapsi ja nuori on mukana seuratoiminnassa ja niiden nuorten osuus, jotka eivät koskaan ole olleet mukana urheiluseurassa laski viisi prosenttiyksikköä 2014–2018 välisellä ajanjaksolla. Urheiluseurojen suosio lasten ja nuorten keskuudessa on siis vahvistunut viimeisen viiden vuoden aikana. (Blomqvist ym. 2019.)

2.2 Drop out -ilmiön syyt

Kun nuori päättää jättäytyä pois urheiluharrastuksesta, löytyy taustalta usein monia tekijöitä ja muutoksia. Urheilu ja muu elämä ovat kietoutuneena yhteen. Urheilu voi menettää merkitystään tai tulla taakaksi nuoren elämässä muiden kiinnostuksen kohteiden ilmaannuttua. Urheiluharrastuksen lopettamispäätöksen taustalla on useimmiten monet nuoren eri elämänalueilla vaikuttavat syyt, joiden yhteisvaikutus on ratkaisevaa. Esimerkiksi koulu ja harrastus voivat molemmat samanaikaisesti vaatia nuorelta aikataulujen ja sosiaalisten suhteiden kannalta niin paljon aikaa ja voimia, että nuori valitsee koulun tai opiskelun etusijalle ja luopuu harrastuksesta. (Persson ym. 2020; Tiirikainen & Konu 2013.)

Päätös urheiluseuratoiminnassa liikkumisen lopettamisesta tehtiin keskimäärin 10–12-vuoden ikäisenä. Tärkeimpiä syitä harrastamisen lopettamiseen urheiluseuratoiminnassa LIITU 2018-tutkimuksessa (n=873) olivat kyllästyminen lajiin, nuori ei viihtynyt joukkueessaan tai harrastusryhmässään sekä se, että nuori ei kokenut harrastamisen olleen tarpeeksi innostavaa. (Blomqvist ym. 2019.) Kaksi vuotta aiemmin suoritetussa LIITU 2016-tutkimuksessa (n=1305–1338) merkittävimmät syyt liikuntaharrastuksen lopettamiseen seurassa olivat LIITU 2018-tutkimuksen tavoin kyllästyminen lajiin sekä se, ettei nuori viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2016).

Vuoskulompolo (2018, 31) tutki LIITU 2016-aineistoon pohjautuen eri-ikäisten ja eri sukupuolten eroja urheiluharrastuksen lopettamisen syissä (n=1531). Pojilla korostuivat tyttöjä enemmän harrastuksen lopettamisen syinä mielenkiinto muuhun tekemiseen, halu olla enemmän kavereiden kanssa, toiminnan kilpailullisuus sekä kyllästyminen lajiin. Tyttöillä puolestaan halu panostaa opiskeluun oli yleisempi syy kuin pojilla. Opiskeluun panostaminen harrastuksen lopettamispäätöksen syynä oli niin ikään yleisempää 13–15-vuotiailla kuin sitä nuoremmilla. Nuoremmilla 7–10 vuotiaille korostui 11–15-vuotiaita nuoria enemmän muutto uudelle paikkakunnalle lopettamispäätöksen taustalla.

Lämsän ja Mäenpään tutkimuksen mukaan (2002, 8) viisi yleisintä syytä nuorilla lopettaa urheiluharrastus olivat ajanpuute, loukkaantuminen, kilpailun ylikorostuminen, huono

valmennus sekä se ettei harrastus ollut enää hauskaa tai kiinnostavaa. Myllyniemen ja Bergin (2013, 80) Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan ylivoimaisesti suurin syy harrastuksen lopettamiseen 10–29-vuotiailla nuorilla (n=1205) oli se, että muut asiat alkoivat kiinnostamaan enemmän. Tämän arveltiin johtuvan suurelta osin ajanpuutteesta, jolloin paljon aikaa vievästä harrastuksesta oli päätetty luopua.

Rottensteiner, Laakso, Pihlaja ja Konttinen (2013) selvittivät suomalaisten 15–16-vuotiaiden jalkapallon (n=397), jääkiekon (n=88) ja koripallon (n=50) kilpelaajien urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä. Merkittävimmät syyt kilpaharrastuksen lopettamiselle seurassa olivat muu tekeminen sekä innostuksen laantuminen. Nuoret mainitsivat lopettamisen syinä näiden lisäksi muun muassa sen, ettei heillä ollut tarpeeksi aikaa olla kavereiden kanssa, joukkehenkeä ei ollut tarpeeksi sekä sen, ettei urheilu ollut tarpeeksi hauskaa.

Enoksen (2011) nuorten lupaavien norjalaisten yleisurheilijoiden lopettamisen syitä selvittäneessä tutkimuksessa (n=300) merkittävimmät syyt urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat loukkaantumiset, koulutuksen priorisoiminen sekä motivaation puute. Perssonin ym. (2020) niin ikään norjalaisessa tutkimuksessa (n=1248) lähes kolmasosa nuorista ilmoitti nautinnon puutteen sekä ajan tai koulun paineen olleen merkittävimmät syyt urheilun lopettamiseen. Noin viidesosa nuorista ilmoitti myös liiallisen kilpailullisuuden tai toiminnan vakavuuden olleen syy lopettamiseen.

Butcherin ym. (2002) pohjois-amerikkalaisen tutkimuksen mukaan urheiluharrastuksen lopettamisen suurin syy oli urheilusta nauttimisen puute. Muita yleisiä syitä nuorten harrastuksen lopettamisen taustalla olivat halu käyttää aikaa muuhun kuin liikunta-aktiviteetteihin tai muu urheilu. Muu urheilu korostuu etenkin nuoremmalla iällä, jolloin nuorella voi olla monta urheiluharrastusta. Kilpailullisuuden ja harjoitusmäärien kasvaessa nuori voi joutua valitsemaan harrastamistaan lajeista yhden tai kaksi, joita haluaa jatkaa ja luopua muista harrastuksistaan (Myllyniemi & Berg 2013, 80).

Drop out -ilmiön syyt voidaan jakaa kolmeen luokkaan hyödyntäen Crawfordin, Jacksonin ja Godbeyn (1991) vapaa-ajan rajoitusten mallia (The Hierarchical model of leisure constraints). Mallin kolme luokkaa muodostuvat yksilölähtöisistä, sosiaalisista ja rakenteellisista tekijöistä, joihin myös urheiluharrastuksen lopettamisen syyt voidaan jakaa (ks. Crane & Temple 2015; Tiirikainen & Konu 2013; Witt & Dangi 2018). Monesti nuoren päätökseen lopettaa harrastaminen vaikuttaa kuitenkin monien eri syiden yhteisvaikutus. Osa syistä voi olla urheilutoiminnan sisäisiä, kuten kilpailullisuus, kun taas osa vaikuttaa urheilutoiminnan ulkopuolella, kuten kouluun ja ajankäyttöön liittyvät syyt (Persson ym. 2020).

2.2.1 Yksilölähtöiset syyt

Ikä on yksi merkittävä tekijä drop out -ilmiössä. Yang (1997) huomasi tutkimuksessaan iän vaikuttavan merkittävästi fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen aktiivisuus vähenee murrosiän myötä ja 12–15-vuoden iässä urheiluseuroissa harrastaminen on tavallista mutta myös drop out -ilmiö alkaa yleistymään. Myös Aira ym. (2013b) totesivat iän olevan selkeästi yhteydessä lopettamisajatuksiin. Eime, Harvey ja Charity (2018) huomasivat urheilun drop out -tutkimuksessaan iän vaikuttavan urheiluseuraharrastamiseen siten, että 5–14-vuotiaat nuoret harrastivat useammin useita eri urheilulajeja ja tämän jälkeen urheilulajien määrä väheni yhteen lajiin erikoistumisen myötä. 15–19-vuotiaiden liikuntaharrastuksen osallistumisprosentti tippui miltei puoleen siitä, mitä se oli 10–14-vuotiailla nuorilla huipussaan. Enoksen (2011) tutkimuksen mukaan norjalaisten lupaavien yleisurheilija nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettaminen oli korkeimmillaan 17-vuoden iässä ja oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. Eri ikäisillä korostuvat erilaiset harrastuksen lopettamiseen johtavat syyt.

Rottensteinerin ym. (2013) urheiluseuraharrastuksen lopettamisen henkilökohtaisia syitä selvittäneessä tutkimuksessa yksilölähtöisistä syistä korostui se, ettei harrastus ollut tarpeeksi innostavaa tai hauskaa. Persson ym. (2020) huomasivat tutkimuksessaan niin ikään harrastuksen ilon ja kiinnostuksen vaikutuksen urheiluharrastuksen lopettamiseen. Heidän tutkimuksessaan miltei yksi kolmesta (31 %) nuoresta ilmoitti kiinnostuksen tai ilon puuttumisen olleen syy harrastuksesta luopumiseen. Harrastuksen ilon ja nautinnon puutteeseen vaikutti moni tekijä samaan aikaan. Näitä olivat esimerkiksi kyllästyminen

harrastukseen, motivaation katoaminen sekä se, ettei laji tuntunut omalta lajilta. Harrastuksen kiinnostuksen ja ilon puutteeseen oli usein yhteydessä myös koulun ja harjoitusten haasteellinen yhdistäminen arjessa, mikä saattoi aiheuttaa stressiä ja harrastuksen ilon vähenemistä nuorilla.

Kiinnostuksen alenemista voi aiheuttaa myös heikko suhde valmentajaan tai valmentajan ammattitaidottomuus. Noin 15 prosentille nuorista tämä oli urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vähintäänkin jonkin verran merkittävä syy Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan. Jos nuori ei pidä valmentajastaan, voi ilo harrastamiseenkin laskea. (Myllyniemi & Berg 2013, 80.) Molineron, Salgueron, Àlvarezin ja Márquezin (2009) Espanjassa suoritetussa tutkimuksessa 14–18-vuotiaat jalkapallon (n=127), lentopallon (n=60) ja koripallon (n=122) harrastajat ilmoittivat urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä selvittäneessä tutkimuksessa toiseksi yleisimmäksi syyksi sen, ettei nuori tykännyt valmentajasta.

Yksilölähtöisistä syistä kyllästyminen lajiin on niin ikään merkittävä syy urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen varsinkin Suomessa. LIITU 2018-tutkimuksessa 11–15-vuotiaista nuorista 40 prosenttia ilmoitti urheiluseuraharrastuksen taustalla vaikuttaneen kyllästyminen lajiin. Tämä oli kaikista syistä useimmin mainittu. (Blomqvist ym. 2019.) Kyllästyminen voi vaikuttaa esimerkiksi nuoren motivaation puute. Nuoret jaetaan useimmiten tasoryhmiin jo aikaisessa vaiheessa harrastusta. Yksi ryhmistä on usein kilpajoukkue ja muut enemmän tai vähemmän harrastajajoukkueita. Jos nuorella on ajatus, että hänestä tulee huippu lajissaan ja hän joutuu harrasteryhmään voi motivaatio lajin harrastamiseen kadota. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisessa uskotaan kuitenkin isomman ongelman olevan päinvastainen eli vähemmän kilpailullisia harrasteseuroja ei ole tarjolla riittävästi lisääntyneen kilpailullisuuden seurauksena. (Myllyniemi & Berg 2013, 79–80.)

Myllyniemen ja Bergin (2013, 80) mukaan neljännekselle nuorista ainakin jonkin verran merkittävä syy urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen on, ettei nuori koe itseään tarpeeksi hyväksi. Takalo (2004) toteaa saman omassa tutkimuksessa, jossa nuoren heikot taidot havaittiin yhdeksi harrastuksesta luopumiseen johtavaksi syyksi. Lapset arvostavat omia

taitojaan ja pitävät niitä tärkeinä liikkumisen kriteereinä. Mikäli lapsi ei koe itseään taitavaksi, voi myös liikkuminen lakata.

Lapsen tai nuoren omat taidot linkittyvät pätevyyden kokemukseen. Koettu liikunnallinen pätevyys on ihmisen kokemus liikunnallisista ominaisuuksistaan, kuten kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. Liikunta voi parhaimmillaan tukea lapsen tai nuoren itsearvostuksen suotuisaa kehittymistä tarjoamalla pätevyyden kokemuksia. (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015.) Pätevyyden kokemusten puute voi aiheuttaa urheiluharrastuksesta luopumisen. Lappalaisen ja Nissilän (2007, 64–65) opinnäytteenä (n=524) tutkittiin 12–18-vuotiaiden voimistelijatyttöjen harrastuksen lopettamisen syitä kyselylomakkeella. Tutkimuksessa pätevyyden kokemusten puutteen ja kyllästymisen huomattiin olleen merkittäviä tekijöitä nuorten voimistelijoiden seuraharrastuksen lopettamiselle. Pätevyyden kokemusten puuttumiseen vaikuttivat varsinkin valmentajan käytös ja kommentit nuoren painosta.

2.2.2 Sosiaaliset syyt

Sosiaalisista syistä ajanpuute ja muiden asioiden kuin urheiluseuraharrastuksen kiinnostuksen lisääntyminen ovat monissa tutkimuksissa osoittautuneet merkittäviksi tekijöiksi urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle (Lämsä & Mäenpää 2002; Molinero ym. 2009; Myllyniemi & Berg 2013; Rottensteiner ym. 2013). Tästä näyttöä on muun muassa Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa, jossa ylivoimaisesti suurin syy harrastuksen lopettamiseen 10–29-vuotiailla nuorilla oli se, että muut asiat alkoivat kiinnostamaan enemmän. Nuorista jopa 42 prosenttia ilmoitti tämän syyn olleen hyvin merkittävä tekijä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Muiden asioiden kiinnostuksen lisääntymisen urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä arveltiin johtuvan suurelta osin ajanpuutteesta, jolloin paljon aikaa vievästä harrastuksesta oli päätetty luopua. (Myllyniemi & Berg 2013, 80.)

Rottensteiner ym. (2013) tutkivat nuorten suomalaisten kilpapelaaajien urheiluharrastuksen lopettamisen syitä. Suurimmaksi syyksi urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen nuorilla osoittautui niin ikään ”muuta tekemistä”. Myös Molineron ym. (2006 & 2009) harrastuksen

lopettamisen syitä selvittävässä tutkimuksessa espanjalaiset nuoret ilmoittivat merkittävimmäksi syyksi urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymiselle ”muun tekemisen”. Etenkin murrosikäiset nuoret kohtaavat työhön, opiskeluun ja ihmissuhteisiin liittyviä elämäntilanteita, jotka vaativat aikaa ja huomiota urheilun lisäksi. Harrastuksen kiinnostavuuden laskiessa muut asiat saavat enemmän merkitystä. Harrastuksen kiinnostavuuteen vaikuttavat monet tekijät, joita voivat esimerkiksi olla sekä sosiaaliset että yksilölliset tekijät. (Rottensteiner ym. 2013.)

Lappalaisen ja Nissilän (2007, 64–65) pro gradu -tutkielmassa nuorten voimistelijoiden harrastuksen lopettamiseen vaikutti eniten niin ikään ajankäyttöön liittyvät syyt. Ajankäyttöön liittyen arvioitiin, että harrastaminen vie paljon aikaa muulta tärkeältä toiminnalta, kuten koulunkäynniltä ja vapaa-ajalta, jolloin harrastuksen lopettaminen mahdollistaa lisää aikaa muille tärkeiksi koetuille asioille. Hurskaisen (2017, 74) opinnäytetyössä sosiaaliset tekijät nousivat merkittäväksi tekijäksi drop out -ilmiössä. Yleisiä syitä luopua urheiluharrastuksesta olivat opintojen ja harrastamisen yhdistäminen, halu antaa aikaa myös muille harrastuksille sekä joukkuehengen puute.

Joukkuehengen ja yhteistyön puute voi muodostua yhdeksi harrastuksen poisjättäytymisen syyksi (Molineron ym. 2009). Rottensteinerin ym. (2013) mukaan sosiaalisina tekijöinä urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla olivat heikko joukkuehenki sekä yhteistyön puuttuminen. Molineron ym. (2009) saivat samansuuntaisia tuloksia omassa tutkimuksessaan, jossa merkittäviksi syiksi nuorten urheiluharrastusten lopettamiseen osoittautui niin ikään joukkuehengen puute sekä yhteistyön puuttuminen.

Joskus harrastuksesta jättäytyään pois myös liiallisen kilpailun tuloksena. Tällöin nuori ei enää koe välttämättä itseään riittävän taitavaksi tai hyväksi lajissaan. Myllyniemen ja Bergin tutkimuksessa toiminnan liian kova kilpailuhenkisyys oli yksi eniten mainituista syistä liikuntaharrastuksen lopettamiseen urheiluseurassa. Nuorista joka kolmas ilmoitti sen olleen ainakin jonkin verran merkittävä syy urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymiselle. Perssonin ym. (2020) mukaan norjalaisista nuorista (n=1249) 18 prosenttia ilmoitti harrastuksen lopettamisen syyksi toiminnan liiallisen kilpailullisuuden. Myös LIITU 2018-tutkimuksessa

10 prosenttia lapsista ja nuorista ilmoitti lopettamiseen vaikuttaneen sen, ettei tykännyt harrastuksen kilpailullisuudesta (Blomqvist ym. 2019).

Seuratoiminnassa kilpailullisuus on lisääntynyt ja varsinkin 15–vuoden iässä koetaan, ettei seuratoiminnassa ole tilaa kuin tavoitteelliselle kilpaurheilulle (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 88). Heikoksi koetut omat taidot yhdistettynä kilpailullisuuteen voivat johtaa siihen, että nuorta alkavat kiinnostamaan muut asiat, kuten kavereiden kanssa oleminen ja videopelit (Myllyniemi & Berg 2013, 80). Kilpailullisuus ei motivoi kaikkia nuoria erityisen vahvasti liikkumaan. Lisäksi kilpailullisuus seuroissa muodostuu usein aikuisten ehdoilla ja sanelemana eikä nuorilla ole asiassa sananvaltaa. Urheiluseuroilla saattaisikin olla mahdollisuus osallistua vielä nykyistäkin vahvemmin lasten ja nuorten liikuttamiseen kiinnittämällä huomio nimenomaan drop out -iässä oleviin noin 10–14-vuotiaisiin, nuorten vanhempiin sekä kilpailullisuuden vähentämiseen toiminnassa. (Zacheus & Saarinen 2019.)

Kiusaamisella ja syrjimisellä on ainakin jonkin verran vaikutusta lopettamispäätökseen, sillä noin 4 prosenttia nuorista ilmoitti tämän olleen vähintäänkin jonkin verran merkittävä syy liikuntaharrastuksen lopettamiseen seurassa vuoden 2013 Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa. (Myllyniemi & Berg 2013, 80.) Vastaavasti vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kaikista vastaajista kolmannes raportoi kokeneensa liikuntaseurassa usein (5 %) tai joskus (26 %) kiusaamista tai syrjimistä (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 48). Vastuu kiusaamiseen puuttumiseen on jokaisella urheilun ja liikunnan toimijalla. Tavoitteena tulisi olla nollatoleranssi kaikkea kiusaamista ja syrjimistä kohtaan jokaisessa urheiluseurassa. (Partanen 2019.)

2.2.3 Rakenteelliset syyt

Rakenteellisista tekijöistä on huomioitava liikuntaharrastuksen kustannukset (Myllyniemi & Berg 2013, 80). Liikunnan kokonaiskustannukset harrastajalle muodostuvat välittömistä ja välillisistä kustannuksista. Välittömiä kustannuksia ovat pakolliset maksut, ohjaus- ja kilpailutoiminnan kustannukset sekä lajiharrastukselle välttämättömät välineet ja tekstiilit. Välillisiä kustannuksia ovat matkakustannukset, virkistystoimintaan liittyvät kustannukset

sekä muut sekalaiset kustannukset eli esimerkiksi lääkintähuollosta aiheutuneet menoerät. (Puronaho 2014, 13.)

Nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista tehdyn tutkimuksen mukaan harrastamisen kokonaiskustannukset ovat kaksin tai kolminkertaistuneet noin kymmenen vuoden aikana (2001–2013). Harrasteliikunta on kallistunut jonkin verran mutta erityisen paljon ovat kasvaneet kilpaurheilun kustannukset, koska harrastusintensiivisyys on kasvanut selvästi sekä harjoituksia ja kilpailumatkoja on entistä enemmän. Kalliiden harrastuskustannusten ja lisääntyneen kilpailullisuuden seurauksena voidaan alkaa puhua joidenkin nuorien kohdalla myös throw out -ilmiöstä drop out -ilmiön sijaan, sillä kustannusten ja lisääntyneen kilpailullisuuden seurauksena nuori voi joutua jättämään liikuntaharrastuksensa omasta tahdostaan riippumatta. (Puronaho 2014, 5.)

Kalliit kustannukset eivät ainoastaan ole syynä nuoren harrastuksen loppumiseen, vaan ne voivat olla myös este liikuntaharrastuksen aloittamiselle (Merikivi ym. 2016; Puronaho 2014). Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa urheiluseuraharrastuksen kalliit kustannukset olivat olleet 5 prosentille nuorista merkittävä syy ja vähän yli 10 prosentille jokseenkin merkittävä syy urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle. Tutkimuksessa arvioitiin kuitenkin, että harrastusten kalliit kustannukset voivat olla jopa kolmanneksi merkittävin syy urheilun harrastamattomuudelle ylipäätään. (Myllyniemi & Berg 2013, 78–80.)

Lappalainen ja Nissilä (2007, 66–67) kertoivat niin ikään yhdeksi harrastuksen lopettamisen syyksi nuorilla voimistelijoilla kalliit kustannukset. Kustannukset vaihtelevat paljon eri lajien välillä. Hurskaisen (2017, 74) mukaan kalliit kustannukset olivat merkittävämpi syy urheiluharrastuksen lopettamiseen jääkiekkoilijoilla kuin koripallon tai jalkapallon pelaajilla. Jääkiekon keskimääräiset kokonaiskulut ovatkin kasvaneet merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana harrastusintensiivisyyden kasvun myötä (Puronaho 2014, 34). Lajien lisäksi kustannukset kasvavat yleensä iän myötä. Vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 6–vuotiaiden vanhemmista ainoastaan 6 prosenttia ilmoitti yli 100 euron kuukausikustannuksista, kun vastaavasti 11–14-vuotiaiden ikäryhmän vanhemmista lähes 30 prosenttia kertoi kustannusten olevan yli 100 euroa kuukaudessa. (Hakanen ym. 2019, 40–41.)

Yksi rakenteellinen urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syy nuorilla voimistelun harrastajilla oli muutto toiselle paikkakunnalle. Muuton jälkeen nuorelle ei välttämättä löytynyt sopivaa joukkuetta tai välimatka joukkueen harjoituksiin olisi ollut liian pitkä, jotta harrastusta olisi voinut jatkaa. (Lappalainen & Nissilä 2007, 48, 64–67.) Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa huomattiin, että 17 prosenttia nuorista ilmoitti vähintään jonkin verran merkittäväksi syyksi muuton toiselle paikkakunnalle harrastuksen lopettamisen syynä. Muutto toiselle paikkakunnalle korostui lopettamisen syynä erityisesti vanhempien nuorten ikäluokissa, joissa nuori saattoi vaihtaa paikkakuntaa esimerkiksi opiskeluiden takia. (Myllyniemi & Berg 2013, 80–81.)

Alueelliset erot voivat myös asettaa lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan liikuntaharrastamisen suhteen (Myllyniemi & Berg 2013, 78). Seuratoiminnassa tarvitaan erilaisia resursseja, jotka muodostuvat julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin sekä kotitalouksien resursseista (Puronaho 2014). Joskus seuran tai joukkueen toiminta saattaa lakata esimerkiksi resurssien puutteen takia. LIITU 2018-tutkimuksessa jopa 17 prosenttia nuorista ilmoitti urheiluharrastuksensa lopettamisen syyksi ryhmän tai joukkueen toiminnan loppumisen. Se oli tutkimuksessa kuudenneksi yleisin nuorten ilmoittama harrastuksen lopettamisen syy. (Blomqvist ym. 2019.)

Loukkaantumiset voidaan luokitella myös rakenteellisiksi tekijöiksi drop out -ilmiössä (Crane & Temple 2015). Liikuntavammat ovat etenkin nuorten keskuudessa melko yleisiä. Nuorten terveystapatutkimuksessa vuonna 2009 kerätyssä aineistossa (n=5516) 29 prosenttia nuorista loukkaantui vuosittain vähintään kerran liikkuessa. Selvästi eniten nuorten loukkaantumisista tapahtui urheiluseuroissa. 14–16-vuotiailla oli suurempi todennäköisyys loukkaantua kuin sitä nuoremmilla. Sukupuolten välillä ei havaittu merkittäviä eroja liikuntavammojen määrässä mutta päihteillä, kuten alkoholilla ja nuuskalla havaittiin olleen yhteys loukkaantumisiin. Eniten vammoja sattui niissä lajeissa, joissa oli myös paljon harrastajia. Näitä lajeja olivat jalkapallo, jääkiekko, ratsastus, salibandy ja lentopallo. (Karhola 2013, 30, 34.)

3 URHEILUVAMMAT

Urheiluvamma voidaan määritellä vammana, kipuna tai fyysisenä vauriona joka on aiheutunut urheilun tai liikunnan johdosta. Urheiluvammat voidaan luokitella syntymekanismien mukaan äkillisiin vammoihin eli akuutteihin vammoihin sekä rasitusvammoihin eli kroonisiin vammoihin. Akuutteja vammoja ovat äkilliset tapaturmat, joista seurauksena ovat muun muassa luunmurtumat, nivelsiteiden venähdykset, lihasten tai jänteiden revähdykset sekä ruhjevammat. Rasitusvammalla tarkoitetaan vähitellen syntynyttä kudosaauriota, jota usein kutsutaan myös ylikuormitusvammaksi. Tyypillisiä rasitusvammoja ovat erilaiset tulehdukset ja rasitusmurtumat. (Walker 2014, 9.) Rasitusvammoilla ei yleensä ole yhtä tunnistettavissa olevaa tapahtumaa, joka aiheuttaisi vamman. Rasitusvammat syntyvät usein pitkien, raskaiden yksitoikkoisten harjoitusten seurauksena, joissa toistetaan samankaltaisia suorituksia. (Clarsen, Myklebust & Bahr 2013.) Sekä akuutti että rasitusvamma voi oireilla esimerkiksi kipuna, turvotuksena, arkuutena ja heikkoutena vamma-alueella (Walker 2014, 9, 18).

Urheiluvammat voidaan jaotella syntymekanismien lisäksi muun muassa niiden vakavuuden eli haitta-asteen perusteella lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin urheiluvammoihin. Lievät urheiluvammat aiheuttavat urheilijalle vähäistä kipua ja minimaalista turvotusta. Ne eivät estä urheilijaa suoriutumasta harjoittelusta. Keskivaikeat urheiluvammat aiheuttavat lieviä urheiluvammoja enemmän kipua ja turvotusta sekä rajoittavat jo urheilusuoritusta. Vaikeat eli vakavat urheiluvammat aiheuttavat lisääntyvää kipua ja turvotusta sekä rajoittavat urheilusuoritusten lisäksi normaaleja urheilun ulkopuolisia arkirutiineja. (Walker 2014, 18.)

Tässä tutkielmassa olen käyttänyt alkuperäislähteen mukaisesti sekä termiä urheiluvamma että liikuntatapaturma. Molemmat termit viittaavat urheilun aikana sattuneeseen akuuttiin tai rasitusvammaan. Loukkaantuminen termiä käytetään myös joissakin alkuperäislähteissä ja sillä viitataan niin ikään urheilun aikana sattuneeseen lievään, keskivaikeaan tai vakavaan vammaan. Tutkimusaineistossani (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2020) on käytetty urheiluharrastuksen lopettamisen syynä käsitteitä sairaus tai loukkaantuminen.

3.1 Urheiluvammojen esiintyvyys, ennaltaehkäisy ja kuntoutus

Liikuntatapaturmat ovat suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka Suomessa kotitapaturmien lisäksi (Haikonen ym. 2017). Liikunnan aikana tapahtuvat loukkaantumiset ovat yleisimpiä 10–25-vuotiaiden eli lasten ja nuorten keskuudessa. Lisääntyvä liikunnan harrastaminen lisää myös urheiluvammojen määrää. Täyden hyödyn saamista liikunnasta voidaan edesauttaa kattavalla urheiluvammojen ehkäisyllä. Vammoja ehkäisevän tiedon saattaminen väestölle vaatii riittäviä resursseja sekä laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Silloin kun liikunta koetaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti nautinnolliseksi ja turvalliseksi, tuottaa se positiivisia kokemuksia, mikä puolestaan edesauttaa liikuntaaktiivisuuden jatkumista läpi elämän. (Huotari 2012; Parkkari ym. 2017.)

Suomessa sattuu yli 420 000 urheiluvammaa vuosittain (Haikonen ym. 2017). Vammojen määrä on noussut viimeisen kymmenen vuoden aikana, sillä vuonna 2009 urheiluvammoja sattui noin 350 000 (Haikonen & Parkkari 2010). Urheiluvammat ovat useimmiten vakavuudeltaan lieviä, mutta osa vammoista on myös vakavia. Urheiluvammoista suurin osa on lievempiä nyrjähdyksiä, venähdyksiä, sijoiltaanmenoja tai lihasvammoja. Näitä lieviä vammoja oli Suomessa kaikista urheiluvammoista 62 prosenttia vuonna 2017. Toiseksi eniten vammoista on erilaisia mustelmia, ruhjeita ja haavoja. Niiden osuus urheiluvammoista oli 22 prosenttia. Vakavampia vammoja, kuten luumurtumia oli 8 prosenttia ja aivotärähdyksiä 2 prosenttia kaikista urheiluvammoista. (Haikonen ym. 2017.)

Sukupuolella on merkitystä urheiluvammojen syntymiseen. Miehet ovat hieman alttiimpia urheiluvammoille kuin naiset. Erityisesti nuoret miehet ovat suuri riskiryhmä liikuntatapaturmille. (Haikonen ym. 2017.) Miehet harrastavat enemmän liikuntaa kuin naiset ja miesten suosimat lajit painottuvat vauhdikkaisiin joukkuelajeihin, kuten salibandyyn, jääkiekkoon ja koripalloon (Karhola 2013; Stevenson ym. 2000; Waterman ym. 2011). Ikä vaikuttaa niin ikään urheiluvammojen syntymiseen. Suurin riski urheiluvammalle on 15–34-vuotiailla, joiden liikunta on usein intensiivisempää kuin muun ikäisillä liikkujilla (Parkkari, Kannus & Fogelholm 2004). Lasten ja nuorten kehittyvässä tuki- ja liikuntaelimistössä on myös heikkoja kohtia, jotka voivat varsinkin yllirasituessaan urheilussa aiheuttaa

ylirasitusvammoja (Kerssemakers ym. 2009). Ylirasitusvammat ovat seurausta liian suuresta kuormituksesta keholle suhteessa sen kykyyn sopeutua siihen (Walker 2014, 28).

Urheiluvammoista jopa 50 prosenttia voitaisiin ennaltaehkäistä. Lämmittely on oleellinen osa jokaista harjoitteluohjelmaa ja hyvä tapa ennaltaehkäistä urheilun aikana tapahtuvia vammoja. Hyvän suunnitellun lämmittelyrutiinin merkitystä urheiluvammojen ehkäisyssä ei tule aliarvioida. Lämmittelyllä valmistetaan keho ja mieli tulevaan fyysiseen harjoitteluun mm. lihasten lämpötilan nousun sekä verenkierron ja hengityksen tehostumisen avulla. Lämmittelyn lisäksi tulisi muistaa urheiluharjoituksen jälkeinen jäähdyttely, jossa päätarkoituksena on edistää palautumista ja palauttaa keho harjoittelua edeltävään tilaan. Jäähdyttelyn kolme tärkeää vaihetta ovat kevyt aerobinen harjoittelu, venyttely ja tankkaaminen. (Walker 2014, 21–25.)

Venyttely on yksi osa muun muassa jäähdyttelyä (Walker 2014, 21–25). Venyttelyn vaikutuksesta urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn on olemassa kuitenkin ristiriitaista tietoa. Venyttelyn vammoja ehkäisevä vaikutus perustuu lisääntyneeseen liikelaajutteen sekä vähentyneeseen harjoittelun jälkeiseen kipuun ja väsymykseen. (Walker 2014, 22, 40.) Leppäsen ym. (2014) urheiluvammojen ehkäisemiseen tähtääviä interventioita yhdistäneessä meta-analyysissä (n=60) ei kuitenkaan huomattu venyttelyllä olleen vaikutusta urheiluvammojen ehkäisyssä. Van Hooren ja Peaken (2018) metatutkimuksessa puolestaan jäähdyttelyllä ylipäätään ei havaittu yleensä vaikutusta loukkaantumisten määrään. Tutkimusta jäähdyttelyn tyylistä ja kestosta tarvitaan kuitenkin lisää.

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn liittyy myös monia muita vähemmälle huomiolle jääviä asioita, joiden merkitys vammojen ehkäisyssä on aivan yhtä tärkeä kuin esimerkiksi lämmittelyn ja jäähdyttelyn. Pelialueen, tilojen ja välineiden tulee olla asianmukaiset ja urheiluun sopivat, jotta vältytään turhilta urheiluvammoilta. (Klugl ym. 2010; Walker 2014, 48.) Myös lajien säännöt on suunniteltu urheilijoiden turvaksi ja ne varmistavat turvallisen ympäristön liikkumiselle. Useissa lajeista suoritusta auttamaan ja vammoja vähentämään on suunniteltu erilaisia suojavarusteita. Näitä ovat esimerkiksi hammassuojat, kypärät, suojamatot ja säärisuojat. (Walker 2014, 48.) Myös iskua vaimentavien pohjallisten, ulkoisten niveltukien sekä harjoitusohjelmien on havaittu tehokkaasti ennaltaehkäisevän urheiluvammoja (Leppänen ym. 2014).

Urheilun aikana sattuneita loukkaantumisia ei kuitenkaan aina onnistuta välttämään. Vakavan akuutin tai kroonisen vamman välitön seuraus on urheilun harjoittamisen keskeyttäminen. Vakava vamma estää useimmiten urheilijaa useiden kuukausien ajan harjoittelulta ja kilpailemiselta. Vakava vamma saattaa myös vaatia leikkaushoitoa sekä intensiivistä ja pitkäaikaista kuntoutusta. Pitkällä aikavälillä urheiluvamman seurauksiin voi sisältyä vähentynyt fyysinen aktiivisuus, vähentynyt lajiharrastaminen myöhemmässä elämässä, toimintakyvyn heikkeneminen ja krooninen kipu. (Frisch ym. 2009.)

Urheiluvammojen ehkäisy ja riittävä hoito sekä vammojen kuntoutus ovat välttämättömiä vakavien urheiluvammojen pitkäaikaisten seurasten välttämiseksi sekä toimintakyvyn palautumisen ja uusien urheiluvammojen ehkäisyn kannalta (Parkkari ym. 2004; Ristolainen, Kettunen, Kujala & Heinonen 2012). Urheiluvamman hoito ja kuntoutus käsittää koko prosessin vamman tapahtumahetkestä urheilijan täyteen kuntoutumiseen. Kuntoutuksen tavoitteena tulisi olla aina urheilijan vamma-alueen kuntouttaminen paremmalle tasolle kuin se ennen loukkaantumista oli. (Walker 2014, 49.)

Suurin osa vammoista hoidetaan kotona. Vammojen uusiutumisen ehkäisemiseksi on tärkeää noudattaa esimerkiksi lääkärin tai fysioterapeutin hoito-ohjeita ja palata liikunnan pariin vasta vamman parannuttua kunnolla. (Parkkari ym. 2004.) Urheiluvammojen kuntoutus ei kuitenkaan aina toteudu riittävällä tavalla, sillä Luke ym. (2011) havaitsivat tutkimuksessaan nuorilla urheilijoilla aikaisemman vamman epätäydellisen kuntoutuksen olleen syynä 20 prosenttiin akuuteista vammoista ja 27 prosenttiin rasitusvammoista. Usein epätäydellinen kuntoutuminen ja mahdollinen vamman uusiutuminen olivat seurausta liian aikaisesta fyysisestä rasituksesta.

Urheiluun palaamista loukkaantumisen jälkeen selvittivät Ardern, Feller, Taylor ja Webster (2014) tutkimuksessaan, jossa he loivat laajan 69 tutkimusta sisältävän meta-analyysin eturistisidevamman kokeneiden urheilijoiden (n=7556) paluusta urheilutoimintaan. Loukkaantuneista 81 prosenttia palasi urheilun pariin jollain tasolla ja vain 65 prosenttia palasi lajin samalle tasolle kuin ennen loukkaantumista. Webster ym. selvittivät niin ikään 6–19-vuotiaiden (n=1156) paluuta urheiluun eturistisidevamman jälkeen. Nuorista 92 prosenttia palasi urheilun pariin jollakin tasolla ja 79 prosenttia samalle tasolle kuin ennen

loukkaantumista. Tutkimuksessa huomattiin nuorilla olleen suurempi todennäköisyys kuin aikuisilla palata loukkaantumista edeltävälle tasolle urheilemaan.

Urheiluvammat vaativat usein kuntoutusta ja lepoa (Parkkari ym. 2004). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen nuorten urheiluvammoja selvittävässä tutkimuksessa (n=2353) yksittäisen urheiluvamman huomattiin aiheuttavan keskimäärin pojilla 22,4 vuorokauden ja tytöillä 26,7 vuorokauden mittaisen harjoittelutauon. Yli kahden kuukauden kestäväan loukkaantumiseen johtaneiden urheiluvammojen osuus oli 7,4 prosenttia kaikista vammoista. Urheiluvammoista pisimmän harjoittelutauon aiheutti keskimäärin niska- ja hartiovammat sekä pakaravammat. Urheiluvammojen hoitoon tytöt hakivat keskimäärin useammin apua kuin pojat. Tytöt käyttivät muun muassa poikia useammin fysioterapeutin ja terveydenhoitajan palveluita. Lääkäri oli mukana hoitoprosessissa noin puolessa urheiluvammoista sekä pojilla että tytöillä. (Konttinen ym. 2011.)

Viime vuosina etenkin nuorten, kouluikäisten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta on pyritty lisäämään ja edistämään monin eri keinoin, mikä on kuitenkin lisännyt myös liikuntavammojen määrää ja se voidaan nähdä liikunnan yhdeksi haittapuoleksi. Liikkumisen edistämistä tulee jatkossakin painottaa mutta huomiota on myös kiinnitettävä turvallisuusnäkökulmaan vammojen ehkäisyssä, jotta liikunnan terveyshyödyt eivät valu loukkaantumisten myötä hukkaan. (Parkkari ym. 2019.)

3.2 Nuorille tyypilliset urheiluvammat

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen 2018-tutkimuksessa kartoitettiin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikuntatapaturmia ja -vammoja. Tutkimukseen osallistuneista nuorista yli puolet (56 %) ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Tytöistä 57 prosenttia ilmoitti loukkaantuneensa ja vastaava luku pojilla oli yhden prosenttiyksilön vähemmän eli 56 prosenttia. Eniten loukkaantumisia sattui urheiluseuratoiminnassa, sillä noin puolet (51 %) urheiluseurassa harrastavista oli loukkaantunut vähintään kerran. Eniten loukkaantumisia seuroissa sattui 13- ja 15-vuotiaille. Seuratoiminnan lisäksi loukkaantumisia sattui nuorille koululiikunnassa ja vapaa-ajan liikunnassa, joista enemmän vapaa-ajan liikunnassa. Riski loukkaantua kasvoi nuorilla sitä

suuremmaksi, mitä useampana päivänä viikossa harrasti liikuntaa. Molemmilla sukupuolilla loukkaantumiseriski kasvoi merkitsevästi, kun liikuntaa harrastettiin vähintään 60 minuuttia päivässä viitenä päivänä viikossa tai useammin. (Parkkari, Kannus & Leppänen 2019.)

Vaikka määrällisesti eniten loukkaantumisia sattui urheiluseuratoiminnassa, niin eniten olivat lisääntyneet vapaa-ajan ja koululiikunnan loukkaantumiset. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen nuorista 30 prosenttia ilmoitti kokeneensa urheiluvamman koululiikunnassa, kun vastaava luku vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa oli 14 prosenttia nuorista. Myös vapaa-ajan liikuntavammat ovat lisääntyneet 18 prosenttiyksiköllä vuodesta 2014 vuoteen 2018. Vapaa-ajan liikunnan aikana 42 prosenttia nuorista oli kokenut loukkaantumisen vuonna 2018. (Parkkari ym. 2019.)

Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen nuorten urheiluvammojen esiintymistä selvittävässä tutkimuksessa 14–15-vuotiaat nuoret ilmoittivat yhteensä 1738 urheiluvammaa (n=2353). Edellisen vuoden aikana noin puolet (50,3 %) oli kärsinyt urheiluvammasta tai -vammoista. Pojilla esiintyi hieman tyttöjä enemmän urheiluvammoja mutta harjoittelumäärät huomioon ottaen vammariski oli tytöillä poikia korkeampi. Yhdestä vammasta oli kärsinyt 35,8 prosenttia, kahdesta 11,3 prosenttia ja tätä useammasta 3,3 prosenttia. Tutkimuksessa urheiluvammat oli jaettu akuutteihin, pitkäkestoisiin ja rasitusvammoihin. Ilmoitetuista vammoista suurin osa oli akuutteja vammoja (62 %) ja loput pitkäkestoisempia vammoja tai rasitusvammoja. Tytöillä pitkäaikaisten vammojen osuus ja esiintyvyys oli poikia korkeampi, kun taas pojilla esiintyi tyttöjä enemmän akuutteja ja rasitusvammoja. Tutkimuksessa huolta herätti erityisesti rasitusvammojen määrä nuorilla urheilijoilla. (Kontinen ym. 2011.)

Nuorten kasvaneet harjoitusmäärät saattavat selittää ainakin osin sitä, miksi nuorilla esiintyy paljon rasitusvammoja. Leppänen ym. (2018) selvittivät suomalaisten nuorten jalkapalloilijoiden (n=733) rasitusvammoja. Tutkimukseen osallistuneista nuorista 13 prosenttia kärsi rasitusvammasta ja koko 20 viikon mittaisen seurantajakson aikana miltei puolet pelaajista koki rasitusvamman. Yleisimpiä rasitusvammoja nuorilla jalkapalloilijoilla olivat polven ja kantapään alueen rasitusvamat. Lisäksi rasitusvammoja esiintyi alaselän ja lonkan alueilla. Leppänen, Pasanen, Kujala ja Parkkari (2015) tutkivat suomalaisten nuorten koripallon ja salibandyn pelaajien (n=401) rasitusvammojen määrää suhteessa akuutteihin

vammoihin. Noin kolmannes sekä salibandyn että koripallon pelaajien urheiluvammoista oli rasitusvammoja. Yleisin vammautunut alue oli polvi. Listola ym. (2013) tutkivat puolestaan suomalaisten 15–19-vuotiaiden kilpatasolla pelaavien jääkiekkoilijoiden (n=53) rasitusvammoja. Heidän tutkimuksessaan 70 prosenttia nuorten jääkiekkoilijoiden urheiluvammoista oli rasitusvammoja ja eniten niitä ilmeni nivusten ja lonkan alueella.

Frisch ym. (2009) kokosivat meta-analyysissään nuorten urheiluvammojen riskitekijöitä sekä yleisimpiä nuorille urheilussa tapahtuneita loukkaantumisia. Yleisimmät akuutit vammat nuorten urheilussa olivat nyrjähdykset, venähdykset, murtumat, sijoiltaanmenot ja ruhjevammat. Eniten nyrjähdyksiä sattui nilkan ja polven alueelle. Luke ym. (2011) havaitsivat tutkimuksessaan niin ikään, että yleisin alue lapsilla ja nuorilla urheiluvammalle oli polven alue ja nyrjähdyksissä etenkin nilkan alue. Myös jalan, säären, selkärangan ja olkapään alueille sattui paljon vammoja. Sveitsissä puolestaan urheiluklinikalla kerätyn aineiston mukaan 10 vuoden aikana hoidettiin yhteensä 19 500 urheiluvammaa, joista 4468 urheiluvammaa oli 10–19-vuotiailla potilailla. Vammoista 68,7 prosenttia kohdistui alaraajoihin etenkin polveen ja nilkkaan. Suurin osa vammoista oli sijoiltaanmenoja (35,3 %) ja nivelsiteiden repeämisiä (18,8 %). Murtumia urheiluvammoista oli 9 prosenttia. (Habeltin ym. 2011.)

Väsymys saattaa olla yksi keskeinen loukkaantumiseen vaikuttava tekijä (Opar, Williams & Shield 2014). Luke ym. (2011) tutkivat yhdysvaltalaisien 6–18-vuotiaiden urheiluun liittyviä vammoja kyselytutkimuksessaan, jossa selvitettiin väsymyksen roolia yhtenä urheiluvammojen riskitekijänä. Kokonaisuudessaan tutkimuksessa havaittiin 360 urheiluvammaa, joista 54,4 prosenttia oli rasitusvammoja ja 45,6 prosenttia akuutteja vammoja. Molemmissa vammatyypeissä väsymyksen havaittiin olevan yksi loukkaantumiseen vaikuttava tekijä 48 nuorella. Tiukkojen treeni tai peliaikataulujen ja lyhyiden yöunien havaittiin olevan yhteydessä urheiluvammojen syntymiseen.

3.3 Nuorten urheiluvammat eri lajeissa

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa huomattiin, että nuorilla urheiluseuratoiminnassa määrällisesti eniten loukkaantumisia sattui niissä lajeissa, joissa oli eniten harrastajia. Pojilla eniten liikuntavammoja sattui jalkapallossa (31 %) ja jääkiekossa (15 %). Kolmanneksi eniten liikuntavammoja sattui pojilla salibandyssa, jossa 11 prosenttia urheiluseuroissa harrastavista pojista ilmoitti loukkaantuneensa. Vastaavasti tytöillä eniten liikuntavammoja sattui ratsastuksessa, jossa 18 prosenttia urheiluseuroissa liikkuneista tytöistä ilmoitti loukkaantuneensa. Toiseksi eniten jalkapallossa, jossa 15 prosenttia koki loukkaantumisen ja kolmanneksi eniten tanssissa, jossa vastaava luku oli 9 prosenttia. (Parkkari, Räisänen, Pasanen & Rimpelä 2016.)

Urheiluseuraharrastamisen ulkopuolella muussa vapaa-ajan liikunnassa eniten loukkaantumisia sattui tytöille juoksussa (14 %), jalkapallossa (11 %) ja ratsastuksessa (8 %). Vastaavat liikuntamuodot pojilla olivat jalkapallo (22 %), pyöräily (11 %) ja salibandy (7 %). Mielenkiintoinen tulos tutkimuksessa oli myös se, että 4 prosenttia pojista ja 3 prosenttia tytöistä ilmoitti tutkimuksessa loukkaantuneensa trampoliinilla. (Parkkari ym. 2016.) Loukkaantuneiden määrään vaikuttaa trampoliinin lisääntynyt suosio on viime vuosina kotipihojen kuntoilu- ja leikkivälineenä. Suurin osa raportoiduista trampoliinivammoista on lieviä mutta joukkoon mahtuu myös vakavia vammoja. (Rättyä & Serlo 2007.)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen urheiluvammojen esiintyvyyttä selvittävässä tutkimuksessa (n=2353) yleisurheilussa, telinevoimistelussa ja jalkapallossa sattui urheiluvammoja keskimääräistä enemmän. Selvästi vähiten vammoja esiintyi maastohiihdossa ja taitoluistelussa. Lajien ääripäiden ero esiintyvyydessä oli yli kaksinkertainen. Pojilla urheiluvammoja esiintyi hieman tyttöjä enemmän. Varsinkin jalkapallossa ja jääkiekossa, jossa vastaajamäärät olivat suurimmat. Tytöillä koripallossa, yleisurheilussa ja maastohiihdossa vammojen esiintyvyys oli hiukan poikia suurempi. Absoluuttinen vammariski, jossa on mukana urheilijan harjoitusmäärät oli korkein yleisurheilussa ja jalkapallossa. Äkillisten vammojen esiintyvyys oli suurinta telinevoimistelussa, jalkapallossa ja jääkiekossa. Rasitusvammoja esiintyi muita lajeja selvästi yleisemmin yleisurheilussa ja jalkapallossa. (Konttinen ym. 2011.)

Frischin ym. (2009) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan nyrjähdymiä sattuu nuorille eniten lajeissa, joissa tehdään teräviä käännöksiä ja suunnanmuutoksia, kuten juoksussa sekä lajeissa, joissa on hyppyjä tai pysähdymiä yhdellä jalalla. Näitä lajeja ovat esimerkiksi jalkapallo, tennis ja koripallo. Sormien nyrjähdymiä sattuu käsipallossa ja koripallossa eniten. Venähymiä sattuu erityisesti jalkapallossa, jossa jopa 50 prosenttia loukkaantumisista on venähymiä. Suurin osa venähymistä tapahtuu nivusten ja reiden alueella. Aivotärähdykset ovat myös suhteellisen yleisiä mutta lajien välillä niiden määrät vaihtelevat suuresti. Eniten aivotärähymiä sattuu jääkiekossa ja jalkapallossa. Habelt ym. (2011) raportoivat omassa tutkimuksessaan 89 päähän kohdistunutta urheiluvammaa, jotka kaikki eivät välttämättä olleet aivotärähymiä. Päävammojen osuus kaikista vammoista oli vain 2 prosenttia.

Rasitusvammoja syntyy erityisesti silloin, kun samaa lihasryhmää kuormitetaan toistuvasti (Leppänen ym. 2018). Koripallossa rasitusvammoja on noin 38 prosenttia kaikista urheiluvammoista. Myös jalkapallossa rasitusvammot ovat yleisiä ja vaihtelevat tutkimuksesta riippuen 10–34 prosentin välillä kaikista urheiluvammoista. Nuorten käsipallossa rasitusvammot ovat hieman jalkapalloa ja koripalloa vähäisempiä (7–21 % urheiluvammoista). Rasitusvammoja sattuu myös ylävartaloon varsinkin lajeissa, joissa toistuvat samanlaiset heitto- tai lyöntiliikeradat. Erityisesti kyynärpäähän ja olkapäähän seudulla esiintyvät rasitusvammot ovat yleisiä baseballissa, tenniksessä ja yleisurheilussa. (Frisch ym. 2009.) Luke ym. (2011) saivat samansuuntaisia tuloksia tutkiessaan yhdysvaltalaisia nuoria. Rasitusvammoja sattui eniten juoksemisessa, koripallossa ja voimistelussa. Väsymyksen aiheuttamia rasitusvammoja havaittiin erityisesti jalkapallossa, juoksemisessa ja baseballissa.

4 LOUKKAANTUMISTEN YHTEYS DROP OUT -ILMIÖN

Urheiluvammat ja loukkaantumiset voivat estää lapsen tai nuoren osallistumisen urheiluun ja siitä saatavat positiiviset fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset nautinnot. Tutkimuksia nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta loukkaantumisten takia on vain vähän (Maffulli ym. 2009.) Loukkaantumisten yhteydestä drop out -ilmiöön löytyy kuitenkin jonkin verran tietoa osana laajempia urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä selvittäneitä tutkimuksia (ks. Enoksen 2011; Persson ym. 2020; Rottensteiner ym. 2013). Nuorten urheiluvammat ovat merkittävä ongelma, joka voi aiheuttaa urheilusta poisjättäytymisen. Tarvitaan lisää tutkimusta urheiluvammojen riskitekijöiden tunnistamiseen ja vammojen ennaltaehkäisyä edistämiseen. (Indridadottir ym. 2015.)

Nuorten drop out -ilmiöstä on muistettava, että harrastuksen lopettaminen muun muassa loukkaantumisen takia on jossakin määrin normaali tapahtuma elämässä. Nuorelle voi tulla negatiivisia kokemuksia urheilun parista, mutta siitä huolimatta hän voi pitää itseään täysin pätevänä, taitavana ja menestyneenä. On kuitenkin tärkeää, ettei nuoren tarvitsisi lopettaa harrastustaan kokien epäonnistuneensa. (Rottensteiner ym. 2013.)

4.1 Loukkaantumiset urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä kansainvälisesti

Maffullin ym. (2009) mukaan Australiassa on arvioitu, että 8 prosenttia nuorista murrosikäisistä lopettaa seuratoiminnassa urheilemisen urheiluvammojen vuoksi. Osan arvellaan putoavan urheilusta kokonaan, kun taas osan uskotaan jatkavan liikkumista toisessa urheilulajissa. Siesmaan, Finchin ja Blitvichin (2012) tutkimus sijoittuu niin ikään Australiaan, jossa he kysyivät 9–17-vuotiailta (n=563) kriketin ja verkkopallon pelaajilta harrastuksen jatkamisen ja lopettamisen syitä. Heidän tutkimuksessaan 20 prosenttia harrastuksen lopettaneista nuorista ilmoitti syyksi loukkaantumisen. Suurimmaksi syyksi urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymiseen molempien lajien harrastajilla osoittautui harrastuksesta saatavan nautinnon puute. Liikkumisesta saatavaan nautintoon voi kuitenkin vaikuttaa epäsuorasti esimerkiksi taustalla olleet urheiluvammat. (McCarthy & Jones 2007.)

Butcher ym. (2002) huomasivat omassa kymmenen vuoden retrospektiivisessä tutkimuksessa erityisesti nuorten huippu-urheilijoiden lopettavan harrastuksensa loukkaantumisen takia. Juuri aloittaneet nuoret ilmoittivat tärkeimmäksi lopettamisen syyksi nautinnon puuttumisen, kun taas nuorilla kilpaurheilijoilla tärkeimmät harrastuksen lopettamisen syyt olivat liian kovat paineet suoriutua hyvin sekä loukkaantumiset. Kilpaurheilijoista yksi viidestä ja kaikista tutkittavista 9 prosenttia ilmoitti loukkaantumisen olleen pääsyy harrastuksen lopettamiseen. Vammojen hoito ja kuntoutus ovat siis erityisen tärkeässä asemassa nuoren harrastuksen jatkumista ajatellen etenkin, kun urheillaan ja kilpaillaan korkealla tasolla.

Indridadottir ym. (2015) selvittivät nuorten aikuisten (17–23-vuotiaiden) urheiluseuraharrastamista ja -harrastuksen lopettamista takautuvassa poikkileikkaustutkimuksessaan (n=473). Tutkimukseen osallistuneista 8,4 prosenttia oli lopettanut urheiluseuraharrastuksen loukkaantumisen vuoksi. Organisoituun urheiluun osallistuneista puolet oli tarvinnut viimeisen vuoden aikana lääketieteellistä apua vähintään kerran urheiluvamman takia. Enoksen (2011) mukaan lupaavien norjalaisten 14–18-vuotiaiden urheilijanuorten yksi merkittävimmistä syistä harrastuksen lopettamiselle oli loukkaantumiset. Enoksen mukaan 24,3 prosenttia nuorista lopetti yleisurheilun loukkaantumisen johdosta. Yhteenvedon voidaan sanoa, että mitä vanhemmaksi nuori kasvaa ja mitä kilpailullisempi harrastusympäristö on sitä suurempi todennäköisyys nuorella on lopettaa urheileminen seurassa loukkaantumisten takia.

Perssonin ym. (2020) Norjassa suoritetun tutkimuksen mukaan 12 prosenttia nuorista kuvaili vamman tai sairauden olleen syynä urheiluharrastuksen lopettamiseen. Huomionarvoista tutkimuksessa oli se, että tytöt ilmoittivat tämän syyn olleen taustalla kaksi kertaa useammin kuin pojilla. Tutkimuksessa ei kuitenkaan kysytty, olivatko vammat syntyneet urheilussa vai sen ulkopuolella, joten tuloksiin tulee suhtautua varauksella. Samassa tutkimuksessa huomattiin nuorten vastauksista myös se, että loukkaantuminen saattaa olla osasyynä useiden muiden joukossa vetäytymiseen urheilusta. Ennen urheiluvammaa nuori on saattanut harrastaa lajiaan itsestään selvyutenä mutta vamman aiheuttama tauko on muuttanut nuoren ajattelua ja nuori on huomannut, ettei urheilu olekaan välttämätöntä elämässä. Vamma on saattanut myös heikentää nuoren suorituskykyä ja näin olleen laskea taitotasoa sekä urheilusta saatavaa nautintoa.

4.2 Loukkaantumiset urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä Suomessa

Suomessa LIITU 2016-tutkimuksessa huomattiin, että harrastuksen lopettaneista nuorista noin 30 prosenttia ilmoitti yhdeksi syyksi harrastuksesta poisjättäytymiselle sairauden tai loukkaantumisen. Ruotsinkielisten nuorten syynä tämä esiintyi hieman suomenkielisiä nuoria useammin. (Roos ym. 2016.) Grönholm (2019) tutki LIITU 2016-aineistoon pohjautuen kokeilumielessä, harrastusmielessä ja kilpailumielessä harrastavien nuorten drop out -ilmiön syitä. Hänen mukaansa sairaus tai loukkaantuminen vaikutti ”erittäin paljon” nuoren päätökseen lopettaa urheiluharrastus yleisimmin kilpailumielessä harrastavilla nuorilla (20 %) kuin harrastus- (7,6 %) ja kokeilumielessä harrastaneilla nuorilla (2,4 %). Kaikilla näillä kolmella harrastajatyypillä sairaus tai loukkaantuminen vaikutti ”jonkin verran” liikuntaharrastuksen lopettamiseen 15–20 prosentilla nuorista.

Myös vuoden 2013 Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kysyttiin nuorten terveydellisistä syistä harrastuksen lopettamis päätöksen taustalla. 17 prosenttia nuorista mainitsi terveyssyyt osaksi päätöstään luopua harrastuksestaan. Tutkimuksesta ei kuitenkaan selviä, missä määrin harrastuksesta luopuminen on ollut liikunnasta johtuvien terveyssyiden, kuten urheiluvammojen seurausta. (Myllyniemi & Berg 2013.) Karhulan ja Pakkasen (2005, 25) opinnäytteessä 54 urheilijasta 15 prosenttia oli lopettanut urheilu-uransa urheiluvamman takia. Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 22 vuotta.

Rottensteinerin ym. (2013) urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä selvittävään tutkimukseen osallistui 397 jalkapalloilijaa, 88 jääkiekkoilijaa sekä 50 koripalloilijaa. Vähän yli 30 prosenttia lopettaneista nuorista ilmoitti loukkaantumisen olleen ainakin ”jokseenkin tärkeä” tekijä harrastuksen lopettamiseen. ”Erittäin tärkeä” rooli loukkaantumisilla oli harrastuksesta poisjääntiin noin 17 prosentilla nuorista. Loukkaantumiset olivat merkittävämmässä roolissa huipputason pelaajilla verrattuna alemman tason pelaajiin. Alemman tason pelaajilla korostuivat muut syyt kuin loukkaantumiset lopettamisen taustalla. Loukkaantuminen oli myös yleisempi syy urheiluharrastuksen lopettamiseen tytöillä kuin pojilla. (Rottensteiner ym. 2013.)

Ristolainen ym. (2012) tutkivat loukkaantumisten roolia suomalaisten 15–35-vuotiaiden kilpaurheilijoiden uran lopettamisessa (n=574). Tutkimuksen retrospektiiviseen postikyselyyn osallistui hiihdon, uinnin, pitkänmatkan juoksun ja jalkapallon suomalaisia kilpaurheilijoita. Tutkimukseen osallistuneista 27 kilpaurheilijaa (4,9 %) ilmoitti urheilu-uran päättyneen loukkaantumisen takia. Naisurheilijat olivat lopettaneet uransa useammin kuin miesurheilijat. Loukkaantumisen takia lopettaneet uimarit kärsivät kaikki olkavammasta ja jalkapalloilijat polvivammasta. Suurin osa urheilu-uransa lopettaneista kilpaurheilijoista (70,4 %) kertoi vamman aiheuttaneen heille lievän tai keskivaikean pysyvän vamman.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vaikuttavia syitä ja tarkastella erityisesti loukkaantumisten yhteyttä urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymiseen eli niin sanottuun drop out -ilmiöön. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, milloin nuoret aloittivat ja lopettivat urheiluseuraharrastuksen sekä olisivatko he halukkaita harrastamaan liikuntaa tai urheilua seurassa uudelleen.

Tutkimusongelmat:

1. Minkä ikäisenä nuoret aloittivat ja lopettivat keskimäärin urheiluseuraharrastuksen ja kuinka moni nuorista olisi halukas aloittamaan liikuntaharrastuksen seurassa uudelleen?
2. Mitkä ovat nuorten yleisimmin mainitsevat syyt liikuntaharrastuksen lopettamiselle urheiluseurassa?
 - 2.1 Onko tuloksissa eroa sukupuolten välillä?
 - 2.2 Onko tuloksissa eroa kokeilu-, harrastus- ja kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla?
3. Kuinka moni nuori lopettaa urheiluseuraharrastuksen sairauden tai loukkaantumisen takia?
 - 3.1 Onko tuloksissa eroa sukupuolten välillä?
 - 3.2 Onko tuloksissa eroa kokeilu-, harrastus- ja kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla?
 - 3.3 Minkä ikäisenä nuoret lopettivat urheiluseuraharrastuksen loukkaantumisen takia ja kuinka moni näistä nuorista olisi halukas liikkumaan uudelleen urheiluseurassa?
 - 3.4 Onko lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettujen lajien määrä yhteydessä siihen, että nuori ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen lopettamisen syyksi?
4. Mitkä nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt korreloivat keskenään
 - 4.1 Mitkä urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt korreloivat ”sairaus/loukkaantuminen” syyn kanssa?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni kohderyhmän, aineistonkeruun, käytetyt mittarit ja tilastolliset analyysit sekä pohdin tutkielmani luotettavuutta ja eettisyyttä.

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu

Tämän tutkimuksen aineistona käytettiin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) 2020 tutkimuksen osaa urheiluseuraharrastamisesta. LIITU 2020 on koko Suomen toisen asteen opiskelijat kattava opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama tutkimus, jossa selvitettiin kouluissa sähköisesti täytettävän kyselyn ja liikemittarimittausten avulla muun muassa lasten ja nuorten liikkumista, nuorten liikunnalle antamia merkityksiä, liikunnallista pätevyyttä, liikunnan esteitä, koululiikuntaa, urheiluseuratoimintaan osallistumista sekä liikuntavammoja. LIITU-tutkimus on toteutettu aiemmin vuosina 2014, 2016 ja 2018 peruskouluissa 7–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Vuonna 2020 LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäistä kertaa toisella asteella, eli lukioissa ja ammattioppilaitoksissa. (UKK-instituutti 2020.)

Sähköinen kysely kerättiin keväällä 2020 ja se koostui kahdesta eri lomakkeesta (lomake A ja lomake B), joissa oli osittain eri kysymyksiä. A-lomakkeeseen vastasi tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 2093 ja B-lomakkeeseen 1122. Näiden lisäksi ruotsinkieliseen vastauslomakkeeseen vastasi 509 opiskelijaa. Kyselyyn vastaajista noin 60 prosenttia oli naisia sekä suurin osa opiskeli lukiossa (70,5 %). LIITU 2020-tutkimuksen kyselyyn vastasi yhteensä 3724 opiskelijaa, joista kysymykseen ”harrastaako nuori liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa” vastasi 3700 opiskelijaa. Heistä 1641 (44,4 %) oli harrastanut liikuntaa urheiluseurassa aiemmin, mutta ei enää. Tutkimuksessani tarkastelen näitä toisen asteen opiskelijoita, jotka olivat lopettaneet urheiluseuraharrastuksen. Tutkittavien määrä vähenee merkittävästi tutkittaessa yksittäisiä urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä selvittäviin kohtiin on vastannut vaihdellen eri syiden kohdalla 774–785 tutkittavaa. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneista nuorista noin 59 prosenttia oli naisia (taulukko 1). Toisen asteen opiskelijat ovat sopiva kohderyhmä tähän

tutkimusaiheeseen, koska voidaan olettaa, että heidän iässään on jo tapahtunut urheiluseuraharrastuksista poisjättäytymistä ja näin ollen myös ilmiön syiden tutkiminen on mahdollista.

TAULUKKO 1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2020 (LIITU) – tutkimuksessa urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden sukupuolijakaumat.

Sukupuoli	n	%
Nainen	971	59,2
Mies	662	40,4
Muu	6	0,4
Yhteensä	1639	100,0

Tutkimuksen kyselylomake täytettiin kouluissa tai etäopetuksen aikana kotona. Kyselyaineistot säilytetään Jyväskylän yliopistossa, ja tunnistetietona on käytetty vain tutkimushenkilönumeroita. LIITU 2020-tutkimus suoritettiin yhteistyössä UKK-instituutin, Liikuntatieteellisen tiedekunnan, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES), Turun yliopiston, Nuorisotutkimusseuran, Folkhälsan ja Valtion liikuntaneuvoston kanssa. (UKK-instituutti 2020.)

LIITU-tutkimuksessa oppilaille oli kerrottu, mitä varten tuloksia käytetään ja miten tutkimusaineisto säilytetään. Tutkimukseen vastattiin anonymisti, jolloin tutkittavien henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja oppilas pystyi jättämään tutkimuksen kesken missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta. Tutkimuksen tuloksista ei ole tunnistettavissa yksittäisiä tutkittavia. LIITU-tutkimuksella on Jyväskylän eettisen toimikunnan puoltava lausunto. (Kokko ym. 2019; UKK-instituutti 2020.)

6.2 Mittarit

LIITU 2020-tutkimuksesta tähän tutkimukseen valittiin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä koskeva mittari. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt olivat jaettu 24 eri syyhyn

(liite 1), joissa vastausvaihtoehdot olivat ”Ei lainkaan”, ”jonkin verran” sekä ”erittäin paljon” (vaihteluväli 1-3). Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä selvittävä kysymyspatteristo LIITU-tutkimuksessa on muotoutunut osittain Christoph Rottensteinerin väitöskirjan ”Young Finnish athletes’ participation in organized team sports” pohjalta. Rottensteinerin vuonna 2015 julkaisemassa väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin muun muassa urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä kolmiportaisella Likert-asteikolla ja sen luotettavuus testattiin tutkimuksessa pääkomponenttianalyysillä (PCA). Väitöskirjaan valittu urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä selvittävä kysymyspatteristo oli peräisin Gouldin ym. (1982) suorittamasta tutkimuksesta ”The Questionnaire of Reasons for Attrition, QRA”. (Rottensteiner 2015.) QRA-tutkimuksessa selvitettiin nuorten kilpauimareiden harrastuksen lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä (Gould ym. 1982). QRA-mittarin pätevyys ja luotettavuus on osoitettu useissa tutkimuksissa viime vuosikymmenten aika (ks. Salguero ym. 2003; Molinero ym. 2006; Molinero ym. 2009) mutta näissä kaikissa aikaisemmissa tutkimuksissa on käytetty viisiportaista Likert-asteikkoa (Rottensteiner 2015, 35).

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä pyrittiin muodostamaan summamuuttujat hyödyntäen eksploratiivista faktorianalyysiä, mutta analyysin perusteella syntyi 8 eri faktoria, joiden arvo oli yli 1,0. Täten summamuuttujien määrä rajattiin neljään hyödyntäen aiemmissa tutkimuksissa (ks. Rottensteiner 2015; Vuoskulompolo 2018; Witt & Dangi 2018) luotuja summamuuttujia sekä LIITU 2020-aineiston pohjalta suoritettua neljään faktoriin rajattua faktorianalyysiä (liite 2, taulukko 12). Faktorianalyysin ja Cronbachin alfa -testin perusteella osa muuttujista ei korreloinut muiden muuttujien kanssa, joten ne jätettiin luotujen summamuuttujien ulkopuolelle. Näitä heikosti korreloivia muuttujia urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä olivat ”sairaus/loukkaantuminen”, ”muutto uudelle paikkakunnalle”, ”harrastus oli liian kallis” ja ”ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui”. Edellä mainitut muuttujat eivät ole mukana uusissa luoduissa summamuuttujissa mutta Crawfordin, Jacksonin ja Godbeyn (1991) vapaa-ajan rajoitusten mallissa (The Hierarchical model of leisure constraints) ne sijoittuisivat rakenteellisiin syihin urheiluharrastuksen lopettamisen taustalla.

Neljä muodostettua summamuuttujaa nimettiin hyödyntäen korreloivien muuttujien selitteitä seuraavasti: ”ajankäyttö ja kiinnostus”, ”taidot ja menestys”, joukkuehenki ja valmennus” sekä ”ilo ja kilpailu”. Summamuuttujien luotettavuutta testattiin Cronbachin alfa -testillä. Cronbachin alfa -testi kuvaa mittarin sisäistä konsistenssia eli yhtenäisyyttä ja sen

hyväksyttävänä alarajana pidetään yleisesti arvoa 0,6 (Metsämuuronen 2005, 455, 464). Kaikkien summamuuttujien Cronbachin alfa -testien arvot vaihtelivat välillä 0,693–0,746 (taulukko 2.).

TAULUKKO 2. Liikuntaharrastuksen urheiluseurassa lopettamissyistä muodostettu faktorianalyysi, summamuuttujien Cronbachin alfa -arvot (α) ja summamuuttujien sisältämät yksittäiset väittämät.

Summamuuttujat ja yksittäiset väittämät	α
AJANKÄYTTÖ JA KIINNOSTUS	0,693
Minulla oli muuta tekemistä	
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	
Halusin panostaa opiskeluun	
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	
TAIDOT JA MENESTYS	0,720
Heikko kilpailumenestys	
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	
Taitoni eivät kehittyneet	
JOUKKUEHENKI JA VALMENNUS	0,704
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	
Valmennuksen taso oli heikko	
En pitänyt valmentajasta	
ILO JA KILPAILU	0,746
Kyllästyin lajiin	
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	
En pidä kilpailemisesta	

6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Aineiston analysoimiseen käytettiin IBM SPSS Statistics 27 -ohjelmaa. Aluksi tarkasteltiin, kuinka moni nuorista oli urheiluseuraharrastuksen lopettaneita prosenttiosuuksien avulla. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden vaikutusta liikuntaharrastuksen lopettamiseen selvitettiin niin ikään prosenttiosuuksien avulla. Sukupuolten sekä eri harrastusorientaation omaavien nuorten välisiä eroja urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syissä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja Khiin neliötestin avulla. Myös nuorten harrastamien urheilulajien määrän yhteyttä sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluseuraharrastuksen lopettaneisiin selvitettiin ristiintaulukoinnin ja Khiin neliötestin avulla. Ristiintaulukointi soveltuu kahden eri luokitteluasteikollisen muuttujan välisen yhteyden havaitsemiseen (Metsämuuronen 2005, 333). Ryhmien välistä tilastollista merkitsevyyttä analysoitiin Khiin neliötestillä (χ^2), joka kertoo, onko urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden välillä todellista eroa vai johtuuko ero sattumasta (Metsämuuronen 2005, 333).

Urheiluseuraharrastuksen keskimääräistä aloittamis- ja lopettamiskäyttäytymistä selvitettiin keskiarvojen avulla. Sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluharrastuksen lopettaneiden ikää tarkasteltiin puolestaan riippumattomien otosten t-testin (Independent Samples T Test) avulla. T-testi on tunnettu keskiarvojen eron testausmenetelmä vähintään välimatkaasteikollisille muuttujille (Metsämuuronen 2005, 365). T-testiä varten luokiteltiin ”sairauden/loukkaantumisen” urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä uudelleen kahteen luokkaan. Ensimmäiseen luokkaan määriteltiin vastaus ”ei lainkaan” ja toiseen luokkaan vastaukset ”jonkin verran” ja ”erittäin paljon”. Samaa uudelleenluokittelua käytettiin, kun selvitettiin riippumattomien otosten t-testin avulla sairauden tai loukkaantumisen takia lopettaneiden halua aloittaa urheiluseuraharrastus tulevaisuudessa uudelleen verrattuna niihin, joiden urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen sairaus tai loukkaantuminen ei ollut vaikuttanut lainkaan. Myös urheiluseuraharrastuksen aloittamis- ja lopettamiskäyttäytymisen keskiarvojen vertailussa sukupuolten välillä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä.

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden välisiä yhteyksiä selvitettiin Pearsonin korrelaatiokertoimien (Pearson's correlation) avulla. Korrelaatio sopii kahden välimatka tai suhteasteikollisen muuttujan väliseen riippuvuuden mittaukseen. Korrelaatiokertoimet

saattavat saada arvoja väliltä -1 ja 1. Mikäli korrelaatiokertoimen arvo vaihtelee välillä 0,6–1,0 voidaan korrelaatio kuvata korkeaksi sekä välillä 0,4–0,6 melko korkeaksi tai kohtuulliseksi (Metsämuuronen 2005, 344–346). Summamuuttujien keskiarvojen vertailuun käytettiin sukupuolten vertailussa riippumattomien otosten t-testiä ja harrastusorientaatioryhmien välisessä vertailussa yksisuuntaista varianssianalyysiä. Varianssianalyysin avulla selvitetään ryhmien keskiarvojen eroja t-testin tavoin, mutta silloin kuin vertaillaan useampaa kuin kahta ryhmää. Kun ryhmitteleviä muuttujia on vain yksi, käytetään yksisuuntaista varianssianalyysiä. (Metsämuuronen 2005, 725.) Varianssianalyysin jälkitestinä ryhmien parittaisiin vertailuihin käytin post hoc-testiä, jonka avulla voidaan selvittää, mitkä ryhmät eroavat toisistaan tilastollisesti merkittävästi. (Metsämuuronen 2005, 735.). Post hoc-testeistä käytettiin Tamhanen T2 testiä, sillä se sopii ryhmien välisten erojen tutkimiseen, kun varianssit ovat erisuuret (Metsämuuronen 2005, 736). Kaikki tutkielmassa käytetyt tilastolliset menetelmät ja niiden käyttötarkoitukset ovat nähtävissä taulukosta 3.

TAULUKKO 3. Tutkimuksessa käytetyt tilastolliset menetelmät.

Analyysimenetelmät	Käyttötarkoitus
Prosenttiosuudet	Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt kuvailtuna; harrastettujen urheilulajien määrät kuvailtuna sairauden/loukkaantumisen takia lopettaneiden eri ryhmien välillä
Keskiarvot	Urheiluseuraharrastuksen aloittamis- ja lopettamiskä
Ristiintaulukointi ja Khiin neliötesti	Sukupuolten ja eri harrastusorientaatioiden välinen vertailu lopettamisen syissä
Pearsonin korrelaatio	Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden väliset yhteydet
Riippumattomien otosten t-testi	Urheiluseuraharrastuksen lopettamisiän vertailu sairaus/loukkaantuminen syyn eri luokkien välillä; lopettamisiän vertailu sukupuolten välillä; summamuuttujien keskiarvot ja niiden vertailu
Eksploratiivinen faktorianalyysi (EFA) & Cronbachin alfa -testi	Summamuuttujien luominen ja niiden luotettavuuden testaus

Taulukko 3. jatkuu

Varianssianalyysi	Summamuuttujien ja harrastuksen aloittamis- ja lopettamisiän keskiarvojen vertailu eri harrastusorientaation omaavilla nuorilla; harrastettujen lajien määrän yhteys sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluseuraharrastuksen lopettaneisiin eri harrastusorientaatio ryhmien välillä
-------------------	---

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleisesti validiteetilla ja reliabiliteetilla (Metsämuuronen 2005, 109). Validiteetilla tarkoitetaan luotettavuutta siinä mielessä, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on haluttu tutkia (Metsämuuronen 2005, 57). Yleisesti validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin (Metsämuuronen 2005, 65). Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä mittaavatko käytetyt mittarit sitä, mitä on tarkoitus mitata. Ulkoisella validiteetilla puolestaan viitataan siihen, kuinka yleistettävissä tutkimus on. (Metsämuuronen 2005, 109.) Tämän tutkimuksen validiteettia voidaan pitää suhteellisen hyvänä, sillä kyselylomakkeen on laatinut yhdessä alan ammattilaiset ja siinä on käytetty pääosin jo aikaisemmissa tutkimuksissa testattuja kysymyspatteristoja. Kyselylomakkeessa on huomioitu vastaajan valmiudet kysymysten täyttöön. Tutkimus on suoritettu koko maan kattavasti eri alueet ja koulut huomioiden ja näin ollen sen yleistettävyyden koskemaan koko Suomen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on suhteellisen hyvä.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin kyseiset mittaukset ovat toistettavissa, mikäli samaa asiaa mitattaisiin useaan kertaan samalla mittarilla (Metsämuuronen 2005, 109). LIITU-tutkimukseen osallistuneiden toisen asteen opiskelijoiden määrää (n=3724) voidaan pitää kattavana. Tutkimukseen valitut koulut olivat valikoituneet sattumanvaraisesti Tilastokeskuksen koulurekisteristä. Tutkimuksen otos on kattava ja ottaa huomioon Suomen alueelliset erot, jolloin myös tutkimuksen toistettavuutta voidaan pitää hyvänä. Tutkimus suoritettiin neljättä kertaa, jolloin tulosten vertailu aiempiin vastaaviin tutkimuksiin mahdollistuu. LIITU-tutkimusta ei ole kuitenkaan aikaisemmin suoritettu toisella asteella,

joten tulosten vertailussa on huomioitava se, että 2020 tutkittavat olivat vanhempia kuin aiemmin tutkitut peruskouluikäiset lapset ja nuoret.

Kyselytutkimuksen luotettavuutta voi heikentää se, että vastaaja ei ymmärrä kysymystä tutkimuksen laatijoiden haluamalla tavalla tai vastausvaihtoehdoissa ei ole itselle sopivaa vaihtoehtoa. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä oli toisen asteen opiskelijat, joten voidaan olettaa, että vastaajat ymmärtävät kysymykset hyvin. Vastaaja voi siitä huolimatta olla huolimaton vastatessaan tai vastata epärehellisesti. LIITU-tutkimuksen kyselylomakkeet ovat myös melko pitkiä, mikä saattaa heikentää tutkittavien keskittymiskykyä vastaamisen aikana ja näin ollen vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäminen Suomessa -tutkimus suoritettiin ensimmäistä kertaa toisen asteen opiskelijoille, joten tutkimuksen kysymyksiä ei ole vielä aikaisemmin testattu tämän ikäisillä nuorilla LIITU-tutkimuksissa. Samoja kysymyspatteristoja on kuitenkin saatettu käyttää aikaisemmin muissa samanikäisille suoritetuissa kyselytutkimuksissa. Kyselylomakkeella ei myöskään saada syvällisempää tietoa taustalla vaikuttavista ilmiöistä ja mekanismeista, jolloin saatu tutkimustieto voi jäädä pinnalliseksi.

Tutkimuksessa käytetyn mittarin luotettavuus on suoraan verrannollinen tutkimuksen luotettavuuteen (Metsämuuronen 2005, 64). Tässä tutkielmassa käytetyn urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden mittarin luotettavuutta ei ole testattu aiemmin mutta se pohjautuu QRA-mittariin, jonka luotettavuutta on testattu useissa aiemmissä tutkimuksissa (ks. Molinero ym. 2006; Molinero ym. 2009; Rottensteiner 2015). Tässä tutkimuksessa urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä muodostettujen summamuuttujien luotettavuuksien huomattiin olleen korkeita Cronbachin -alfa testissä.

Tutkielmaa tehdessä olen pyrkinyt noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia, joita ovat esimerkiksi rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimukseen on sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Muiden tutkijoiden tutkimuksiin on viitattu asianmukaisella tavalla. Tutkimusaineistot on tallennettu tieteelliselle tiedolle annettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla salasanasuojatuissa tiedostoissa.

7 TULOKSET

7.1 Urheiluseuraharrastuksen aloittaminen ja lopettaminen

LIITU-tutkimukseen osallistui 3724 opiskelijaa. Noin neljä viidestä (78 %) nuoresta ilmoitti aloittaneensa urheiluseuraharrastuksen jossain vaiheessa lapsuutta tai nuoruutta. Harrastus aloitettiin keskimäärin noin 5-vuotiaana (ka=5,43; kh=3,35). Tutkimukseen osallistuneista nuorista urheiluseuraharrastuksen lopettaneita oli noin 44 prosenttia. Liikuntaharrastus urheiluseurassa lopetettiin keskimäärin noin 14-vuotiaana (ka=14,1; kh=2,81). Harrastuksen lopettaneista nuorista seitsemän kymmenestä (70,9 %) ilmoitti olevansa halukkaita harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa uudelleen tulevaisuudessa.

Sukupuolten välisessä tarkastelussa huomattiin, että tytöt aloittivat urheiluseuraharrastuksen aikaisemmin (ka=5,23; kh=3,35) kuin pojat (ka=5,68; kh=3,34) ($p=0,016$). Urheiluseuraharrastuksen lopettaneista tyttöjä oli 971 ja poikia 662. Pojat jättäytyivät pois urheiluseuraharrastuksesta keskimäärin hieman ennen 14 vuoden ikää (ka=13,97; kh=2,92), kun vastaavasti tytöt jättäytyivät keskimäärin pois liikuntaharrastuksesta 14 vuoden iässä (ka=14,21; kh=2,73). Poikien ja tyttöjen välillä ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa urheiluseuraharrastuksen lopettamisiässä ($p=0,243$). Tytöt (76,5 %) olivat kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi poikia (63,1 %) halukkaampia harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa tulevaisuudessa ($p<0,001$).

Tutkimukseen osallistuneista nuorista 99 (12,6 %) oli urheillut seurassa kokeilumielessä, 499 (63,6 %) harrastumielessä ja 187 (23,8 %) kilpailumielessä. Kilpailumielessä liikkuneet (ka=4,17) olivat aloittaneet harrastuksen tilastollisesti erittäin merkitsevästi aikaisemmin kuin harrastus- (ka=5,58) tai kokeilumielessä (ka=7,07) liikkuneet ($p<0,001$). Myös harrastusmielessä liikkuneet olivat aloittaneet harrastuksen tilastollisesti merkitsevästi aikaisemmin kuin kokeilumielessä liikkuneet ($p=0,001$) (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Urheiluseuraharrastuksen aloittamisiän keskiarvot, keskihajonnat ja parittaiset vertailut eri harrastusorientaatioryhmien välillä.

	1.Kokeilumielessä (n=94)	2.Harrastusmielessä (n=489)	3.Kilpailumielessä (n=184)
Keskiarvo	7,07	5,58	4,17
Keskihajonta	3,49	3,17	2,55
Tamhane's T2		R2<R1***	R3<R2,R1***

$F(2, 764)=21,39; p<0,001; p<0,001 = ***, p<0,01 = **, p<0,05 = *$

Kilpailumielessä liikkuneet nuoret olivat puolestaan lopettaneet urheiluseuraharrastuksen tilastollisesti erittäin merkitsevästi vanhemmassa iässä (ka=15,00) kuin harrastus- (ka=14,12) tai kokeilumielessä (ka=12,31) liikkuneet nuoret ($p<0,001$). Myös harrastusmielessä liikkuneet nuoret lopettivat urheiluseuraharrastuksen tilastollisesti merkitsevästi vanhempana kuin kokeilumielessä liikkuneet ($p<0,001$) (taulukko 5). Kilpailumielessä liikkuneet nuoret halusivat aloittaa liikuntaharrastuksen urheiluseurassa uudelleen tulevaisuudessa useammin (75,1 %) kuin harrastus- (71,3 %) tai kokeilumielessä liikkuneet (63,6 %). Ryhmien välillä ei kuitenkaan havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa halussa aloittaa urheiluseuraharrastus uudelleen tulevaisuudessa riippumatta siitä aloitettaisiinko harrastus uudelleen kokeilu-, harrastus- tai kilpailumielessä ($p=0,125$).

TAULUKKO 5. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisiän keskiarvot, keskihajonnat ja parittaiset vertailut eri harrastusorientaatioryhmien välillä.

	1.Kokeilumielessä (n=99)	2.Harrastusmielessä (n=499)	3.Kilpailumielessä (n=187)
Keskiarvo	12,31	14,13	15,00
Keskihajonta	3,50	2,19	1,81
Tamhane's T2		R2>R1***	R3>R2,R1***

$F(2, 759)=30,37; p<0,001; p<0,001 = ***, p<0,01 = **, p<0,05 = *$

7.2 Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt

Tutkimukseen osallistuneet nuoret mainitsivat urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen erittäin paljon vaikuttaneina syinä yleisimmin ”kyllästyin lajiin” (24,4 %) sekä ”minulla oli muuta tekemistä” (19,4 %) (taulukko 6). Erittäin paljon vaikuttaneiksi syiksi mainittiin niin ikään usein ”ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui” (14,3 %) sekä ”sairaus/loukkaantuminen” (12,9 %). Harrastuksen alhaisen innostavuuden (9,9 %) ja hauskuuden puutteen (11,8 %) havaittiin vaikuttaneen päätökseen lopettaa urheiluseuraharrastus noin joka kymmenennelle nuorelle erittäin paljon, mutta jonkin verran niillä oli vaikutusta jopa noin 40 prosentille nuorista. Harrastuksen kalliit kustannukset olivat vaikuttaneet erittäin paljon vain 5,6 prosentille nuorista, mutta kuitenkin joka viidennelle nuorelle vähintään jonkin verran.

Vähiten urheiluharrastuksen lopettamisen syistä oli mainittu ”harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa” sekä ”heikko kilpailumenestys” Toisaalta näilläkin syillä oli jonkin verran tai erittäin paljon vaikutusta noin joka viidennelle nuorelle urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla. ”Taitoni eivät kehittyneet” oli erittäin tärkeänä syynä noin 5 prosentille nuorista urheiluseuraharrastuksesta luopumisessa mutta jonkin verran sillä oli vaikutusta myös noin joka viidennelle nuorelle. ”Muutto uudelle paikkakunnalle” mainittiin useimmin ei lainkaan (88,6 %) vaikuttaneena syynä urheiluharrastuksen lopettamiseen seurassa.

TAULUKKO 6. Liikuntaharrastuksen lopettamiseen urheiluseurassa (ei lainkaan, jonkin verran ja erittäin paljon) vaikuttaneet syyt tärkeysjärjestyksessä (%).

Lopettamisen syy	Ei lainkaan	Jonkin verran	Erittäin paljon
Kyllästyin lajiin n=779	40,9	34,7	24,4
Minulla oli muuta tekemistä n=774	42,6	38,0	19,4
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui n=785	67,7	18,0	14,3
Sairaus/loukkaantuminen n=785	69,7	17,5	12,9
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa n=778	50,0	38,2	11,8
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä n=783	58,0	31,4	10,6
En pidä kilpailemisesta n=775	70,5	19,4	10,2
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa n=778	50,1	40,0	9,9

Taulukko 6. jatkuu

Halusin panostaa opiskeluun n=775	64,6	26,2	9,2
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa n=774	65,8	25,1	9,2
Kaverinikin lopettivat n=781	65,8	26,5	7,7
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia n=774	73,1	19,9	7,0
En pitänyt valmentajasta n=776	76,9	16,2	6,8
En ollut niin hyvä kuin halusin olla n=778	68,3	25,3	6,4
Muutto uudelle paikkakunnalle n=779	88,6	5,3	6,2
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle n=774	78,6	15,5	5,9
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi n=783	72,7	21,7	5,6
Harrastus oli liian kallis n=784	79,6	14,8	5,6
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa n=777	79,0	15,6	5,4
Valmennuksen taso oli heikko n=774	76,4	18,3	5,3
Taitoni eivät kehittyneet n=781	73,5	21,3	5,2
Heikko kilpailumenestys n=779	79,5	16,9	3,6
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa n=777	81,5	16,2	2,3
Muu syy mikä? _____ n=289	76,1	4,2	19,7

Valmiiden vastausvaihtojen lisäksi oppilaat saivat kirjata mahdollisia muita syitä, jotka olivat vaikuttaneet heidän päätökseen lopettaa urheiluseuraharrastus. Vastauksissa nuoret kertoivat muun muassa vanhempien antaman tuen harrastukselle olleen vähäistä. Esimerkiksi se etteivät vanhemmat pystyneet kuljettamaan harjoituksiin, ja vanhempien negatiivinen suhtautuminen harrastukseen mainittiin molemmat vastauksissa kertaalleen. Myös liian pitkät harjoitusmatkat mainittiin viidesti. Heikko suhde valmentajaan, huono valmennus, sopivan joukkueen tai harrastusryhmän puuttuminen ja motivaation vähentyminen mainittiin niin ikään vastauksissa muutamaan kertaan.

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä muodostetuista neljästä summamuuttujasta suurimmat keskiarvot saivat ”ilo ja kilpailu” (ka=1,60; kh=0,54) sekä ”ajankäyttö ja

kiinnostus” (ka=1,38; kh=0,37). Vastaavasti summamuuttujista ”taidoilla ja menestyksellä” oli pienin keskiarvo (ka=1,306; kh=0,449) (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden summamuuttujien keskiarvot (vaihteluväli 1–3) ja keskihajonnat.

Summamuuttuja	Keskiarvo	Keskihajonta
Ilo ja kilpailu (n=784)	1,60	0,54
Ajankäyttö ja kiinnostus (n=780)	1,38	0,37
Joukkuehenki ja valmennus (n=786)	1,35	0,45
Taidot ja menestys (n=784)	1,31	0,45

7.2.1 Sukupuolen yhteys urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syihin

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syihin vastanneista tyttöjä oli 449 ja poikia 333. Tytöt mainitsivat kaikista syistä useimmin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla erittäin paljon vaikuttaneen ”minulla oli muuta tekemistä” (21,1 %). Pojilla vastaavasti eniten mainittu syy oli ”kyllästyin lajiin” (29,5 %). Toiseksi ja kolmanneksi yleisimmin tytöt mainitsivat syyt ”kyllästyin lajiin” (20,5 %) sekä ”sairaus/loukkaantuminen” (16,3 %). Pojilla vastaavasti toiseksi ja kolmanneksi yleisimmät syyt olivat ”minulla oli muuta tekemistä” (17,3 %) sekä ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa” (12,0 %). Molemmilla sukupuolilla kaikista syistä vähiten mainittiin ”harrastus oli liian rasittavaa/rankkaa” (2,9 %; 1,5 %) (taulukko 8).

Sukupuolten välisessä vertailussa huomattiin, että pojilla ”kyllästyin lajiin” oli tilastollisesti merkitsevästi useammin vaikuttanut syy kuin tytöillä (p=0,005). Tytöt vastaavasti jättäytyivät pois urheiluseuraharrastuksesta tilastollisesti merkitsevästi poikia enemmän sairauden tai loukkaantumisen (p<0,001) ja opiskeluun panostamisen takia (p=0,001). Myös omiin taitoihin liittyvät syyt korostuivat tytöillä. He mainitsivat tilastollisesti merkitsevästi poikia useammin syyn ”en ollut niin hyvä kuin olisin halunnut olla” (p=0,001) sekä melkein tilastollisesti

merkitsevästi useammin syyn ”taitoni eivät kehittyneet” ($p=0,013$). Vastausvaihtoehdoista toiseksi yleisimmin mainittu ”minulla oli muuta tekemistä” oli useammin mainittu tytöillä kuin pojilla mutta sen p-arvo oli hieman tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoa ($p<0,05$) korkeampi ($p=0,051$). Tutkimukseen valmiiksi asetettujen syiden lisäksi tytöt mainitsivat poikia useammin ”muut syyt” urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymisen taustalla ($p=0,004$).

TAULUKKO 8. Liikuntaharrastuksen lopettamiseen urheiluseurassa erittäin paljon vaikuttaneet syyt tytöillä ja pojilla (%) ja sukupuolten väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

Lopettamisen syy	Kaikki (%)	Tytöt (%)	Pojat (%)	p-arvo
Kyllästyin lajiin	24,4	20,5	29,5	0,005**
Minulla oli muuta tekemistä	19,4	21,1	17,3	0,051
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	14,3	15,9	11,9	0,250
Sairaus/loukkaantuminen	12,9	16,3	8,4	0,003**
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	11,8	11,8	12,0	0,151
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	10,6	11,4	9,6	0,707
En pidä kilpailemisesta	10,2	11,1	9,0	0,303
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	9,9	9,0	10,8	0,185
Halusin panostaa opiskeluun	9,2	11,8	5,7	0,001**
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	9,2	8,9	9,7	0,725
Kaverinikin lopettivat	7,7	7,7	7,8	0,972
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	7,0	7,1	6,9	0,089
En pitänyt valmentajasta	6,8	8,0	5,4	0,378
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	6,4	8,8	3,3	0,001**
Muutto uudelle paikkakunnalle	6,2	7,5	4,5	0,144
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	5,9	6,6	5,1	0,672
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	5,6	6,7	4,2	0,261
Harrastus oli liian kallis	5,6	5,6	5,4	0,092

Taulukko 8. jatkuu

Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	5,4	6,3	4,2	0,338
Valmennuksen taso oli heikko	5,3	5,7	4,8	0,526
Taitoni eivät kehittyneet	5,2	7,2	2,7	0,013*
Heikko kilpailumenestys	3,6	4,3	2,7	0,436
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	2,3	2,9	1,5	0,077
Muu syy mikä? _____	19,7	27,5	12,3	0,004**

p<0,001 = ***, p<0,01 = **, p<0,05 = *

Summamuuttujien keskiarvojen perusteella tyttöjen sekä poikien merkittävin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen summamuuttuja oli ”ilo ja kilpailu” keskiarvon ollessa tytöillä 1,56 ja pojilla 1,64. ”Ilo ja kilpailu” oli pojille hieman yleisempi syy kuin tytöille ja sukupuolten välinen ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä (p=0,049). Tytöillä summamuuttujista ”taidot ja menestys” oli keskiarvoltaan tilastollisesti merkitsevästi korkeampi poikiin verrattuna (p=0,001) (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden summamuuttujien keskiarvot sukupuolen mukaan ja sukupuolten väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

Summamuuttuja	Kaikki		Tytöt		Pojat		p-arvo
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	
Ajankäyttö ja kiinnostus	1,38	0,37	1,40	0,38	1,36	0,35	0,209
Taidot ja menestys	1,31	1,31	1,35	0,47	1,25	0,40	0,001**
Joukkuehenki ja valmennus	1,35	0,45	1,36	0,46	1,33	0,42	0,263
Ilo ja kilpailu	1,60	0,54	1,56	0,55	1,64	0,52	0,049*

p<0,001 = ***, p<0,01 = **, p<0,05 = *

7.2.2 Harrastusorientaation yhteys urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syihin

Nuoret, jotka olivat harrastaneet urheilua kilpailumielessä, ilmoittivat yleisimmäksi lopettamisen syyksi ”sairauden/loukkaantumisen” (26,3 %). Toiseksi eniten kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikutti ”kyllästyin lajiin” (20,7 %) ja kolmanneksi eniten ”minulla oli muuta tekemistä” (16,9 %). Harrastusmielessä liikkuneiden urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen oli yleisimmin vaikuttanut ”kyllästyin lajiin” (25,2 %), ”minulla oli muuta tekemistä” (19,9 %) sekä ”ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui” (16,5 %). Kokeilumielessä liikkuneet vastaavasti mainitsivat useimmin vaikuttaneina syinä ”kyllästyin lajiin” (27,8 %), ”en pidä kilpailemisesta” (23,7 %), ”minulla oli muuta tekemistä” (20,8 %) sekä ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa” (20,6 %) (taulukko 10).

Harrastusorientaatio ryhmien välisessä vertailussa huomattiin, että kokeilumielessä liikkuneilla ”en pidä kilpailemisesta” ($p < 0,001$) oli mainittu tilastollisesti erittäin merkitsevästi yleisemmin syynä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen verrattuna harrastus- tai kilpailumielessä liikkuneisiin. Kokeilumielessä liikkuneilla urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä korostuivat muihin ryhmiin verrattuna myös syyt ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa” ($p = 0,001$), ”joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi” ($p = 0,003$) ja ”taitoni eivät kehittyneet” ($p = 0,005$). Kilpailumielessä liikkuneilla puolestaan korostuivat urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla muita ryhmiä tilastollisesti merkitsevästi enemmän syyt ”sairaus/loukkaantuminen” ($p < 0,001$), ”minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa” ($p < 0,001$) ja ”harjoittelu oli liian rankkaa/rasittavaa” ($p = 0,002$). Kahden viimeisenä mainitun syyn kohdalla ero selittyi pääosin sillä, että kilpailumielessä liikkuneet nuoret olivat useammin maininneet nämä syyt jonkin verran vaikuttaneina syinä seuraharrastuksen lopettamiseen. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä kaikilla kolmella ryhmällä kolmen yleisimmän syyn joukossa mainittu ”kyllästyin lajiin” oli harrastus- ja kokeilumielessä liikkuneilla nuorilla mainittu melkein tilastollisesti merkitsevästi useammin kuin kilpailumielessä liikkuneilla ($p = 0,021$).

TAULUKKO 10. Liikuntaharrastuksen lopettamiseen urheiluseurassa erittäin paljon vaikuttaneet syyt tärkeysjärjestyksessä eri harrastusorientaatioiden mukaan (%) ja ryhmien väliset erot Khiin neliötestin mukaan.

Lopettamisen syy	Kokeilu- mielessä %	Harrastus- mielessä %	Kilpailu- mielessä %	p-arvo
Kyllästyin lajiin	27,8	25,2	20,7	0,021*
Minulla oli muuta tekemistä	20,8	19,9	16,9	0,916
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	11,2	16,5	10,2	0,221
Sairaus/loukkaantuminen	5,1	9,3	26,3	0,000***
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	20,6	10,3	10,9	0,001**
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	15,3	10,5	8,6	0,034*
En pidä kilpailemisesta	23,7	10,6	1,1	0,000***
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	14,4	9,5	8,2	0,232
Halusin panostaa opiskeluun	4,1	10,2	9,3	0,456
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	10,3	8,8	9,8	0,000***
Kaverinikin lopettivat	8,2	9,3	3,3	0,018*
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	12,5	6,5	5,4	0,082
En pitänyt valmentajasta	6,3	6,3	8,7	0,812
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	8,2	6,3	6,0	0,776
Muutto uudelle paikkakunnalle	5,2	5,1	9,8	0,237
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	6,2	5,1	8,2	0,100
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	9,2	4,8	5,9	0,003**
Harrastus oli liian kallis	7,1	5,9	4,3	0,493
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	7,2	6,5	1,6	0,113
Valmennuksen taso oli heikko	3,1	4,7	8,2	0,262
Taitoni eivät kehittyneet	12,2	4,6	3,3	0,005**
Heikko kilpailumenestys	5,3	2,4	5,4	0,055
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	4,1	1,6	3,3	0,002**
Muu syy mikä? _____	20,8	18,9	22,4	0,787

p<0,001 = ***, p<0,01 = **, p<0,05 = *

Kokeilu- ja harrastusmielessä liikkuneilla nuorilla tärkeimmäksi summamuuttujaksi havaittiin ”ilo ja kilpailu”, sen keskiarvon ollessa kokeilumielessä liikkuneilla 1,79 ja harrastusmielessä liikkuneilla 1,61 (taulukko 11). Kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla korostui summamuuttujista ”ilon ja kilpailun” (1,46) lisäksi ”ajankäyttö ja kiinnostus” (1,41). Varianssianalyysin avulla suoritetuissa parittaisissa ryhmien vertailuissa ”ilo ja kilpailu” oli tilastollisesti merkitsevästi vähäisempi syy urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen kilpailumielessä liikkuneille kuin kokeilu- ($p<0,001$) tai harrastusmielessä ($p=0,001$) liikkuneille. Myös harrastusmielessä liikkuneilla ”ilo ja kilpailu” oli tilastollisesti melkein merkitsevästi vähäisempi syy harrastuksen lopettamiseen kuin kokeilumielessä liikkuneilla ($p=0,020$). Muiden summamuuttujien keskiarvoissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja eri harrastusryhmien välillä.

Taulukko 11. Summamuuttujien keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh) harrastusorientaatio ryhmittäin sekä ryhmien väliset parivertailut.

Harrastusorientaatio	Ajankäyttö ja kiinnostus		Taidot ja menestys		Joukkuehenki ja valmennus		Ilo ja kilpailu		
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh	
1.Kokeilumielessä	1,39	0,40	1,35	0,53	1,40	0,48	1,79	0,60	
2.Harrastusmielessä	1,37	0,37	1,30	0,43	1,35	0,43	1,61	0,53	
3.Kilpailumielessä	1,41	0,36	1,29	0,47	1,33	0,47	1,46	0,46	
ANOVA	F(2,774)=0,909 p=0,403		F(2,776)=0,602 p=0,548		F(2,778)=0,768 p=0,464		F(2,776)=12,789 p<0,001***		
Tamhane´s T2								R3<R1***	
								R3<R2**	
								R2<R1*	

$p<0,001 = ***$, $p<0,01 = **$, $p<0,05 = *$

7.3 Sairaus tai loukkaantuminen urheiluharrastuksen lopettamisen syynä

Yhteenvetona aiemmin esitetyistä tuloksista voidaan todeta, että sairaus tai loukkaantuminen oli vaikuttanut urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vähintään jonkin verran lähes kolmanneksella nuorista (taulukko 4). Lisäksi havaittiin, että sairaus tai loukkaantuminen oli yleisempi syy lopettamiselle tyttöjen keskuudessa kuin poikien keskuudessa ($p=0,003$) ja yleisempi syy lopettamiselle kilpailu- kuin harrastus- tai kokeilumielessä liikkuneille nuorille ($p<0,001$). Kilpailumielessä urheilua harrastaneista nuorista joka toinen (50,5 %) ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen vaikuttaneen vähintään jonkin verran päätökseen jättäytyä pois urheiluseuraharrastuksesta. Erittäin paljon sairaus tai loukkaantuminen oli vaikuttanut lopettamiseen neljäsosalla (26,3 %) kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla (taulukot 6, 8 & 10).

Sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluseuraharrastus lopetettiin keskimäärin 14–15-vuotiaana (14,76; $n=229$), kun taas ne nuoret, joiden päätökseen luopua harrastuksesta sairaus tai loukkaantuminen ei lainkaan vaikuttanut lopettivat harrastuksensa keskimäärin 13–14-vuoden ikäisenä (13,83; $n=529$). ”Sairauden/loukkaantumisen” takia oman urheiluharrastuksensa liikuntaseurassa lopettaneet, jättäytyivät harrastuksesta myöhäisemmässä iässä kuin ne, joiden päätökseen sairaus tai loukkaantuminen ei vaikuttanut lainkaan ($p<0,001$). Sukupuolten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa sairauden tai loukkaantumisen takia lopettaneiden iässä.

Niistä nuorista, jotka ilmoittivat ”sairauden/loukkaantumisen” vaikuttaneen ainakin jonkin verran urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen noin neljä viidestä (78 %) olisi halukkaita aloittamaan liikuntaharrastuksen urheiluseurassa uudelleen ($n=236$). Niistä nuorista, jotka vastasivat ettei sairaus tai loukkaantuminen ollut lainkaan vaikuttanut päätökseen lopettaa urheiluseuraharrastusta, 68 prosenttia olisi halukkaita aloittamaan liikuntaharrastus urheiluseurassa uudelleen ($n=545$). Sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden halu aloittaa urheiluseuraharrastus uudelleen oli tilastollisesti merkitsevästi korkeampaa kuin niiden, jotka ilmoittivat ettei sairaus tai loukkaantuminen ollut vaikuttanut lainkaan harrastuksen lopettamiseen ($\chi^2=10,297$; $df=3$; $p=0,016$).

Taulukossa 12 on esitetty harrastettujen lajien määrän yhteyttä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen sairauden tai loukkaantumisen vuoksi. Lapsuuden ja nuoruuden aikana yhden lajin harrastajia oli 325 (41,5 %), kahden lajin 198 (25,3 %) ja kolmen tai useamman lajin 261 (33,3 %). Ristiintaulukoinnin avulla huomattiin, että kolmea tai useampaa lajia harrastaneista nuorista 38,8 prosenttia ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen vaikuttaneen päätökseen lopettaa urheiluseuraharrastus ainakin jonkin verran. Kahden lajin harrastajilla vastaava osuus oli 34,9 prosenttia ja yhden lajin harrastajilla 21,1 prosenttia. Kolmea tai useampaa lajia harrastaneet nuoret ilmoittivat sairauden tai loukkaantumisen olleen tilastollisesti merkitsevästi useammin syynä urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle kuin vain yhtä lajia harrastaneilla nuorilla ($p=0,003$). Myös kahta lajia harrastaneiden nuorten kohdalla sairaus tai loukkaantuminen oli tilastollisesti melkein merkitsevästi useammin vaikuttanut urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla kuin yhtä lajia harrastaneilla nuorilla ($p=0,026$) (taulukko 12).

Taulukko 12. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettujen lajien määrän yhteys sairauden tai loukkaantumisen takia tapahtuneeseen urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (%) ja ryhmien väliset parivertailut.

Harrastettujen lajien määrä	Ei lainkaan	Jonkin verran	Erittäin paljon
1. Yksi laji (n=325)	78,9	9,6	11,5
2. Kaksi lajia (n=198)	65,1	20,0	14,9
3. Kolme tai useampi laji (n=261)	61,2	25,8	13,1
Tamhane's T2			R3<R1** R2<R1*

$\chi^2=30,398$; $df=4$; $p<0,001$

7.4 Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden väliset yhteydet

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden välisiä yhteyksiä tutkittiin Pearsonin korrelaation avulla (liite 3, taulukko 13). Muuttujien väliset korrelaatiot vahvistivat

summamuuttujia eli lähes samaa mittaavat syyt korreloivat keskenään. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä eniten yhteydessä toisiinsa olivat syyt ”taitoni eivät kehittyneet” ja ”en ollut niin hyvä kuin olisin halunnut olla” ($r=0,631$; $p<0,001$). Toiseksi suurin yhteys havaittiin syillä ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” ja ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa” ($r=0,623$; $p<0,001$). Joukkuehengellä ja joukkueessa viihtymisellä oli myös kohtalaista yhteyttä ($r=0,557$; $p<0,001$). Valmennukseen liittyen syyt ”valmennuksen taso oli heikko” ja ”en pitänyt valmentajasta” olivat kohtalaisesti yhteydessä toisiinsa ($r=0,533$; $p<0,001$). Nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä useasti mainittu ”kyllästyin lajiin” oli yhteydessä muista syistä etenkin harrastuksen vähäiseen innostavuuteen ($r=0,505$; $p<0,001$) sekä siihen, ettei harrastus ollut tarpeeksi hauskaa ($r=0,476$; $p<0,001$).

”Sairaus/loukkaantuminen” syyhyn tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä muista urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä olivat ”heikko kilpailumenestys” ($r=0,086$; $p=0,017$), ”minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle” ($r=0,094$; $p=0,009$) sekä ”harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa” ($r=0,099$; $p=0,006$) (liite 3, taulukko 13). Korrelaatiot näiden syiden kohdalla olivat kuitenkin heikkoja ($r<0,3$).

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla vaikuttavia syitä ja tarkastella erityisesti loukkaantumisten yhteyttä urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymiseen eli niin sanottuun drop out -ilmiöön. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, milloin nuoret aloittivat ja lopettivat urheiluseuraharrastuksen sekä olisivatko he halukkaita harrastamaan liikuntaa tai urheilua seurassa uudelleen.

8.1 Nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettaminen ja siihen vaikuttaneet syyt

Tutkimukseen osallistuneista nuorista 44 prosenttia oli harrastanut liikuntaa urheiluseurassa aiemmin ja lopettanut sen. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden osuus vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa oli noin neljäsosa (26 %) perusopetusikäisistä lapsista ja nuorista (Blomqvist ym. 2019). Tässä toisen asteen opiskelijoille suoritetussa tutkimuksessa seuraharrastuksen lopettaneiden suurempi osuus tukee aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan urheiluseuraharrastaminen alkaa vähentymään varsinkin murrosiässä ja 15–19-vuotiaista enää noin kolmasosa harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa (Myllyniemi & Berg 2013).

Urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden nuorten määrään on voinut vaikuttaa myös vuoden 2020 alussa puhjennut koronapandemia ja sen vaikutukset urheiluseuraharrastamisen mahdollisuuksiin. Koronapandemian vaikutuksia väestön liikuntaan selvittäneessä raportissa, joka perustui niin ikään LIITU 2020-tutkimuksen aineistoon, nuoret kertoivat liikkumisen esteiksi pandemian aikana esimerkiksi sen, ettei seurojen harjoituksia järjestetty. Myös etäopetuksen tuoma koulutehtävien kuormitus nousi suurimmalle osalle nuorista liikkumisen esteeksi. Lisäksi kotiolojen soveltumattomuus mieleisten liikuntamuotojen harrastamiseen ja liikuntapaikkojen kiinniolo koettiin merkittäviksi esteiksi liikkumiselle. Koronapandemian vaikutusta urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen nuorilla on kuitenkin vielä mahdotonta arvioida kattavasti. (Kokko ym. 2020.)

Liikuntaseuraharrastuksesta poisjättäytyneistä nuorista seitsemän kymmenestä (71 %) olisi halukkaita harrastamaan urheilua seurassa vielä uudelleen tulevaisuudessa. LIITU 2018-tutkimuksessa vastaava osuus oli noin neljä viidestä (83 %), joka on hieman tämän tutkimuksen tulosta korkeampi (Blomqvist ym. 2019). Tulos on siitä huolimatta myönteinen, sillä murrosiän myötä vähenevä urheiluseuraharrastaminen voisi kertoa myös siitä, ettei nuorilla ole halua harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa uudelleen. Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että moni nuori olisi halukas aloittamaan urheiluseuraharrastuksen uudelleen tulevaisuudessa.

Tässä tutkimuksessa nuorten yleisimmät syyt urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle olivat kyllästyminen lajiin sekä muu tekeminen. Myös harrastuksen ilon ja hauskuuden puute koettiin usein ainakin jonkin verran vaikuttaneena syynä jättäytyä pois urheiluseuraharrastuksesta. Tulokset olivat samansuuntaisia kuin aiemmissa LIITU-tutkimuksissa, joissa ”kyllästyminen lajiin” on ollut niin ikään eniten mainittuna syynä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Myös syy ”minulla oli muuta tekemistä” harrastuksesta luopumisen syynä on mainittu useasti lasten ja nuorten toimesta LIITU-tutkimuksissa, mutta tässä tutkielmassa sen merkitys urheiluseuraharrastuksen lopettamisessa oli aiempia LIITU-tutkimuksia merkittävämpi, ja kaikista syistä se oli toiseksi eniten mainittu. Vuoden 2016 ja 2018 LIITU-tutkimuksissa toiseksi eniten mainittuna syynä on ollut ”en viihtynyt joukkueessa/ryhmässä”, mikä oli tässä tutkimuksessa toisen asteen opiskelijoilla vasta kuudenneksi eniten mainittu. Voi olla, että vanhemmilla nuorilla viihtyminen joukkueessa on keskimäärin parempaa kuin nuoremmilla peruskouluikäisillä mutta iän mukana arkeen on tullut myös muita aikaa ja mielenkiintoa vieviä asioita. Näitä voivat olla esimerkiksi opiskelut, työt ja parisuhteet.

Tyttöjen ja poikien välisessä vertailussa havaittiin pientä eroa siinä, että varsinkin pojilla kyllästyminen lajiin oli useasti mainittu, kun taas tytöillä eniten mainittu syy oli muu tekeminen. Myös aiemmissa LIITU-tutkimuksissa kyllästyminen lajiin ollut useammin mainittuna pojilla kuin tytöillä, mutta vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta eroten tässä tutkimuksessa muu tekeminen oli harrastuksen lopettamisen syynä tytöillä yleisempää kuin pojilla (ks. Grönholm 2019). Lajiin kyllästyminen pojilla saattaa vaikuttaa monet tekijät, joiden seurauksena laji on saattanut alkaa tuntua puuduttavalta. Syitä, jotka olivat pojilla

eniten yhteydessä kyllästymiseen lajiin olivat tässä tutkimuksessa heikko joukkueessa viihtyminen sekä harrastuksen matala innostavuus ja hauskuus. Voi myös olla, että pojat kyllästyvät tiettyyn lajiin nopeammin kuin tytöt ja näin ollen sen vaikutus poikien harrastuksen lopettamiseen on merkittävämpi. Tarvitaan lisää tutkimusta aiheesta, jotta tiedetään, mitkä tekijät aiheuttavat kyllästymistä lajiin.

Tytöillä halu panostaa opiskeluihin oli niin ikään poikia selvästi yleisempää. Myös LIITU 2016-tutkimuksessa opiskeluihin panostamisen huomattiin olleen tytöillä urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä useammin kuin pojilla (Vuoskulompolo 2018, 31). Tyttöjen onkin perinteisesti ajateltu olevan motivoituneempia koulussa kuin poikien ja se saattaa olla yksi selittävä tekijä myös tämän tuloksen taustalla. Tätä pohdintaa tukee Pöysän ja Kupiaisen (2018) tyttöjen ja poikien koulutasa-arvoa ja oppimistulosten eroja selvittävä tutkimus, jossa yläkouluikäisten tyttöjen päättötodistuksen lukuaineiden keskiarvo oli poikia yli puolen arvosanan verran parempi 66 koulussa ja viidessä koulussa yli numeron parempi, kun taas poikien oli tyttöjä parempi vain kuudessa koulussa. Fischer, Schult ja Hell (2013) havaitsivat lukioikäisten opiskelijoiden koulumenestystä selvittävässä tutkimuksessaan tyttöjen poikia paremman menestyksen koulussa selittyvän tyttöjen paremmalla motivaatiolla koulunkäyntiin.

Valmentajien toiminta ja valmennuksen laatu ovat aiheuttaneet mediassa keskustelua erityisesti viime vuosina. Tutkielmassa havaittiin heikoksi koetun valmentamisen ja sen, ettei nuori pitänyt valmentajasta olevan yhteydessä toisiinsa. Heikoksi koettu valmennus voi aiheuttaa erimielisyyksiä urheilijan ja valmentajan välillä, jolloin nuoren suhtautuminen valmentajaan voi muuttua negatiiviseksi. Valmennuksen heikko taso sekä se, ettei nuori pitänyt valmentajasta mainittiin molemmat erittäin paljon lopettamiseen vaikuttaneina syinä melko harvoin ja edellisiin LIITU-tutkimuksiin verrattuna harvemmin (ks. Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Tämä voi antaa viitteitä siitä, että valmennuksen taso on kehittynyt. Voi myös olla, että vanhemmat nuoret odottavat valmentajilta eri asioita kuin aikaisempien LIITU-tutkimusten nuoremmat vastaajat.

Hämäläisen (2003, 94, 149) valmentajan merkityksiä kuvaavassa tutkimuksessa 18–26-vuotiaat nuoret kertoivat hyvän valmentajan olevan asiantunteva ja ihmissuhdetaitoinen.

Monet nuoret arvostivat myös valmentajan auktoriteettia ja kokivat, että valmentajan kanssa täytyy pystyä keskustelemaan. Rottensteinerin ja Konttisen (2014) mukaan valmentajien tulisi ymmärtää nuorten urheilijoiden urheilun ulkopuolista elämää ja osoittavaa aitoa kiinnostusta nuoren elämään kokonaisvaltaisesti. On kuitenkin muistettava, että valmentajat voivat tehdä työnsä erinomaisesti ja tukea nuorta urheilijaa kaikin tavoin, mutta urheilija voi silti lopettaa urheiluseuraharrastuksen. Urheiluharrastuksen lopettaminen nuoruudessa on jossakin määrin myös seurausta luonnollisista valinnoista, eikä siltä voida täysin välttyä.

Tutkimuksissa ja mediassa ovat nousseet esiin viime vuosina myös urheiluharrastusten kallistuneet kustannukset. Harrastuksen kustannukset voivat olla osalle nuorista este harrastuksen aloittamiselle, mutta myös syy harrastuksen lopettamiselle (Myllyniemi & Berg 2013). Tässä tutkimuksessa kalliit kustannukset olivat noin 6 prosentille erittäin tärkeä syy harrastuksesta luopumiseen, mutta noin joka viidennelle se oli vaikuttanut ainakin jonkin verran. Myllyniemen ja Bergin (2013, 78–80) Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa arvioitiin harrastusten kalliiden kustannusten olevan jopa kolmanneksi merkittävin syy urheilun harrastamattomuudelle ylipäätään. Puronahon (2014) urheiluharrastusten kokonaiskustannuksista tehdyn tutkimuksen mukaan kustannukset ovatkin kaksin tai kolminkertaistuneet noin kymmenen vuoden aika (2001-2013). Kustannukset ovat saattaneet kasvaa entisestään myös Puronahon tutkimuksen jälkeen. Ratkaisuna kustannusongelmaan voisi olla esimerkiksi kokeilu- ja harrastetason joukkueiden lisääminen. Tällöin harjoitusmäärät voisivat olla vähäisempiä ja matkustuskustannuksia peleihin tai kilpailuihin voisi olla harvemmin. Myös erilaisten sponsorien ja yritysten tuet seuroille voisivat kompensoida perheille aiheutuvia kustannuksia varsinkin kilpailutason joukkueissa, joissa harrastuksesta aiheutuvat kustannukset saattavat olla hyvin kalliita.

8.2 Harrastusorientaatio on yhteydessä nuorten lopettamisen syihin

Nuoret, jotka olivat harrastaneet urheilua kilpailumielessä, ilmoittivat yleisimmäksi lopettamisen syyksi sairauden tai loukkaantumisen (26,3 %). Tutkielman tulos on samansuuntainen kuin Enoksen (2011) nuorten lupaavien yleisurheilijoiden drop out -ilmiötä selvittäneessä tutkimuksessa, jossa niin ikään loukkaantumiset (24,3 %) olivat merkittävin syy urheiluharrastuksen lopettamiseen. Myös Suomessa Kilpa- ja huippu-urheilun

tutkimuskeskuksen neljän vuoden seurantatutkimuksessa loukkaantumiset olivat olleet vähän yli 30 prosentille lopettaneista nuorista ainakin ”jokseenkin tärkeä” tekijä ja noin 17 prosentille nuorista ”erittäin tärkeä” tekijä harrastuksen lopettamisessa. Loukkaantumiset olivat merkittävämmässä roolissa huipputason urheilijoilla verrattuna alemman tason harrastajiin. (Rottensteiner & Konttinen 2014.)

Tämän tutkimuksen tulos sairauksien tai loukkaantumisten merkityksestä urheiluharrastuksien lopettamisen taustalla oli myös aiempaa LIITU 2016-tutkimuksen tulosta hieman korkeampi. LIITU 2016-tutkimuksessa sairauden tai loukkaantumisen raportoitiin olleen joka viidennelle kilpailumielessä liikkuneelle nuorelle erittäin tärkeä syy urheiluharrastuksen lopettamiseen (Grönholm 2019, 34). Kilpaurheilijoiden lisääntyneet urheiluvammat eivät ole yllätys, sillä varsinkin kilpailumielessä liikkuneiden nuorten harrastusmäärät ovat kasvaneet monissa lajeissa erittäin paljon (Puronaho 2014, 21). Kasvanut harjoitusintensiivisyys yhdistettynä vähäiseen palautumisaikaan voi altistaa urheiluvammoille (Luke ym. 2011). Aiemmissa LIITU-tutkimuksissa huomattiin, että riski loukkaantumiselle kasvoi sitä suuremmaksi mitä useampana päivänä viikosta harrastettiin liikuntaa. Loukkaantumisriski kasvoi merkittävästi, kun liikuntaa harrastettiin vähintään 60 minuuttia viitenä päivänä viikossa tai useammin. (Parkkari ym. 2016 & 2019.) Kilpapasolla urheileville nuorille paluu ennen loukkaantumista saavutetulle suoritusasteelle voi olla vaikeaa. Lisäksi urheiluvamman kärsinyt nuori voi mahdollisesti menettää oman paikkansa joukkueessa loukkaantumisen seurauksena kovassa kilpailutilanteessa.

Tässä tutkimuksessa huomattiin myös, että sairaus tai loukkaantuminen oli vaikuttanut ainakin jonkin verran joka toisen kilpailumielessä liikkuneen nuoren päätökseen lopettaa urheiluseuraharrastus. Vastaavasti vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa kilpailumielessä harrastaneista peruskouluikäisistä nuorista noin 43 prosenttia ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen vaikuttaneen urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vähintään jonkin verran (Grönholm 2019, 34). Tulokset ovat merkittäviä, sillä moni potentiaalinen tulevaisuuden huipputason kilpaurheilija saattaa joutua lopettamaan uransa jo nuorena sairauksien tai loukkaantumisten seurauksena. Näin ollen nuoren unelmat ja tulevaisuuden haaveet saattavat kaatua ja nuori voi kokea epäonnistuneensa.

Harrastusmielessä liikkuneilla yhdeksi merkittävimmäksi syyksi urheiluseuraharrastuksesta luopumiselle tässä tutkimuksessa osoittautui ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen. Tämä voi kertoa, siitä ettei nuorille ole tarpeeksi harrasteseuroja, joissa voisi liikkua ilman pidemmälle vietyä kilpailua. Samankaltaisia tuloksia saatiin myös Myllyniemen ja Bergin (2013, 79–80) Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa, jossa yhdeksi tekijäksi drop out -ilmiössä todettiin se, ettei vähemmän kilpailullisia harrasteseuroja ole välttämättä tarjolla riittävästi nuorille. LIITU 2018-tutkimuksessa havaittiin, että vanhimmalle vastaajajoukolle, 15-vuotiaille, ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen oli nuorempiin verrattuna useammin lopettamisen syynä (Blomqvist ym. 2019). Tässä tutkielmassa saadut tulokset vahvistavat LIITU 2018-tutkimuksen tulosta siinä, ettei vanhemmille harrastusmielessä liikkuville nuorille ole välttämättä tarjolla vähemmän kilpailullisia harrasteseuroja riittävästi. Tällöin jo lapsena aloitettu urheiluseuraharrastus saattaa päättyä joukkueen tai ryhmän toiminnan loppumisen takia. Tämä saattaa olla seurausta siitä, että osa harrastusmielessä liikkuneista nuorista on jättäytynyt pois urheiluseuratoiminnasta muiden lopettamisen syiden takia ja jäljelle jääneitä harrastusmielessä liikkuvia nuoria on liian vähän joukkueen toiminnan jatkumiseen.

Tässä tutkielmassa se, ettei nuori tykännyt kilpailusta oli kokeilumielessä harrastaneille toiseksi merkittävin syy lopettaa urheiluseuraharrastus, ja se oli selvästi useammin mainittu kokeilumielessä liikkuneilla kuin harrastus- tai kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla. Seuratoiminnan kilpailullisuus onkin lisääntynyt eikä lajin kokeilemisen mahdollistavia seuroja ole välttämättä tarjolla riittävästi (Myllyniemi & Berg 2013, 80–81; Merikivi ym. 2016, 7). Osalle nuorista kilpailu saattaa olla motivaatiota lisäävä tekijä, kun taas toisille se päinvastoin voi laskea motivaatiota ja harrastuksesta saatavaa iloa. Seuratoiminnan kilpailuhenkisyys saattaa olla osalle nuorista myös esteenä osallistua liikunnan harrastamiseen seurassa ylipäätään. Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimuksessa vajaalle neljännekselle nuorista seuratoiminnan liiallinen kilpailuhenkisyys oli ainakin jonkin verran syynä yleisesti liikkumattomuudelle ja noin joka kolmannelle nuorelle vähintään jonkin verran vaikuttaneena syynä seuratoiminnasta poisjättäytymiseen. Myös tässä tutkimuksessa se, ettei nuori pitänyt kilpailemisesta oli vaikuttanut urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vähintään jonkin verran noin 30 prosentille nuorista. Tutkielmassa luoduista summamuuttujista korostui

urheiluharrastuksen lopettamisen taustalla niin ikään ”ilo ja kilpailu”, jolla oli kaikista summamuuttujista korkein keskiarvo ja se korostui etenkin kokeilumielessä liikkuneilla.

Monissa urheiluseuroissa päähuomio ja tavoitteet saattavat keskittyä esimerkiksi vain kilpailumenestyksen saamiseen. Suomessa liikunta- ja urheiluseurat voidaan karkeasti jakaa niiden päätarkoituksen mukaan kilpaseuroihin, kuntoseuroihin, monialaseuroihin ja nuorisokasvatusseuroihin. Kilpaseurojen päätarkoituksena on pyrkiä kilpailutoiminnassa vähintään maakunnalliseen tasoon, eikä heidän toiminnassa ole tämän rinnalle nostettu liikunnan edistämistä ilman saavutustavoitteita. Näitä kilpaseuroja oli vuonna 2016 noin kolmannes seuroista. Ainoastaan nuorisokasvatuksen päätarkoituksenaan omaavia seuroja oli vain 2,5 prosenttia seuroista. Kuntoseuroja ja monialaseuroja, joiden tavoitteisiin kuuluu sekä kilpailullisia että liikunnan edistämistavoitteita oli noin kaksi kolmasosaa urheiluseuroista. (Koski & Mäenpää 2018.) Liikunnan edistämistä laaja-alaisesti tavoittelevia seuroja tarvittaisiin varsinkin nuorille harrastajille, jotta heidän urheiluseuraharrastaminen ei loppuisi liian kovan kilpailullisuuden johdosta.

8.3 Sairaus tai loukkaantuminen on syynä noin joka kolmannelle nuorelle

Sairaus tai loukkaantuminen urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä oli vaikuttanut vähintään jonkin verran päätökseen jättäytyä pois liikuntaharrastuksesta urheiluseurassa melkein joka kolmannelle nuorelle (30,4 %). Tulos oli samansuuntainen kuin LIITU 2016-tutkimuksessa, jossa noin joka kolmas peruskouluikäinen nuori ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen vaikuttaneen urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Roos ym. 2016). LIITU-tutkimuksissa saadut tulokset loukkaantumisten osalta ovat olleet hieman korkeampia kuin kansainvälisissä tutkimuksissa, sillä Butcherin ym. (2002) ja Perssonin ym. (2020) tutkimuksissa vain noin joka kymmenes nuori ilmoitti sairauden tai loukkaantumisen olleen urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymisen taustalla. Toisaalta myös Rottensteinerin ym. (2013) suomalaisten nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamista selvittävässä tutkimuksessa noin joka kolmas nuori ilmoitti loukkaantumisen olleen ainakin jokseenkin tärkeä tekijä urheiluseuraharrastuksen lopettamisessa. Tutkimusten tulosten vertailussa on siis

huomioitava se, onko tutkittavilla ollut mahdollista valita sairaus tai loukkaantuminen myös jonkin verran vaikuttaneena syynä urheiluharrastuksen lopettamiseen.

Tytöt mainitsivat sairauden tai loukkaantumisen noin kaksi kertaa useammin kuin pojat erittäin paljon vaikuttaneena syynä urheiluharrastuksen lopettamiselle. Myös Perssonin ym. (2020) tutkimuksessa tytöt mainitsivat sairaudet tai loukkaantumiset kaksi kertaa useammin urheiluharrastuksen lopettamisen syynä verrattuna poikiin. Rottensteinerin ym. (2013) tutkimuksessa niin ikään tytöt mainitsivat loukkaantumiset poikia useammin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä. Määrällisesti LIITU 2018-tutkimuksessa pojille (52 %) sattui kuitenkin hieman enemmän loukkaantumisia kuin tytöille (46 %) urheiluseuratoiminnassa (Parkkari ym. 2019).

Tytöillä kynnys jättäytyä pois urheiluseuraharrastuksesta saattaakin olla matalampi kuin pojilla, jolloin esimerkiksi loukkaantumisen satuttua tytöt alkavat herkemmin keskittymään esimerkiksi opintoihin ja muihin aktiviteetteihin urheiluseuraharrastuksen sijaan ja urheiluseuraharrastuksesta jättäytyään muun tekemisen ja ajanpuutteen takia pois. Tässä tutkielmassa tytöt mainitsivat muun tekemisen olleen merkittävin urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syy ja sen taustalla voi epäsuorasti vaikuttaa myös esimerkiksi loukkaantuminen tai loukkaantumiset. Voi myös olla, että tytöille sattuneet urheiluvammat ovat olleet vakavampia esimerkiksi luunmurtumia ja kuntoutuksen jälkeinen paluu harrastuksen pariin on voinut olla hankalampaa. Muun muassa KIHU:n nuorten urheiluvammojen esiintyvyyttä ja hoitoa selvittäneessä tutkimuksessa tytöillä esiintyi poikia enemmän pitkäaikaisia urheiluvammoja (Konttinen ym. 2011). Joka tapauksessa tarvitaan lisää tutkimusta esimerkiksi vammojen laadusta ja kuntoutuksesta, jotta tiedettäisiin, miksi tytöt lopettavat poikia useammin urheiluseuraharrastuksen loukkaantumisen takia.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että nuorten urheilussa tapahtuu suhteellisenkin paljon loukkaantumisia. LIITU 2018-tutkimuksen mukaan joka toinen urheiluseurassa harrastanut nuori oli kokenut vähintään yhden loukkaantumisen kuluneen vuoden aikana (Parkkari ym. 2019). Osalle nuorista loukkaantumiset voivat johtaa urheiluseuraharrastuksen päättymiseen. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan saatu tarkempaa

tietoa, mitkä loukkaantumiset olivat johtaneet urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Harrastuksen jatkumiseen voi kuitenkin vaikuttaa se, kuinka vakava loukkaantuminen on. Osa vammoista voi olla hyvin vakavia esimerkiksi murtumat ja niiden kuntouttaminen voi vaatia pitkiäkin ajanjaksoja. Vammat voivat mahdollisesti aiheuttaa myös pysyviä toimintakyvyn heikentymiä ja vaikeuttaa osallistumista organisoituun urheiluun myös aikuisuudessa (Frisch ym. 2009.) Vammojen ehkäisyssä tulisi keskittyä erityisesti näiden vakavien vammojen ennaltaehkäisyyn. Viime vuosina on esimerkiksi puhuttu aktiivisesti päähän kohdistuneista vammoista ja niiden ehkäisystä. Yhtenä keinona loukkaantumisten ehkäisemiseen olisikin säädellä lajisääntöjä niin, että pystytään estämään vakavimpien loukkaantumisten tapahtuminen. Toinen keino on kehittää lajiin suunniteltuja suojarusteita ehkäisemään esimerkiksi törmäyksistä syntyneitä vammoja. (Walker 2014, 21.)

Loukkaantumisia ei kuitenkaan aina onnistuta ehkäisemään ja urheiluharrastuksen lopettaminen loukkaantumisen takia voi olla välttämätön tapahtuma elämässä. Vakavan akuutin tai kroonisen vamman seurauksena urheiluharrastaminen joudutaan keskeyttämään. (Frisch ym. 2009; Rottensteiner ym. 2013.) Urheiluvammojen kuntoutukseen tulisi keskittyä erityisesti, jotta nuori voisi palata vielä kilpailemaan ja harrastamaan samalle tasolle kuin ennen loukkaantumista (Walker 2014, 49). Mikäli urheiluvamma estää nuorta urheilijaa liikkumasta ja kilpailemasta samalla suoritusasteella kuin ennen loukkaantumista, voitaisiin nuorta auttaa löytämään kilpauran jälkeinen harrastusmielessä tapahtuva liikkuminen, jossa tavoitteet harrastamisen suhteen saattavat erota merkittävästikin verrattuna aikaisempaan kilpaharrastamiseen. Loukkaantumisten kuntoutukseen tulisi keskittyä myös siksi, ettei nuorelle jäisi pysyvää haittaa toimintakykyyn, mikä voisi heikentää elämänlaatua ylipäättään.

On hyvä huomioda sekin, ettei loukkaantuminen välttämättä ole yksinään urheiluseuraharrastuksen lopettamisen takana, vaikka se saattaakin toimia laukaisevana tekijänä harrastuksen lopettamisen harkinnalle. Urheilua saatetaan harrastaa myös niin sanotusti itsestäänselvyytenä tai totuttuna tapana. Sairauden tai loukkaantumisen aiheuttama lepo urheilusta voi muuttaa nuoren suhtautumista harrastamiseen ja urheiluvamman kokenut liikkuja voi huomata, ettei urheiluharrastus olekaan välttämätön osa elämää. (Persson ym. 2020.) Tällöin esimerkiksi muu tekeminen, kuten kavereiden kanssa hengailu ja opiskeluun panostaminen voivat alkaa tuntua merkityksellisemmiltä. Urheiluseuraharrastuksen

lopettamisen taustalla voikin olla monen syyn yhteisvaikutus eikä niinkään yksi tietty syy (Persson ym. 2020).

Mielenkiintoista oli myös se, että noin neljä viidestä sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluseuraharrastuksen lopettaneista nuorista haluaisi aloittaa liikkumaan seurassa uudelleen tulevaisuudessa. Nämä nuoret olivat myös halukkaampia harrastamaan urheilua seurassa uudelleen verrattuna niihin nuoriin, joiden urheiluseurasta poisjättäytymiseen sairaus tai loukkaantuminen ei ollut vaikuttanut lainkaan. Tätä voi selittää esimerkiksi se, että sairauden tai loukkaantumisen takia harrastuksen lopettaneet nuoret kokevat seuraharrastamisen mielekkäänä ja eivätkä olisi lopettaneet niin herkästi muiden urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden takia. Heillä saattaa olla esimerkiksi tunne siitä, että urheiluseuraharrastaminen jäi ”kesken” sairauden tai loukkaantumisen vuoksi ja haluaisivat palata takaisin seuraan harrastamaan myöhemmin sairaudesta tai vammasta toivuttua. Sairaus tai loukkaantuminen urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä oli yleisempää myös kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla, joiden motivaatio liikkumiseen ja harrastamiseen on usein korkeaa. Heillä saattaa olla halua palata liikkumaan takaisin seuraharrastuksen pariin esimerkiksi harrastusmielessä myöhemmin elämässään.

Tutkimuksessa huomattiin sairauden tai loukkaantumisen olleen yhteydessä useamman lajin harrastamiseen urheiluseurassa lapsuudessa ja nuoruudessa. Ne nuoret, jotka olivat harrastaneet kolmea tai useampaa lajia ilmoittivat sairauden tai loukkaantumisen olleen useammin urheiluseuraharrastuksesta poisjättäytymisen taustalla kuin ne nuoret, jotka olivat harrastaneet kahta tai yhtä lajia urheiluseurassa. Usein nuoret kokeilevatkin useampaa lajia lapsuuden ja nuoruuden aikana löytääkseen oman lajinsa. Useamman lajin harrastaminen samanaikaisesti voi altistaa urheiluvammoille mahdollisesti lisääntyneen harjoittelumäärän myötä. Tämän tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan tue sitä näkemystä, että monipuolisempi urheilun harrastaminen suojaisi nuoria vammoilta ja loukkaantumisilta. LIITU 2018-tutkimuksessa huomattiin, että riski loukkaantua kasvoi nuorilla sitä suuremmaksi, mitä useampana päivänä viikossa harrasti liikuntaa (Parkkari ym. 2019.) Tämän tutkimuksen tuloksista ei kuitenkaan saada selville onko nuori harrastanut sairastumisen tai loukkaantumisen sattumisen aikana useampaa lajia samanaikaisesti, joten pidemmälle vietyjä johtopäätöksiä tuloksista ei ole mahdollista tehdä.

Sairauden tai loukkaantumisen takia urheiluseuraharrastuksen lopettaminen oli yhteydessä muista urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä heikkoon kilpailumenestykseen, harrastuksen johdosta syntyvään ajanpuutteeseen sekä harjoittelun liialliseen rasittavuuteen. Näistä varsinkin sairauden tai loukkaantumisen ja harjoittelun liiallisen rasittavuuden yhteys on mielenkiintoinen. Tuloksen perusteella voidaan arvella, että liian raskas harjoittelu on saattanut aiheuttaa esimerkiksi loukkaantumisen. Varsinkin rasitusvammat syntyvät usein pitkien, raskaiden yksitoikkoisten harjoitusten seurauksena (Clarsen, Myklebust & Bahr 2013). Toisaalta nuorelle sattunut sairaus tai loukkaantuminen on myös saattanut heikentää suorituskykyä, jolloin sairauden hoidon tai urheiluvamman kuntouttamisen jälkeen harjoittelusta on saattanut tulla liian rankkaa tai rasittavaa ja harrastuksesta on päätetty luopua.

8.4 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syistä oli löydettävissä varsin runsaasti tutkimustietoa sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Vain osaan tutkimuksista oli kuitenkin sisällytetty loukkaantuminen yhdeksi urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyksi ja siksi tämän tutkimuksen tulosten vertailu aiempiin tutkimustuloksiin loukkaantumisten osalta oli hieman haasteellista. Toisaalta tässä tutkimuksessa saadut tulokset antavat viitteitä siitä, että varsinkin lasten ja nuorten loukkaantumisia ja niiden seurauksena tapahtuvaa urheiluseuraharrastuksen lopettamista olisi syytä tutkia aikaisempaa laajemmin ja enemmän.

Tutkielmassa hyödynnettiin LIITU 2020-tutkimuksen aineistoa, jossa loukkaantumisten kanssa samassa vastausvaihtoehdossa oli myös sairaudet. Tarkkaa tietoa, siitä onko liikuntaharrastuksen lopettamiseen urheiluseurassa vaikuttanut sairaus, loukkaantuminen vai molemmat ei ole saatavilla ja näin ollen tuloksia tarkasteltaessa on hyvä ottaa tämä seikka huomioon. Loukkaantuminen on voinut sattua myös urheiluseuraharrastuksen ulkopuolella. Toisen asteen opiskelijat olivat tähän tutkimusaiheeseen otollinen kohderyhmä, sillä heillä voidaan olettaa olevan eniten kokemuksia urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta lapsuudessa ja nuoruudessa ikänsä puolesta. Tutkimuksen tutkittavien määrä oli myös

huomattava, joten tulokset voidaan yleistetää koskemaan koko Suomen nuorten liikuntakäyttäytymistä ja urheiluseuraharrastamista melko tarkasti.

Tässä tutkimuksessa saatiin määrällistä tietoa siitä, kuinka moni nuori lopettaa urheiluseuraharrastuksen sairauden tai loukkaantumisen johdosta. Tutkimuksessa ei kuitenkaan saada syvällisempää tietoa loukkaantumisen taustalla vaikuttavien urheiluvammojen vakavuuksista ja syntymekanismeista. Tarvitaan lisää laadullista tutkimusta, jotta ymmärretään paremmin miten ja missä loukkaantumiset ovat syntyneet ja miksi ne ovat aiheuttaneet urheiluseuraharrastuksen lopettamisen.

8.5 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Tutkielmani tuloksia urheiluseuraharrastuksen syistä ja sairauksien tai loukkaantumisten vaikutuksista drop out -ilmiöön on mahdollista hyödyntää laajasti urheiluseuroissa ja lajiliitoissa. Urheiluseuroissa voidaan esimerkiksi toiminnan johtamisella, organisoinnilla ja hyvällä valmennuksella kannustaa ja tukea nuorten urheiluseuraharrastuksen jatkumista. Tieto lopettamisen syistä molemmilta sukupuolilta ja eri harrastusorientaation omaavilla nuorilta auttaa seuroja järjestämään toimintaa, joka vastaa paremmin nuorten tarpeita urheiluseuraharrastamisessa. Lajiliitot pystyvät hyödyntämään tuloksia esimerkiksi valmentajien koulutuksessa sekä eri tasoisten sarjojen suunnittelussa. Lisäksi urheiluseuraharrastamiseen ja sen lopettamiseen liittyvät tiedot ovat tärkeitä lasten ja nuorten vanhemmille, jotka voivat kotona kannustaa ja tukea lapsiaan osallistumaan urheiluseuratoimintaan. Tutkimus toi esiin myös sen, miten merkittävä syy sairaudet ja loukkaantumiset ovat nuorten kilpaurheilijoiden harrastuksen lopettamisen taustalla ja tätä tietoa voidaan hyödyntää, kun suunnitellaan ja toteutetaan nuorten urheilijoiden harjoittelua sekä kun tuetaan urheiluvammojen kuntoutusta, ja loukkaantumisen kokeneen urheilijan paluuta takaisin harrastuksen pariin.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin esimerkiksi käsitellä laadullisilla menetelmillä, onko harrastuksesta luopuminen loukkaantumisen jälkeen nuoren oma päätös, valmentajan päätös tai esimerkiksi lääkärin käsky. Vamma voi estää nuoren harrastuksen jatkamisen mutta toisaalta moni vamma voidaan kuntouttaa täysin, jolloin harrastuksen jatkaminen pitäisi olla

myös mahdollista. Olisi mielenkiintoista niin ikään tietää, muuttuuko nuoren käsitys urheilusta ja harrastamisesta urheiluvamman kuntoutuksen aikana, ja laskeeko nuoren motivaatio harjoitteluun sen seurauksena. Jatkotutkimuksissa voitaisiin niin ikään tutkia myös sitä millaiset loukkaantumiset johtavat urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen eli onko harrastuksen lopettamisen taustalla jokin yksi vakava loukkaantuminen, useita lievempiä vammoja tai esimerkiksi toistuvat rasitusvammat. Lisäksi voitaisiin tarkastella, kuinka paljon loukkaantumisiällä on vaikutusta harrastuksen lopettamiseen.

LÄHTEET

- Ardern, C., Feller, J., Taylor, N. & Webster, K. 2014. Fifty-five per cent return to competitive sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: an updated systematic review and meta- analysis including aspects of physical functioning and contextual factors. *British Journal of Sport Medicine* 48, 1543–1552.
- Aira, T., Aarresola, O., Kokko, S., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2012. Suomalaisten joukkueurheilijoiden polkuja. Teoksessa J. Finni, O. Aarresola, T. Jaakkola, S. Kalaja, N. Konttinen, S. Kokko & T. Sipari. *Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki. 2012:45, 9–13.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3, 10–30.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Liikuntaharrastamisen väheneminen murrosiässä. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, & S. Kokko. *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3, 31–47.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) 2019. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–56.
- Butcher, J., Lindner, K. & Johns, D. 2002. Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior* 25, 145–163.
- Clarsen, B., Myklebust, G. & Bahr, R. 2013. Development and validation of a new method for the registration of overuse injuries in sports injury epidemiology: the Oslo sports trauma research center (OSTRC) overuse injury questionnaire. *British Journal of Sport Medicine* 47, 495–502.
- Crane, J. & Temple, V. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review* 21 (1), 114–131.

- Crawford, D., Jackson, E. & Godbey, G. 1991. A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences* 13, 309–320.
- Eime, R., Harvey, J. & Charity, M. 2019. Sport drop-out during adolescence: is it real, or an artefact of sampling behaviour? *International Journal of Sport Policy and Politics* 11 (4), 715–726.
- Enoksen, E. 2011. Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian sport studies forum* 2, 19–43.
- Fischer, F., Schult, J., & Hell, B. 2013. Sex differences in secondary school success: Why female students perform better. *European Journal of Psychology of Education* 28, 529–543.
- Frisch, A., Croisier, J-L., Urhausen, A., Seil, R. & Theisen, D. 2009. Injuries, risk factors and prevention initiatives in youth sport. *British Medical Bulletin* 92, 95–121.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T. & Weiss, M. 1982. Reasons for attrition in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology* 16, 124–140.
- Grönholm, P. 2019. 11-15-vuotiaiden urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen johtaneita syitä Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu: 6.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/64826>.
- Habelt, S., Hasler, C., Steinbruck, K. & Majewski, M. 2011. Sport injuries in adolescents. *Orthopedic Reviews* 3 (18), 82–86.
- Haikonen, K. & Parkkari, J. 2010. Liikuntatapaturmat. Teoksessa K. Haikonen & A. Lounamaa (toim.) *Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia*. Yliopistopaino. Helsinki, 27–31.
- Haikonen, K., Doupi, P., Honkala, E., Nipuli, S., October, M. & Lounamaa, A. 2017. *Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2
- Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T & Sääkslahti A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten*

- liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 39–46.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood: a 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 255.
- Hurskainen, H. 2017. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotiivit ja urheiluharrastuksesta luopumisen syyt. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu: 22.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52993>.
- Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Indridadottir, M., Sveinsson, T., Magnusson, K., Arngrimsson, S. & Johannsson, E. 2015. Prevalence of sport injuries, sport participation and drop out due to injury in young adults. *Laeknabladid. The Icelandic Medical Journal* 101 (10), 451–456.
- Karhola, L. 2013. Nuorten liikuntavammojen yleisyys sekä tapaturma-alttiit lajit koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Tampereen yliopisto. Lääketieteen yksikkö. Syventävien opintojen opinnäytetyö. Viitattu: 8.12.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201310241515>.
- Karhonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntavossa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68–74.
- Karhula, K. & Pakkanen, S. 2005. Uusiutuneiden ja urheilu-uran päättymiseen johtaneiden urheiluvammojen reliabiliteetti ja validiteetti urheiluvammakyselyssä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Fysioterapian pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/8299>.
- Kerssemakers, S., Fotiadou, A., De Jonge, M., Karantanas, A. & Maas, M. 2009. Sport injuries in the paediatric and adolescent patient: a growing problem. *Pediatric Radiology* 39 (5), 471–484.
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin

- (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 9–13.
- Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. 17–20.
- Konttinen, N., Mononen, K., Pihlaja, T., Sipari, T., Arvinen-Barrow, M. & Selänne, H. 2011. Urheiluvammojen esiintyminen ja niiden hoito nuorisourheilussa. Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHU:n julkaisusarja nro 25. Jyväskylä.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki.
- Klugl, Martin., Shrier, I., McBain, K., Shultz, R., Meeuwisse, W., Garza, D. & Matheson, G. 2010. The prevention of sport injury: An analysis of 12 000 published manuscripts. *Clinical Journal of Sport Medicine* 20 (6), 407–412
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteenlaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu: 12.10.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/18419>.
- Lehtonen, K. (toim.) 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253.
- Leppänen, M., Aaltonen, S., Parkkari, J., Heinonen, A. & Kujala, U. 2013. Intervention to prevent sport related injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sport Medicine* 44, 473–486.
- Leppänen, M., Pasanen, K., Kujala, U. & Parkkari, J. 2015. Overuse injuries in youth basketball and floorball. *Journal of Sport Medicine* 6, 173–179.
- Leppänen, M., Pasanen, K., Clarsen, B., Kannus, P., Bahr, R., Parkkari, J., Haapasalo, H. & Vasankari, T. 2018. Overuse injuries are prevalent in children's competitive football: a prospective study using the OSTRC overuse injury questionnaire. *British Journal of Sports Medicine* 53 (3), 165–171.

- Listola, J., Ruismäki, H., Valtonen, J., Welling, J. & Hakkarainen, H. 2013. Overuse Injuries of Finnish Elite Junior Ice Hockey Players. Prospective Online Survey. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences* 7, 1203–1212.
- Luke, A., Lazaro, R., Bergeron, M., Keyser, L., Benjamin, H., Brenner, J., d'Hemecourt, P., Grady, M., Philpott, J. & Smith, A. 2011. Sports-related injuries in youth athletes: is overscheduling a risk factor? *Clinical Journal of Sport Medicine* 21 (4), 307–314.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry: SLU- paino.
- Maffulli, N. & Shanmugam, C. 2008. Sport injuries in children. *British Medical Bulletin* 86 (1), 33–57.
- Maffulli, N., Longo, U G., Gougoulas, N., Loppini, M. & Denaro, V. 2009. Long-term health outcomes of youth sports injuries. *British Journal of Sport Medicine* 44, 21–25
- McCarthy, P. & Jones, M. 2007. A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *The Sport Psychologist* 21, 400–416
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto. Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 55. Painotalo Varteva.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez E. & Marquez, S. 2006. Drop out reasons in young spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behaviour* 29 (3), 255–269.
- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E. & Márquez, S. 2009. Reasons for dropout in youth soccer: A comparison with other team sport. *European Journal of Human Movement* 22, 21–30.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 27–35.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain

- neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja 49.
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen N. & Tammelin T. 2018. Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (8), 1908–1915.
- Parkkari, J., Kannus, P. & Fogelholm, M. 2004. Liikuntavammat – Suurin tapaturmaluokka Suomessa. *Suomen Lääkärilehti* 59 (41), 3889–3895.
- Parkkari, J., Räisänen, A., Pasanen, K. & Rimpelä, A. 2016. Liikuntavammat koulussa vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villberg, A-M. Jussila, A. Mehtälä, J. Tynjälä & T. Vasankari. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 62–66.
- Parkkari, J., Autio, K., Jussila, A-M., Leppänen, M., Oksanen, R. & Kannus, P. 2017. Liikuntavammat. Teoksessa: M. Råback, U. Korpilahti & P. Lillsunde (toim.). Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014 - 2020: Turvallisuutta kaikille kotona, vapaa-ajalla ja liikunnassa. Väliarviointi 2017. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 46, 69–80.
- Parkkari, J., Kannus, P. & Leppänen, M. 2019. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 101–106.
- Partanen, K. 2019. Annammeko periksi kiusaamiselle urheilussa? *Liikunta & Tiede* 56 (1), 63.
- Persson, M., Espedalen, L., Stefansen, K. & Strandbu, A. 2020. Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education and Society* 25 (7), 842–854.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.
- Pöysä, S. & Kupiainen, S (toim.). 2018. Tytöt ja pojat koulussa – Miten selittää poikien heikko suoriutuminen peruskoulussa? Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2018.

- Ristolainen, L., Kettunen, J., Kujala, U. & Heinonen, A. 2012. Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science* 12 (3), 274–282.
- Roos, E., Mehtälä, A., Ray, C., Kokko, S. & Hampf, S. 2016. Suomen- ja ruotsinkielisten erot liikuntakäyttäytymisessä. Teoksessa. S. Kokko, R. Hämylä, P. Husu, J. Villberg, A-M. Jussila, A. Mehtälä J. Tynjälä & T. Vasankari. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 67–72.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching* 8 (1), 19–32.
- Rottensteiner, C. & Konttinen, N. 2014. Urheiluharrastuksen lopettamiseen johtaneet syyt suomalaisilla nuorilla. Teoksessa: K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). 2014. Tavoitteena nuorenurheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Helsinki. 114–117.
- Rottensteiner, C. 2015. Young Finnish athletes' participation in organized team sports. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 228.
- Rättyä, J. & Serlo, W. 2007. Yli puolet trampoliinivammoista voitaisiin todennäköisesti välttää turvaverkolla ja turvallisuusohjeilla. *Lääkärilehti* 20–21, 2031–2035.
- Siesmaa, E., Finch, C. & Blitvich, J. 2012. Reasons for sport participation and dropout among Australian junior cricketers and netballers. *Journal of Science and Medicine in Sport* 15, 127–187
- Stevenson, M., Hamer, P., Finch, C., Elliot, B. & Kresnow, M. 2000. Sport, age and sex specific incidence of sports injuries on Western Australia. *British Journal of Sports Medicine* 34, 188–194.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 163.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Follow up Study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–73.

- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, & S. Kokko, Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3, 31–47.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.
- UKK-instituutti. 2020. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). Viitattu: 18.12.2020. <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/>.
- Van Hooren, B. & Peake, J. 2018. Do we need a cool-down exercise? A narrative review of the psychophysiological effects and the effects on performance, injuries and the long-term adaptive response. *Sport Medicine* 48 (7), 1575–1595.
- Vuoskulompolo, M. 2018. Kouluikäisten lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu: 14.12.2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57977>.
- Zacheus, T. & Saarinen, A. 2019. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi, M. Salasuo (toim). Oikeus liikua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2
- Walker, B. 2014. Urheiluvammat – Ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioiteippaus. 1. painos. VK Kustannus Oy. Lahti.
- Waterman, B., Belmont Jr, P., Cameron, K., Svoboda, S., Alitz, C. & Owens, B. 2011. Risk factors for syndesmotic and medial ankle sprain. Role of sex, sport and level of competition. *The American Journal of Sports Medicine* 39 (5), 992–998
- Witt, P. & Dangi, T. 2018. Why children/youth drop out of sport. *Journal of park and recreation administration* 36, 191–199.
- Yang, X. 1997. A Multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns: a 12-year follow up study. Jyväskylä university. Research Reports on Sport and Health: 103.

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä LIITU 2020-tutkimuksen B-lomakkeesta.

44. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- a) Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti
- b) Kyllä, harrastan silloin tällöin
- c) En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut
- d) En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

45. Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- 3v tai nuorempana
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17v tai vanhempana

65. Kuinka montaa lajia kaiken kaikkiaan harrastit urheiluseurassa?

- Yhtä lajia
- 2 lajia
- 3 lajia
- 4 lajia
- 5 lajia
- 6 tai useampaa lajia

66. Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

(merkitse numeroin ikä)

67. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten aiempaa osallistumistasi urheiluseuratoimintaan? Harrastin urheiluseurassa...

- Kokeilumielessä
- Harrastusmielessä
- Kilpailumielessä

68. Arvioi, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa?

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Erittäin paljon
Sairaus/loukkaantuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastus oli liian kallis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muutto uudelle paikkakunnalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverinikin lopettivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heikko kilpailumenestys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taitoni eivät kehittyneet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kyllästyin lajiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

69. JATKUU Arvioi, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa?

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Erittäin paljon
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pidä kilpailemisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli muuta tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halusin panostaa opiskeluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmennuksen taso oli heikko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pitänyt valmentajasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu syy, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

70. Olisitko uudestaan halukas harrastamaan liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

- En
- Kyllä, kokeilumielessä
- Kyllä, harrastusmielessä
- Kyllä, kilpailumielessä

LIITE 2: TAULUKKO 12. Faktorianalyysin faktorilataukset, kommunaliteetit, neliösumma ja selityssaste

Lopettamisen syy	Faktorilataus				h ²
	1	2	3	4	
Kyllästyin lajiin	,296	,099	,114	,638	,518
Minulla oli muuta tekemistä	,575	,010	,016	,146	,353
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	-,029	,032	,028	-,242	,061
Sairaus/loukkaantuminen	-,005	-,029	,071	-,248	,069
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	,227	,390	,341	,593	,671
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	,051	,335	,517	,212	,427
En pidä kilpailemisesta	,252	,249	,150	,257	,214
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	,222	,320	,270	,557	,536
Halusin panostaa opiskeluun	,508	,107	-,032	-,225	,321
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	,665	,010	,033	,031	,445
Kaverinikin lopettivat	,157	,152	,163	,040	,076
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	,322	,064	,082	,094	,123
En pitänyt valmentajasta	,124	,049	,654	-,065	,449
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	,118	,805	,045	-,006	,664
Muutto uudelle paikkakunnalle	,018	-,007	,005	-,153	,024
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	,657	,061	,068	-,059	,443
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	,078	,322	,525	,022	,386
Harrastus oli liian kallis	,052	,079	,059	-,162	,039
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	,365	,251	,179	,060	,232
Valmennuksen taso oli heikko	,027	,072	,657	-,212	,482
Taitoni eivät kehittyneet	,099	,688	,204	,103	,535
Heikko kilpailumenestys	,152	,460	,222	-,159	,309
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	,339	,162	,078	-,007	,147
Neliösumma					7,523
Selityssaste (%)					32,7

LIITE 3: TAULUKKO 13. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden väliset yhteydet (1/2).

Lopettamisen syy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Kyllästyin lajiin												
2.Minulla oli muuta tekemistä	,264***											
3.Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	-,191***	-,033										
4.Sairaus/loukkaantuminen	-,197***	-,090*	,033									
5.Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	<u>,476***</u>	,242***	-,134***	-,097**								
6.En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	,172***	,050	-,078*	,019	<u>,502***</u>							
7.En pidä kilpailemisesta	,247***	,163***	-,017	-,059	,401***	,239***						
8.Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	<u>,505***</u>	,248***	-,092*	-,095**	<u>,623***</u>	,343***	,325***					
9.Halusin panostaa opiskeluun	-,009	,360***	,052	,064	,032	,022	,113**	,031				
10.Ei jäänyt aikaa olla kavereiden kanssa	,246***	,476***	-,074*	,007	,179***	,057	,138***	,162***	,277***			
11.Kaverinikin lopettivat	,115**	,159***	,134***	-,051	,164***	,143***	,112**	,110**	,087*	,103**		
12.Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	-,258***	,214***	-,032	-,033	,134***	,088*	,147***	,194***	,208***	,172***	,039	
13.En pitänyt valmentajasta	,083*	,071*	-,039	,064	,188***	,306***	,113**	,157***	-,004	,129***	,143***	,085***
14.En ollut niin hyvä kuin halusin olla	,128***	,087*	-,010	-,004	,323***	,296***	,190***	,273***	,135***	,096**	,134***	,097**
15.Muutto uudelle paikkakunnalle	-,093**	-,058	,085*	,012	-,088*	-,022	-,019	-,062	,093***	-,001	-,032	,011
16.Ei jäänyt aikaa muille harrastuksille	,159***	,318***	-,001	,094**	,183***	,095**	,127***	,159***	,350***	<u>,466***</u>	,080*	,198***
17.Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	,108**	,082*	,051	,035	,330***	<u>,557***</u>	,154***	-,243***	,097**	,108**	,191***	,100**
18.Harrastus oli liian kallis	-,135***	-,028	-,022	,042	-,013	,091*	,012	-,020	,077*	,035	-,030	,092*
19.Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat	,171***	,152***	-,004	,044	,269***	,189***	<u>,483***</u>	,198***	,186***	,226***	,131***	,127***
20.Valmennuksen taso oli heikko	-,016	,041	,105**	,053	,121**	,232***	,033	,113**	,062	,035	,098**	,058
21.Taitoni eivät kehittyneet	,226***	,116**	-,004	-,030	,399***	,296***	,220***	,361***	,099**	,124**	,171***	0.69
22.Heikko kilpailumenestys	,030	,088*	,079*	,086*	,220***	,237***	,130***	,161***	,165***	,133***	,118**	,106**
23.Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	,095**	,106**	-,058	,099**	,182***	,093*	,189***	,137***	,098**	,281***	,089*	,117**

p<0,001 = ***, p<0,01 = **, p<0,05 = *

Taulukko 13 jatkuu. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syiden väliset yhteydet (2/2).

Lopettamisen syy	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.Kyllästyin lajiin											
2.Minulla oli muuta tekemistä											
3.Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui											
4.Sairaus/loukkaantuminen											
5.Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa											
6.En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä											
7.En pidä kilpailemisesta											
8.Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa											
9.Halusin panostaa opiskeluun											
10.Ei jäänyt aikaa olla kavereiden kanssa											
11.Kaverinikin lopettivat											
12.Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia											
13.En pitänyt valmentajasta											
14.En ollut niin hyvä kuin halusin olla	,114**										
15.Muutto uudelle paikkakunnalle	-,013	-,039									
16.Ei jäänyt aikaa muille harrastuksille	,131***	,121**	,024								
17.Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	,307***	,267***	-,013	,094**							
18.Harrastus oli liian kallis	,052	,032	,173***	,030	,060						
19.Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat	,226***	,244***	-,023	,279***	,180***	,084*					
20.Valmennuksen taso oli heikko	,533***	,069	,026	,090*	,322***	,043	,072*				
21.Taitoni eivät kehittyneet	,191***	,631***	-,017	,093*	,316***	,038	,193***	,215***			
22.Heikko kilpailumenestys	,159***	,390***	-,003	,123**	,264***	,080*	,189***	,237***	,352***		
23.Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	,160***	,178***	-,008	,290***	,074*	,052	,279***	,053	,149***	,146***	

***, p<0,001 = , ** , p<0,01 = , * , p<0,05

