

LOPETTAMISEN SYYT LASTEN JA NUORTEN
URHEILUSEURAHARRASTAMISESSA

Monika Vuoltee

Liikuntapedagogiikka

Kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Vuoltee, M. 2024. Lopettamisen syyt lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, (liikuntapedagogiikka) kandidaatintutkielma, 27 s.

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on selvittää syitä lasten ja nuorten drop out -ilmiölle urheiluseuraharrastamisessa. Tutkimustehtävä on rajattu lapsiin ja nuoriin, sillä drop out -ilmiö, eli urheiluseuraharrastuksen lopettaminen, on yleistä näissä ikäluokissa. Tutkielmassa käytettyjen tutkimusten osallistujien ikä on vaihdellut 6-vuotiaista aina 24-vuotiaisiin asti. Suomessa urheiluseuratoiminnalla on pitkät perinteet ja ne ovat tärkeä osa suomalaista liikuntakulttuuria. Urheiluseuroilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten liikkumisen ja sosiaalisten suhteiden mahdollistajana, sillä lähes 60 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa seurassa (Blomqvist ym. 2023, 91). Aiheesta on tehty tutkimuksia enemmän kansainvälisesti kuin Suomessa ja urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä on tutkittu esimerkiksi yleisellä tasolla sekä eri lajien osalta.

Yhteisiksi syiksi lopettamiselle sekä Suomessa että muissa maissa tehdyissä tutkimuksissa nousivat muun muassa seuraavat: se, että oli muuta tekemistä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi hauskaa ja valmentajasta ei pidetty. Muita tutkimuksissa esille tulleita lopettamisen syitä olivat esimerkiksi urheiluseuraharrastuksen vaatima aika, yhteensovittamisen vaikeus koulukäynnin kanssa, urheilijan fyysiset ominaisuudet ja erilaiset vammat, heikommat taidot muihin verrattuna sekä varhaisen iän menestyksen saavuttaminen urheilulajissa. Lasten ja nuorten lopettamispäätökseen olivat yhteydessä myös alhainen motivaatio ja pätevyuden puute, hauskuuden ja nautinnon puute, huono ryhmähenki, vanhempien painostus ja tuen puute, kavereiden puuttuminen tai heidän harrastuksensa lopettaminen, valmentajan epäoikeudenmukaisuus ja toimeen tuleminen vaikeus sekä kilpailut ja harjoitusten kilpailullinen luonne.

Tutkimuksista ilmenneisiin urheiluharrastuksen lopettamisen syihin voi olla mahdollista vaikuttaa. Esimerkiksi valmentajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä taitoa tukea urheilijoiden motivaatiota ja autonomian tunnetta voidaan kehittää valmentajia kouluttamalla. Onnistumisen kokemukset sopivien tehtävien kautta sekä myönteinen palaute voisivat parantaa ja ylläpitää lasten ja nuorten motivaatiota. Harrastajien autonomiaa voitaisiin tukea vaihtoehtoja tarjoamalla, vastuuta antamalla sekä urheilijoiden ideoita ja mielipiteitä kuuntelemalla. Kilpailuille ja urheiluseuraharjoitusten kilpailulliselle luonteelle voisi tarjota vaihtoehdon erilaiset rennommat harrasteryhmät. Tällöin myös niille, jotka eivät pidä kilpailemisesta, luotaisiin mahdollisuus urheiluseuraharrastamiseen.

Avainsanat: Drop out -ilmiö, lopettaminen, urheiluseuraharrastaminen, lapset ja nuoret

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 URHEILUSEURATOIMINTA SUOMESSA	3
2.1 Urheiluseuraharrastuksen yleisyys lapsilla ja nuorilla.....	4
2.2 Lasten ja nuorten suosituimmat lajit urheiluseurassa	5
3 DROP OUT -ILMIÖN SYYT URHEILUSEURAHARRASTAMISESSA	7
3.1 Suomalaisten lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt	7
3.2 Riittävän motivaation ja myönteisten kokemusten puuttuminen.....	9
3.3 Taitojen kehittyminen, menestys ja fyysiset ominaisuudet	11
3.4 Urheiluharrastuksen vaatima aika ja koulukäynti ristiriidassa	13
3.5 Perheen ja kavereiden tuki	14
3.6 Valmentajan toiminta.....	16
4 POHDINTA.....	18
5 LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettaminen on tärkeä aihe liikuntapedagogiikan tieteenalan näkökulmasta, koska sen keskeisenä pyrkimyksenä on tukea lasten ja nuorten kasvua ja hyvinvointia liikunnan avulla. Tulevana opettajana minulla on mahdollisuus edistää nuorten liikkumista sekä heille mieluisten urheiluseuraharrastusten löytämistä erilaisten liikuntakokemusten kautta. Nuorten mahdollisuutta harrastamiseen pidetään Suomessa yhteiskunnallistestikin tärkeänä, sillä hallitus on lisännyt ns. harrastesetelien käyttöä. Vuoden 2023 valtioneuvoston julkaisun mukaan hallitusohjelmassa on luvattu turvata harrastesetelin avulla jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen. (Valtioneuvosto 2023, 95)

Kandidaatintutkielmassani käsittelen lasten ja nuorten urheilutoimintaan osallistumista sekä sen lopettamista. Tutkielmassani käsittelen nuorten urheiluharrastuksen osallistumisen yleisyyttä, suosituimpia harrastuksia sekä urheiluharrastuksen lopettamisen eli drop out -ilmiön syitä. Tuon esille myös sukupuolten ja ikäryhmien välillä ilmeneviä eroja näiden tekijöiden osalta. Aihetta on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti yleisellä tasolla ja eri lajeissa. Tutkimustietoa on kuitenkin saatavilla enemmän kansainvälisesti kuin kotimaisesti.

Lapsella tarkoitetaan lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan alle 18-vuotiasta henkilöä (Ulkoministeriö 2024). Vuoden 2016 nuorisolaissa nuoreksi määritellään alle 29-vuotta oleva henkilö (Finlex 2024). Tämä kandidaatintutkielma on rajattu lapsiin ja nuoriin, sillä käsittelemäni drop out -ilmiö sijoittuu yleisimmin näihin ikäluokkiin. Drop out -ilmiöllä tarkoitetaan liikuntaharrastuksen lopettamista. (Gatouillat ym. 2020, 663; Merikivi ym. 2016, 85, 87) Suomessa hallitus on käyttänyt drop out -ilmiöstä myös termiä harrastuspudokkuus (Valtioneuvosto 2023, 95). Tutkielmassani käytetyissä tutkimusartikkeleissa tutkittavien ikä vaihtelee 6–24 ikävuoden välillä. Yleisesti urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syitä käsittelevissä tutkimuksissa osallistujat ovat edustaneet ennemminkin yli 12-vuotiaita kuin tätä pienempiä lapsia, joten sen vuoksi tutkielmani tulokset ovat paremmin yleistettävissä koskemaan nuoruusvaihetta.

Liikkumissuosittelun mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten suositellaan liikkuvan monipuolisesti, reippaasti ja rasittavasti vähintään tunnin päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö

2021, 11). Aiheeni onkin ajankohtainen, sillä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan Suomessa esimerkiksi tytöillä liikkumissuosituksen toteutuminen heikkenee 13-vuoden iän jälkeen ja pojilla jo 11-vuoden iän jälkeen. Vuonna 2018 15-vuotiaista tytöistä enää 15 prosenttia saavutti viikoittaisen liikuntasuosituksen mukaisen määrän fyysistä aktiivisuutta. Pojilla suositukset saavutti puolestaan 23 prosenttia. (Kokko ym. 2019, 19) Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksesta ilmeni, että aktiivinen ja säännöllinen urheiluseurassa harrastaminen ennusti parempaa liikuntasuosituksen saavuttamista verrattuna epäsäännölliseen urheiluseurassa harrastamiseen, urheiluseurassa harrastamisen lopettamiseen tai siihen, ettei nuori ollut harrastanut koskaan urheiluseurassa (Mononen ym. 2021, 37). Urheiluseuratoimintaa kokeilleiden lasten ja nuorten määrä lisääntyi vuodesta 2014 vuoteen 2018 tullessa (Blomqvist ym. 2019, 53). LIITU-tutkimukseen vuonna 2022 vastanneista 9–15-vuotiaista lapsista hieman alle 60 prosenttia harrasti urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti liikuntaa (Blomqvist ym. 2023, 91). Urheiluseuratoimintaan osallistumisessa riittää siis parannettavaa. Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on lisätä tietämystä nuorten urheiluseuratoiminnan lopettamisen syistä. Tiedon avulla on mahdollista suunnata toimia nuorten urheiluseuratoimintaan osallistumisen edistämiseksi sekä lopettamisen ehkäisemiseksi.

2 URHEILUSEURATOIMINTA SUOMESSA

Liikuntaseura on sosiaalinen organisaatio, jonka jäsenet toteuttavat yhteistä kiinnostuksen kohdettaan liikuntaan osallistumisessa. Liikuntaseura muodostuu sen sisäisestä toimintajärjestelmästä sekä ulkoisesta ympäristöstä. Näin ollen liikuntaseurat ovat erilaisia keskenään. (Heinilä 1986, 126–127) Urheiluseurojen tarkoituksena on järjestää tietyn lajin tai lajien harrastusmahdollisuuksia. Ne keskittyvät usein urheilun kilpailulliseen puoleen ja painottavat liikunnallista kehittymistä sekä suorittamista. Niissä ei painoteta niin paljon vapaa-ajan urheilua tai liikunnan määrän lisäämistä harrastuksen kautta. (Koski ym. 2017, 6) Kosken ja Mäenpään (2018, 38) mukaan vuonna 2016 kaikista seuroista kilpaseuroja oli noin 30 prosenttia ja nämä seurat pyrkivät kilpailutoiminnassa saavuttamaan vähintään maakunnallisen tason. Kunto- ja monialaseuroja oli puolestaan yhteensä noin 70 prosenttia seuroista ja näillä seuroilla on sekä kilpailullisia että liikunnan edistämiseen tähtäviä tavoitteita. Nuorisokasvatukseen panostavia seuroja oli vain vajaa 3 prosenttia. (Koski & Mäenpää 2018, 38) Urheilu- ja liikuntaseurat eroavat siis toisistaan ainakin tavoitteidensa kannalta. Kuitenkin sekä urheilu- että liikuntaseurojen toiminnan jatkumisen tukipilareina ovat niiden toimintaan osallistuvat ihmiset. Tämän pääluvun urheiluseuratoiminnan käsittelyn olen rajannut Suomeen, koska tulevaisuuden pro gradu -tutkimukseni kohdistuu Suomeen, mutta drop out -ilmiön syitä käsittelemän myöhemmin kansainvälisesti.

Liikunta- ja urheiluseurat ovat tärkeä osa suomalaista liikuntakulttuuria. Ne ovat pysyneet liikunta- ja urheilutoiminnan keskeisinä toimijoina liikuntakulttuurin moninaistumisesta huolimatta. Liikunta- ja urheiluseuroilla on suuri merkitys huippu- ja kilpaurheilun sekä harrasteliikunnan kannalta, sillä ne toimivat tärkeässä roolissa lasten ja nuorten liikkumisen sekä liikunnan sosiaalisen puolen mahdollistajina. (Koski & Mäenpää 2018, 1)

Suomessa urheiluseuratoiminnalla on pitkät perinteet aina 1860-luvulta alkaen. Urheiluseuratoiminnan vahvistuminen on johtunut siitä, että aikaisemmin liikunnan harrastaminen on ollut mahdollista lähes pelkästään urheiluseuran tarjoamien lajien parissa. Tällöin urheiluseuran toimintaan osallistuminen oli luonnollista. (Hossain ym. 2013, 32) Vuosien varrella liikunta- ja urheiluseurojen tarjoamien lajien määrä on kasvanut. Kun verrataan vuosia 1986 ja 2016, tarjolle on tullut 40 uutta lajia ja liikuntamuotoa. Noin 70 prosenttia urheiluseuroista on kuitenkin ilmoittanut vuonna 2016 seurassa harrastettavan vain yhtä lajia. Yhtä lajia tarjoavien seurojen

määrä on yleistynyt noin 30 prosenttia vuosien 2006 ja 2016 välisenä aikana. (Koski & Mäenpää 2018, 41–42) Lehtosen ym. (2023, 2) kokoaman seuratietokannan mukaan vuonna 2022 Suomessa oli 8623 liikunta- ja urheiluseuraa. Näissä seuroissa jäseniä oli yhteensä vajaat 1,5 miljoonaa. Maailmanlaajuisesti tarkasteltuna urheiluseuratoiminnassa on mukana miljoonia ihmisiä. (Koski ym. 2017, 6).

2.1 Urheiluseuraharrastuksen yleisyys lapsilla ja nuorilla

Vuonna 2014 ensimmäisen kerran toteutettu LIITU-tutkimus on 7–19-vuotiaisiin kohdistuva yhteistyötutkimus, jonka tavoitteena on luoda koko Suomen kattavaa tietojärjestelmä lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. (UKK-instituutti) Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan Suomessa lapset ja nuoret aloittavat urheiluseuraharrastuksen keskimäärin 6–7-vuotiaana. Tulosten mukaan 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista urheiluseuratoimintaan osallistui hieman alle 60 prosenttia. Näissä ikäluokissa useimmin urheiluseuratoiminnassa ovat mukana 11-vuotiaat ja harvimminkin 15-vuotiaat. (Blomqvist ym. 2023, 91) Lukiolaisista reilu kolmasosa (37 %) osallistui urheiluseuratoimintaan vuonna 2020 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan (Kokko ym. 2021, 18). Urheiluseurassa harrastaminen oli yleisempää 16–17-vuotiaiden joukossa verrattuna 18–20-vuotiaisiin (Mononen ym. 2021, 36).

Poikien osallistuminen urheiluseuratoimintaan oli 9–15-vuotiaissa hieman yleisempää kuin tyttöjen. Useampi tyttö kuin poika harrasti urheiluseurassa kerran viikossa, mutta pojat harrastivat tyttöjä useammin vähintään kahtena päivänä viikossa. (Martin ym. 2019, 43) Myös lukiolaisten tuloksista ilmeni, että pojat osallistuivat urheiluseuratoimintaan tyttöjä yleisemmin (Kokko ym. 2021, 18). Urheiluseuratoimintaan osallistuneiden lasten ja nuorten osuus on laskenut neljä prosenttiyksikköä vuodesta 2018 vuoteen 2022. (Blomqvist ym. 2023, 91) Vuoteen 2016 verrattuna urheiluseurojen harjoitukseen osallistuminen on laskenut noin seitsemän prosenttiyksikköä (Martin ym. 2023, 22).

Badura ym. (2021) hyödynsivät WHO:n kouluikäisten lasten terveyskäyttäytymisen (HBSC) tutkimuksen aineistoa vuosilta 2017–2018. Aineistojen tutkittavat olivat 11-, 13- ja 15-vuotiaita (n=55 429) kahdeksasta Euroopan maasta sekä Kanadasta. Tutkimuksen mukaan näissä maissa lapsista ja nuorista urheiluseurassa joukkuelajia harrasti keskimäärin vajaa 50 prosenttia

ja yksilölajia noin 35 prosenttia. (Badura ym. 2021, 629, 633). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulosten tavoin myös muissa maissa 11-vuotiaat osallistuivat urheiluseuratoimintaan muita ikäryhmiä yleisemmin (Badura ym. 2021, 633; Blomqvist ym. 2023, 91).

Lasten ja nuorten joukossa on myös niitä, jotka eivät koskaan ole harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan vajaa 15 prosenttia 7–15-vuotiaista vastaajista ei ollut osallistunut koskaan urheiluseuran toimintaan. Yleisintä tämä oli 15-vuotiailla ja syinä lapsilla ja nuorilla tähän olivat kiinnostavan ja sopivan lajin sekä motivaation puuttuminen. (Blomqvist ym. 2023, 92) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulokset olivat samankaltaiset: urheiluseuraharrastuksen ulkopuolelle oli jäänyt noin 12 prosenttia 9–15-vuotiaista, joiden joukosta eniten oli 15-vuotiaita (Blomqvist ym. 2019, 50). Lukiolaisista puolestaan noin 16 prosenttia ilmoitti vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa, ettei ollut koskaan harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (Mononen ym. 2021, 37).

Noin 60 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista, ja noin puolet lukiolaisista oli kuitenkin harkinnut liikunnan harrastamista tai urheilua urheiluseurassa (Blomqvist ym. 2019, 50; Mononen ym. 2021, 37). Harrastamisen aloittamisen harkitseminen oli vähäisempää iän kasvaessa. Se, että lapsi tai nuori ei löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia, ei ollut motivaatiota, ei kyytiä harrastuspaikalle, harrastaminen oli liian kallista, ei ollut aikaa tai kodin läheisyydessä ei ollut harrastusmahdollisuutta, olivat tärkeimpiä syitä urheilutoiminnan aloittamatta jättämiselle. (Blomqvist ym. 2019, 50) Urheiluseuratoiminnan aloittamatta jättämisen syyt olivat lukiolaisilla melkein samat kuin 9–15-vuotiailla. Listalta löytyvät lisäsyöt olivat halu panostaa opiskeluun sekä muut harrastukset. (Mononen ym. 2021, 37)

2.2 Lasten ja nuorten suosituimmat lajit urheiluseurassa

LIITU-tutkimuksissa on selvitetty vuosien varrella lasten ja nuorten suosituimpia liikuntalajeja. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa 7–15-vuotiaiden suosituimmat urheiluseurassa harrastetut lajit olivat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, ratsastus, tanssi ja voimistelu. Vuodesta 2018 poiketen, vuoden 2022 tulosten mukaan tytöillä suosituimpien lajien joukkoon oli noussut myös jalkapallo. (Blomqvist ym. 2023, 91–92) Aikaisemmat tyttöjen suosituimmat lajit olivat vain tanssi, voimistelu ja ratsastus. (Blomqvist ym. 2019, 51) Pojilla suosituimpia lajeja olivat edellisten vuosien tapaan jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. (Blomqvist ym. 2023, 91–92) Tyttöillä

lajien välisen suosion jakautuminen on ollut tasaisempaa verrattuna poikiin, joilla jalkapallo on ollut selvästi suosituin urheiluseuroissa harrastettu laji (Blomqvist ym. 2019, 51). Pojilla jalkapallo sekä jääkiekko ja tytöillä jalkapallo olivat myös yleisimpien vapaa-ajalla omatoimisesti harrastettujen lajien joukossa (Martin ym. 2023, 18).

Lukiolaisten 16–20-vuotiaiden keskuudessa suosituin urheiluseuroissa harrastettu laji oli vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella jalkapallo. Jalkapallon jälkeen suosittuja olivat tanssi ja kilpatanssi, ratsastus, jääkiekko ja salibandy. Näistä pojilla suosituimpia lajeja olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. Tytöillä suosituimmat lajit olivat tanssi ja kilpatanssi, ratsastus ja jalkapallo. Lukiolaisista vajaa 80 prosenttia harrasti vain yhtä lajia, vajaa 20 prosenttia kahta lajia ja noin 5 prosenttia kolmea tai useampaa lajia. Päätös yhteen lajiin keskittymisestä oli tapahtunut keskimäärin 11-vuoden iässä. (Mononen ym. 2021, 38) Seuroissa yleisesti harrastetuista lajeista suosituimpien vapaa-ajalla omatoimisesti harrastettavien lajien joukkoon ylsi lukiolaisilla ainoastaan jääkiekko (Kokko ym. 2021, 18).

3 DROP OUT -ILMIÖN SYYT URHEILUSEURAHARRASTAMISESSA

Harrastuksen lopettaminen eli drop out -ilmiö sijoittuu usein nuoruuteen (Merikivi ym. 2016, 87). Lapsen tai nuoren urheiluharrastuksen lopettaminen ei kuitenkaan suoraan tarkoita liikunnan lopettamista kokonaan. Urheiluseuraharrastuksen lopettaessaan lapsi tai nuori voi harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan tai vaihtaa lajia sekä urheiluseuraa. On myös mahdollista, että urheiluseuraharrastuksen lopettamisen tilalle ei löydy riittävästi muuta liikuntaa, jolloin liikunnallinen aktiivisuus vähenee. (Tiirikainen & Konu 2013, 34) Tärkeää olisi saada lapset ja nuoret osallistumaan urheiluseuraharrastukseen aktiivisesti ja säännöllisesti, sillä vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan se ennustaa parempaa liikuntasuosituksen saavuttamista. (Mononen ym. 2021, 37).

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan urheiluseuraharrastuksen lopettaminen sijoittuu yleisimmin 11 ikävuoden tienoille. Pojilla lopettaminen tapahtui hieman aikaisemmin kuin tytöillä. (Blomqvist ym. 2023, 89) Kuitenkin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan lopettaminen oli melkein yhtä yleistä myös 7–9- ja yli 12-vuotiaana (Blomqvist ym. 2019, 52). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulosten mukaan 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista urheiluharrastuksen lopettaneita oli vajaa 30 prosenttia. Lopettaminen oli yleisempää 13–15-vuotiaiden ikäryhmässä verrattuna nuorempiin (Blomqvist ym. 2023, 92). Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa vajaa 50 prosenttia lukiolaisista ei kyselyn hetkellä harrastanut liikuntaa tai urheillut urheiluseurassa, mutta he olivat tehneet niin aikaisemmin. Urheiluseuraharrastuksen lopettaminen oli yleisempää 18–20-vuotiailla kuin 16–17-vuotiailla. (Mononen ym. (2021, 37)

3.1 Suomalaisen lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan kyllästyminen lajiin, halu harrastaa jotain toista lajia sekä ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen olivat 9-vuotiaiden tärkeimpiä syitä lopettamiselle. Lisäksi koronapandemialla oli vaikutusta harrastuksen lopettamiseen noin kymmenellä prosentilla lapsista ja nuorista, sillä kyseinen LIITU-aineisto kerättiin pandemian jälkeen keväällä 2022. Lopettamisen syinä olivat näiden lisäksi kavereiden lopettaminen sekä se, että ei

pitänyt omasta valmentajastaan. Hieman vanhemmilla, 11–15-vuotiailla lopettamisen syinä olivat muun muassa se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, he kyllästyivät lajiin tai eivät viihtyneet joukkueessa tai harjoitusryhmässä. (Blomqvist ym. 2023, 6, 90, 92)

Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa selvitettiin yleisimpiä syitä lukiolaisten urheiluharrastuksen lopettamiselle. Tulokset luokiteltiin sen mukaan, vaikuttiko kyseinen tekijä harrastuksen lopettamiseen erittäin paljon, jonkin verran vai ei lainkaan. Yleisimmät erittäin paljon lopettamiseen vaikuttaneet syyt olivat kyllästyminen lajiin, oli muuta tekemistä ei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä, ei ollut tarpeeksi hauskaa sekä se, että ryhmän/joukkueen toiminta loppui. (taulukko 1) Lopettamiseen johtaneet syyt vaihtelivat tyttöjen ja poikien välillä. Tyttöjen lopettamispäätös perustui useammin haluun panostaa opiskeluun, riittävän joukkuehengen puuttumiseen, sairauteen ja loukkaantumiseen. Lisäksi se, että ei pitänyt kilpailemisesta tai ei ollut niin hyvä, kuin halusi olla vaikutti tytöillä poikia yleisemmin lopettamiseen. Pojilla sen sijaan useammin syynä oli kyllästyminen lajiin. Ikäryhmiä verrattaessa 18–20-vuotiailla lopettamispäätöksen syynä oli 16–17-vuotiaita useammin se, että oli muuta tekemistä. (Mononen ym. 2021, 44)

Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen tulokset vahvistavat Rottensteinerin ym. (2013) suomalaisille 15–16-vuotiaille jalkapallon, jääkiekon ja koripallon pelaajille tekemän tutkimuksen tuloksia. Tässäkin tutkimuksessa yleisimpien lopettamisen syiden listan kärjestä löytyi se, että oli muuta tekemistä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi hauskaa tai innostavaa sekä, että ryhmähenki ei ollut tarpeeksi hyvä. (Rottensteiner 2013, 22, 24)

TAULUKKO 1. Lukiolaisten (n=2057–2078) urheiluharrastusten yleisimpien lopettamisen syiden osuudet prosentteina (Mononen ym. 2021, 43)

Syy	Vaikutti lopettamiseen erittäin paljon	Vaikutti lopettamiseen jonkin verran	Ei vaikuttanut lopettamiseen lainkaan
Kyllästyin lajiin	26	35	39
Minulla oli muuta tekemistä	19	39	42
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	18	34	48
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	16	38	46
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	15	16	69
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	14	43	43
Halusin panostaa opiskeluun	13	30	57
Kaverinikin lopettivat	12	26	62
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	11	26	63
Sairaus/loukkaantuminen	11	15	74
En pitänyt valmentajasta	10	21	69
En pidä kilpailemisesta	10	19	71
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	10	29	61

3.2 Riittävän motivaation ja myönteisten kokemusten puuttuminen

Backin ym. (2022a) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan urheiluharrastuksen lopettaneilla nuorilla amotivaation eli motivaation puuttumisen (OED 2023) taso oli merkittävästi suurempi ja sisäinen motivaatio heikompi kuin lajia jatkaneilla. Osassa tutkimuksista näitä yhteyksiä ei kuitenkaan havaittu. Myös ulkoisen motivaation ja lajin lopettamisen välinen yhteys vaihteli tutkimusten tulosten välillä. (Back ym. 2022a, 4). Backin ym. (2022b) ruotsalaisille 11-17-vuotiaille (n=738) tekemässä tutkimuksessa vähäisempi sisäinen motivaatio suurensi lopettamisen riskiä alle 13,5-vuotiaille. (Back ym. 2022b, 4, 6, 8) Motivaatio onkin tärkeä tekijä erityisesti nuorempien urheilijoiden osallistumisen takaamisessa (Molinero ym. 2006, 265) Backin ym. (2022a) katsauksen mukaan muita syitä urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle olivat autonomian, pätevyyden ja samaistumisen tunteen puute sekä kielteisempi aikomus ja asenne harrastuksen jatkamista kohtaan. Nämä syyt olivat yhteydessä lajin lopettamiseen. (Back ym. 2022a, 4)

Molinero ym. (2009) tutkivat drop out -ilmiön syitä 14-18-vuotiaille nuorilla (n=309) jalkapallossa, koripallossa ja lentopallossa. Tärkeimpiä lopettamista aiheuttavia syitä olivat muu tekeminen sekä huono ryhmähenki. (Molinero ym. 2009, 21, 23, 26) Myös Molineron ym. (2006,

257, 260, 263) tutkimus espanjalaisille 14–24-vuotiaille (n=561) urheiluseuraharrastuksen lopettaneille nuorille tukee näitä tuloksia drop out -ilmiötä aiheuttavina tekijöinä. Tulosta ryhmähengen puuttumisesta drop out -ilmiön selittäjänä tukee myös vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen tulos (taulukko 1). Huonon ryhmähengen on tutkittu olevan tärkeämpi urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen vaikuttava syy joukkuelajeja harrastavilla kuin yksilöurheilijoilla (Molinero ym. 2006, 265) Myös yhteistyön ja arvotuksen puuttuminen voivat olla tärkeitä lopettamiseen johdaneita syitä. (Molinero ym. 2009, 21, 26) Tuloksia yhteistyön tärkeydestä tuli ilmi myös espanjalaisia nuoria tutkittaessa (Molinero ym. 2006, 260).

Joukkueen muuttuminen ja sitä kautta nuoren tuntemus siitä, että ei ole enää samalla tavalla osa joukkuetta, voi olla yhteydessä drop out -ilmiöön. (Dias ym. 2018, 479) Gatouillatin ym. (2020) ranskalaisille nuorille (n=395) tekemän tutkimuksen mukaan liian erilaiset ihmiset ja heidän kanssaan toimeen tuleminen vaikeudet aiheuttavat myös urheiluseuraharrastuksen lopettamista. Urheiluseuratoiminnan tai ryhmän loppuminen kokonaan voi myös aiheuttaa harrastuksen lopettamisen, sillä nuori voi kokea, että muuta vaihtoehtoa harrastamiselle ei löydy. (Gatouillat ym. 2020, 656, 659)

Urheiluseuraharrastuksen hauskuus ja kiinnostavuus on tärkeää, sillä Wittin ja Dangin (2018, 192) artikkelin mukaan nuorten drop out -ilmiötä lisäävät urheiluseuraharrastuksen hauskuuden puuttuminen sekä tylsyys. Tätä tulosta tukee myös suomalaisten lukiolaisten (taulukko 1) sekä ruotsalaisten (Back ym. 2022b, 8) nuorten kokemukset. Tylsyyttä voi aiheuttaa esimerkiksi harjoitusten samanlaisen sisällöllisen kaavan toistuminen harjoituksissa, jolloin nuoresta voi tuntua, että hän ei opi mitään uutta. (Gatouillat ym. 2020, 659) Myös kilpailut ja niiden aiheuttama ahdistus voi tuoda nuorten urheiluharrastuksen päätepiisteeseensä (Back ym. 2022a, 7; taulukko 1). Lisäksi jatkuva häviäminen saattaa karkottaa nuoret harrastamisen parista (Gatouillat ym. 2020, 659) Kilpailuiden aiheuttaman harrastuksen lopettamisen on kuitenkin havaittu liittyvän enemmän yksilö- kuin joukkuelajeihin (Molinero ym. 2006, 265). Joidenkin nuorten kohdalla sen sijaan kilpailujen puuttuminen on ollut syynä lopettamiselle. (Gatouillat ym. 2020, 659) Myös muiden edessä esiintyminen ja kehonkuvassa koetut haasteet voivat aiheuttaa harrastuksen lopettamista. Urheiluseuraharrastuksen yleinen vakavuus ja liian kilpailullinen luonne harjoituksissa on joidenkin kohdalla ratkaiseva tekijä lopettamisessa. (Gatouillat ym. 2020, 659) Lagestadin (2019, 449-450) norjalaisille tehdyssä pitkittäistutkimuksessa (n=76) selvisikin, että nuorten kokemus omasta hyvinvoinnistaan urheiluseurassa oli yhteydessä drop out -ilmiöön, sillä harrastusta jatkaneet raportoivat useammin voivansa hyvin kuin harrastuksen lopettaneet.

Wall ja Cote (2007) tutkivat 12:sta jääkiekkoilevaa nuorta retrospektiivisesti ikävuosien 6–13 välillä. Tutkimuksessa selvisi, että nuorten harrastuksen lopettaminen oli yhteydessä muualla kuin jäällä tapahtuvan harjoittelun, kuten painoharjoittelun, juoksun ja pyöräilyn, aloitusikään sekä määrään. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneet olivat aloittaneet jään ulkopuolella tapahtuvan harjoittelun aikaisemmin ja olivat tehneet sitä määrällisesti enemmän kuin harrastusta jatkaneet. Tutkijat toteavat, että mahdollisesti lapset eivät nauttineet tällaisesta oheisharjoittelusta niin paljon. (Wall & Cote 2007, 80, 85) Nautinnon vähäisyys onkin merkittävä tekijä urheiluseuraharrastamisen lopettamisen taustalla (Back ym. 2022b, 8). Diasin ja kumppaneiden (2018, 479) tutkimuksen mukaan nautinnon menettämisen ja siitä johtaneen lopettamisen taustalla voi olla myös voittamisen ja jatkuvan kehittymisen paine. Murrayn ja Sabistonin (2022, 62, 64) tutkimuksen tulokset nuorilla tytöillä (n=150) sekä LIITU-tutkimus 2020 (taulukko 1) osoittavat vähäisemmän urheiluharrastuksessa viihtymisen aiheuttavan drop out -ilmiötä. Viihtymisen ja nautinnon vähäisyys sekä harjoittelun luonne voivat siis olla nuoren harrastuksen jatkamisen tai lopettamisen päätöksen taustalla.

3.3 Taitojen kehittyminen, menestys ja fyysiset ominaisuudet

Rothwellin ja kollegoiden (2020) tutkimuksessa entiset rugbypelaajat (n=9) kertovat kokemuksestaan. Tulosten mukaan näillä keskimäärin 20-vuotiailla nuorilla drop out -ilmiötä aiheutti liiallinen keskittyminen välittömiin urheilutuloksiin pitkän ajan kehityksen sijasta sekä varhaisen iän menestyminen. (Rothwell 2020, 488, 494, 498–499) Fraser-Thomasin ym. (2008) tutkimus tukee tulosta varhaisen iän menestymisen yhteydestä drop out -ilmiöön. He selvittivät tutkimuksessaan 13-18-vuotiaiden uimaharrastuksen lopettamisen syitä jo lopettaneiden ja edelleen uivien kesken (n=20). Uintiharrastuksen lopettaneilla yleistä oli varhaisen iän ”hui-pun” saavuttaminen ja ryhmän nuorimpana oleminen. (Fraser-Thomas 2008, 649, 651) Iällä on muullakin tavoin vaikutusta urheiluseuraharrastamiseen, sillä nuoren kasvaessa (yli 13,5 vuotta) riski lopettamiselle suurenee. Taustalla saattaa vaikuttaa kavereiden ja sosiaalisten tapahtumien tärkeyden sekä koulunkäynnin vaatimusten lisääntyminen. Lisäksi urheiluseuraharrastuksen vaatimukset saattavat lisääntyä nuoren kasvaessa. (Back ym. 2022b, 7) Myös itsensä kokeminen liian vanhaksi on aiheuttanut urheiluseuraharrastuksen lopettamista (Molinero ym. 2006, 260).

Back ym. (2022a) selvittivät systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan joukkuelajeissa tapahtuvan drop out -ilmiön syitä nuorilla koripalloa, käsipalloa, jääkiekkoa ja jalkapalloa harrastaneilla. Tulosten mukaan vähäisempi kokemus lajista oli yhteydessä lajin lopettamiseen. Lajin lopettaneilla nuorilla myös tekniset taidot olivat heikommat kuin lajia jatkaneilla. (Back ym. 2022a, 3–4) Lisäksi nuoren kokemus siitä, että ei ole niin hyvä kuin olisi haluaisi olla, on johdannut urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Molinero ym. 2006, 260; taulukko 1). Gatouillat ym. (2020) mukaan myös itsensä kokeminen huonommaksi kuin muut oli yhteydessä lopettamiseen. Nuori saattaa lopettaa urheiluseuraharrastuksen myös, jos hän ei koe onnistumisia tai hyötyä harjoittelusta. Onnistumisen kokemukset harrastuksessa ovat siis tärkeitä. (Gatouillat ym. 2020, 659)

Lagestad (2019, 446) seurasi pitkittäistutkimuksessaan urheiluseuratoimintaan osallistuneita norjalaisia nuoria kahdeksannesta luokasta lukion loppuun saakka. Nuorilta kerättiin tietoa maksimaalisesta hapenottokyvystä, painosta, pituudesta, ja aktiivisuudesta. Tutkimuskadon takia vastaajia oli vain 76 ja vastausprosentiksi muodostui noin 50 prosenttia. (Lagestad 2019, 446) Eroja urheiluharrastuksen lopettaneiden ja vielä lukion lopussa jatkaneiden väliltä löytyi kestävyyskunnan, painon ja aktiivisuuden tason osalta. Urheiluharrastusta jatkaneiden kestävyyskunto oli parempi kuin lopettaneiden. (Lagestad 2019, 448) Olisi siis tärkeää järjestää urheiluseuran toiminta niin, ettei kestävyyskunto ainakaan ainoana tekijänä määrittäisi harrastuksessa pärjäämistä. Lisäksi 16-vuotiaana urheiluseurassa vielä harrastaneet olivat aktiivisempia kuin harrastuksen lopettaneet. Tähän tulokseen tulee kuitenkin suhtautua varauksella, sillä liikunta-aktiivisuus oli nuorten itsensä raportoimaa. (Lagestad 2019, 449–450)

Myös kehoon kohdistuvat urheiluvammat (Gatouillat 2019, 657; taulukko 1) tai loppuun palaminen voivat aiheuttaa urheiluharrastuksen lopettamisen (Witt & Dangi 2018, 193–194). Urheiluvammasta voi jäädä pelko, joka estää urheiluseuraharrastamisen jatkamista. Lisäksi esimerkiksi selkäkipu ja kasvukivut, tupakointi, astma ja krooniset tulehdukset sekä väsymys alentavat fyysistä kyvykkyyttä, joka on yhteydessä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. (Gatouillat ym. 2020, 657) Urheiluvammat ovatkin melko yleisiä, sillä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan suomalaisista 11–15-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista noin 50 prosenttia oli loukkaantunut viimeisen vuoden aikana. Loukkaantuminen oli yleisempää 13- ja 15-vuotiailla kuin 11-vuotiailla ja riski suureni liikunnan määrän kasvaessa. (Parkkari ym. 2019, 103–104)

Myös nuorten pituuden on havaittu olevan yhteydessä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Lagestad 2019, 449–450). Lagestadin (2019) pitkittäistutkimuksen tulosten mukaan poikien joukossa urheiluharrastusta jatkaneet olivat keskimäärin 5 cm pidempiä kuin harrastuksen lopettaneet. Tulos piti kuitenkin paikkaansa vain 16- ja 19-vuotiaiden poikien kohdalla. Pojilla tulos voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että alkuvuodesta syntyneet ehtivät kasvaa enemmän verrattuna loppuvuonna syntyneisiin. Tällöin heitä saatetaan pitää lahjakkaampina ja heidät valitaan kehittyneempien leireille ja joukkueisiin. Näin heillä on paremmat mahdollisuudet ja parempi valmentaja tulevaisuuden menestymisen kannalta. Koska tutkimus on pitkittäistutkimus, sen tulokset ovat suhteellisen luotettavia. (Lagestad 2019, 449–450) Backin ym. (2022a) tutkimuksessa ilmeni, että käsipalloharrastuksen lopettaneilla tytöillä oli harvemmin androgyynisiä eli sekä miehen että naisen sukupuoliominaisuuksia (Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2023) tai maskuliinisia piirteitä harrastusta jatkaneisiin tyttöihin verrattuna. (Back ym.2022a, 7). Käsipallossa pelaajilta vaaditaan esimerkiksi kykyä heittää kovaa ja selviytyä pelaaja vastaan pelaaja hyökkäys- ja puolustustilanteista, ja tällöin menestyminen voi olla helppoa pelaajille, jotka ovat ruumiin rakenteeltaan voimakkaampia ja isompikokoisia.

3.4 Urheiluharrastuksen vaatima aika ja koulukäynti ristiriidassa

Eri tutkimuksissa lopettamispäätökseen on havaittu olevan yhteydessä myös urheiluharrastuksen vaatima aika ja sen seuraukset päivittäiselle elämälle (Dias ym. 2018, 480; Gatouillat ym. 2020, 658–659; Molinero ym. 2006, 263; Rothwell ym. 2020, 495; taulukko 1; Witt & Dangi 2018, 192–193). Usein urheiluharrastus vie paljon aikaa töiden ja opiskelun ohella, jolloin vapaa-aikaa ei jää kavereille ja muille kokemuksille. (Dias ym. 2018, 480) Lopettaneet nuoret ovat esimerkiksi kokeneet, että eivät ehdi osallistua oman ikäryhmänsä aktiviteetteihin (Witt & Dangi 2018, 192–193). Urheiluseuraharrastuksen optimaalisen harjoittelun ja huippusuorituksen aika sijoittuu usein opiskeluvuosille (Molinero ym. 2006, 263). Tällöin esimerkiksi yliopiston aloittaminen ei sovi yhteen urheiluharrastuksen kanssa, jolloin nuori joutuu luopumaan harrastuksestaan (Dios ym. 2018, 483). Samankaltaisia tuloksia urheilun ja opiskelun yhteensovittamisen ristiriidasta saivat myös Rothwell ym. (2020, 495) rugby pelaajia koskevassa tutkimuksessaan sekä Mononen ym. (2021, 43) vuoden 2020 LIITU-tutkimuksessa (taulukko 1). Koulutuntien osuessa samaan ajankohtaan urheiluseuraharrastuksen kanssa, nuoret saattavat joutua jäämään harjoituksista pois. Jotkut nuoret eivät myöskään pidä jatkuvasta säännöllisen

aikataulun noudattamisesta vapaa-ajallaan, jota urheiluseuraharrastaminen vaatii. (Gatouillat ym. 2020, 658–659)

Joissakin tutkimuksissa nuorten kokemusten mukaan koulutyöhön käytetty aika on ollut myös lopettamispäätöksen taustalla. (Gatouillat ym. 2020, 658) Nuori voi tehdä urheiluseuraharrastuksen lopettamispäätöksen ennakoiden siltä varalta, että uskoo tarvitsevänsä enemmän aikaa koulutöiden tekemiseen tai säädelläkseen ajankäyttöään, jolloin lopettaminen tapahtuu sen vuoksi, ettei koulutöille riitä tarpeeksi aikaa. (Gatouillat ym. 2020, 658)

Lisäksi koulumatka voi vaikuttaa nuoren mahdollisuuteen osallistua ja jatkaa urheiluseuraharrastusta. Esimerkiksi pitkä matka koulun ja kodin välillä voi tarkoittaa sitä, että nuoren täytyy muuttaa koulun asuntolaan asumaan, mikä on voinut aiheuttaa vaikeuksia urheiluseuran harjoituksiin pääsyssä ja johtaa lopettamiseen. Pitkän koulumatkan takia edestakaisiin matkoihin voi kuluu paljon aikaa, jolloin nuori saapuu kotiin vasta myöhään, eikä harrastamiselle jää aikaa. Lisäksi kaikille nuorille koulupäivän jälkeinen urheiluseuraharrastuksen sosiaalinen luonne ei ole houkutteleva, jolloin muunlaiset harrastukset tai tekeminen voivat kiinnostaa nuorta enemmän. Näille ajan luominen on johtanut urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. (Gatouillat ym. 2020, 658–659)

3.5 Perheen ja kavereiden tuki

Vanhempien ja läheisten ihmisten on todettu olevan yhteydessä lapsen tai nuoren urheiluseuraharrastuksen lopettamispäätökseen (Dias ym. 2018, 483). Syynä voi olla esimerkiksi vanhempien ja muiden aiheuttaman menestymisen paine. (Back ym. 2022a, 7; Fraser-Thomas 2008, 651; Witt & Dangi 2018, 192) Vanhempien ja kavereiden lisäksi sisarusten kanssa kilpaileminen altistaa urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle. (Fraser-Thomas 2008, 651) Rothwellerin ym. (2020, 498–499) mukaan terveen tukiverkon puuttuminen voikin aiheuttaa urheiluharrastuksen lopettamisen (Rothwell 2020, 498–499).

Vanhemmilla voi olla suuri rooli lapsen ja nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamisessa. Gatouillatin ja kollegoiden (2020) tutkimuksen tulosten mukaan vanhempien mahdollisuudet kuljettua nuorta tai nuoren tuntemus siitä, että kuljettaminen on vanhemmille taakaksi, vaikutti lopettamispäätökseen. Tutkimuksessa yksi vastaajista kertoi, että vanhemmat eivät jaksaneet

viedä häntä harjoituksiin tai kilpailuihin, koska ne veivät paljon aikaa. (Gatouillat ym. 2020, 658) Tutkittaessa ruotsalaisia nuoria tyttöjä on todettu, että harrastuksen mahdollistavien seurojen määrä vähenee iän karttuessa (Back ym. 2022b, 8). Tällöin vanhemmat joutuvat viemään nuoren urheiluseuran harjoituksiin jonnekin kauemmas, jotta nuori voi jatkaa urheiluharrastustaan. Kuljettaminen vie lisää aikaa ja rahaa vanhemmilta. Drop out -ilmiön sekä nuorten tyttöjen ja vanhempien sosioekonomisen aseman väliltä löydettiin yhteys, jonka mukaan korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevissa perheissä tytöt jatkoivat harrastusta pidempään. Lisäksi sosioekonominen asema voi vaikuttaa siihen, että vanhemmat eivät pidä lapsensa urheiluseuraharrastamista niin tärkeänä. (Back ym. 2022b, 8) Urheiluharrastuksen kustannukset ovat yhteydessä lopettamiseen (Witt & Dangi 2018, 193–194). ja esimerkiksi urheilulisenssin ostaminen voidaan kokea liian kalliiksi (Gatouillat 2020, 659).

Vanhempien kontrolloinnin on myös havaittu olevan drop out -ilmiön taustalla. Gatouillatin ym. (2020) mukaan vanhemmat saattoivat esimerkiksi pelätä lapsensa loukkaantumista urheiluharrastuksessa, tai käskivät lopettamaan, koska kokivat lapsensa olevan liian väsynyt ja näkivät tärkeämmäksi koulunkäyntiin panostamisen. Jollekin nuorille pelkästään vanhempien kontrolloinnista eroon pääseminen voi olla syynä lopettamiselle. Jotkut vanhemmat voivat puolestaan käyttää urheiluseuraharrastuksen loppumista nuoren rankaisemisen keinona. Esimerkiksi eräs isä oli vaatinut nuorta lopettamaan urheiluseuraharrastuksensa, koska nuori ”pelleili” koulussa. (Gatouillat ym. 2020, 658)

Myös kavereiden vähyys harrastuksessa (Back ym. 2022a, 7) ja uusien kavereiden saamisen vaikeudet (Molinero ym 2006, 260) ovat yhteydessä nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Näiden lisäksi harrastusryhmän puuttuminen aiheuttaa urheiluharrastuksen lopettamista (Fraser-Thomas 2008, 651). Esimerkiksi suomalaisia lukiolaisia tarkasteltaessa kavereilla ja joukkueella on merkitystä harrastuksen lopettamisessa, sillä kavereiden lopettaminen ja ryhmän/joukkueen toiminnan loppuminen aiheuttivat drop out -ilmiötä (taulukko 1). Gatouillatin ym. (2020) mukaan kavereiden lopettamisen lisäksi urheiluseuraharrastuksen ulkopuoliset kaverit voivat olla yhteydessä lopettamis päätökseen. Vastauksista ilmenee, että urheiluseuraharrastuksen ulkopuolisten kavereiden, kuten lähipiirin vertaisten, kanssa vietetty aika voi tuntua tärkeämmältä kuin urheiluseuraharrastus. (Gatouillat ym. 2020, 656–657)

3.6 Valmentajan toiminta

Valmentajat vaikuttavat keskeisesti urheilijoiden kokemukseen urheiluseuraharrastuksesta. Urheilijoiden kokemusten mukaan valmentajien vuorovaikutuksen määrässä ja rehellisyydessä olisi parannettavaa. Etenkin erilaisissa valinnoissa ja sopimusten teossa urheilijat kaipaisivat rehellisyyttä. Joidenkin kokemusten mukaan valmentajat eivät ole vuorovaikutuksessa urheilijoiden kanssa ollenkaan. Valmentajan ei haluta olevan ”kaveri”, mutta hänen pitäisi turvata kuitenkin urheilijan tarpeet. Epäreilun kohtelun takia pelaajat ovat kokeneet pelaamisen mahdollisuuksien, nautinnon ja pätevyiden tunteen vähentyneen, mikä on johtanut urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. (Rothwell ym. 2020, 492, 497–498) Lopettamiseen on ollut yhteydessä myös rajallinen määrä yksilöllistä valmennusta ja kokemus siitä, että heikompana urheilijana jää huomiotta valmentajan silmissä. (Fraser-Thomas 2008, 651) Lisäksi vähäinen valmentajan tuki aiheuttaa urheiluharrastuksen lopettamista (Back ym. 2022a, 7). Valmentajan päätökset harjoitusten rakenteesta sekä pelaajien peluuttamisesta ja peliajasta voivat myös aiheuttaa urheiluharrastuksen lopettamista. Lisäksi nuoret ovat tunteneet, että he eivät saa tarpeeksi vapaata peliaikaa tai aikaa olla vain lapsi. (Witt & Dangi 2018, 193–194)

Dias ym. (2018, 477) tutkivat 18-22-vuotiaita tšekkiläisiä ja portugalilaisia vähintään kansallisella tasolla eri lajeissa kilpailleita urheilijoita (n=8). Tutkimuksen mukaan urheilijat kokivat autonomian ja pätevyiden puutetta, joka johtui esimerkiksi siitä, ettei heillä ollut riittävästi päätösoikeutta harjoittelua ja urheilua koskevissa asioissa. (Dias ym. 2018, 479) Myös Backin ym. (2022b) mukaan nuoret toivovat valmentajan tukevan urheilijoiden autonomiaa urheiluseuraharrastuksen lopettamisen ehkäisemiseksi. Autonomian puutteen havaittiin olevan suurempi riskitekijä 13,5 ikävuoden jälkeen. Kuitenkin tytöillä lopettaminen oli yleisempää kuin pojilla, myös korkean autonomian omaavien urheilijoiden joukossa. (Back ym. 2022b, 6) Vähäistä pätevyiden tunnetta voi aiheuttaa puolestaan valmentajan antama jatkuva kritiikki (Dias ym. 2018, 479), joka voi aiheuttaa nuorelle esimerkiksi ahdistusta ja jännitystä (Witt & Dangi 2018, 192–193).

Myös suomalaiset lukiolaiset vastasivat LIITU-tutkimuksessa, että valmentajalla on ollut vaikutusta lopettamispäätökseen (Mononen ym. 2021, 43). Se, että ei pitänyt valmentajasta, oli hieman yli 30 prosentilla nuorista vähintäänkin jonkin verran yhteydessä urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen. (taulukko 1.) Lisäksi ainakin kahdessa muussa kansainvälisessä tutkimuksessa sama syy nousi kolmen tärkeimmän lopettamisen syyn joukkoon (Molinero ym. 2009, 26;

Molinero ym. 2006, 264). Myös valmentajan vaihtuminen voi aiheuttaa urheiluseuraharrastuksen lopettamista, jos urheilija ei esimerkiksi pidä uudesta valmentajasta (Gatouillat 2020, 659). Valmentajan urheilijoille asettamat paineet sekä vaikeudet tulla hänen kanssaan toimeen on havaittu lopettamisen syiksi ainakin Wittin ja Dangin (2018, 192–193) sekä Gatouillatin ym. (2020, 659) tutkimuksissa. Myös Tiirikainen ja Konu (2013, 37-39) saivat selville tutkimuksessaan, että 11-17-vuotiaiden lasten ja nuorten (n=2045) harkitessa lopettamista valmentajan toiminta nousi usein esille.

Diasin ym. (2018, 479) tutkimuksessa urheilijat olivat sitä mieltä, että valmentajat eivät usein ymmärrä mielipiteidensä ja asenteidensa vaikuttavuutta urheilijan lopettamispäätöksen taustalla. Urheilijoiden vastauksissa tuli esiin esimerkiksi epäoikeudenmukaisuuden kokemuksia kisoihin pääsyssä, mikä saattoi johtaa jopa koko harrastuksen loppumiseen. (Dias ym. 2018, 479) Urheilijoiden mielestä valmentajan vaikutus yksilönä, hänen ammatilliset ominaisuutensa sekä suhteensa urheilijoihin päätöksenteossa kisoihin tai muutoksiin liittyen on suuri. Valmentajalla voi olla siis tiedostamattaan suuri vaikutus nuoren lopettamispäätöksen taustalla. (Dias ym. 2018, 482; Molinero ym. 2009, 28) Valmentaja voi yhtä lailla olla vastuussa niin nuoren menestyksestä kuin uran lopettamisestakin (Molinero ym. 2006, 264).

4 POHDINTA

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli tuoda esille lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syitä. Tarkastelin urheiluseuratoiminnan yleisyyttä ja suosituimpia harrastuksia lähinnä vain suomalaisten lasten ja nuorten osalta, mutta laajensin drop out -ilmiön syiden tarkastelun myös kansainväliselle tasolle saadakseni enemmän tietoa lopettamiseen yhteydessä olevista syistä. Lisäksi tämä mahdollisti kansainvälisten ja suomalaisten tutkimustulosten vertailun. Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamisen taustalla oli havaittavissa hyvin samanlaisia syitä sekä kansainvälisissä että kotimaisissa tutkimuksissa. Yleisiä syitä olivat muun muassa se, että nuorella oli muuta tekemistä, harrastaminen ei ollut tarpeeksi hauskaa ja valmentajasta ei pidetty (Back ym. 2022b, 8; Mononen ym. 2021, 43; Witt ja Dangi 2018, 192). Osa kansainvälisistä tutkimuksista tarkasteli kuitenkin sisällöltään hyvin erilaisia tai tietynlaisia asioita, kuten kestävyyskuntoa (Lagestad 2019, 446), kuin suomalaisille nuorille tehdyt tutkimukset.

Urheiluseuratoiminnalla on suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisessa suuri rooli, sillä vuonna 2022 heistä lähes puolet oli mukana urheiluseurojen tarjoamassa harrastustoiminnassa (Blomqvist ym. 2023, 84). Kuitenkin urheiluseurassa harrastaminen on vähentynyt vuosien 2016 ja 2022 välillä (Martin ym. 2023, 22). Urheiluseuratoimintaan osallistumista olisi tärkeä edistää, koska se on yhteydessä myös runsaampaan liikkumiseen arjessa ja parempaan liikkumissuosituksen saavuttamiseen (Mononen ym. 2021, 37). Esimerkiksi urheiluseurojen erilaiset kokeilukerrat voisivat madaltaa lasten ja nuorten kynnystä aloittaa urheiluseuraharrastuksia. Myös matalammat kustannukset houkuttelisivat varmasti lapsia ja nuoria urheiluseuraharrastuksen pariin, mutta kustannusten alentaminen voi olla urheiluseuroille hankalaa. On hyvä, että hallitus on lisännyt harrastesetelien käyttöä, jotta nuoret saisivat mahdollisuuden mieluisaan harrastukseen (Valtioneuvosto 2023, 95). Harrastesetelien avulla voidaan kaventaa sosioekonomisen aseman mahdollisesti aiheuttamaa eriarvoisuutta lasten ja nuorten harrastamismahdollisuuksissa.

Jaottelin työssä drop out -ilmiön syyt kuuteen eri luokkaan niiden samankaltaisuuksien perusteella. Tutkimuksista saatujen tulosten perusteella lopettamispäätökseen yhteydessä olevien syiden luokiksi muodostuivat nuoren kokemukset harrastamisesta, taidot ja menestys, harras-

tuksen vaatima aika ja ristiriita koulunkäynnin kanssa, perheen ja kavereiden tuki sekä valmentajan toiminta. Nämä kuusi luokkaa kuvaavat jo itsessään sitä, kuinka moninaisia syitä lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamispäätöksen taustalta löytyy.

Tutkimuksissa nousi esille myös motivaation yhteys drop out -ilmiöön (Back ym. 2022a, 4; Back ym. 2022b, 4, 6, 8). Mielenkiintoista oli havaita sen tärkeys etenkin nuoremmille urheilijoille. (Molinero ym. 2006, 265). Urheiluseuraharrastuksessa olisi siis tärkeää tukea etenkin nuorten urheilijoiden motivaation kehittymistä ja säilymistä. Uskon, että urheiluharrastuksen hauskuus ja monipuolisuus on erityisen tärkeää nuoremmille urheilijoille. Näihin asioihin valmentajalla on paljon vaikutusvaltaa. Lisäksi koen, että on tärkeää luoda urheilijoille mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin motivaation säilyttämiseksi. Sopivan tasoisten tehtävien ja harjoitteiden sekä valmentajan antaman myönteisen palautteen avulla urheilijan on mahdollista kokea onnistumisia.

Vanhempien urheilijoiden kohdalla motivaatiota tärkeämmäksi tekijäksi näytti nousevan autonomian tukeminen (Back ym. 2022b). Autonomian tukeminen olisi yksi asia, jota valmentajalta odotetaan (Dias ym. 2018, 479; Back ym. 2022b, 6). Nuoret kokivat vähäisen autonomian johtuvan esimerkiksi siitä, ettei heillä ollut riittävästi päätösvaltaa (Dias ym. 2018, 479). Lisäksi valmentajalta toivottiin usein parempia tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Fraser-Thomas 2008, 651; Rothwell ym. 2020, 492, 497–498) Usein lopettamisen syynä oli myös se, että valmentajasta ei pidetty (Gatouillat 2020, 659; Molinero ym. 2009, 26; Molinero ym. 2006, 264; Mononen ym. 2021, 43) tai hänen kanssaan ei tultu toimeen (Gatouillat 2020, 659; Witt & Dangi 2018, 192–193). Valmentajien koulutukseen tulisi lisätä tunne- ja vuorovaikutustaitojen sisältöjä, jotta nuoret saataisiin pidettyä paremmin urheiluseuraharrastusten parissa. Lisäkoulutuksen avulla valmentajat voisivat saada myös uusia ideoita siihen, miten tukea nuorten autonomiaa. Nuorille voisi urheiluseuran harjoituksissa antaa mahdollisuuksia valita erilaisista vaihtoehdoista tai valmentaja voisi kuunnella enemmän heidän ideoitaan ja mielipiteitään. Lisäksi valmentaja voisi antaa nuorille vastuuta omasta tekemisestään, koska silloin nuori saa esimerkiksi vapautta päättää millainen harjoittelu sopii parhaiten hänelle. Backin ym. (2022b) mukaan autonomian yhteydestä drop out -ilmiöön löytyi sukupuolten väliltä eroja. Korkean autonomian omaavien joukossa tytöt lopettivat poikia yleisemmin. (Back ym. 2022b, 6). Jatkotutkimusta kaivattaisiin tämän tuloksen selittämiseksi sekä tarkempia tutkimuksia yleisesti tyttöjen ja poikien urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syiden erojen selvittämiseksi.

Erilaisia vaihtoehtoja tarjoamalla ja nuorten mielipiteitä kuuntelemalla urheiluseuraharrastuksen hauskuutta, kiinnostavuutta ja nautintoa voitaisiin saada lisättyä ja tylsyyttä ja kyllästymistä vähennettyä. Näihin puuttuminen olisi tärkeää, sillä kyseiset syyt tulivat esille monissa tutkimuksissa lapsen tai nuoren urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syynä (Back ym. 2022b, 8; Rottensteiner 2013, 24; taulukko 1; Witt ja Dangi 2018, 192). Siihen, että nuorella on muuta tekemistä (Molinero ym. 2009, 26; Molinero ym. 2006, 260; Mononen ym. 2021, 43; Rottensteiner 2013, 24), voi olla vaikea vaikuttaa. Tärkeämpää olisikin panostaa esimerkiksi urheiluseuraharrastuksen hauskuuteen ja kiinnostavuuteen, jotta nuori pitäisi harrastuksen jatkamista tarpeeksi tärkeänä muiden ajanvietteiden joukossa. Koen kuitenkin, että myös nuoren muut harrastukset tai vapaa-ajan viettotavat ovat tärkeitä urheiluharrastuksen rinnalla, sillä niissä voi kehittyä esimerkiksi monenlaisia sosiaalisia suhteita. On siis tärkeää, ettei kaikki urheiluseurojen harrastusmuodot vaadi lapselta tai nuorelta liikaa aikaa, jotta lapsi tai nuori voi osallistua myös muihin hänelle mieluisiin ajanvietteisiin.

Huonoon ryhmähenkeen ja joukkueessa viihtymiseen (Molinero ym. 2009, 26; Molinero ym. 2006, 260; Mononen ym. 2021, 43; Rottensteiner 2013, 24) on helpompaa vaikuttaa esimerkiksi valmennuksessa käytettävien menetelmien avulla. Tässäkin valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on merkitystä. Esimerkiksi valmentajan myönteisellä palautteella, avoimella vuorovaikutuksella sekä urheilijoiden yhdenvertaisella kohtelulla voisi olla vaikutusta viihtyvyyteen. Hauskat ja rennot pelit ilman voittajia ja häviäjiä voisivat auttaa paremman ryhmähengen muodostumisessa. Ryhmähenkeä voisivat parantaa erilaiset tapahtumat, kuten saunaillat, pikkujoulut tai kauden päätösjuhlat, jotka eivät varsinaisesti liity urheiluharrastukseen. Tällaisissa tapahtumissa lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus tutustua toisiinsa paremmin. Erityisesti joukkuelajeissa tulisi panostaa ryhmähenkeen, sillä joukkuelajeissa ryhmähenki on ollut tärkeämpi lopettamiseen vaikuttava syy kuin yksilölajeissa (Molinero ym. 2006, 265).

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen olivat yhteydessä myös kilpailut (Back ym. 2022a, 7; Molinero ym. 2006, 265; Mononen ym. 2021, 43) sekä harjoitusten kilpailullinen luonne ja vakavuus (Gatouillat ym. 2020, 659). Kilpailut olivat kuitenkin tärkeämpi lopettamiseen yhteydessä oleva tekijä yksilölajeissa, kuin joukkuelajeissa (Molinero ym. 2006, 265). Kenties harrastemaisen toiminnan tai ryhmien järjestämisellä voitaisiin edistää lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamista sekä ehkäistä lopettamista, sillä ne tarjoaisivat kilpailulliselle toiminnalle vaihtoehdon. Tällaiseen rennompaan harrastemaiseen toimintaan osallistuminen ei

vaatisi myöskään lapsen tai nuoren vanhemmilta niin suurta sitoutumista esimerkiksi kuljettamiseen tai kustannusten maksamiseen.

Tutkimuksista selvisi myös, että vanhempien tuella tai sen puuttumisella on vaikutusta lapsen tai nuoren urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. (Gatouillat ym. 2020, 658) Esimerkiksi lapsen tai nuoren kuljettaminen urheiluharrastukseen ja vanhempien arvostus urheiluseuraharrastusta kohtaan voivat olla tärkeitä tekijöitä harrastuksen jatkumisessa (Back ym. 2022b; Gatouillat ym. 2020, 658). Monia tapoja opitaan juuri omilta vanhemmilta ja heitä kunnioitetaan, jolloin vanhempien arvoilla ja asenteilla voi olla suuri merkitys nuoren urheiluseuraharrastamiselle. Harrastusmatkojen liiallinen pituus ja kuljettamiseen kuluva aika ja raha voivat olla erityinen haaste joillekin perheille, eikä siihen löydy välttämättä helppoa ratkaisua. Olisi hyvä, jos lapset ja nuoret pystyisivät kulkemaan urheiluharrastukseen itse, mutta kulkemista voi helpottaa myös yhteiset kyytivuorot muiden perheiden kanssa. Urheiluseuratoimintaa tukemalla ja toimintaan osallistumista edistämällä urheiluseurojen toiminnan jatkumista pystyttäisiin mahdollisesti edesauttamaan, jolloin pienempienkin paikkakuntien seurat saattaisivat jatkaa toimintaansa ja välimatkat harrastuksiin pysyisivät kohtuullisina. Urheiluharrastuksen lopettamisessa päätösvalta tulisi mielestäni olla lapsella tai nuorella itsellään, mutta tutkimusten mukaan joidenkin kohdalla päätökseen voi vaikuttaa esimerkiksi vanhemman pelko lapsen loukkaantumisesta tai jopa tarve rangaista lastaan epäsovinnasta käytöksestä (Gatouillat ym. 2020, 658). Vanhempien olisi hyvä kehittää kurinpitoon muita toimenpiteitä, jotka eivät olisi haitaksi lapsen liikkumiselle ja sosiaalisille suhteille.

Urheiluseuraharrastuksen ja koulunkäynnin yhteensovittamisen haasteet tulivat myös esille muutamissa tutkimuksissa (Dias ym. 2018, 483; Rothwell ym. 2020, 495; Mononen ym. 2021, 43). Moni nuori saattaisikin kaivata enemmän tukea ja keinoja urheiluseuraharrastuksen ja koulunkäynnin yhteensovittamiseen, niin että molempiin olisi riittävästi aikaa ja voimavaroja. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa suomalaisista lukiolaisista kuitenkin vain reilu 10 prosenttia suomalaisista lukiolaisista vastasi opiskeluun panostamisen olleen syynä urheiluseuraharrastuksen lopettamiselle (taulukko 1). Voiko olla siis mahdollista, että Suomessa urheiluseuraharrastuksen yhdistäminen opiskeluun olisi helpompaa kuin muissa maissa? Suomessa nuorilla on kuitenkin mahdollista hakeutua erilaisiin urheilupainotteisiin kouluihin tai erityisiin urheilulukioihin, joissa omat lajitreenit otetaan huomioon ja niistä saa jopa opintosuorituksia. Jokaisen urheilijan tilanne on kuitenkin yksilöllinen, eikä koulun ja urheilun yhteensovittaminen ole varmastikaan mutkatonta.

Tulevaisuuden kannalta on myönteistä, että moni lapsi ja nuori haluaisi myös aloittaa harrastuksen uudelleen. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan reilu 80 prosenttia suomalaisista 7–15-vuotiaista halusi aloittaa urheiluseuraharrastuksen uudelleen. Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen mukaan suomalaisten lukiolaisten osuus oli vain hieman pienempi. Lukiolaisista yli 40 prosenttia halusi aloittaa seuraharrastamisen uudelleen nimenomaan harrastusmielessä (Mononen ym. 2021, 37), mikä tukee aikaisempaa pohdintaani siitä, että harrasteryhmät voisivat toimia rennompana vaihtoehtona kilpailumielessä toimiville ryhmille.

Tähän tutkielmaan mukaan otetuista tutkimuksista vain osassa oli maininta jostakin sukupuolten välillä eronneesta tekijästä. Toisaalta sukupuolten välisten erojen selvittäminen ei ollut tämän tutkielman päätavoite. Jos aihetta olisi käsitelty vielä monipuolisemmin lähteitä hyödyntäen, olisi näitäkin eroja luultavasti tullut enemmän esille. Myös joukkue- ja yksilölajien välisiä eroja drop out -ilmiön taustalla voisi tutkia lisää. Tässä tutkielmassa tuli ilmi eroja vain ryhmähengen ja kilpailujen merkityksestä lopettamisessa, mutta ne antavat viitteitä siitä, että muitakin eroja lopettamisen syissä voi olla. Joitakin eroja tuli esille myös ikäryhmien välillä. Autonomian ja motivaation tärkeys urheiluseuraharrastuksen jatkamisessa sekä lopettamisen syynä vaihteli ikäryhmien välillä. Onkin syytä huomioda, että samat urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyt eivät välttämättä päde kaikkiin ikäryhmiin tai ainakaan ole yhtä merkittäviä eri ikäisille. Joissain työssä käytetyissä tutkimuksissa lopettamisen syyt perustuvat yksittäisten ihmisten vastauksiin, jolloin niitä ei voi yleistää suuremmalle joukolle. Backin ym. (2022a, 5–6) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kaikista mukaan otetuista tutkimuksista ei selvinnyt tutkittavien ikää, vaikka suurimmassa osassa tutkimuksista tutkittavat olivatkin keskimäärin 15-vuotiaita. Lisäksi tutkielmassani käytettyjen tutkimusten otoskokojen vaihtelevuus sekä erilaiset aineistonkeruumenetelmät ja kyselylomakkeet vaikeuttivat tulosten vertailua.

5 LÄHTEET

- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022a). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise* 61, 1–11. Viitattu 26.1.2024. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>.
- Back, J., Stenling, A., Solstad, B., Svedberg, P., Johnson, U., Ntoumanis, N., Gustafsson, H. & Ivarsson, A. (2022b). Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport: A Prospective Study in Adolescent Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (24), 16585, 1–11. Viitattu 16.2.2024. DOI: 10.3390/ijerph192416585.
- Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobina, I., Malinowska-Ciešlik, M., Furstova, J., Kopcakova, J. & Pickett, W. (2021). After the bell: adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *Journal of Epidemiol Community Health* (75), 628–636. Viitattu 28.2.2024. DOI: 10.1136/jech-2020-215319.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 83–92. Viitattu 21.10.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55. Viitattu 21.10.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.
- Dias, T., Novotná, K., Oliveira, H., Azevedo, C., Corte-Rea, N., Slepíčka, P. & Fonseca, A. (2018). Why talented athletes drop out from sport? The Portuguese and Czech case. *Education + Training* 60 (5), 473–489. Viitattu 6.2.2024. DOI 10.1108/ET-12-2017-0207.
- Finlex. (2024). Nuorisolaki. Verkkosivu. Viitattu 31.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285#a3.3.2023-320>.

- Fraser-Thomas, J., Cote, J. & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 645–662. Viitattu 31.1.2024.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>.
- Gatouillat, C., Griffet, J. & Travert, M. (2020). Navigating the circles of social life: understanding pathways to sport drop-out among French teenagers. *Sport, Education and Society*, 25 (6), 654–666. Viitattu 14.2.2024. DOI: 10.1080/13573322.2019.1643300.
- Heinilä, K. (1986). Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa: tutkimusviitekehys. Viitattu 12.1.2024. ISBN 978-951-39-9413-6.
- Hossain, T., Suortti, K. & Kallio, M. (2013). Urheiluseurat kunniaan: Liikunnan ja urheilun rahoituksen painopisteeksi perustaso – lapset ja nuoret. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:7. Viitattu 12.1.2024. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Urheiluseurat_kunniaan_www.pdf.
- Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, Kwok., Villberg, J. & Suomi, K. (2021). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S., Kokko, R., Hämylä & L., Martin. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 16–21. Viitattu 11.1.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg J., Ng K. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25. Viitattu 21.10.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M., & Savola, J. (2017). Sports Club for Health: updated guidelines for health-enhancing sports activities in a club setting. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 15.2.2024. https://www.scforh.info/wp-content/uploads/2021/05/Sports-Club-for-Health-Guidelines_en.pdf.

- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018) Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Viitattu 11.3.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018) Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat – tilanne, muutokset ja tulevaisuus. Raporttitiivistelmä. Turun yliopisto. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018. Viitattu 18.1.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-593-8>.
- Lagestad, P. (2019). Differences between adolescents staying in and dropping out of organized sport: A longitudinal study. *Journal of Physical Education and Sport* 19 (2), 444–452. Viitattu 30.1.2024. DOI:10.7752/jpes.2019.s2065.
- Lehtonen, K., Oja, S., Kukko, T., Hakonen, H., Niemi, H., Turunen, M. & Hakamäki, M. (2023). Seuratietokanta. Likes. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 20XX. Viitattu 18.1.2024. www.seuratietokanta.fi
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 11.3.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 16–29. Viitattu 11.1.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. (2019). Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43–46. Viitattu 21.10.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2016). Media hanskassa: Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. (toim.) Valtion nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja: 51–68. Viitattu 23.10.2023. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S., Kokko, R., Hämylä & L., Martin. Nuorten liikuntakäyttäytyminen

- Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 36–45. Viitattu 11.1.2024.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>.
- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E., Márquez, S. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: A comparison with other team sports. *European Journal of Human Movement* 22, 21–30.
https://www.researchgate.net/publication/277271298_Reasons_for_dropout_in_youth_soccer_a_comparison_with_other_team_sport.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. & Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior* 29 (3), 255–269. Viitattu 19.2.2024.
<https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=d8a4eb1f-97b8-4ad2-8ece-4cf74cc60c78%40redis>.
- Murray, R. & Sabiston, C. (2022). Understanding Relationships Between Social Identity, Sport Enjoyment, and Dropout in Adolescent Girl Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 44, 62–66. Viitattu 6.2.2024.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0135>.
- Oxford English Dictionary (OED). (2023). Verkkosivu. Viitattu 15.2.2024. Oed.com.
- Parkkari, J., Kannus, P., & Leppänen, M. (2019). Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia vuodelta 2018. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 43–46. Viitattu 11.3.2024.
https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf.
- Rothwell, M., Rumbold, J. & Stone, J. (2020). Exploring British adolescent rugby league players' experiences of professional academies and dropout. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 18 (4), 485–501.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1549579>.
- 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. Viitattu 31.1.2024. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1260/1747-9541.8.1.19>.

- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. (2023). Verkkosivu. Viitattu 31.1.2024. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarianasto/>.
- 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, M., Tiirikainen & A., Konu. MIKSI MURROSikäINEN LUOPUU LIIKUNNASTA? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 32–45. Viitattu 5.2.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunta-aktiivisuuden-vaheneminen-murrosiassa/>.
- Toivonen, V. & Kananen, M. (2023). Epäasiallinen kohtelu urheilussa. Teoksessa S., Kokko & L., Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 93–98. Viitattu 15.1.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>.
- UKK-instituutti. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimus. Viitattu 31.1.2024. <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/>.
- Ulkoministeriö. (2024). Yleissopimus lapsen oikeuksista (1989). Verkkosivu. Viitattu 31.1.2024. https://um.fi/yk-n-voimassa-olevat-ihmisoikeussopimukset/-/asset_publisher/vcCt60yvIDdt/content/yleissopimus-lapsen-oikeuksista-1989-
- Wall, M. & Cote, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12 (1), 77 –87. Viitattu 31.1.2024. <https://doi.org/10.1080/17408980601060358>.
- Valtioneuvosto. (2023). Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 58. Viitattu 16.2.2024. ISBN pdf: 978-952-383-763-8.
- Witt, P. & Dangi, T. (2018). Why Children/Youth Drop Out of Sports. Special Issue-Latin American Park and Protected Area Management/ Programs That Work. *Journal of Park and Recreation Administration* 36 (3), 191–199. Viitattu 24.1.2024. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8618>.