

DROP OUT -ILMIÖ SUOMALAISESSA JUNIORIURHEILUSSA

Santeri Leikkola

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Leikkola, S. 2023. Drop out -ilmiö suomalaisessa junioriurheilussa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma, 23 s.

Suomessa urheiluseurat ovat merkittävimpiä lasten ja nuorten vapaa-ajan aktiviteettien järjestäjiä, joten niiden asema on tärkeä lasten ja nuorten elämässä. Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää syitä drop out -ilmiölle eli sille, miksi lapset ja nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa aikaisessa vaiheessa. Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan nuoruusvaihe ajoittuu ikävuosien 10 ja 19 välille. Eri tutkimuksissa lapsuus- ja nuoruusvuodet määritellään eri tavoin, joten pääsääntöisesti tässä tutkielmassa puhutaan lapsista ja nuorista.

Tutkielmassa käsitellään keskeisiä urheiluseurassa harrastamisen lopettamiseen johtaneita syitä nuorilla Suomessa, ja vertaillaan tuloksia kansainvälisiin tutkimustuloksiin. Tutkielmassa lopettamiseen johtaneet syyt on luokiteltu urheiluseuratoiminnan ulkopuolisiin tekijöihin sekä seuratoiminnan sisäisiin tekijöihin. Lisäksi tutkielmassa käsitellään mahdollisia varhaiseen lajierikoistumiseen johtavia tekijöitä.

Merkittävin drop out -ilmiötä selittävä seuratoiminnan sisäinen tekijä oli lasten tai nuorten kyllästyminen lajiin tai motivaation lopahtaminen. Tärkein seuratoiminnan ulkopuolinen tekijä oli puolestaan se, että lapset ja nuoret kokivat heillä olevan tärkeämpää tekemistä vapaa-ajallaan. Lopettamispäätöksiin yhteydessä oli myös muut tekijät, kuten valmentajan toiminta, kavereiden urheiluseuraharrastamisen lopettaminen, liiallinen kilpaileminen tai oman kehityksen tyssääminen. Useammassa kansainvälisessä tutkimuksessa nuoren halu panostaa opintoihin mainittiin isoksi tekijäksi harrastuksen lopettamiselle, kun taas Suomessa tehdyissä tutkimuksissa kyseistä syytä ei havaittu. Tuloksista voidaan päätellä, että lapset ja nuoret kaipaavat harrastustoiminnaltaan monipuolisuutta, jotta motivaatio pysyy yllä myös harjoitusmäärien ja kilpailullisuuden kasvaessa.

Asiasanat: Drop out -ilmiö, lapset, nuoret, urheiluseuratoiminta

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUSEURATOIMINNAN MERKITYS LAPSILLE JA NUORILLE	3
2.1 Motivaatiotekijät urheiluharrastuksen taustalla.....	3
2.2 Urheiluseuratoiminta sosiaalisten suhteiden edistäjänä	4
2.3 Urheiluseuratoiminnan yhteys liikkumisaktiivisuuteen	5
3 DROP OUT -ILMIÖ	7
3.1 Urheiluharrastuksen aloitus- ja lopettamisikä	7
3.2 Lajierikoistuminen ja lajikiinnittyminen	8
3.3 Nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumisen lopettamissyitä	10
3.3.1 Seuratoiminnan sisäiset lopettamiseen yhteydessä olevat tekijät.....	10
3.3.2 Seuratoiminnan ulkopuoliset lopettamiseen yhteydessä olevat tekijät.....	12
4 POHDINTA.....	15
LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Drop outista puhuttaessa tarkoitetaan ilmiötä, jossa lapset tai nuoret lopettavat urheilun harrastamisen aikaisessa vaiheessa. Yleensä drop out -ilmiöllä tarkoitetaan nimenomaisesti urheiluseuratoimintaan osallistumisen lopettamista. Drop outista puhuttaessa ei kuitenkaan aina tarkoiteta urheilun lopettamista kokonaan, vaan se voi myös tarkoittaa jonkin lajin lopettamista tai esimerkiksi jättäytymistä pois kilpaurheilun parista. (Butcher ym. 2002, 145)

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tarkastella erilaisista näkökulmista sitä, miksi 11–17-vuotiaat lapset ja nuoret jättäytyvät pois urheiluseuratoiminnasta. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan nuoruusvaihe sijoittuu 10 ja 19 ikävuoden välille (World Health Organization, s.a.), joten tutkielmassa pääpaino on nuorissa. Lisäksi tarkastelun kohteena on, millainen merkitys urheiluseuratoiminnalla voi olla lapsille ja nuorille. Aihe on ajankohtainen, sillä Kokon ym. (2014, 18) tutkimuksen mukaan peräti 55 prosenttia yläkouluikäisistä viettää ruutuaikaa yli kaksi tuntia 5–7 päivänä viikossa. Myös koronapandemia on nostanut aiheen viime vuosina entistä isommin esille.

Liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat ja liikunnallinen elämäntapa opitaan usein jo lapsena. Varhain lapsuudessa opitut hyvät motoriset taidot ennustavatkin korkeampaa fyysistä aktiivisuutta myös nuoruudessa. (Lopez ym. 2011, Laukkasen ym. 2013, 47 mukaan) Siksi olisikin tärkeää, että mahdollisimman moni lapsi saataisiin urheiluseuratoiminnan pariin. Jaakkola (2003), Tiirikaisen ja Konun (2013, 39) mukaan, on todennut, että urheiluseuratoiminta on yhteydessä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen, joka lisää lasten liikunta-aktiivisuutta. Nykyään lapset, ja etenkin tytöt osallistuvat aikaisempaa enemmän urheiluseuratoimintaan, mutta muu vapaa-ajan liikkumisaktiivisuus on vähentynyt merkittävästi (Aira ym. 2013, 16–20). Koska Suomessa yli kaksi kolmasosaa lapsista osallistuu urheiluseuratoimintaan jossain vaiheessa elämää, on tärkeää selvittää, mitkä tekijät ajavat lapset ja nuoret pois urheiluseuratoiminnan parista aikaisessa vaiheessa. Vaikka on tärkeää, että lapset osallistuvat urheiluseuratoimintaan, ei se kuitenkaan pelkästään monesti riitä täyttämään lapsille ja nuorille asetettuja liikkumissuosituksia (Blomqvist ym. 2014, 27–28).

Jos lapset jättäytyvät entistä nuorempana pois urheiluseuratoiminnasta, on vaarana, että liikunta jää kokonaan pois lasten ja nuorten elämästä. Suomalaiset lapset harrastavat liikuntaa kansainvälisesti verrattuna varhaisessa vaiheessa paljon, mutta varhaisnuoruuteen mentäessä

drop out -luvut ovat muita maita isompia (Aira ym. 2013, 19–21). Aihetta on tärkeää nostaa esille entistä enemmän, jotta voidaan panostaa lasten ja nuorten viihtyvyyteen urheiluseuratoiminnassa. On hyödyllistä selvittää, mitkä asiat motivoivat lapsia ja nuoria osallistumaan urheiluseuratoimintaan. Tämä ei ole tärkeää ainoastaan siksi, että heidät saataisiin pysymään urheiluseuratoiminnassa mukana, vaan myös kasvattaaksemme mahdollisesti heidän motivaatiotansa koululiikuntaan ja vapaa-ajan muuhun liikkumiseen.

2 URHEILUSEURATOIMINNAN MERKITYS LAPSILLE JA NUORILLE

2.1 Motivaatiotekijät urheiluharrastuksen taustalla

Nuorten urheilijoiden urheiluseuratoiminnan aloittamiselle ja jatkamiselle löytyy monia syitä. Valmentajan toiminnalla voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia nuoren urheiluran kannalta. Valmentajan vuorovaikutusosaaminen on merkittävä tekijä sen taustalla, kuinka valmentaja ja urheilija tulevat toimeen keskenään. Valmentaja voi edesauttaa urheilijoiden motivoitumista esimerkiksi antamalla heidän vaikuttaa harjoituksien sisältöihin ja antamalla heille kannustavaa palautetta. (Wekesser ym. 2021, 492–493)

Osa tutkimuksista on osoittanut, että urheiluharrastuksessa koettu hauskuus on isoin motivaatiotekijä lasten urheiluharrastuksen taustalla (Sirard ym, 2006; Whitehead & Biddle 2008, 253–257). Lasten ja nuorten välillä on motivaatiotekijöissä kuitenkin havaittu eroavaisuuksia, sillä Airan ym. (2013, 21) selvityksen mukaan nuoruudessa liikkumisen tuomaa hauskuutta ja kavereiden näkemistä ei enää koeta yhtä tärkeäksi asiaksi kuin lapsuudessa. Nuoret tapaavat kavereitaan mahdollisesti enemmän urheiluseuratoiminnan ulkopuolella, jolloin urheiluharrastusta ei koeta yhtä merkittäväksi tekijäksi kavereiden tapaamisen taustalla (Palomäki ym. 2014, 44–45).

Bentzenin ym. (2021) Norjalaisessa tutkimuksessa selvitettiin syitä nuorten käsipalloilijoiden lopettamispäätöksille. Siinä puolestaan selvisi, että isoin syy lopettamiselle oli liian totinen harjoittelu, kun nuoret tavoittelivat lajilta nimenomaan hauskanpitoa. Witt ja Dang (2018, 192) esittelivät yleisimpiä syitä lasten ja nuorten jättäytymiselle pois seuratoiminnasta. Heidän saamien tulosten mukaan merkittävin lopettamiseen johtanut tekijä etenkin lasten kohdalla oli hauskuuden puute, kun taas tärkeimmäksi tekijäksi seuratoimintaan osallistumisen kannalta koettiin sen tuoma hauskuus.

Nuorena erilaiset urheiluharrastamisen motivaatiotekijät alkavat korostua ja terveyteen sekä ulkonäköön liittyvät asiat motivoivat enemmän liikunnan pariin kuin lapsena (Aira ym. 2013, 21). Toisaalta monen nuoren kohdalla keskeinen harrastuksen lopettamisen syy on edelleen se, ettei kavereiden näkemiselle koeta jäävän tarpeeksi aikaa. Näin ollen harrastustoiminnan pariin jäävät monesti ne nuoret, joilla motivaatio kumpuaa muista syistä, kuten esimerkiksi

kilpailemisesta. (Blomqvist ym. 2014, 34) Kilpailamisen merkitys lasten ja nuorten urheilussa onkin monelle iso motivaatiotekijä. Kilpailu- tai pelipäivät ovat erityisiä päiviä, johon kaikki seurassa tehty harjoittelu tähtää. (Hämäläinen 2008, 97)

Perheen esimerkki on isossa asemassa lasten ja nuorten liikuntaharrastusten taustalla, sillä lapset hakeutuvat monesti urheiluseuratoiminnan pariin perheeltä tulevan esimerkin ja kannustuksen seurauksena. Vaikka perheen merkitys harrastamisen taustalla vähenee nuoruudessa, on se kuitenkin tärkeässä roolissa urheiluseuratoiminnan mahdollistamisen tukena. (Palomäki ym. 2014, 41–45) Lasten ja vanhempien urheileminen ja liikkuminen yhdessä ovat myös yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen nuoruudessa, joten vanhempien esimerkki motivaation synnyttäjänä on merkittävä (Knoester & Allison 2021).

2.2 Urheiluseuratoiminta sosiaalisten suhteiden edistäjänä

Urheiluseuratoiminnalla voi parhaimmillaan olla keskeinen asema nuorten sosiaalisten suhteiden edistäjänä ja ylläpitäjänä. Lasten ja nuorten keskuudessa koetaankin urheiluseuratoiminta tärkeäksi erityisesti kaverisuhteiden luomisen kannalta (Deci & Ryan 2000; Liukkonen ym. 2002). Lisäksi sosiaaliset suhteet ovat myös merkittävä tekijä nuorten urheiluharrastuksen jatkumisen taustalla. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne, ja sen seurauksena lisääntyvä sisäinen motivaatio kasvattaa tutkitusti lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuutta. (Jaakkola 2003, Tiirikaisen & Konun 2013, 39 mukaan)

Urheiluseuratoiminta tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden rakentaa ystävyys-suhteita, jotka voivat parhaimmillaan säilyä elinikäisinä (Kokko ym. 2010, 40). Smith (2007), Tiirikaisen & Konun (2013, 39) mukaan, on esittänyt, että urheiluseuratoiminta voi edistää nuorten vuorovaikutustaitoja. Kokko ym. (2010, 40) on puolestaan todennut, että urheiluseuratoiminnassa sosiaalisen pääoman muodostavat perhesuhteet ja urheiluseuroissa tapahtuva vuorovaikutus, jotka ovat tärkeitä lapsen tai nuoren kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta. Etenkin joukkueurheilussa sosiaalinen kanssakäyminen on jatkuvaa, joten seuratoiminnan voisi ajatella myös kehittävän sosiaalisia taitoja yleisesti elämää varten. Perksin (2007) tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuminen ennustaa myös aktiivisempaa osallistumista erilaisten yhteisöjen toimintaan myöhemmin elämässä.

Urheiluseuratoimintaan osallistuessaan lapset ja nuoret oppivat kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja käsittelemään asioita, joita tulee vastaan arjessa jatkuvasti (Koski 1994, 99). Seuratoiminnan myötä lasten sosiaaliset taidot pääsevät kehittymään, millä voi olla iso merkitys lasten itsetunnon kasvun ja rakentumisen taustalla (Koski 1994, 102). Tiirikaisen ja Konun (2013, 41) mukaan urheiluseuratoiminta tukee lasten ja nuorten sosiaalisen kasvun kehitystä, jos lapset ja nuoret kokevat saavansa olla harrastuksessa täysin omia itsejään. Valmentajan merkitys onkin keskeisessä asemassa, sillä valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda harrastustoimintaan parempaa ilmapiiriä (Tiirikainen & Konu 2013, 39).

Vaikka urheiluseuratoiminnalla on parhaimmillaan positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten sosiaaliseen kasvuun ja suhteiden luomiseen, on kuitenkin muistettava, että aina vaikutukset eivät ole vain positiivisia. Kilpailemisen korostuessa etenkin myöhemmin nuoruudessa, voi esimerkiksi suhde valmentajaan olla lähinnä tuloksesta riippuvainen. Lisäksi urheiluun panostaminen täysillä vaatii urheilijalta omanlaista itsekkyyttä ja jopa sosiaalisten suhteiden laiminlyöntiä. (Ronkainen ym. 2020, 11–12)

2.3 Urheiluseuratoiminnan yhteys liikkumisaktiivisuuteen

Liikunnan terveysvaikutukset lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen kannalta ovat laajalti tiedossa (Timmons ym. 2012). Mutta minkälainen rooli urheiluseuratoiminnalla on liikunnallisen elämäntavan edistäjänä ja miten urheiluseuraharrastaminen näyttäytyy vapaa-ajan liikkumisen suhteen? Kokon ym. (2019) tekemä tutkimus osoittaa, kuinka merkittävä tekijä urheiluseuraharrastaminen on lasten ja nuorten liikkumisen taustalla. Urheiluseuratoimintaan osallistuvat suomalaiset lapset ja nuoret täyttävät liikuntamäärän suositukset lähes kaksi kertaa todennäköisemmin kuin ne lapset ja nuoret, jotka eivät osallistu urheiluseuratoimintaan (Kokko ym. 2019).

Samaisessa tutkimuksessa oli mukana myös viisi muuta Euroopan maata, joissa tulokset olivat hyvin samansuuntaisia. Ranskassa ero seuratoimintaan osallistuvien ja osallistumattomien välillä oli jopa viisinkertainen. (Kokko ym. 2019) Myös toisessa tutkimuksessa mukana oli kansainvälistä vertailua. Siinä kävi ilmi, että suomalaiset sijoittuvat liikuntasuosituksen täyttämiseksi kärkepäähän vielä 13-vuotiaina, mutta 15-vuotiaiden kohdalla suomalaiset nuoret

olivat enää keskitasolla. Tulokset ovatkin samansuuntaisia urheiluseuratoimintaan osallistumisessa. (Aira ym. 2013)

Airan ym. (2013, 18–20) selvitys koululaisten liikkumistottumuksista tukee Kokon ym. (2019) esittämiä tuloksia urheiluseuratoiminnan merkityksestä liikuntasuosituksen täyttämisen taustalla. Airan ym. (2013, 18–20) mukaan etenkin 15-vuotiaiden poikien kohdalla kokonaisliikuntamäärissä on merkitsevä ero urheiluseuratoimintaan osallistuvien sekä toimintaan osallistumattomien välillä. Tulokset osoittivat myös sen, miten liikunta-aktiivisuus vähenee samassa suhteessa urheiluseuratoimintaan osallistumisen vähenemisen kanssa siirryttäessä kohti murrosikää (Aira ym. 2013, 19–20). Olisi tärkeää löytää keinoja pitää nuoret urheiluseuratoiminnan parissa myös murrosiässä, sillä silloin nuorten motivaatio liikuntaa kohtaan laskee monesti voimakkaimmin. Se puolestaan ennustaa vähäisempää liikkumista aikuisiässä. (Lintunen 2004, Tiirikaisen ja Konun 2013, 42 mukaan)

3 DROP OUT -ILMIÖ

Urheilun drop out -ilmiössä kyse on nuoren jättäytymisestä pois urheiluseuratoiminnasta varhaisessa vaiheessa. Drop outilla voidaan tarkoittaa urheilun lopettamista kokonaan, jonkun tietyn lajin lopettamista tai ainoastaan kilpailullisen toiminnan lopettamista. (Lehtonen 2012, 19) Toisaalta kuitenkin näyttää siltä, että lajin vaihtaminen on lopulta melko harvinaista ainakin myöhemmin nuoruudessa, vaikka moni lapsi ja nuori miettii sitä lopettaessaan (Tiirikainen & Konu 2013, 34). Aihetta käsiteltäessä tulee tiedostaa, että drop out -ilmiöllä ja drop off -ilmiöllä tarkoitetaan eri asioita. Drop off -ilmiössä kyse on yleisesti liikkumisen vähenemisestä nuoruudessa. (Aira ym. 2013, 14) Lehtosen (2012, 18) mukaan vuonna 2008 lähes 30 % viidentoista eri lajin edustajasta lopetti urheilemisen 19 ikävuoteen mennessä. Samaisessa selvityksessä kävi ilmi myös, että 40–50 % nuorista lopettaa urheiluharrastuksensa 15 ja 19 ikävuosien välillä (Lehtonen 2012, 19). On siis havaittavissa, että drop out on yleisintä murrosiässä.

3.1 Urheiluharrastuksen aloitus- ja lopettamisikä

Suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa tyypillistä on ollut, että toimintaan tullaan mukaan hyvin nuorena, mutta urheileminen myös lopetetaan aikaisessa vaiheessa. Tutkimusten mukaan Suomessa lapset aloittavatkin urheiluseurassa keskimäärin 6-vuotiaana, erikoistuvat yhteen lajiin 9-vuotiaana ja lopettavat jo 11-vuotiaana. (Kokko ym. 2019) Lisäksi Aira ym. (2013, 60) havaitsivat, että urheiluseuraharrastamisen suosio on huipussaan 11-vuotiailla, minkä jälkeen harrastusmäärät kääntyvät laskuun. Haasteena suomalaisessa urheilussa voidaan täten pitää sitä, kuinka mahdollisimman moni lapsi saadaan pidettyä urheiluseuratoiminnan parissa.

Finnin ym. (2012, 8–15) tutkimuksessa tarkastelun kohteena olivat suomalaisten urheilijoiden urapolut. Tutkimuksessa ilmeni, että etenkin joukkuelajien urheilijat olivat aloittaneet lajin harrastamisen seuratasolla melko nuorena, keskimäärin 7-vuotiaana. Myös Kokko ym. (2010) ovat todenneet tutkimuksessaan, että seuratoimintaharrastaminen aloitetaan keskimäärin jo ennen kouluun siirtymistä. Verrattaessa muihin Euroopan maihin, Suomessa urheiluharrastaminen vähenee reilusti murrosikään siirryttäessä. Tutkimuksessa vertailtiin suomalaisten, belgialaisten, tshekkiläisten, ranskalaisten, irlantilaisien ja ruotsalaisten urheiluseuraharrastamista. Tulokset osoittivat merkittävän eron suomalaisten ja muiden

tutkimukseen osallistuneiden maiden välillä. Suomessa urheiluseuratoiminnan parissa oli 15-vuotiaana enää 48 % nuorista, kun taas muiden maiden keskiarvo oli lähes 60 %. (Kokko ym. 2019)

Fordin ym. (2010, 647) tutkimuksessa todettiin kuitenkin myös, että urheiluharrastuksen aloittamisiällä ei ilmennyt juurikaan yhteyttä urheilu-uralla menestymisen kannalta. Toisaalta Hornig ym. (2016) havaitsivat, että saksalaiset maajoukkuejalkapalloilijat olivat erikoistuneet yhteen lajiin myöhemmin kuin samassa tutkimuksessa olleet verrokkiryhmän amatööripelaajat.

3.2 Lajierikoistuminen ja lajikiinnittyminen

Finnin ym. (2012, 55) tutkimuksen perusteella näyttäisi, että monilajisuus lapsuudessa auttaisi pitämään nuoret tyypillisesti pidempään lajin parissa. Yksilajisuuden ja varhaisen lajierikoistumisen sijaan olisikin urheiluseuratoiminnassa syytä keskittyä kannustamaan lapsia ja nuoria monipuoliseen harrastamiseen.

Aiheesta puhuttaessa on syytä erotella toisistaan termit varhainen lajikiinnittyminen ja varhainen lajierikoistuminen. Lajikiinnittymisellä tarkoitetaan sitä, että on mahdollista harrastaa useampaa lajia samaan aikaan, panostaen johonkin tiettyyn lajiin enemmän. Lajierikoistuminen puolestaan tarkoittaa, että muut lajit jätetään kokonaan pois ja keskitytään yhteen lajiin. (Ford ym. 2009, 66–67) Näyttäisi siis siltä, että olisi hyvä saada lapset mahdollisimman aikaisin urheiluseuratoiminnan pariin, mutta heille tulisi tarjota mahdollisuus monipuoliseen tekemiseen ja harrastustoimintaan.

Eime ym. (2019) ovat todenneet, että lajierikoistumisvaihe on tyypillisesti määritelty 12 ja 15 ikävuosien välille. Kokon ym. (2019) tutkimuksen osoittama suomalaisten keskimääräinen lajierikoistumisikä on 9-vuotta, mikä kuulostaa alhaiselta ja osoittanee osaltaan sen, että lapset saattavat saada jo varhaisessa vaiheessa urheiluseuran toimesta painostusta päälajin valintaan. Monosen ym. (2016, 33) tutkimuksessa selvisi, että vain alle kolmasosa lapsista ja nuorista kokee, että heidän valmentajansa kannustaa harrastamaan myös muita lajeja. Valmentajien kannustus muiden lajien harrastamiseen myös vähenee vanhemmissa ikäryhmissä (Mononen ym. 2016, 33).

On syytä pohtia, harjoitellaanko urheiluseuroissa liian paljon ja liian nuorena, jos se ei mahdollista useampaa samanaikaista harrastusta. Urheiluseurat, joiden alaisuudessa toimii useita eri lajijaostoja, ovat oivallisia monilajisuuden toteutuksen kannalta. Nykyään kyseiset seurat ovat kuitenkin koko ajan vähenemään päin. (Finni ym. 2012, 13) Näin ollen monilajisuudesta on tehty lapsille monesti haastavaa ja se saattaa ohjata lapsen erikoistumaan yhteen lajiin jo aikaisessa vaiheessa. Tällöin riskinä saattaa olla kyllästyminen lajiin ja drop out -ilmiön edistäminen. (Enoksen 2011, 22)

Jos lapsi tai nuori joutuu liian aikaisessa vaiheessa panostamaan ison osan vapaa-ajastaan vain yhteen asiaan, voi riskinä olla jättäytyminen pois lajin parista kokonaan. Drop out -ilmiötä onkin tutkittu paljon ympäri maailmaa. Enoksen (2011, 22) tutkimuksessa käsittelyssä oli nuorten norjalaisten yleisurheilijoiden drop out -ilmiön syyt. Siinä merkittävimäksi tekijäksi lopettamisen taustalla osoittautui liian aikaiseen lajierikoistumiseen tähtäävät harjoitussuunnitelmat.

Yhtenä tekijänä nuorten aikaisen lajierikoistumisen taustalla voidaan pitää myös korkeita harjoitusmääriä. Harjoitusmäärät kasvavat tyypillisesti aina lapsen kasvaessa, jolloin aikaa jää muille harrastuksille selvästi aikaisempaa vähemmän. (Puronaho 2014, 21) Etenkin joukkuelajeissa tämä voi tarkoittaa sitä, että lapsen tai nuoren täytyy tehdä lajivalinta, kun harjoituksista ei voi olla säännöllisesti pois. Koskelon (2013, 70) tutkimuksessa nousi esille, että jotkut nuoret joutuivat tekemään lajivalinnan, koska aika ja raha eivät riittäneet useampaan harrastukseen. Puronaho (2014, 21) on todennut, että lajien sisäiset harjoittelumäärät ovat kasvaneet vuodesta 2001 vuoteen 2012, lähes poikkeuksetta. Lisäksi näyttäisi siltä, että harjoitusmäärien kasvu on ollut voimakkainta juuri 11–14-vuotiaiden keskuudessa, jolloin drop outin riskit ovat suuria (Puronaho 2014, 21).

Varhaisen lajierikoistumisen taustalla voi monissa tapauksissa olla myös urheiluseuraharrastamisen korkeat kustannukset. Perheen tulotason mukaan on mahdollista, että vanhemmilla ei yksinkertaisesti ole taloudellisia resursseja kustantaa lapselleen useampaa samanaikaista harrastusta. Vaikka tarkkaa näyttöä harrastuskustannusten yhteydestä lasten ja nuorten drop out -ilmiön taustalla ei toistaiseksi ole, Harkimo ym. (2016, 14) toteaa urheilulajien harrastamisen kustannusten kasvaneen merkittävästi kymmenen vuoden aikavälillä. Wittin ja Dangin (2018, 194) mukaan ainakin Yhdysvalloissa monet lapset ja nuoret joutuvat lopettamaan harrastuksensa isojen kustannusten seurauksena.

Drop out -ilmiön kasvuun lajien kustannukset ovat yhteydessä etenkin siksi, että urheilulajien kustannukset kasvavat tyypillisesti siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin. Viikoittaisten harjoitusmäärien, erilaisten leirien sekä turnausten lisääntymiset kasvattavat nuoren urheilijan harrastuksen kokonaiskustannuksia merkittävästi. (Puronaho 2014, 19–20) Puronahon (2014, 23) tutkimuksen mukaan esimerkiksi 17-vuotiaan kilpatason jääkiekkoilijan harrastamisesta syntyvät kustannukset voivat olla vuosittain jopa yli 20 000 euroa. Toisaalta on muistettava, että eri urheilulajien kustannusten välillä on myös merkittäviä eroja. Esimerkiksi 17-vuotiaan kilpatason pesäpalloilijan kausikustannuksiksi on arvioitu muodostuvan noin 5 000 euroa eli alle neljäsosa jääkiekkoilijan kustannuksista. Yhdentoista eri joukkue- ja yksilölajien kustannusten keskiarvoksi on kuitenkin arvioitu yli 11 000 euroa vuodessa. (Puronaho 2014, 23) Usein samassa perheessä myös useampi lapsi harrastaa jotain urheilulajia, jolloin kustannuksia kertyy runsaasti, vaikka yhden lapsen harrastuksen kohdalla ei puhuttaisikaan valtavista summista.

3.3 Nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumisen lopettamissyitä

3.3.1 Seuratoiminnan sisäiset lopettamiseen yhteydessä olevat tekijät

Tulokset nuorten lopettamispäätösten taustalla olevista konkreettisista syistä ovat usean tutkimuksen mukaan olleet hyvin samansuuntaisia. Tutkimuksesta riippumatta suurimmaksi lopettamisen syyksi on koettu yksinkertaisesti motivaation lopahtaminen kyseiseen lajiin, vaikkakin eri tutkimuksissa vastauskategoriat ovat olleet hieman eri tavoin muotoiltuja. Blomqvistin ym. (2014, 34) selvityksessä suurin syy lopettamiselle oli kyllästyminen lajin harrastamiseen. Myös ulkomailla tehdyistä tutkimuksista on löydetty vastaavanlaisia tuloksia. Bakerin (2003, 88) mukaan kyllästyminen lajin harrastamiseen on ollut ympäri maailmaa tehtyjen tutkimusten valossa merkittävin syy nuorten lopettamiselle.

Seuratoiminnan sisäiset lopettamiseen johtavat tekijät kulminoituvat usein valmentajan toimintaan, sillä valmentajan toiminta on yhteydessä siihen, miten lapset ja nuoret viihtyvät urheiluseuratoiminnassa. Fraser-Thomasin ym. (2008) mukaan heidän tutkimukseensa osallistuneista nuorista ne, jotka olivat lopettaneet urheilemisen, pitivät valmentajaansa vähemmän kannustavana ja liian kontrolloivana kuin ne, jotka jatkoivat edelleen urheilussa

mukana. Valmentajan toimintaa on kuitenkin haastava tulkita yksiselitteisesti, koska lapset ja nuoret arvostavat eri asioita valmentajassa. Valmentajan toiminnan vaikutuksen arvioimista voidaan pitää muutenkin haastavana, sillä Monosen ym. (2016, 33) mukaan lasten ja nuorten tyytyväisyys omaan valmentajaansa vähenee merkittävästi murrosiän myötä. Tällöin nuorten mielipiteet valmentajansa toiminnasta voivat olla hyvin perusteettomia.

Lapset ja nuoret kokevat harrastuksessa tärkeäksi sen, että heitä pidetään merkityksellisenä. Jos lapset tuntevat olevansa hyviä siinä mitä he tekevät, jatkavat he todennäköisemmin liikuntaharrastuksen parissa (Haanpää ym. 2012, 43). Pätevyyden kokemukset saavat lapset myös tuntemaan itsensä merkitykselliseksi harrastustoiminnan sisällä (Tiirikainen & Konu 2013, 39–40). Valmentaja voi omalla toiminnallaan edesauttaa lasten ja nuorten viihtyvyyttä esimerkiksi tarjoamalla heille autonomiaa, pätevyyden kokemuksia ja suosimalla sosiaalista yhteenkuuluvuutta ruokkivia harjoitusmenetelmiä (Finni ym. 2012, 22). Nuoret kokevat tärkeäksi sen, että valmentaja osoittaa toiminnallaan olevansa kiinnostunut heidän asioistaan. Valmentajan piittaamattomuus valmennettavien asioita kohtaan tekee puolestaan valmentajasta vaikeasti lähestyttävän. (Tiirikainen & Konu 2013, 39) Tärkeää olisi keskittyä valmentajien vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, sillä valmentajan heikot vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä suurempaan drop out -määrään (Tiirikainen & Konu 2013). Monosen ym. (2016) laatimassa LIITU-tutkimuksessa ilmeni, että kolmasosa lapsista ja nuorista kokee valmentajan toiminnan vaikuttaneen ainakin vähän heidän lopettamispäätökseensä.

Joidenkin tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että lasten ja nuorten lopettamisen taustalla voi monesti olla myös se, ettei viihdy kyseisessä ryhmässä. Monosen ym. (2016) mukaan kyseinen syy sai toiseksi eniten mainintoja, kun selvitettiin lasten ja nuorten syitä seuratoimintaan osallistumisen lopettamiseen. Koskelon (2013, 70) mukaan myös kavereiden siirtyminen toiseen joukkueeseen oli yhteydessä päätökseen. Joidenkin lasten ja nuorten kohdalla on lopettamiseen johtava asia myös oman ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen kokonaan (Mononen ym. 2016, 34).

Lapsilla ja nuorilla on erilaisia lähestymistapoja urheiluseuratoimintaan. Kilpailemisen asema urheiluseuroissa korostuu huomattavasti siirryttäessä kohti murrosikää, minkä seurauksena ne nuoret usein lopettavat, jotka eivät nauti kilpailuelementistä urheiluseuratoiminnassa (Tiirikainen & Konu 2013, 40). Blomqvistin ym. (2014, 34) tekemän tutkimuksen mukaan urheiluseuratoiminnan lopettaneiden keskuudessa liiallinen kilpaileminen oli yksi merkittävä

tekijä harrastuksen lopettamispäätöksen taustalla. Sen sijaan urheiluseuratoiminnassa mukana olevista 14–15-vuotiaista nuorista 60 % kokee kilpailemisen tärkeäksi asiaksi urheilussa (Aarresola & Konttinen 2012, Tiirikaisen ja Konun 2013, 40 mukaan). Tiirikaisen ja Konun (2013, 40) tutkimukseen osallistuneista noin kuudesosa koki, että kilpailullisuus korostuu liian paljon omassa harrastuksessa.

3.3.2 Seuratoiminnan ulkopuoliset lopettamiseen yhteydessä olevat tekijät

Nykyään nuorten maailmassa on vapaa-ajan viettoon niin paljon erilaisia vaihtoehtoja, että urheiluseuratoiminta kärsii siitä merkittävästi. Esimerkiksi sosiaalinen media ja erilaiset viihdepalvelut saavat monet nuoret valitsemaan enemmän passivoivia vapaa-ajan viettotapoja urheiluharrastusten sijaan. (Salasuo ym. 2010, Tiirikaisen & Konun 2013 mukaan) Rottensteinerin ym. (2013, 24) julkaiseman tutkimuksen mukaan keskeisin tekijä nuorten urheiluseuratoiminnan lopettamisen taustalla olikin se, että nuorilla on jotain muuta tekemistä, jonka kokee itselleen urheiluseuratoimintaa tärkeämmäksi.

Seuratoiminnan ulkopuoliset lopettamispäätökset liittyvät Rottensteinerin ym. (2013, 26–28) mukaan vain harvoin vanhempien tai muiden perheenjäsenten vaatimukseen. Koskelon (2013, 70) tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että joillain yläkouluikäisistä lopettamiseen vaikutti osittain se, ettei vanhempien aika riittänyt kускаamaan heitä harrastuksiin. Monosen ym. (2016, 34) sekä Rottensteinerin ym. (2013, 24) mukaan kavereiden lopettamisella oli merkitystä heidän omallekin lopettamispäätökselleen. Lisäksi Koskelon (2013, 70) mukaan liikuntaluokan oppilaista osa lopetti urheiluharrastuksen osittain siksi, että halusi viettää vapaa-aikaansa kavereiden kanssa.

Monilla yksilöllisillä tekijöillä on niin ikään keskeinen merkitys lopettamisten taustalla. Rottensteinerin ym. (2013, 25) tutkimuksessa merkittävimmit lopettamiseen johtaviksi seuratoiminnan ulkopuolisiksi tekijöiksi löydettiin seuraavat tekijät: 1) lopettaneella oli kertomansa mukaan vapaa-ajalleen parempia tekemiskohteita, 2) urheiluharrastusta ei koettu tarpeeksi kiehtovaksi, 3) urheilija ei kokenut itseään riittävän hyväksi kyseisessä lajissa ja 4) harrastus koettiin tylsäksi. Osa lopettaneista urheilijoista olivat ilmoittaneet lopettamisen syyksi myös oman kehityksensä tyssäämisen ja sen, että ei kokenut saavansa seuratoiminnassa riittävän paljon haasteita. (Rottensteiner ym. 2013, 24–25) Nämä tekijät olivat tutkimuksessa

kuitenkin harvinaisempia. Lasten ja nuorten vastaukset olivat Monosen ym. (2016, 34) tutkimuksessa melko samankaltaisia, sillä keskeisimpien lopettamiseen johtaneiden syiden listalla olivat kaikki samat kuin Rottensteinerin ym. (2013, 24) listalla, lukuun ottamatta omiin taitoihin liittyvää kategoriaa.

Suuret, kasvavat harjoitusmäärät siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin voivat johtaa varhaisen lajierikoistumisen lisäksi myös jättäytymiseen urheilun parista pois kokonaan. Puronahon (2014, 21) tutkimuksen osoittama muutos viikoittaisten harrastuskertojen määrän kasvussa selittää esimerkiksi Rottensteinerin ym. (2013, 24) ja Monosen ym. (2016, 34) saamia tuloksia siitä, että nuoret kokevat harrastuksen vievän liikaa aikaa muulta vapaa-ajan tekemiseltä.

Drop outista puhuttaessa tarkoitetaan usein urheilusta pois jättäytymistä kokonaan. On kuitenkin varsin yleistä, että lapsi jättää harrastuksensa myös siksi, että kokee haluavansa vaihtaa johonkin toiseen lajiin. Monosen ym. (2016, 34) selvityksessä kävi ilmi, että lähes 40 % lopettaneista jättäytyi pois nykyisestä lajistaan ainakin osittain siitä syystä, että halusi vaihtaa toiseen urheilulajiin. Yleisintä kiinnostus lajin vaihtamiseen on 11-vuotiaiden keskuudessa ja harvinaisinta 15-vuotiailla (Mononen ym. 2016, 34). Myös Lehtosen (2012, 19) mukaan ainoastaan 10 % lajin 15 ja 19 ikävuosien välillä lopettaneista vaihtoi jonkin toisen lajin pariin, joten lajin vaihtamista voidaan pitää myöhemmin nuoruudessa melko harvinaisena. Rottensteinerin ym. (2013, 24) tutkimustulokset nuorten palloilulajien harrastajien lopettamisen syistä tukevat Monosen ym. (2016, 34) tuloksia, sillä kiinnostus lajin vaihtamista kohtaan oli viidenneksi merkittävin syy lopettamispäätösten taustalla.

Drop out -ilmiön syitä tarkastellessa on syytä huomioida myös se, että eri ikäisten lasten ja nuorten kohdalla syyt harrastuksen lopettamiselle voivat olla ainakin osittain erilaisia. Kahdessa norjalaisessa tutkimuksessa kohderyhminä olivat nuoret, omassa lajissaan lupaavat urheilijat. Bentzenin ym. (2021) tutkimuksessa seurattiin 16–19-vuotiaiden nuorten syitä käsipalloharrastuksen lopettamiselle. Yksi keskeinen lopettamispäätökseen vaikuttanut syy tutkittavilla oli, että he kokivat koulutehtäviin kuluneen ajan kasvaneen, minkä vuoksi piti valita jatkaako harrastusta vai viettääkö enemmän aikaa esimerkiksi kavereiden kanssa. Toisaalta tutkimuksessa selvisi myös, että ennen harrastukseen kulunut aika ei haitannut, koska harrastus koettiin hauskemaksi silloin kun se ei ollut vielä niin totista. (Bentzen ym. 2021) Toisessa norjalaisessa tutkimuksessa tarkastelussa olivat 14–18-vuotiaat nuoret yleisurheilijat. Siinä

toiseksi merkittävimmäksi lopettamiseen johtaneeksi syyksi nousi se, että haluttiin panostaa enemmän omiin opintoihin. (Enoksen 2011, 28)

Vastaavasti suomalaisessa tutkimuksessa, jossa kohderyhmänä olivat 15–16-vuotiaat palloilulajien harrastajat, ei tuloksissa ollut ainakaan suoranaisesti mainintaa opintojen yhteydestä urheiluharrastuksen lopettamiseen (Rottensteiner ym. 2013, 24). Sen sijaan Monosen ym. (2021, 43) mukaan LIITU-tutkimukseen osallistuneista urheiluharrastuksen lopettaneista nuorista 43 % olivat kertoneet, että kiinnostus panostaa opintoihin vaikutti ainakin jossain määrin lopettamispäätökseen. Aiheesta on kuitenkin suomalaisista tutkimuksista löytynyt melko vähän tietoa.

Myös loukkaantumisten yhteys urheilun lopettamiseen kasvaa siirryttäessä nuoruuteen. Blomqvistin ym. (2013) selvityksessä ilmeni, että sairastuminen tai loukkaantuminen oli vaikuttanut ainakin jonkin verran jopa 61 % harrastuksen lopettaneen kohdalla. Lisäksi lähes neljäsosalla (23 %) kyseinen syy oli vaikuttanut erittäin tai melko paljon lopettamispäätökseen. Samansuuntaisia tuloksia loukkaantumisten vaikutuksesta lopettamiselle on raportoitu myös muissa kotimaisissa tutkimuksissa ja ulkomaalaisissa tutkimuksissa (Rottensteiner ym. 2013, 24; Enoksen 2011, 22).

4 POHDINTA

Kandidaatintutkielman tavoitteena oli esitellä keskeisiä syitä sille, miksi nuori luopuu urheiluharrastuksestaan. Urheiluseuratoiminnasta luopumista käsiteltiin kolmesta näkökulmasta: 1) lajierikoistuminen 2) seuratoiminnan sisäiset tekijät ja 3) seuratoiminnan ulkopuoliset tekijät. Tutkimuksista nousi esille erilaisia syitä sille, miksi lapsi tai nuori lopettaa urheiluharrastuksensa. Yleisimpänä seuratoiminnan sisäisenä tekijänä mainittiin monessa eri tutkimuksessa lajiin kyllästyminen tai motivaation lopahtaminen (Blomqvist ym. 2014, 34; Rottensteiner ym. 2013, 24; Baker 2003, 88). Seuratoiminnan ulkopuolisista tekijöistä mainittiin useimmiten, että lapsi tai nuori koki hänellä olevan parempaa tekemistä vapaa-ajalleen (Rottensteiner ym. 2013, 24; Mononen ym. 2016, 34). Useassa tutkimuksessa mainittiin myös valmentajan toiminnan olleen yhteydessä harrastuksen lopettamiseen (Fraser-Thomas ym. 2008; Mononen ym. 2016, 33; Tiirikainen & Konu 2013, 39). Varhaiseen lajierikoistumiseen ohjaa todennäköisesti ainakin korkeat kustannukset ja suuret harjoitusmäärät varhaisessa vaiheessa (Harkimo ym. 2016, 14; Puronaho 2014, 19–23). Lopettaminen on usein monen asian summa ja jatkossa olisi hyvä selvittää tarkemmin, millaiset asiat johtavat yleisimmin mainittuihin lopettamispäätöksiin.

Urheiluseuratoiminta koskee suurinta osaa lapsista ja nuorista jossain elämänvaiheessa sillä yli kaksi kolmasosaa 9- ja 11-vuotiaista osallistuu urheiluseuratoimintaan (Aira ym. 2013, 24). Täten voidaan pitää merkityksellisenä sitä, millaisia kokemuksia he saavat urheiluseuroissa (Mononen ym. 2016). Toki aihetta käsiteltäessä on muistettava myös, että urheileminen seurassa ei ole ainoa tapa liikkua, mutta yleistä on, että liikunnasta kiinnostuneet lapset hakeutuvat jonkin urheiluseuran toiminnan pariin.

Valmentajan toiminta mainittiin monessa eri tutkimuksessa yhtenä syynä urheilun lopettamiselle. Tämän vuoksi on syytä pohtia, voisiko ammattitaitoisemmilla valmentajilla olla vaikutusta siihen, kuinka pitkään lapset ja nuoret saadaan pidettyä liikuntaharrastuksensa parissa. Lisäksi valmentajan toiminnalla saattaa olla merkitystä siihen, jatkaako urheiluseurassa harrastuksensa lopettanut lapsi tai nuori liikunnan parissa harrastuksen jäämisen jälkeen.

Urheiluseurat pyörivät edelleen pääsääntöisesti vapaaehtoisten toimijoiden ja erityisesti vanhempien avulla (Kokko 2010, 15). Olisi kuitenkin tärkeää saada entistä enemmän liikunta-alan koulutuksen käyneitä ammattilaisia tai alan opiskelijoita mukaan seuratoimintaan. Jatkossa

erilaiset liikunnan koulutuslaitokset voisivat tehdä enemmän yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. Ammattilaisia täytyisi pystyä houkuttelemaan jollain tavalla mukaan toimintaan. Kehityssuunta on toki oikea ja liikunta-alan ammattilaisille löytyy koko ajan enemmän palkallisiakin työpaikkoja urheiluseuroista (Koski 2000, Kokon ym. 2010, 38 mukaan). Monessa tutkimuksessa nousi esiin, että nuorten lopettamispäätökseen oli vaikuttanut ainakin osittain loukkaantuminen (Blomqvist ym. 2013; Rottensteiner ym. 2013, 24). Vaikka erilaiset loukkaantumiset ovat monen sattuman summia, on se kuitenkin yksi syy sille, miksi olisi tärkeää saada harjoittelusta kunnolla ymmärtäviä ammattilaisia nykyistä enemmän valmentajien tehtäviin urheiluseuroihin.

Tutkimuksista selvisi, että joidenkin nuorten kohdalla liian totiseksi muuttunut kilpaileminen ja huipulle tähtäävä harjoittelu oli yksi syy urheilun lopettamisen taustalla (Blomqvist ym. 2014, 34; Tiirikainen & Konu 2013, 40). Nuorille, jotka eivät välitä erityisen paljonkilpailemisesta, olisi hyvä saada tarjottua nykyistä enemmän myös vähemmän kilpailullista urheiluseuratoimintaa. Tämä olisi merkityksellistä myös siitä syystä, että tällä hetkellä entistä useammin etenkin nuoret joutuvat todennäköisesti luopumaan harrastuksestaan liiallisten kustannusten takia, jotka puolestaan aiheutuvat ainakin osittain isoista harjoitusmääristä (Puronaho ym. 2014, 19–20). Esimerkiksi joukkuelajeissa moni nuori saattaa harrastaa lajia pelaamisen ilon takia, mutta suuret harjoitusmäärät eivät motivoi. Harrastemainen toiminta mahdollistaisi rennomman vaihtoehdon totiselle kilpailemiselle. Erilaisia harrastesarjoja löytyy usein enemmän vasta aikuisiässä, koska silloin toimintaan osallistuvat pystyvät itse hoitamaan kaikki järjestelyt. Harrastetoiminnassa vanhemmilta vaadittaisiin kuitenkin paljon pienempää panosta kuin kilpasarjoissa, joten toiminnan järjestämisen kuvittelisi olevan toteutettavissa.

Kuten tutkielmassa nousi esiin, on urheiluseuratoiminnalla parhaimmillaan positiivisia vaikutuksia lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen (Koski 1994, 102; Kokko ym. 2019). Siksi olisi tärkeää saada lapset ja nuoret pysymään urheilu- ja liikuntaharrastuksen parissa, ja lopettamisistakin huolimatta jättää heille mahdollisimman hyvät kokemukset ja muistot harrastuksesta. Urheiluseuratoiminnan edistämiseksi voisi olla hyvä ratkaisu tuoda seurat entistä lähemmäksi lapsia. Urheiluseurojen ja koulujen yhteistyötä edistämällä voitaisiin järjestää aikaisemmin mainittua harrastemaisempaa toimintaa lapsille ja nuorille. Yksi keino on, että liikunnanopettajat vetäisivät jonkinlaisia liikuntakerhoja tai urheiluseurojen valmentajat tulisivat kouluille vetämään kerhoja yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa.

Yksi syy lasten ja nuorten harrastuksen lopettamiselle on mahdollisesti myös lajin harrastamisesta muodostuvat korkeat kustannukset, vaikka suoraa näyttöä tästä ei suomalaisista tutkimuksista löytynytkään (Harkimo ym. 2016, 14). Koska merkittävä tekijä kustannusten kasvun taustalla on harjoitusten määrän kasvu, on syytä miettiä, harjoitellaanko liian paljon ja liian aikaisessa vaiheessa. Nykyään myös kaikenlainen yksilövalmennus on kasvussa, mikä lisää kustannuksia, jos nuori haluaa tavoitella urheilijan uraa. Käytännössä kustannuksista on vaikea karsia, kun kilpailun kasvaessa vaaditaan jatkuvasti enemmän harjoittelua. Samalla kun ammattivalmentajat ja muut toimijat seurassa lisääntyvät, lisää se samalla monesti myös vanhemmille tulevia kustannuksia. Mikään kehityssuunta siis tuskin on pelkästään positiivinen.

Yksi tekijä, joka oli useammassa ulkomaalaisessa lähteessä mainittu lopettamiseen vaikuttaneeksi tekijäksi, oli halu panostaa opintoihin (Bentzen ym. 2021, 5; Enoksen 2011, 28). Suomalaisista tutkimuksista vastaavaa tietoa ei löytynyt kuin tuoreimmasta LIITU-tutkimuksesta, mikä herättää muutamia kysymyksiä. Halutaanko Suomessa välttää sen käsityksen antamista, että koulun ja harrastuksen yhdistämisessä voisi olla tietyssä iässä ongelmia. Toisaalta se voi myös tarkoittaa sitä, että Suomessa koulun ja harrastuksen yhdistäminen on helppoa, sillä moni oppilaitos joustaa esimerkiksi aamuharjoitusten suhteen. Mahdollista on myös, ettei suomalaisia nuoria, tai ainakaan urheilijoita kiinnosta niin paljoa opiskelu ja akateemiset urat. Todennäköisin syy lienee kuitenkin, että tutkimuksissa ei ole koulun vaikutusta ollut vastausvaihtoehdoissa ylipäättään mukana. Se voisi kuitenkin olla mielenkiintoinen aihe ottaa mukaan tutkimuksiin jatkoa ajatellen ja selvästi aiheetta on myös alettu jonkin verran tarkastelemaan.

Jatkossa aiheesta voisi olla hyödyllistä selvittää ainakin sitä, millaisia eroavaisuuksia drop out -ilmiön suhteen löytyy yksilölajien ja joukkuelajien väliltä. Joukkuelajeissa isona tekijänä on tyypillisesti kavereiden näkeminen ja ryhmän merkitys korostuu. Voisi ajatella, että yksilölajeissa lopettamisen syyt ovat useammin esimerkiksi motivaation puutteesta johtuvia, kun taas joukkuelajeissa kavereiden lopettamisesta tai ryhmän vaihtumisesta johtuvia. Tärkeä tutkimusaihe sen ajankohtaisuuden vuoksi olisi koronapandemian vaikutukset drop out -ilmiöön. Tulisi selvittää, kuinka moni lapsi ja nuori on lopettanut pandemian aikana urheilemisen verrattuna pandemiaa edeltäviin vuosiin. Lisäksi olisi syytä selvittää, kuinka moni lopettaneista on palannut harrastuksen pariin pandemian jälkeen. Oletuksena voidaan pitää, että pandemia on vienyt paljon lapsia ja nuoria pois seuratoiminnasta pysyvästi, mutta toisaalta

rajoitusten jälkeinen pandemia-aika on voinut tuoda myös paljon uusia harrastajia urheiluseuroihin. Koronapandemian aikana esimerkiksi luonnossa liikkuminen lisääntyi, joten urheiluseuratoiminnan ulkopuolinen liikkuminen on saattanut lisääntyä lasten keskuudessa.

Työn tuloksia tulee tarkastella kriittisesti, koska se pitää lähteiden osalta sisällään osittain vanhaa tietoa. Tuloksia olisi hyödyllistä verrata enemmän nykyaikaisten ja vanhempien tutkimusten pohjalta, jotta saataisiin tietoa mahdollisista muutoksista. Otokoko on paikoitellen myös pieni, ja luotettavampien johtopäätösten tekemiseksi tulisi käsitellä aiheita monipuolisemmin eri lähteitä hyödyntäen. Esimerkiksi eri vuosien LIITU-tutkimusten tuloksia olisi ollut hyvä verrata toisiinsa, jotta saataisiin tietoa, onko samat drop out -syyt pysyneet vuodesta toiseen, ja onko tuloksissa merkittäviä eroja. Työn johdonmukaisuuden kannalta olisi ollut tärkeää määritellä selvemmin seuratoiminnan sisäiset ja seuratoiminnan ulkopuoliset tekijät.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä: Drop off -ilmiö aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO koululaistutkimuksen (HBSC-study) aineistoilla 1986–2010. Teoksessa: Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 11–29.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunta-aktiivisuuden-vaheneminen-murrosiassa/>.
- Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies* 14 (1), 85–94. doi:10.1080/13598130304091.
- Bentzen, M., Hordvik, M., Hem Stenersen, M. & Solstad, B. E. (2021). A longitudinal transitional perspective on why adolescents choose to quit organized sport in Norway. *Psychology of Sport & Exercise* 56, 102015. doi: 10.1016/j.psychsport.2021.102015.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. (2014). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2015:2, 27–34.
- Butcher, J., Lindner, K. J. & Johns, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of sport behavior* 25(2), 145–163.
- Deci, E. & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 11 (4), 227–268.
doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Eime, R. M., Harvey, J. T. & Charity, M. J. (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. doi: 10.1080/19406940.2019.1630468.
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian Sport Studies Forum*. 2, 19–43.
- Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. *Kihun julkaisusarja* 45, 8–68.
- Ford, P., Low, J., McRobert, A. & Williams, M. (2010). Developmental activities that contribute to high or low performance by elite cricket batters when recognizing type of

- delivery from bowlers' advanced postural cues. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32 (5), 638–654. doi: 10.1123/jsep.32.5.638.
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N. & Williams, M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies* 20 (1), 65–75. doi: 10.1080/13598130902860721.
- Fraser-Thomas, J., Cote, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (5), 645–662. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.08.003.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. (2012). Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun lapsi- ja nuoritutkimuskeskuksen julkaisuja. Turun yliopisto 2012:3. Viitattu 17.11.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4934-2>.
- Harkimo, L., Virta, S. & Paajanen, M. (2016). Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa: Painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19. Viitattu 30.12.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf>.
- Hornig, M., Aust, F. & Güllich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science* 16 (1), 96–105. doi: 10.1080/17461391.2014.982204.
- Hämäläinen, K. (2008). Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto, *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Väitöskirja. Viitattu 17.11.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3098-1>.
- Knoester, C. & Allison, R. (2021). U.S. family cultures of sport and physical activity and 15-year-olds physical activity, sport participation, and subjective health. *Leisure studies* 41 (4), 517–530. doi: 10.1080/02614367.2021.2014940.
- Kokko, S. (2010). Health promoting sports club: youth sports clubs' health promotion profiles. Guidance, and associated coaching practice in Finland. University of Jyväskylä, *Studies in sport, Physical Education and Health*. Jyväskylä. Väitöskirja. Viitattu 21.12.2022. URN: ISBN:978–951–39–3798–5.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. (2014). Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-

- tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2015:2, 14–20. Viitattu 15.12.2022.
- Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Hoye, A., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clercq, B. & Koski, P. (2019). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health* 47(8), 851–858. doi:10.1177/1403494818786110.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2010). Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuori Suomi. Viitattu 5.11.2022.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf.
- Koskelo, K. (2013). Drop out -ilmiö murrosiässä – laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 14.1.2023.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42210/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201309242345.pdf>.
- Koski, P. (1994). Liikuntaseura toimintaympäristössään. Jyväskylän yliopisto, *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Väitöskirja. Viitattu 8.1.2023.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7990-4>.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola, A. & Sääkslahti, A. (2013). Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! *Liikunta & Tiede* 50 (6), 47–52.
- Lehtonen, K. (2012). Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2012:2. Viitattu 16.1.2023.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/495/>.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. (2002). Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- 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 julkaisu 2016:4. Viitattu 22.11.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/>.

- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Viitattu 5.12.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu2020/>.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. (2014). Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa: Lasten ja nuorten Liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2015:2. Viitattu 13.12.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi>.
- Perks, T. (2007). Does sport foster social capital? The contribution of sport to a lifestyle of community participation. *Sociology of Sport Journal* 4 (4), 378–401. doi: 10.1123/ssj.24.4.378.
- Puronaho, K. (2014). Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2014:5. Viitattu 11.12.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-268-5>.
- Ronkainen, N., Ruba, T. & Selänne, H. (2020). Oppiminen urheilun kautta: elämää varten ja elämästä itsestään. *Valmentaja* 2020 (2), 11–12. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202006305171>.
- 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. doi: 10.1260/1747–9541.8.1.19.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A. & Pate, R. (2006). Motivational factors associated with sports programme participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health* 38 (6), 696–703. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.07.013.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Drop off -ilmiö aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO koululaistutkimuksen (HBSC-study) aineistoilla 1986–2010. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg & S. Kokko. Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 11.12.2022. www.liikuntaneuvosto.fi.
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Gorber, S. C., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A. & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of

- physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 37 (4), 773–792. doi: 10.1139/h2012-070.
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J. & Wilson Jr, C. H. (2021). Coaches impact on youth Athletes intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching* 16 (3). doi: 10.1177/1747954121991817.
- Whitehead, S. & Biddle, S. (2008). Adolescent girls’ perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review* 14 (2), 243-262.
doi:10.1177/1356336x08090708.
- Witt, P. A. & Dangi, T. B. (2018). Why children / youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration* 36, 192-194. doi: 10.18666/JPRA-2018-V36-13-8618.
- World Health Organization. (s.a.). Adolescent health, Overview. Verkkosivu. Viitattu 11.1.2023. [who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab).