

**KOULUIKÄISTEN LASTEN JA NUORTEN URHEILUHARRASTUKSEN
LOPETTAMISEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ**

Markus Vuoskulompolo

Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Vuoskulompolo, M. 2018. Kouluikäisten lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 62 s., 4 liitettä.

Pro gradu –tutkielmani tarkoituksena oli selvittää syitä lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Tarkastelun kohteena oli erityisesti se, missä ikävaiheessa urheiluharrastuksen lopettaminen oli suurinta ja oliko sukupuolella tai urheilulajilla yhteyttä urheiluharrastuksen lopettamiseen.

Tutkimus oli kvantitatiivinen ja sen aineistona oli Valtion liikuntaneuvoston teettämän ja Jyväskylän Yliopiston toteuttaman LIITU-tutkimuksen aineisto vuodelta 2016. Tutkimuksen kohdejoukko koostui 3., 5., 7. ja 9. -luokan oppilaista (N=7565). Työssäni keskityin tarkastelemaan urheiluseuraharrastuksen lopettaneita (N=1531) lapsia ja nuoria. Urheiluharrastuksen lopettamisen syitä tarkasteltiin eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Sukupuolten, iän ja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välisiä syitä lopettamiseen tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla. Urheiluseuraharrastamisen lopettamisen välisiä eroja tarkasteltiin kahden riippumattoman otoksen t-testillä.

Tulokset osoittivat, että pojilla tyttöjä yleisempiä syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat kiinnostus muuhun ja se, että urheiluharrastus ei jättänyt riittävästi aikaa kavereiden tapaamiseen. Tyttöillä opiskeluun panostaminen oli yleisempi syy kuin pojilla urheiluharrastuksen lopettamiseen. Heikko kilpailumenestys, voittamisen liiallinen korostuminen, sekä kokemukset ettei jäänyt riittävästi aikaa muille harrastuksille ja kavereille olivat yleisempiä syitä lopettamispäätökseen joukkuelajien harrastajilla kuin yksilölajien harrastajilla. Lisäksi yksilölajien harrastajat lopettivat urheiluseuraharrastamisen hieman nuorempina kuin joukkuelajien harrastajat. Opiskeluun panostaminen oli 13–15-vuotiailla yleisempi syy urheiluharrastuksen lopettamiseen kuin nuoremmilla. 7–10-vuotiailla urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen vaikutti yleisemmin muutto uudelle paikkakunnalle, se ettei pitänyt kilpailemisesta, kokemus ettei harrastuksessa ollut hauskaa ja kyllästyminen lajiin kuin 11–12-vuotiailla tai 13–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla.

Tulevaisuudessa tulee miettiä vaikutusmahdollisuuksia siihen, miten lapsuudessa aloitettu urheiluseuraharrastaminen saadaan jatkumaan aikuisikään. Olisi myös selvitettävä, miten nuorten opintojen ja urheiluharrastuksen yhdistämistä voitaisi tukea. Urheilutoiminnassa olisi tärkeätä panostaa erityisesti alle 12-vuotiaiden toiminnan mielekkyyteen.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, drop out, urheiluseuraharrastaminen, liikuntaseuraharrastuksen lopettaminen

ABSTRACT

Vuoskulompolo, M. 2018. Factors that are related to withdrawal from sports among school aged children and youth. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä. 62 s., 4 appendices.

The purpose of this study was to examine the reasons to withdrawal from sports among school aged children and youth. In the present study, especially the ages when the withdrawal was high, and also whether the gender or sport had an impact on withdrawing from sports, were examined.

The study was quantitative and consisted of data from the National sport council and the Jyväskylä University's LIITU study from 2016. The examined individuals of the study consisted of pupils of 3rd, 5th, 7th and 9th grades (N=7565). The focus of the study was on children and teenagers who had quit a sport (N=1531). The causes of ending a sporting activity were examined through the explorative factor analysis. The relation between gender, age, and whether it was an individual or team sport were studied by cross-tabulation and low-squares test. The differences between the varying quitting ages of playing a sport were examined by a t-test of two independent samples.

The results of the thesis show that more than for girls, it was notably more common for boys to quit due to an interest in something else and the fact that sports hobbies did not allow them enough time to meet their friends. Investing in studies was a more common reason for girls than for boys to end a hobby in sports. Weak success in competing, an over-emphasis on winning and the experience of not having enough time for other hobbies or friends were more common reasons for quitting among team sport participants, rather than among individual sport participants. Additionally, participants of individual sports quit playing sports at a younger age compared to team sport participants. Investing in studies between the ages of 13 and 15 was a more common reason for ending a hobby in sports than among younger children. Compared to children aged 11 to 12 or youth aged 13 to 15 years, the decision to quit doing sports among children aged 7 to 10 was more affected by either a move to a new place, the dislike of competition, the experience of having no fun and boredom towards the sport.

In the future, the means to affect on a sporting hobby, started at a young age, to be continued to adulthood need to be investigated. It would also be significant to find out how could playing sports and studies be combined and thus supported. The organiser of a sporting hobby should focus on how to maintain the activity meaningful especially when dealing with children under 12 years of age.

Keywords: physical activity, drop out, organized sports, drop out reasons

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1	Fyysisen aktiivisuuden merkitys kouluikäisille	4
2.2	Liikuntasuositukset kouluikäisille	6
2.3	Fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät	8
2.4	Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen	9
2.5	Liikuntaharrastuksessa pysyvyyttä edistävät tekijät.....	11
3	LIIKUNTAHARRASTUKSEN LOPETTAMINEN NUORUUSIÄSSÄ	14
3.1	Drop outin syyt	16
3.1.1	Yksilölähtöiset syyt	18
3.1.2	Sosiaaliset syyt	18
3.1.3	Rakenteelliset syyt.....	21
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	23
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	24
5.1	Tutkimuksen otanta ja aineiston keruu	24
5.2	Mittausmenetelmät	25
5.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	27
5.4	Analysointimenetelmät.....	29
6	TULOKSET.....	30
6.1	Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt.....	30
6.2	Sukupuolten väliset erot urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista syistä	31
6.3	Yksilö- ja joukkuelajien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisen syissä	32

6.4	Ikäryhmien väliset eroturheiluharrastuksen lopettamisen syissä.....	32
6.5	Yksilö- ja joukkuelajien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisiässä	33
6.6	Sukupuolien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisiässä	34
7	POHDINTA.....	35
7.1	Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt.....	37
7.2	Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt eri ikävaiheissa	38
7.3	Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet.....	39
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomessa urheiluseurat järjestävät paljon lasten ja nuorten liikuntatoimintaa. Organisoitua liikunnalla tarkoitetaan sitä, että liikunnan harrastaminen toteutuu liikunta- tai urheiluseurassa. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.) Organisoitu liikuntaharrastus on säilynyt suosittuna lasten ja nuorten keskuudessa. Samanaikaisesti muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja edes kaikki seuroissa harrastavat lapset eivät liiku terveystensä kannalta riittävästi. (Aira ym. 2013a.) Fyysinen aktiivisuus laskee iän myötä molemmilla sukupuolilla. Erityksiä suomalaisilla kouluikäisillä voidaan pitää voimakasta drop off -ilmiötä, jolla tarkoitetaan liikunnan vähenemistä. (Kokko ym. 2015.) Drop-off kuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä, kun taas tyypillisesti murrosikään ajoittuvasta urheiluharrastuksen lopettamisesta on käytetty termiä drop-out (Aira ym. 2013a). Drop out on kasvanut nykypäivänä merkittäväksi ongelmaksi ympäri maailman (Aira ym. 2013a). Yksittäistä syytä ilmiölle ei ole löydetty, vaan se koostuu useammista eri syistä. Drop outtia voidaan pitää Suomen urheilun tulevaisuuden haasteena, mutta erityisesti myös lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kannalta. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.)

Murrosiässä tapahtuvalle liikunnan vähenemiselle ja liikuntaharrastuksen lopettamiselle ei ole ainoastaan yhtä ainoaa selittävää tekijää. Taustalla on yksilölläisiä syitä, mutta mahdollisesti myös liikuntajärjestelmästä johtuvia syitä. (Aira ym. 2013a.) LIITUTutkimuksessa (2016) urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut neljäsosa vastaajista (n=1705). Harrastus oli lopetettu keskimäärin 11-vuotiaana. Merkityksellistä tutkimustuloksissa oli, että urheiluseuraharrastuksen lopettaneista lähes neljä viidestä oli halukkaita aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016.)

Airan ym. (2013b) tutkimukseen osallistuneista 2045 liikunta- ja urheiluseurassa liikuntaa harrastavasta nuoresta neljännes (26 %) oli miettinyt viimeisen vuoden aikana harrastuksensa lopettamista. Lasten ja nuorten kokemukset valmentajan kaksisuuntaisesta vuorovaikutuksesta, tunne omasta kyvykkyydestään, merkityksellisyydestään ja usko,

että harrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa, olivat yhteydessä vähäisempiin urheiluseuraharrastuksen lopettamisajatuksiin (Aira ym. 2013b). Myös urheiluseuroissa liikkuvien nuorten kokonaisliikunta-aktiivisuus väheni iän myötä, mutta erityisesti seuroissa urheilevilla pojilla liikunta-aktiivisuuden drop off oli loivempaa kuin urheiluseuraan kuulumattomilla nuorilla (Aira ym. 2013a). Urheiluseuraharrastamisen lapsuudessa ja nuoruudessa nähdään olevan yksi liikunta-aktiivisuuden jatkumista ennustava tekijä myös vanhemmassa iässä (Tiirikainen & Konu 2013).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia syitä lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Tarkastelun kohteena oli erityisesti se, missä ikävaiheessa urheiluharrastuksen lopettaminen oli suurinta ja oliko sukupuolella tai urheilulajilla yhteyttä urheiluharrastuksen lopettamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää mitkä ovat yleisimmät urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja eroavatko ne eri ikävaiheissa, sukupuolten välillä ja harrastettujen urheilulajien välillä. Tässä tutkimuksessa urheiluseuraharrastukseen yhteydessä olevia tekijöitä tarkasteltiin Decin ja Ryanin (1985) kehittämän itsemääräämisteorian avulla. Teorian mukaan itsemääräämisen tunne syntyy, kun oppilas kokee autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia (Deci & Ryan 2000).

2 LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus määritetään lihastyöksi, jossa luurankolihasien aikaansaama energiankulutus ylittää lepotason energiankulutuksen (Bouchard & Shephard 1994, 77; WHO 2010). Se pitää sisällään kotityöt, arkiaskareet, päivän aktiviteetit sekä liikunnan harrastamisen (Vuori 2005a, 20–21). Fyysisen aktiivisuuden voidaan katsoa olevan yhteydessä kuntotekijöihin ja terveyteen. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää fyysistä kuntoa, joka edistää ihmisen terveyttä. (Bouchard, Blair & Haskell 2007, 14.) Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet, kulttuuri ja ympäristö, jotka ohjaavat ja muokkaavat ihmisen käsitystä hyväksytystä toiminnasta. Nämä voivat ohjata yksilöä aktiivisemmaksi tai passiivisemmaksi. (Tammelin 2008.) Fyysistä aktiivisuutta on kaikilla ihmisillä, mutta yksilön aktiivisuus vaihtelee yksilön ja ajan myötä (Bouchard & Shephard 1994, 77).

Bouchard ja Shephard (1994, 78–79) jakavat fyysisen aktiivisuuden neljään eri elementtiin, joiden näkökulmasta fyysistä aktiivisuutta voidaan tarkastella. Näitä ovat fyysisen aktiivisuuden tapa, intensiteetti, kesto ja toistumistiheys. Tavalla tarkoitetaan liikkumisen tyyliä, intensiteetillä fyysisen aktiivisuuden tasoa, kestolla käytettyä aikaa ja toistumistiheydellä liikkumiskertojen määrää tietyssä ajassa. (Bouchard & Shephard 1994, 78–79.) Fyysistä aktiivisuutta ei tule sekoittaa liikunnan harrastamisen käsitteeseen. Liikunnan harrastamisen määritellään olevan tavoitteellista, suunniteltua ja jäsentynyttä toimintaa, jonka tarkoituksena on kehittää tai ylläpitää jonkin fyysisen suorituskyvyn osa-aluetta. (WHO 2010.) Tammelin ja Karvinen (2008) määrittelevät liikunnan tähtävän ennalta määritettyihin tavoitteisiin ja toiminnasta saataviin elämyksiin.

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana pidetään fyysistä inaktiivisuutta. Fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan lihasten niin vähäistä käyttöä, ettei se riitä ylläpitämään elimistön rakenteita tai toimintoja niiden tehtäviä vastaavina. Liikkumattomuuden on arvioitu olevan neljänneksi suurin riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamaan kuolemaan koko maailmassa. (WHO 2010.) Pitkän ajan kuluessa inaktiivisuus voi aiheuttaa elinjärjestelmien toimintojen sekä rakenteiden heikkenemistä (Vuori 2005a, 21). Tutkimukset

ovat osoittaneet fyysisen inaktiivisuuden olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, 2 tyypin diabetekseen, ylipainoon, rinta- ja paksusuolensyöpään, kohonneeseen verenpaineeseen ja luusto- ja nivelsairauksiin (Warburton ym. 2010).

Vähän liikkuvilla ihmisillä on 20–30 % prosentoin lisäntynyt kuolemanriski verrattuna useana päivänä viikossa kohtalaisella intensiteetillä vähintään 30 minuuttia liikkuviin verrattuna. Tämä lisää muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien, syöpien ja diabeteksen riskiä. (WHO 2010.) Warburtonin ym. (2010) analysoiman 75 tutkimuksen mukaan fyysisesti aktiivisten kuolleisuuden riski on peräti 50 % pienempi fyysisesti inaktiivisiin verrattuna kuitenkin tutkimuksien keskiarvon ollessa 32 %.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys kouluikäisille

Fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset kouluikäisien kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin ovat hyvin tunnettuja. Monipuolisen liikunnan myötä fyysinen toimintakyky ja motoriset taidot kehittyvät. (Syväoja ym. 2012.) Liikunnan harrastaminen on erityisen tärkeää hermoston kehittymisen kannalta. Tämän kautta kouluikäinen oppii hallitsemaan liikkeitä lihasten, hermoston ja aistien yhteistoiminnan avulla. (Vuori 2005b, 145.) Fyysisen aktiivisuuden terveyshyötyjä ei voi varastoida, jonka johdosta on tärkeää liikkua aktiivisesti päivittäin tai vähintään 5 päivänä viikossa (Tammelin & Karvinen 2008, 18).

Bouchardin ym. (2007, 17–18) mukaan fyysinen aktiivisuus kouluikäisillä voidaan jakaa koulussa tapahtuvaan aktiivisuuteen, vapaa-ajalla tapahtuvaan aktiivisuuteen ja liikuntaan. Koulussa tapahtuva aktiivisuus pitää sisällään koulu-, välitunti- ja koulumatkaliikunnan (Bouchard ym. 2007, 18). Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta sisältää omatoimisen sekä organisoidun liikunnan (Heinonen ym. 2008).

Liikunnanopetuksen merkitys on erittäin tärkeä lapsille, jotka liikkuvat pelkästään organisoiduilla liikunnantunneilla (Telama 2013). On huomioitava, että liikuntatunnit eivät yksinään riitä täyttämään kouluikäisien liikunnan määrää, vaikka koulussa tapahtuvalla

liikunnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (UKK-instituutti 2008).

Liikunnanopetuksen tehtävä on rakentaa tervettä suhdetta omaan kehoon ja toisiin oppilaisiin (Laakso ym. 2007, 42). Tavoitteet ohjaavat toimintaa, joiden saavuttamisesta vastaavat ammattitaitoiset opettajat. He pystyvät arvioimaan, tukemaan ja toteuttamaan oppilaiden motorista kehitystä ja fyysistä kuntoa. (Telama 2013.) Liikunnanopetuksen lisäksi koulun liikunta on myös paljon muuta. Se pitää sisällään koulumatkat, välitunnit, kerhotunnit, liikunnalliset tapahtumat, teemapäivät ja iltapäivätoiminnan. (UKK-instituutti 2008.)

Kouluikäiset viettävät välitunneilla aikaa lukuvuoden aikana lähes 200 tuntia. LIITU-tutkimuksen mukaan lähes kaikki viidesluokkalaiset oppilaat viettivät välituntinsa ulkona. Yläasteelle siirryttäessä enää alle puolet vietti välituntinsa pääsääntöisesti ulkona. (Turpeinen ym. 2015.) Koulumatkaliikuntaan vaikuttavat useat eri tekijät. Vuodenaikojen vaihtelut luovat omanlaisen haasteen Suomessa. (Turpeinen ym. 2015.) LIITU-tutkimuksen mukaan aktiivinen kulkeminen kouluun oli talvella vähäisempää kuin muina vuodenaikoina. Tuloksista myös selvisi, että yläkoululaisilla on keskimääräisesti pidemmät koulumatkat kuin alakoululaisilla. Koulumatkan pidentyessä myös aktiivisesti kulkevien osuudet pienenevät. (Turpeinen ym. 2015.)

Koulussa ja vapaa-ajalla tulee välttää pitkiä passiivisia istumisjaksoja, koska liiallisen istumisen on todettu olevan haitallista aineenvaihdunnalle (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013). Liikunnan vähäisyys ja liiallinen istuminen vaikuttavat useisiin terveyden osa-alueisiin haitallisesti (WHO 2010). Runsaalla istumisella on havaittu olevan vaikutusta nuorten niska-hartiaseudun ja alaselän ongelmiin (Tammelin ym. 2013). LIITU-tutkimuksen mukaan yläkoululaiset istuivat välitunneilla merkittävästi enemmän kuin alakoululaiset (Turpeinen ym. 2015). Liikunnan vähäisyys ja liiallinen istuminen vaikuttavat useisiin terveyden osa-alueisiin heikentävästi. On huomioitava, että myös fyysisesti aktiiviset kouluikäiset istuvat runsaasti viihdelaitteiden äärellä. (Kokko ym. 2015.)

Liikunnan harrastamisen on havaittu vähentävän kouluikäisien ahdistuneisuutta ja masennusoireita (WHO 2010). Tutkimuksien mukaan liikunnan harrastaminen nuoruudessa ennustaa liikunnan jatkumista aikuisiällä (Huotari 2012). Liikunnan harrastaminen on myös yhteydessä kognitiiviseen suoriutumiseen ja tätä kautta koulumenestykseen. Aktiivisuus lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta niillä aivojen alueilla, jotka vaikuttavat muistiin ja toiminnanohjaukseen. (Syväoja 2012.) Harrastustoiminnan kautta kouluikäiset oppivat myös tärkeitä sosiaalisia taitoja (WHO 2010). Liukkosen (1998) mukaan seurassa tapahtuva sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne kasvattaa sisäistä motivaatiota, mikä on positiivisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen.

2.2 Liikuntasuositukset kouluikäisille

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ovat laatineet fyysisen aktiivisuuden perussuositukset 7–18-vuotiaille kouluikäisille. Suositukset perustuvat tutkimusnäyttöön ja asiantuntijoiden näkemyksiin. (Heinonen ym. 2008.) Suositukset noudattelevat kansainvälistä linjaa lasten ja nuorten liikuntasuosituksista (Fogelholm 2011, 85). Suositusten tehtävä on ottaa kantaa liikunnan laatuun, toteuttamistapaan, määrään ja inaktiivisuuteen (Heinonen 2008). Kouluikäisien liikuntasuositukset on johdettu aikuisten suosituksista, koska lasten ja nuorten paremman terveydentilan takia tutkimusnäytön saaminen on vaikeampaa (Fogelholm 2011, 85).

Lapsuusiässä (7–12-vuotiaiden) tulisi liikkua vähintään 1,5–2 tuntia päivässä. Nuoruusiässä (13–18-vuotiaiden) vähimmäissuosituksena olisi liikkua 1–1,5 tuntia päivässä. Terveystieteiden kannalta olisi kuitenkin suositeltavaa liikkua yleisiä suosituksia runsaammin. Liikkumisen tulisi olla ikätasolle sopivaa ja monipuolista. (Heinonen ym. 2008.) WHO:n (2010) suositusten mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä, josta suuren osan tulisi olla aerobista liikuntaa. Lihaksia ja luustoa kehittävää liikuntaa tulisi harrastaa ainakin kolme kertaa viikossa (WHO 2010). LIITU-tutkimuksen mukaan vain reilu viidesosa suomalaisista kouluikäisistä viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista liikkui vähintään tunnin päivässä (Kokko ym. 2015, 15).

Liikunta-aktiivisuus oli vähäisintä yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla. Tytöt harrastivat poikia enemmän arkiliikuntaa, kun taas pojat harrastivat reippaasti kuormittavaa liikuntaa tyttöjä enemmän. (Kokko ym. 2015, 20.) Aikaisemmissa tutkimuksissa tyttöjen ja poikien välisiä eroja liikkumisessa on havaittu omatoimisessa liikunnan harrastamisessa. Tytöt harrastavat omatoimisesti liikuntaa harvemmin ja kestoiltaan vähemmän kuin pojat. (Nupponen ym. 2010.)

Yksilön terveyden kannalta on tärkeää harjoittaa tuki- ja liikuntaelimestöä ja kestävyyttä. Kestävyyttä voidaan harjoittaa tehokkaasti esimerkiksi hiihtämällä kohtalaisesti kuormittavalla vauhdilla vähintään 10 minuutin ajan. Tuki- ja liikuntaelimestöä voi vahvistaa pallopeleissä, hypyissä ja leikeissä. (Fogelholm 2011, 86–87.) Monipuolisella liikkumisella pyritään varmistamaan motoristen perustaitojen riittävä kehittyminen (Jaakkola 2016). Motoristen perustaitojen herkkyykskaudet sijoittuvat varhaislapsuuteen ja ensimmäisiin kouluvuosiin. Nuoruusiässä monipuolinen liikkuminen kehittää tasapainoisesti fyysisiä ominaisuuksia. Monipuolisuus kasvattaa lisäksi mielenkiintoa ja motivaatiota liikkumiseen. (Heinonen ym. 2008.)

Suosituksen mukaan liikunnan tulisi suurimmaksi osaksi olla reipasta, sykettä nostattavaa ja hengästyttävää liikuntaa. Yli puolet päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi koostua yli 10 minuuttia kestävästä reippaasta liikuntajaksoista kuormittavuuden ollessa kohtalaisen ja raskaan välillä. Kohtalainen kuormittavuus hikoiluttaa ja hengästyttää, mutta puhuminen onnistuu. Raskas liikunta puolestaan hengästyttää voimakkaasti ja puhuminen on vaikeaa. (Heinonen ym. 2008.)

Fyysinen aktiivisuus päivittäin on kouluikäisille terveellisen kasvun, hyvinvoinnin ja kehityksen edellytys (Tammelin & Karvinen 2008). Liikuntasuosituksen mukaan yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää. Viihdemedian käyttöä tulisi kouluikäisillä rajoittaa enimmillään 2 tuntiin päivässä. (Heinonen ym. 2008.) Tähän on merkittävästi vaikuttanut tietokoneiden, televisioiden, elektronisten hyötylaitteiden, motorisoitujen kulkuvälineiden ja videopelien yleistymisen (Bouchard ym. 2007, 15).

Kasvava kouluikäinen tarvitsee runsaasti monipuolisia aistituntemuksia. Viihdelaitteet tarjoavat useasti vain näkö- ja kuuloaistimuksia eivätkä edistä kehonhahmottamista. Viihdelaitteet passivoittavat ja tätä kautta staattiset asennot voivat aiheuttaa lapselle lihasjännityksiä. (Heinonen ym. 2008.) Viikonloppuina lapset ja nuoret käyttävät enemmän ruutu-aikaa kuin arkipäivisin. LIITU-tutkimuksessa vain 5 % täytti alle 2 tuntia ruutu-aikaa päivässä. Kolmasosalla kouluikäisistä kului aikaa yli kaksi tuntia viitenä päivänä viikossa. Pojat ylittivät ruutuajan suosituksen yleisemmin kuin tytöt. (Kokko ym. 2015, 15, 20.)

2.3 Fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät

Lapsilla ja nuorilla tärkeimmät liikkumisen syyt liittyvät psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. 11-vuotiaat tytöt kertovat liikkumisen tärkeimmiksi syiksi kavereiden tapaamisen, hauskanpidon ja terveyden parantamisen. Saman ikäiset pojat pitävät hauskanpitoa, hyvän kunnon tavoittelua ja kavereiden tapaamista tärkeimpinä syinä liikkumiseen. (Aira ym. 2013b.) Lehmuskallion (2011) mukaan vanhemmat, valmentaja ja kaverit ovat kouluikäisien liikuntamotivaation lisääjiä. Liikkumisen motiivit muuttuvat iän lisääntyessä. Kavereiden ja hauskanpidon merkitys pienenevät ja motivaatiotekijöiksi tulevat painonhallinta ja halu näyttää hyvältä. (WHO 2010.) Lehmuskallion (2011) mukaan murrosiässä kavereiden merkitys korostuu verratessa vanhempiin.

Takalon (2004) mukaan lapsen ja nuoren minäkäsitys on psykologisista tekijöistä suurin liikuntamotivaation vaikuttava tekijä. Koetun fyysisen pätevyuden taso korreloi voimakkaasti fyysisen aktiivisuuden kanssa. Lisäksi lapsen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrään. (Takalo 2004.) Vanhempien omalla fyysisellä aktiivisuudella ja perheen sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 472–473). Myös Laakso ym. (2007, 58) näkevät perheen vaikuttavan oleellisella tavalla lasten liikkumiseen. Lisäksi kaverien merkitys on liikuntaan sosiaalistava tekijä (Laakso ym. 2007, 59).

Kusyn (2009) tutkimuksessa selvitettiin sisarusten määrän yhteyttä 10–15-vuotiaiden puolalaisten (n=1652) fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa nuoret jaettiin kolmeen

eri ryhmään, jotka olivat: 1) ainoita lapsia, 2) yksi sisarus ja 3) kaksi tai useampi sisarus. Tutkimuksessa havaittiin, että sisarusten merkitys oli yhteydessä eri liikuntalajien harrastamiseen. Nuoret, joilla oli yksi tai useampia sisarusia osallistuivat useammin seura-toimintaan ja urheilukilpailuihin. Lisäksi nuoret, joilla oli useampi sisarus, harrastivat liikkumista yhdessä sisarusten kanssa enemmän. (Kusy 2009.)

Tutkimusten mukaan vuodenaajoilla on todettu olevan merkitystä fyysiseen aktiivisuu-teen. Keväällä ja kesällä fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin syksyllä ja talvella. (Fogelholm 2011, 78.) Vuodenaikojen vaikutus liikunnan harrastuneisuuteen on piene-tyntynyt uusien sisäliikuntapaikkojen rakentamisen vuoksi. Lisäksi liikunnan harrastami-nen on siirtynyt enenevässä määrin sisätiloihin. (Laakso ym. 2007, 60.)

Vuodenaikojen lisäksi maantieteellisellä sijainnilla ja alueellisilla eroilla on vaikutusta lasten ja nuorten liikkumiseen. Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa erot eivät ole sys-temaattisia, mutta harrastettavien lajien välillä löytyy eroja. Erojen taustalla voi olla il-mastolliset tai kulttuuriperinnölliset tekijät. (Laakso ym. 2007, 60.) Helposti saavutetta-vissa olevat liikuntapaikat ja pitkään ulkona vietetty aika edistävät fyysistä aktiivisuutta. Puolestaan pitkä liikuntapaikkojen välinen matka ja paikallinen rikollisuus ennustavat pienempää fyysistä aktiivisuutta. (Biddle, Arkin, Cavill & Foster 2011.)

Fogelholmin (2007) mukaan sukupuoli ja iällä on yhteys lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Poikien fyysisen aktiivisuuden intensiteetti ja määrä ovat suurempia kuin tytöillä (Sallis, Prochaska & Taylor 2000; Fogelholm 2007; Nupponen ym. 2010). Fyy-sinen aktiivisuus laskee iän myötä molemmilla sukupuolilla. Erityspiirteenä suomalai-silla kouluikäisillä voidaan pitää voimakasta drop-off ilmiötä, jolla tarkoitetaan liikun-nan voimakasta vähenemistä iän lisääntyessä. (Kokko ym. 2015, 14.)

2.4 Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen

Organisoidulla liikunnalla tarkoitetaan sitä, että liikunnan harrastaminen toteutuu liikun-ta- tai urheiluseurassa (Laakso, Nupponen & Telama 2007). Organisoidulla liikunnalla voidaan myös tarkoittaa eri tahojen kuten kuntien tai yhdistysten järjestämiä harrastuk-

sia (Tuloskortti 2016; Kokko 2017, 115). Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastaminen alkoi kasvaa Suomessa 1970-luvulla. Liikuntapaikkojen lisääntymisen johdosta myös urheiluseurat alkoivat järjestää enemmän liikunnallista toimintaa. Liikuntapaikkojen määrän kasvun myötä myös kilpailutoiminta kasvoi ja laajeni. (Kokkonen 2013, 60.)

1980-luvulla urheiluseuraharrastaminen kasvoi ja 12–18-vuotiaista lapsista ja nuorista 40 prosenttia kuului urheiluseuraan. Urheiluseuratoiminta keskittyi aikaisemmin vahvasti kilpailukeskeiseen toimintaan, jota alettiin myös kyseenalaistaa. Rinnalle nousi Nuori Suomi –ohjelma, joka näki liikkumisen nuorison kokonaista hyvinvointia edistävänä toimintana. (Kokkonen 2013, 102.) 1990-luvulla urheiluseuraharrastaminen jatkoi kasvamistaan lasten ja nuorten keskuudessa. Uudet liikuntamuodot ja liikuntakulttuurin monimuotoistuminen on jatkanut kasvuaan 2010-luvulle asti. (Kokkonen 2013, 103; Kokko 2017, 114.)

Urheiluseurojen roolia voidaan pitää vahvana Suomessa. LIITU-tutkimuksen mukaan 87 % 9–15-vuotiaista oli jossain vaiheessa elämää osallistunut urheiluseuratoimintaan. (Mononen ym. 2016.) Urheiluseuroilla on tärkeä merkitys lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistämisessä (Laakso ym. 2007; Kokko 2017, 114). Osallistuminen urheiluseuratoimintaan nuorena on yhteydessä korkeampaan koulutukseen sekä korkeampaan sosiaaliseen asemaan aikuisuudessa (Coe ym. 2006).

Liikuntaseuratoimintaan osallistui yli 60 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja yli puolet aktiivisesti (Mononen ym. 2016). Liikuntaharrastaminen on lasten ja nuorten yleisin harrastus kouluajan ulkopuolella (Aarresola & Kontinen 2012; Myllyniemi & Berg 2013, 66; Kokko 2017, 118;). Tämän hetkinen trendi on, että vanhemmat kannustavat lapsensa erilaisiin seuratoimintoihin. Tämä on tehnyt urheiluseuroista palveluiden tuottajia, perheiden ollessa palveluiden tilaajia. (Hakkarainen 2009, 55.) Takalon (2004) mukaan lasten erityisesti organisoituun liikuntaan osallistumisen aloittaminen vaatii vanhempien toiminnallista tukea.

Urheiluseuraharrastamisesta on muotoutunut yhä useammin muusta elämästä erillinen organisoitu tapahtuma (Kokko 2017, 118). Kokon (2017, 117) mukaan ammattimaisten

valmentajien ja seurajohtajien kysyntä on kasvanut. Koulutetut ammattilaiset tuovat urheiluseuroille parempaa osaamista ja heidän palkkaamista on alettu tukea myös taloudellisesti (Kokko 2017, 117). Urheiluseuraharrastamisessa on tapahtunut muutoksia. Tänä päivänä harrastaminen aloitetaan nuorempana kuin aikaisemmin. Yleisimmin urheiluharrastaminen aloitetaan 6–7-vuotiaana. (Mononen ym. 2016.)

Urheiluseuroissa liikkuvien määrä on suurempi kuin koskaan aikaisemmin, mutta samalla lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja edes seuroissa harrastavat lapset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Aira ym. 2013a; Mononen ym. 2016). Sukupuolten väliset erot urheiluseuratoimintaan osallistumisessa ovat pieniä. Poikien eniten harrastamat lajit ovat jalkapallo, salibandy ja jääkiekko, kun tytöt harrastavat yleisimmin tanssia, ratsastusta, voimistelua ja jalkapalloa. Urheiluharrastuksen aloittamisiässä, lopettamisiässä tai harrastusten määrässä sukupuolten välillä ei ole havaittu merkittäviä eroja. (Mononen ym. 2016.) Marjamaan ja Myllymäen (2013) pro gradu –tutkielmassa pojilla kavereiden määrä korreloi urheiluseuraharrastusten määrään ykkös-, kakkos-, ja kolmosluokkalaisilla.

Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisessa päälaji valitaan yleisesti varhaisessa vaiheessa. Yli puolet urheiluharrastuksessa mukana olevista harrastaa ainoastaan yhtä lajia. (Mononen ym. 2016.) LIITU-tutkimuksen (2014) mukaan 61 prosenttia seuratoiminnassa mukana olevista lapsista ja nuorista harrastaa seurassa ainoastaan yhtä liikuntalajia. Kahta lajia harrastaa 26 prosenttia lapsista. (Blomqvist ym. 2015.) Nuoremmat harrastavat monipuolisemmin eri lajeja, kun kasvaessa lajien määrä pienenee ja harjoitusmäärät kasvavat. Urheiluseuroissa harrastavista lapsista ja nuorista noin kolme neljästä on mukana kilpailutoiminnassa. Jatkossa seuratoiminnassa tulisi kiinnittää myös enemmän huomioita niihin harrastajiin, jotka eivät ole kiinnostuneet kilpailullisesta toiminnasta. (Mononen ym. 2016.)

2.5 Liikuntaharrastuksessa pysyvyyttä edistävät tekijät

Decin ja Ryanin (2000) mukaan itsemääräämisteoria edustaa sosiaalis-kognitiivisia motivaatioteorioita, mikä tarkoittaa itsemääräämisteorian ottavan huomioon sekä sosiaali-

set ja kognitiiviset tekijät, joiden yhteisvaikutus synnyttää motivaation kyseiseen toimintaan. Ne voidaan luokitella kuuluvaksi yksilön psykologisina perustarpeina, jotka ovat joka päivä vuorovaikutuksessa ympäröivän ympäristön kanssa. Koululiikunnalla ja urheiluseuraharrastamisella on mahdollisuus ehkäistä tai tyydyttää näitä psykologisia perustarpeita. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.)

Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria antaa teoreettisen pohjan tarkastella kolmea psykologista perustarvetta, jotka ovat tarve koetusta autonomiasta, pätevydestä sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Sellainen ympäristö, joissa psykologiset perustarpeet tulevat täytetyiksi, odotetaan edistävän enemmän autonomista motivaatiota. Viihtymisen on osoitettu ennustavan urheiluseuraharrastuksessa viihtymistä ja jatkamista myös tulevaisuudessa. Motivaatio ennustaa positiivisesti viihtymistä ja urheilulajin jatkamista myös tulevaisuudessa. (Deci & Ryan 2000.) Negatiivinen viihtyminen ennustaa päinvastoin urheiluharrastuksesta luopumista (Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2008).

Deci ja Ryan (2000) määrittelevät koetun autonomian yksilön mahdollisuuksiksi vaikuttaa omaan toimintaan ja säädellä sitä. Koetun autonomian määrä vaikuttaa motivaation syntymiseen joko sisäiseksi tai ulkoiseksi motivaatioksi (Deci & Ryan 2000). Yksilö kokee autonomiaa, jos hänellä on tunne siitä, että hänellä on mahdollisuus tehdä toimintaansa liittyviä valintoja (Ryan & Deci 2017). Vastuun antaminen, oppilaiden osallistaminen ja autonomiset toimintatavat lisäävät sisäistä motivaatiota, koettua fyysistä pätevyyttä ja fyysistä aktiivisuutta (Ulstad, Halvari, H, Sørebo & Deci 2016).

Koettu pätevyys voidaan määritellä yksilön arvioksi omista kyvyistään (Deci & Ryan 2000). Yleinen itsearvostus koostuu monista alapätevyysalueista. Alapätevyysalueilla tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalista pätevyyttä, tunnepätevyyttä, älyllistä pätevyyttä ja fyysistä pätevyyttä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.) Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta kehosta, fyysisestä kunnosta ja liikuntataidoista (Ryan & Deci 2017). Koetulla pätevyydellä on löydetty positiivinen yhteys koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistumiseen, fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-aikana ja koulun liikuntatunneilla (Taylor, Ntoumas, Standage & Spary 2010). Erityisen tärkeänä pätevyyden kokemuksia voidaan pitää uuden harrastuksen alkuvaiheessa (Jaakkola 2010, 159).

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä kuulua ryhmään (Deci & Ryan 2000). Hyväksytyksi tuleminen ja turvallisuuden tunteen kokeminen yhdessä kokemuksesta kuulua ryhmään lisäävät koettua sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tämä näyttäytyy yksilön haluna etsiä kiintymyksen, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten kanssa. (Ryan & Deci 2017.) Yhteenkuuluvuuden on todettu olevan yhteydessä oppilaiden haluun yrittää enemmän liikuntatunneilla (Taylor ym. 2010).

3 LIIKUNTAHARRASTUKSEN LOPETTAMINEN NUORUUSIÄSSÄ

Urheiluseuraharrastaminen on suosituinta 9–13-vuotiaiden iässä, jolloin yli puolet harrastaa säännöllisesti liikuntaa urheiluseurassa. Liikkuminen urheiluseuroissa laskee voimakkaasti lähestyessä murrosikää ja 15-vuotiaista enää alle 40 prosenttia liikkuu säännöllisesti urheiluseuroissa. (Aira ym. 2013b; Myllyniemi & Berg 2013; Mononen ym. 2016.) Lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamista tarkasteltaessa on tärkeää erottaa termit *drop off* ja *drop out*. *Drop off* -termi tarkoittaa liikunta-aktiivisuuden laskea, kun *drop outilla* tarkoitetaan urheiluseuraharrastamisen lopettamista. (Aira ym. 2013b.)

Valtion liikuntaneuvoston toimeksiannosta (2012) drop outtia tutkittiin yleisurheilijoilla, jalkapalloilijoilla ja koripalloilijoilla. Tutkimuksen mukaan urheiluseuraharrastamisen muutos tapahtuu 15–vuotiaana, jonka jälkeen lähes puolet harrastajista lopettaa 19-ikävuoteen mennessä. (Lehtonen 2012.) LIITU-tutkimuksessa (2016) urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut neljäsosa vastaajista (n=1705). Harrastus oli lopetettu keskimäärin 11-vuotiaana. Päätöksen urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta oli tehnyt 10–12-vuotiaana 38 %, 7–9-vuotiaana 24 % ja yli 12-vuotiaana 28 %. (Aira ym. 2013b.) Huhdan ja Nipulin (2011) tutkimuksessa havaittiin, että iän lisääntyessä myös urheiluharrastuksesta luopumisen ajatukset yleistyvät.

Lämsän ja Mäenpään (2002, 7) mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret voidaan jakaa lajikokeilijoiden sekä sitoutuneiden ja menestyneiden ryhmiin. Lajikokeilijat ovat yleisimmin nuoria, jotka haluavat kokeilla eri lajeja ja löytää itselleen sopivan lajin. Sitoutuneet muodostavat suurimman ryhmän ja heihin lasketaan ne lapset ja nuoret, jotka ovat toiminnassa mukana vähintään toista kautta. Menestyneiden ryhmällä tarkoitetaan kilpailullisesti menestyviä, jotka koostuvat yleisimmin 15–19-vuotiaista. (Lämsä & Mäenpää 2002, 7–8.)

Suomessa urheiluseuratoiminta on rakentunut yleisesti kilpailullisen toiminnan ympärille. Urheiluseuratoiminnassa on mukana paljon lapsia ja nuoria joiden harrastuksen mo-

tiivit eivät ole kilpailutoiminnassa. (Tiirikainen & Konu 2013; Kokko 2017, 124.) Takalon (2004) mukaan osa lapsista haluaa enemmän kilpailullista harjoittelua harrastuksestaan, kun toisille sosiaaliset tekijät ja onnistumisen kokemukset ovat urheiluseuraharrastukselta toivottuja tekijöitä. Liikuntaympäristössä liikkuu vielä vahvoja mielikuvia tyttöjen ja poikien lajivalinnoille. Ei ole olemassa biologiaan perustuvaa selitystä, miksi poikien tai tyttöjen lajivalintojen tulisi erota toisistaan. Tähän vaikuttavat voimakkaasti nuorilla vanhemmat, valmentajat ja opettajat. (Berg 2016, 89.)

Urheiluseurojen toiminta pohjautuu useasti topdown periaatteelle (Aira ym. 2013b). Blomqvistin ym. (2015) mukaan urheiluseuratoiminnassa huomio tulisi kiinnittää lasten ja nuorten sisäisen motivaation tukemiseen. Aikuiset määrittävät useasti urheiluharrastustoiminnan luonteen kehittymisen ja urheilun ehdoilla. Tämä voimistuu, mitä vanhemman urheiluseuratoiminnasta on kysymys. Tällainen tie sopii urheilijan polun valinneelle nuorelle, jota motivoi menestyminen urheilussa. (Aira ym. 2013b.)

On kuitenkin otettava huomioon, että ainoastaan urheilijapolun malli ei ole riittävä koko nuorisoikäluokan liikkumisen edistämiseksi urheiluseuratoiminnassa (Aira ym. 2013b). Lapsille ja nuorille tulisi mahdollistaa monipuolisia ja matalalla kynnyksellä olevia vaihtoehtoja jatkaa tai aloittaa liikunnan harrastamista (Blomqvist ym. 2015). Airan ym. (2013b) mukaan on syytä tarkastella urheilujärjestelmää ja valmennuskulttuuria, kun etsitään syitä drop out -ilmiöön. Airan ym. (2013b) tutkimuksessa havaittiin, että monet kouluympäristössä oppilaiden hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä olivat myös yhteydessä nuorten vähäisempiin lopettamisajatuksiin urheiluharrastuksessaan. Urheiluseuraharrastaminen tulisi mahdollistaa kaikille riippumatta etnisyydestä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai perheen taloudellisesta asemasta riippumatta (Berg 2016, 89).

Drop out -ilmiötä tarkasteltaessa on tärkeä huomioida, että urheiluseuraharrastamisen lopettaminen ei välttämättä tarkoita kokonaan fyysisesti aktiivisen toiminnan lopettamista. Lapsi tai nuori saattaa edelleen harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan kavereiden kanssa, yksin tai siirtyä uuteen seuraan harrastamaan lajia. (Huhta & Nipuli 2011; Tiirikainen & Konu 2013.) Airan ym. (2013a) mukaan fyysinen aktiivisuus laskee murrosiässä riippumatta mitataanko kokonaisliikunta-aktiivisuutta, vapaa-ajan liikuntaa tai ur-

heiluseuratoimintaan osallistumista. Aarresolan ja Kontisen (2012) mukaan vaikka urheiluseuraharrastaminen vähenee murrosiän kynnyksellä, tavoittaa organisoitu urheiluseuratoiminta suuren osan lapsista ja nuorista. Ilmiö ei ole ongelma ainoastaan Suomessa, vaan se on tunnustettu globaalisti. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan Suomessa fyysisen aktiivisuuden lasku on kuitenkin suurempaa kuin muissa länsimaissa. (Aira ym. 2013a.)

Hurskaisen (2017) pro gradu -tutkielmassa selvitettiin QRA-mittarin avulla vuonna 1995 syntyneiden (n=388) urheiluharrastuksen lopettaneiden syitä luopua harrastuksestaan. Tutkimusjoukko koostui lopettaneista 18–19-vuotiaista jalkapalloilijoista, koripalloilijoista sekä jääkiekkoilijoista. Tutkimuksen kolmeksi yleisimmäksi syyksi urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat: en nauttinut harrastamisesta, opintoni vaativat enemmän aikaa ja harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa. Tutkimuksessa naiset arvioivat kaikki syyt merkityksellisemmiksi kuin miehet. (Hurskainen 2017.)

3.1 Drop outin syyt

Lämsän ja Mäenpään (2002) mukaan nuorilla on erilaisia syitä osallistua urheilutoimintaan. Urheiluseurat haluavat usein kerätä seuraansa lisää harrastajia, mutta aina toiminnan sisältö ei vastaa nuoren odotuksia (Myllyniemi & Berg 2013; Blomqvist ym. 2015). Yleisin urheiluharrastuksen lopettamisen syy on lajiin kyllästyminen (Blomqvist ym. 2015; Rottensteiner 2015). Blomqvistin ym. (2015) mukaan yli 25 prosenttia urheiluharrastuksen lopettaneista koki, ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä. Lisäksi yleisiä syitä olivat, ettei lapsi tai nuori kokenut harrastusta tarpeeksi innostavaksi tai muut tärkeät asiat kärsivät urheiluharrastuksesta. (Myllyniemi & Berg 2013; Blomqvist 2015; Rottensteiner 2015; Mononen ym. 2016.) Huhdan ja Nipulin (2011) mukaan urheiluharrastuksen luopumisen syyt ovat usein käänteisiä motivaatiotekijöihin. Takalon (2004) mukaan myös heikoksi koetut liikuntataidot voivat vaikuttaa lopettamiseen. Lisäksi Crane ja Temple (2015) tuovat esiin, että pätevyyden kokemusten puute, sosiaalinen paine ja fyysiset tekijät ovat syitä drop outille.

Lämsän ja Mäenpään (2002) mukaan epäonnistuminen uusien taitojen oppimisessa, kuntotekijät ja haasteiden puute vaikuttavat urheiluharrastuksen lopettamispäätöksessä. Uusi-Uolan (2013) jalkapalloilijoille tehdyssä tutkimuksessa innostuksen väheneminen harrastusta kohtaan, toisen lajin harrastaminen, harrastuksen liiallinen ajanvienti ja joukkueen liian korkeat tavoitteet omiin tavoitteisiin nähden olivat yleisimpiä syitä jalkapalloharrastuksen lopettamispäätöksessä.

Rottensteinerin, Laakson, Pihlajan ja Konttisen (2013) tutkimuksessa selvitettiin 15–16-vuotiaina lopettaneiden nuorten henkilökohtaisia syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseen osallistui 535 nuorta, jotka olivat lopettaneet harrastuksensa lisenssitietojen mukaan 2010 vuoden aikana. Yleisimmät syyt urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat, ettei ollut mahdollisuutta olla kavereiden kanssa. Lisäksi ettei harrastusta koettu riittävän mielenkiintoiseksi ja kiinnostus johonkin muuhun tekemiseen olivat yleisimpiä syitä nuoren päätökseen lopettaa urheiluseuraharrastaminen. (Rottensteiner ym. 2013.)

Samanlaisia tutkimustuloksia on saatu espanjalaisten urheilijoiden syistä luopua urheiluseuraharrastamisesta (Molineron ym. 2006). Molineron ym. (2006) tutkimuksessa tutkittiin yhdentoista (n=561) lajin urheiluharrastuksen lopettaneita urheilijoita. Tutkimuksen yleisimmäksi syyksi lopettaa urheiluseuraharrastaminen oli kiinnostus muuta tekemistä kohtaan (Molineron ym. 2006).

Tiirikainen ja Konu (2013) jakavat drop out –ilmiön yksilölähtöisiin, sosiaalisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Drop outin syitä tarkasteltaessa on hyvä muistaa, että lopettaminen tapahtuu harvoin vain hetken mielijohteesta, vaan taustalla on asian pitempiaikainen harkinnan prosessi (Lämsä & Mäenpää 2002). Lopettamisen taustalla on useasti useampia syitä, jotka vaikuttavat urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Myllyniemi & Berg 2013).

3.1.1 Yksilölähtöiset syyt

Yleinen syy urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen on se, että jotkin muut asiat alkavat kiinnostaa enemmän. Etenkin murrosiässä olevan nuoren ympäristössä on paljon aikaa vieviä kiinnostuksen kohteita ja nuori priorisoi ajankäyttöään. Urheiluseuraharrastamisen harjoitusmäärät kasvavat ja kilpailullisuus korostuu, joka ajaa myös tekemään valintoja omasta vapaa-ajan käytöstä. (Myllyniemi & Berg 2013.) Monille liikuntaan motiivoiva tekijä on elämyksien hakeminen ja kavereiden kanssa ajanviettäminen, jolloin liiallinen kilpailullisuus voi ajaa nuoren lopettamaan urheiluseurassa harrastamisen (Tiirikainen & Konu 2013). Lapsi tai nuori voi kokea myös omat taidot riittämättömiksi, jolloin hän saattaa lopettaa harrastamisen (Lämsä & Mäenpää 2002, 8).

Kyllästyminen lajiin tai motivaation puute nousevat myös monien kohdalla lopettamisen syiksi. Erityisesti tämä näkyy alle 10-vuotiaiden kohdalla, sillä he arvioivat kyllästyneen lajiin suurimmaksi syyksi lopettaa. (Myllyniemi & Berg 2013.) LIITUTutkimuksen (2016) mukaan kyllästyminen lajiin oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. Urheiluseuraharrastuksen lopettaneista lähes neljä viidestä oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. Tärkeimpänä syynä, miksi urheiluseuraharrastukseen ei oltu palattu oli se, ettei lapsi ja nuori ollut löytänyt sopivaa lajia tai motivaatiota urheiluharrastamiseen. (Mononen ym. 2016.) Myllyniemi & Berg (2013) nostavat lisäksi esiin terveydelliset syyt, jotka voivat vaikuttaa urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen.

3.1.2 Sosiaaliset syyt

Sosiaalisiin ympäristötekijöihin kuuluvat vanhempien ja vertaisten toiminta ja asenteet, sosioekonominen asema, viihdemedian käyttö ja kulttuurierot (Palomäki ym. 2015). Sosiaalisilla tekijöillä on suuri merkitys lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisessa. Vanhempien ja kavereiden sosiaalinen tuki voivat lisätä tai ylläpitää nuorten fyysistä aktiivisuutta. (Palomäki ym. 2016.) Ryhmään kuulumisen ja kavereiden kanssa harrastaminen ovat merkityksellisiä tekijöitä liikuntaharrastuksessa (Deci & Ryan 2000).

Vanhempien sosiaalisella tuella tarkoitetaan tarkoituksenmukaista ja tietoista toimintaa, joka edistää lapsen ja nuoren liikunnallisuutta (Beets, Cardinal & Alderman 2010). LIITU-tutkimuksen (2015) mukaan liikkumaan kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen ovat yleisimmät vanhempien tarjoamat tukimuodot (Palomäki ym. 2015). Yläkouluikäisillä nuorilla vanhemmilta saatu kannustus ja tuki fyysiseen aktiivisuuteen vähenee asteittain, mutta vertaistuki säilyy edelleen tärkeänä (Edwardson, Gorely, Pearson & Atkin 2013). LIITU-tutkimuksen mukaan kavereiden tuen merkitys on suurimmillaan 11-vuotiailla (Palomäki ym. 2016). Tiirikaisen ja Konun (2013) mukaan urheiluseurassa toimiminen tukee lasten ja nuorten sosiaalista kasvua. Käänteisesti monet sosiaaliset syyt ovat myös urheiluharrastuksen lopettamisen taustalla (Takalo 2004).

Kaverisuhteella tarkoitetaan läheistä ja vastavuoroista suhdetta perheen ulkopuolisen henkilön kanssa. Ystävyyyteen liittyy mieltymyksen, yhteenkuuluvuuden, uskollisuuden, rehellisyyden, luottamuksen ja kiintymyksen välinen suhde toiseen henkilöön. Ystävyyyden lisäksi ihminen haluaa muodostaa sosiaalisia verkostoja kavereidensa kanssa. Tällä tavoin yksilö voi kokea ryhmään kuulumista, toisien kavereiden hyväksyntää, ajanviettoa ja ymmärrystä. (Laine 2005, 144.) Konttisen (2014) mukaan yksilö voi tietoisesti luopua osittain myös koetusta autonomiastaan saavuttaakseen sosiaalisen aseman ryhmässä.

Kavereiden urheiluharrastuksen lopettaminen oli yleinen syy lasten ja nuorten urheiluharrastuksesta luopumisen taustalla (Mononen ym. 2016). Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaat urheiluharrastuksessa mukana olevat kokevat kaverien, vanhempien ja valmentajien olevan tärkeimpiä tekijöitä urheiluseuraharrastamiseen. Tyttöillä sosiaalinen kanssakäynti ja uusien kavereiden saaminen fyysisen aktiivisuuden parissa oli tärkeämpää kuin pojilla. Runsas kolmannes sekä pojista että tytöistä koki, että liikunnan arvostuksen vähäisyys omassa kaveripiirissä estää liikunnan harrastamista ainakin vähän. (Palomäki ym. 2015.) Aiempien tutkimusten mukaan yläkouluikäiset pojat saavat enemmän tukea kavereilta fyysiseen aktiivisuuteen kuin tytöt (Loucaides 2009; Palomäki ym. 2016, 44).

Hämäläisen (2008) väitöskirjassa hyvän valmentajan ominaisuuksiksi luokiteltiin kyky osata pitää vaihtelevia ja hauskoja harjoituksia. Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimuksessa suhde valmentajaan oli nuorille merkittävä asia, joka vaikutti viihtymiseen urheiluharrastuksessa ja oli yhteydessä urheiluharrastuksen lopettamiseen. Tutkimukseen osallistuneista noin 14 prosenttia oli lopettanut harrastuksen, koska ei pitänyt valmentajasta (Myllyniemi & Berg 2013). Helposti lähestyttävä valmentaja, jonka kanssa pystyi puhumaan, nähtiin tärkeänä asiana osana urheiluharrastuksessa viihtymistä (Tiirikainen & Konu 2013). Molineron ym. (2006) tutkimuksessa heikko joukkuehenki ja epämiellyttäväksi koettu valmentaja olivat yleisiä syitä urheiluharrastuksen lopettamisessa. Bergin (2016, 88) mukaan Suomessa valmentajahierarkia on osittain sukupuolitunut. Sukupuolituneet käytännöt ovat luonnollistuneet ja yleisesti miehet valmentavat korkeammalla tasolla ja naiset seuratasolla ja nuoremmissa ikäryhmissä (Berg 2016, 88).

Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan aineellisia ulottuvuuksia. Tällaisia tekijöitä ovat perheen tulot, omaisuus sekä asumistaso (Martelin, Koskinen & Lahelma 2005). Vanhempien sosioekonomisella asemalla on merkitystä lasten ja nuorten liikkumiselle. Sitä voidaan pitää aktiivisuutta lisäävänä tai ehkäisevänä tekijänä. (Lampert, Mensink, Romahn & Woll 2007.) Lasten ja nuorten liikunnassa on havaittavissa eriarvoisuutta. Vanhempien korkea koulutus tai ammattiasema sekä perheen korkea tulotaso ovat yhteydessä lasten aktiiviseen liikunnan harrastamiseen. (Tammelin 2008.) Seabran ym. (2011) tekemän tutkimuksen mukaan sisarusten fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä 10–18-vuotiaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Puolestaan Kusyn (2009) ja Hohepan ym. (2007) tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä sisarusten ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Lisäksi Kusyn (2009) tutkimustuloksien mukaan perheen ainoat lapset osallistuivat muita harvemmin kilpailuihin ja urheiluseuratoimintaan.

Kokemus kuulumisesta ryhmään koettiin tärkeänä tekijänä urheiluseurassa viihtymisessä. Syrjintää kokevat usein vähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret, kuten maahanmuuttajat, romanit ja seksuaalivähemmistöt. (Myllyniemi & Berg 2013.) Decin ja Ryanin (2000) mukaan turvallinen sosiaalinen ympäristö ylläpitää motivaatiota. Kokemukset siitä, ettei voi olla vapautuneesti omana itsenään lisäävät riskiä lopettaa urheiluseu-

rassa. Tutkimusten mukaan heillä on viisinkertainen riski jäädä syrjään urheiluseuratoiminnasta. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että urheiluseuratoimintaan osallistumista pidettiin sosiaalisten suhteiden kannalta merkittävänä. (Tiirikainen & Konu 2013.) Yksilölajeissa motivaatio toimintaa kohtaan voi olla sisäistä ja yksilö ei välttämättä tarvitse koettua sosiaalista yhteenkuuluvuutta toiminnassa pysymiseen (Deci & Ryan 2000).

3.1.3 Rakenteelliset syyt

Urheiluseuraharrastamisen kalleus voi vaikuttaa urheiluseuraharrastamiseen (Myllyniemi & Berg 2013). Liikuntaharrastuksen hinta syynä lopettamiseen on merkittävä tekijä, mutta se voi olla myös este aloittaa urheiluseuraharrastaminen. Vanhemmista noin kolmannes myöntää liian korkeiden harrastuskustannusten olevan suurin syy liikunnan harrastamattomuudelle. (Myllyniemi & Berg 2013.) LIITU-tutkimuksessa yli puolet tytöistä ja yli kolmannes pojista vastasi liikunnan harrastamisen olevan liian kallista (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016).

Liikuntaharrastusten hinnat ovat nousseet koko ajan. Kun vuonna 1998 perheet käyttivät keskimäärin alle 700 euroa rahaa liikuntaan vuodessa, niin vuonna 2009 tuo summa oli jo melkein 1200 euroa. Lajikohtaiset erot ovat harrastuskustannuksissa suuret, mikä on myös syytä ottaa huomioon. (Suomi ym. 2013. 115–116, 120.) LIITU-tutkimuksen mukaan 28 % lapsista ei ollut vielä mennyt mukaan urheiluseuraharrastukseen sen kalleuden takia (Mononen ym. 2016). Lisäksi vanhempien mahdollisuuteen tukea lasten harrastusta vaikuttaa rahan lisäksi esimerkiksi myös se, ettei ole mahdollisuutta kuljettaa lapsia ja nuoria harrastuksiin (Myllyniemi & Berg 2013).

Hurskaisen (2017) tutkimuksessa jääkiekkoilijat kokivat yleisemmin urheiluharrastuksen päättymisen syyksi harrastuksen kalleuden, kun verrattiin urheiluharrastuksen lopettamisen syitä koripalloilijoihin ja jalkapalloilijoihin. Jääkiekkoa pidetään yleisesti yhtenä kalleimmista urheiluharrastuksista Suomessa (Puronaho 2014). Bergin (2016, 89) etnografisen tutkimuksen mukaan mitä ammattimaisemmaksi toiminta kasvaa, sitä enemmän se rajaa henkilöitä, joilla on mahdollisuutta osallistua urheiluseuraharrastami-

seen. Puroahon (2014) tutkimuksessa jääkiekon harrastaminen oli kaksi kertaa kalliimpaa kuin koripallon ja lähes kolme kertaa kalliimpaa kuin jalkapallo. (Puronaho 2014.)

Ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen kotipaikkakunnalla on myös yksi syy urheiluharrastuksen lopettamiselle (Mononen ym. 2016). Murrosiässä kilpailu kovenee ja joukkueet muodostavat useasti tasoryhmiä. Nuori voi tippua joukkueesta tai ei pääse mukaan haluamaansa ryhmään. Tämä voi johtaa siihen, että nuori joutuu tahtomattaan luopumaan harrastuksesta, jos sopivaa joukkuetta ei hänelle löydy. (Myllyniemi & Berg 2013.)

Alueelliset erot voivat asettaa lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan. Liikuntapaikkojen tai urheiluseuran puuttuminen voivat olla syitä sille, että nuori ei pääse mukaan toimintaan tai että liikuntaharrastus loppuu. (Mononen ym. 2016.) Pienemmillä paikkakunnilla ja haja-asutusalueilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen kuin suurissa kasvukeskuksissa tai kaupungeissa.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia syitä lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Tarkastelun kohteena on erityisesti se, missä ikävaiheessa urheiluharrastuksen lopettaminen on suurinta ja onko sukupuolella tai urheilulajilla yhteyttä urheiluharrastuksen lopettamiseen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää mitkä ovat yleisimmät urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja eroavatko ne eri ikävaiheissa, sukupuolten välillä ja harrastettujen urheilulajien välillä. Tutkimusjoukko koostui viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista lapsista ja nuorista.

Tutkimusongelmat:

1. Mitkä ovat urheiluharrastuksen lopettamisen syyt?
 - 1.1 Onko sukupuolten välillä eroja urheiluharrastuksen lopettamisen syissä?
 - 1.2 Onko yksilö- ja joukkuelajien välillä eroja urheiluharrastuksen lopettamisen syissä?

2. Eroavatko urheiluharrastuksen lopettamisen syyt eri ikävaiheissa?
 - 2.1 Onko yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä eroja urheiluharrastamisen lopetusiässä?
 - 2.2 Onko sukupuolten välisiä eroja urheiluharrastamisen lopetusiässä?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Tutkimuksen otanta ja aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään vuoden 2016 Lasten ja nuorten liikuntakäyttämystä kerättyjä tutkimustuloksia. LIITU-tutkimus on lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen trendiseuranta. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa viides-, seitsemäs-, ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttämystä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Ensimmäinen LIITU-aineisto kerättiin vuonna 2014, johon osallistui 3071 lasta. (Kokko ym. 2015; Kokko ym. 2016.) Vuoden 2016 aineistoon vastasi 6411 suomenkielistä ja 1154 ruotsinkielistä lasta ja nuorta (Kokko ym. 2016).

Vuoden 2016 LIITU-aineisto on tähän mennessä kattavin kansallinen tutkimus, jossa 9-, 11-, 13- ja 15- vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumista on mitattu sekä objektiivisesti liikemittareilla, että kyselyllä. Tässä työssä tarkasteltiin kyselylomakkeista saatuja vastauksia (liite 1). LIITU-tutkimushankkeen toteuttamisesta vastasi Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus yhteistyössä muiden liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijoiden, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskityön (LIKES), UKK-instituutin, Turun yliopiston, Nuorisotutkimusseuran, Samfundet Folkhälsanin ja Valtion liikuntaneuvoston kanssa. (Kokko ym. 2016.)

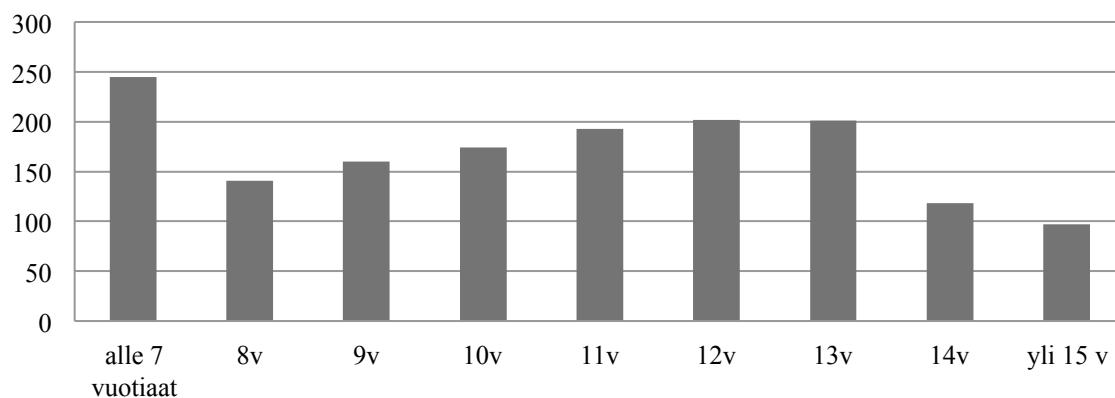
Aineistonkeräys on esitelty kattavasti LIITU-hankkeen tutkimusraportissa (Kokko ym. 2016). LIITU-tutkimuksen otanta tehtiin WHO-koululaistutkimuksen mukaisesti poimimalla Tilastokeskuksen koulurekisteristä satunnaisotannalla 458 suomenkielistä peruskoulua ja 151 ruotsinkielistä peruskoulua. Otanta toteutettiin useammassa erässä, jolloin lisäotosten avulla saatiin riittävä koulumäärä mukaan tutkimukseen. Tutkimukseen osallistui 285 suomenkielistä (n=10 513) ja 65 ruotsinkielistä (n=1975) koulua. Suomenkieliseen kyselyyn vastasi lopulta 6411 lasta ja nuorta (vastausprosentti 61%) ja ruotsinkieliseen kyselyyn vastasi 1154 lasta ja nuorta (vastausprosentti 58%). (Kokko

ym. 2016.) Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan urheiluseuraharrastuksen lopettaneita (n=1531) lapsia ja nuoria.

Tutkimuksen aineistonkeräys toteutettiin internet-pohjaisella kyselylomakkeella maaliskuussa 2016. Koko kyselylomakkeessa oli 59 eri vastausvaihtoehtoa tai vapaan vastauksen mahdollistavaa kysymystä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain taustatietokysymyksiä ja urheiluharrastuksen lopettamiseen liittyviä kysymyksiä, joita oli kahdeksan (liite 1). Kysely mukaantui vastaajan vastausten mukaisesti, joten kaikki vastaajat eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Kyselyä varten ei vaadittu kirjallista suostumusta, jollei koulun kanssa ollut toisin sovittu. Lisäksi tutkimuslupa hankittiin niille kunnille ja kaupungeille, jotka sitä vaativat. Kysely toteutettiin yhden oppitunnin ja välitunnin aikana opettajajohtoisesti. Vastausajan ylittyessä oppilaita ohjeistettiin jättämään kysely kesken. Vastaaminen toteutettiin itsenäisesti koneella tai tabletilla. Kolmannen luokan oppilaille opettaja luki kysymykset ja vastausvaihtoehdot ääneen. (Kokko ym. 2016.)

5.2 Mittausmenetelmät

Tutkimukseen vastanneista (n=1531) oli lopettanut urheiluseuraharrastamisen ja heistä poikia (n=710) oli 46,4 prosenttia ja tyttöjä (n=821) 53,6 prosenttia. Urheiluharrastuksen lopettaneita 9 -luokkalaisia (n=476) oli 31,1 prosenttia, seitsemäsluokkalaisia (n=428) 28 prosenttia, viidesluokkalaisia (n=334) 21,8 prosenttia ja kolmasluokkalaisia (n=291) 19 prosenttia (kuvio 1).



KUVIO 1. Urheiluharrastuksen lopettaneiden (N=1531) lukumäärät ikäryhmittäin.

Vastaajilta kysyttiin heidän tärkeintä harrastamaansa urheilulajia lopettamisajankohtana (liite 2). Yleisimmin harrastetut lajit olivat jalkapallo, tanssi ja kilpatanssi, salibandy, ratsastus, yleisurheilu ja jääkiekko (taulukko 1.). Taulukossa 1 on esitetty urheiluharrastuksen lopettaneiden yleisimpiä lajeja, joissa harrastajia oli 20 tai enemmän. Urheiluharrastukseen liittyvissä kysymyksissä vastaajia tarkasteltiin yksilö- (n=562) ja joukkuelajiin (n=497) jaoteltuna.

TAULUKKO 1. Urheiluharrastuksen lopettaneiden yleisimmin harrastamat lajit.

Laji	Lopettaneiden lukumäärä	% lopettaneista
Jalkapallo	219	14.3
Tanssi ja kilpatanssi	111	7.3
Salibandy	97	6.3
Ratsastus	63	4.1
Yleisurheilu	60	3.9
Jääkiekko	51	3.3
Uinti	41	2.7
Lentopallo	29	1.9
Voimistelu	28	1.8
Telinevoimistelu	25	1.6
Koripallo	22	1.4
Cheerleading	20	1.3
Muut lajit	311	20.4
Ei lajitietoa	454	29.7
Yhteensä	1531	100

Vastaajat ryhmiteltiin yksilö- ja joukkuelajien harrastajiksi lopettamisajan tärkeimmän urheilulajin perusteella. Kohtaan ”muu, mikä” – vastanneet ryhmiteltiin käsin. Lopettamiseen vaikuttaneita syitä oli 23. Lopettamisen syitä koskevissa kysymyksissä muuttajat muutettiin dikotomisiksi (ei vaikuttanut / vaikutti), koska näin tulokset olivat selke-

ämpiä. (liite 3.) Tutkimuskysymyksessä 2 ikävaiheet jaettiin 7–10-, 11–12- ja 13–15-vuotiaiden ryhmiin. LIITU (2016) tutkimuksessa urheiluseuraharrastaminen oli lopetettu keskimäärin 11-vuotiaana, jonka johdosta urheiluharrastuksen lopettamisen syitä keskityttiin tarkastelemaan tässä nivelvaiheessa.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan yleisesti validiteetilla ja reliabiliteetilla. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan pitää suoraan verrannollisena mittareiden luotettavuuteen. Validiteetilla tarkastellaan, onko tutkimuksessa mitattu sille tarkoitettua asiaa. Yleisesti validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. (Metsämuuronen 2011, 64.) LIITU-tutkimuksen urheiluharrastuksen lopettaneiden otantaa (n=1531) voidaan pitää kansallisesti kattavana. Sen voidaan nähdä kuvastavan yleisesti suomalaisia viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaista nuoria eri puolelta Suomea. Tutkimukseen valitut koulut olivat valikoituneet sattumanvaraisesti Tilastokeskuksen koulurekisteristä.

Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta, ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä (Metsämuuronen 2011, 65). Validiteettia tarkasteltaessa tulee huomioida, että tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset ovat useiden asiantuntijoiden yhdessä laatimia. Tämän johdosta kyselyn käsite- ja sisältövalidiuden voidaan olettaa olevan hyvä. Kyselylomake on muodostettu selkeäksi ja sen täyttämässä on huomioitu vastaajien valmiudet kyselylomakkeen täyttämässä. Kyselylomakkeen toimivuutta on lisäksi testattu ennakkoon (Valtion liikuntaneuvosto 2016). Sisäistä validiteettia voidaan tämän johdosta pitää suhteellisen hyvänä.

Kyselytutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto tehokkaasti. Vastaavasti kyselytutkimuksen heikkoutena voidaan pitää sitä, että tutkimukset voivat olla teoreettisesti vaatimattomia ja pinnallisia. Kyselytutkimuksessa ei voida myöskään olla varmoja siitä, että ymmärtävätkö vastaajat kysymykset samalla tavalla kuin kysymysten tekijät. Lisäksi kyselytutkimuksessa ei voida olla varmoja vastaajien rehellisyydestä ja huolellisuudesta vastauksissa. (Hirsjärvi, Remes &

Sajavaara 1997, 195.) Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset lapset ja nuoret. Tutkimuksessa oletetaan, että vastaajat vastaavat kysymyksiin totuudenmukaisesti ja ymmärtävät kysymykset. LIITU-kyselyyn vastaajille oli kerrottu ennen tutkimuksen tekemistä mihin aineistoa käytetään, ja että jokainen vastaus käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymina. LIITU-kyselylomakkeen kysymykset koostettiin aiempiin tutkimuksiin pohjautuen liikuntatutkijoiden yhteistyönä. Kyselylomakkeeseen vastaamiseen oli varattu yksi oppitunti ja välitunti.

Kriteerivalidiudella tarkoitetaan sitä, kun mittarilla saatua arvoa verrataan toiseen arvoon. Tämän tarkoituksena on toimia validiuden kriteerinä, jotta saatujen tutkimustulosten arvojen luotettavuutta voidaan arvioida. (Metsämuuronen 2011, 65.) Tässä tutkimuksessa voidaan kriteerivaliditeetin mittareina käyttää aikaisempia tutkimustuloksia, joissa on tutkittu urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneita syitä, joista on saatu samansuuntaisia tuloksia.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli kykyä antaa samansuuntaisia tuloksia, jos samaa asiaa mitattaisiin monta kertaa samoilla kysymyksillä (Metsämuuronen 2011, 64). LIITU-tutkimus on toteutettu aiemmin vuonna 2014 ja se on tarkoituksenaan toteuttaa kahden vuoden välein myös jatkossa. Tämän tutkimuksen tärkein kysymys kyselylomakkeessa on urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Kyselylomake on toteutettu yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa ja se toteutettiin toista kertaa, joten tämän tutkimuksen reliabiliteetin voidaan olettaa olevan hyvä. Tutkimukseen vastattiin nimettömänä ja vastaajien henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta. En ollut itse toteuttamassa tutkimuksen aineistokeruuta. Tulosten analysoinnissa noudatin huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä. Tutkimus on toteutettu kansainvälisten standardien mukaan, jonka johdosta monet tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset on huomioitu tutkimusten toteuttajien toimesta. (Kokko ym. 2016.)

5.4 Analysointimenetelmät

Tutkimuksen aineiston analysoinnissa käytetään IBM SPSS Statistics -ohjelmaa. Aineiston analyysissa tarkastellaan eroja eri ikävuosien, luokka-asteiden, urheilulajien ja sukupuolten välillä. Tilastollisina menetelminä käytetään kuvailevien tietojen (keskiarvot ja keskihajonnat) lisäksi t-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä ja Spearmanin korrelaatiotestiä.

Urheiluharrastuksen lopettamisen syitä tarkasteltiin tässä tutkimuksessa eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Analyysi toteutettiin direct oblimin rotaatiolla ja maximal likelihood ekstraktiolla. (Metsämuuronen 2011, 675.) Faktoreiden sisäinen yhteneväisyys tarkastettiin Cronbachin alfa-analyysillä. KMO-testin arvo .82 ja Barlett .00 osoittivat, että faktorianalyysiä voidaan käyttää tarkasteltaessa urheiluharrastuksen lopettamisen syitä. (Metsämuuronen 2011, 671.) Väittämät joiden kommunaliteettikerroin oli alle 0.30 poistettiin ja faktorianalyysi suoritettiin uudestaan (Heikkilä 2014).

Sukupuolten, ikävaiheiden ja yksilö- ja joukkuelajien urheiluharrastuksen lopettamisen syitä vertailtiin ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö-testillä. Khiin neliö-testin oletukset vähintään viidestä havainnosta solua kohden toteutuivat. (Metsämuuronen 2011, 355–363.) Yksilö- ja joukkuelajien ja sukupuolten välisiä eroja urheiluharrastuksen lopettamisessa tarkasteltiin kahden riippumattoman otoksen t-testillä. Lopettamisikää koskeva muuttuja muutettiin siten, että vastaukset kuvasivat suoraan ikävuosia. Keskiarvona ja keskihajontana käytettiin vuosia.

6 TULOKSET

6.1 Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt

Faktorianalyysillä selvitettiin korreloivatko mitatut muuttujat keskenään muodostaen yhdistelmämuuttujan. Faktorianalyysin perusteella saatiin 4 faktoria ja ne tulkittiin ja nimettiin sisällöllisin perustein. (taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Urheiluharrastuksen lopettamisen vaikuttaneet syyt eri faktoreihin ryhmiteltynä.

Faktori	Cronbachin alfa		Väittäjä	Korrelaatio väittämän ja muuttujan välillä (r)	Kommunali-teetti (h ²)
	Eigenvalue	Varianssi (%)			
Kiinnostus lop-pui	0,835		Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	0,892	0,817
	4,832		Kyllästyin lajiin	0,735	0,554
	30,2%		Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	0,622	0,681
Valmennus ja joukkuehenki	0,73		En pitänyt valmentajasta	0,723	0,509
	1,748		Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	0,408	0,338
	10,9%		En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	0,349	0,353
			Heikko kilpailumenestys	0,334	0,281
Voittaminen korostui liikaa	0,75		En pidä kilpailemisesta	0,759	0,592
	1,559		Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	0,658	0,523
	9,7%		Taitoni eivät kehittyneet	0,556	0,361
			En ollut niin hyvä kuin halusin olla	0,458	0,319
Muu kiinnostuk-senkohde	0,67		Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa	0,625	0,384
	1,325		Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	0,698	0,438
	8,28%		Halusin panostaa opiskeluun	0,553	0,353
			Minulla oli muuta tekemistä	0,404	0,310

6.2 Sukupuolten väliset erot urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista syistä

Taulukossa 3 esitetään prosenttijakaumat ja tunnusluvut niiden väittämien osalta, joissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä. Liitteessä 4 esitetään prosenttijakaumat ja tunnusluvut kaikkien väittämien osalta urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista syistä ja eroista.

TAULUKKO 3. Poikien ja tyttöjen urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneet syyt.

	Pojat (%)		Tytöt (%)		Khiin neliö	p-arvo
	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti		
Heikko kilpailumenestys	72,1 % (n=202)	27,9% (n=78)	80,2 % (n=260)	19,8% (n=64)	$\chi^2 (1) = 5,485$	0,021 *
Kyllästyin lajiin	37,1% (n=199)	62,9% (n=338)	43,4% (n=272)	56,6% (n=355)	$\chi^2 (1) = 4,801$	0,031 *
Minulla oli muuta tekemistä	45,3% (n=241)	54,7% (n=291)	54,9% (n=341)	45,1% (n=280)	$\chi^2 (1) = 10,587$	<0,001 ***
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa kavereiden tapaamiseen	58,4% (n=310)	41,6% (n=221)	69,5% (n=432)	30,5% (n=190)	$\chi^2 (1) = 15,311$	< 0,001 ***
Halusin panostaa opiskeluun	69,3% (n=365)	30,7% (n=162)	61,1% (n=379)	38,9% (n=241)	$\chi^2 (1) = 8,264$	0,004 **
Minulla ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	71,6% (n=378)	28,4% (n=150)	77,0% (n=479)	23,0% (n=143)	$\chi^2 (1) = 4,416$	0,042 *

p < 0,005, ** p < 0,01, *** p < 0,001

Pojilla tyttöjä yleisempiä syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat heikko kilpailumenestys (p= 0,021), kyllästyminen lajiin (p=0,031), jokin muu tekeminen (p= 0,001) ja se, että urheiluharrastus ei jättänyt riittävästi aikaa kavereiden kanssa viettämiseen (p= 0,001) tai muille harrastuksille (p=0,042). Tyttöillä opiskeluun panostaminen oli yleisempi syy kuin pojilla urheiluharrastuksen lopettamiseen (p=0,004).

6.3 Yksilö- ja joukkuelajien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisen syissä

Taulukossa 4 esitetään prosenttijakaumat ja tunnusluvut niiden väittämien osalta, joissa erot olivat tilastollisesti merkitseviä.

TAULUKKO 4. Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja erot yksilö- ja joukkuelajeissa.

	Yksilölajit (%)		Joukkuelajit (%)		Khiin neliö	p-arvo
	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti		
Heikko kilpailumenestys	82,7 % (n=234)	17,3% (n=49)	70,7 % (n=181)	29,3% (n=75)	$\chi^2(1)$ =10,895	0,001 ***
Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa kavereiden kanssa	68,5% (n=379)	31,5% (n=170)	60,7% (n=287)	39,3% (n=186)	$\chi^2(1)$ =6,803	0,010 **
Minulla ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	77,0% (n=415)	23,0% (n=124)	71,2% (n=337)	28,8% (n=136)	$\chi^2(1)$ =4,358	0,043 *
Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa	74,4% (n=398)	25,6% (n=137)	68,4% (n=321)	31,6% (n=148)	$\chi^2(1)$ =4,351	0,042*

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

Heikko kilpailumenestys oli yleisempi syy urheiluharrastuksen lopettamisessa joukkuelajien harrastajilla kuin yksilölajien harrastajilla ($p=0,001$). Joukkuelajien harrastajilla voittamisen liiallinen korostuminen ($p=0,042$) sekä kokemukset, ettei jäänyt riittävästi aikaa muille harrastuksille ($p=0,043$) ja kavereille ($p=0,010$) olivat yleisemmin yhteydessä lopettamispäätökseen joukkuelajien harrastajilla. (taulukko 4.)

6.4 Ikäryhmien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisen syissä

7–10-vuotiaana urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen 7-10-vuotiaana vaikutti yleisemmin muutto uudelle paikkakunnalle kuin 11–12-vuotiailla ja 13–15-vuotiailla lapsil-

la ja nuorilla ($p=0,004$). Lisäksi ettei pitänyt kilpailemisesta ($p=0,018$), kyllästyminen lajiin ($p=0,018$) ja kokemukset siitä, ettei laji ollut tarpeeksi hauskaa ($p=0,003$), olivat yleisemmin syynä lopettamiseen 7–10-vuotiailla kuin vanhemmilla ikäryhmillä. Opiskeluun panostaminen oli yleisempi syy urheiluharrastuksen lopettamispäätöksessä 13–15-vuotiailla kuin 11–12-vuotiailla ja 7–10-vuotiailla ($p=0,027$). (taulukko 5.)

TAULUKKO 5. Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja erot eri ikäryhmien välillä.

Syy	7–10		11–12		13–15		Khiin neliö	p-arvo
	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti		
Muutto uudelle paikkakunnalle	82,5% (n=132)	17,5% (n=28)	89,2% (n=189)	10,8% (n=23)	93,5% (n=187)	6,5% (n=13)	$\chi^2(df)=10,863^a$	0,004**
Kyllästyin lajiin	35,1% (n=108)	64,9% (n=200)	39,1% (n=147)	60,9% (n=229)	45,4% (n=179)	54,6% (n=215)	$\chi^2(df)=8,049^a$	0,018*
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	44,2% (n=134)	55,8% (n=169)	45,3% (n=170)	54,7% (n=205)	55,5% (n=216)	44,5% (n=173)	$\chi^2(df)=11,387^a$	0,003**
En pidä kilpailemisesta	62,3% (n=190)	37,7% (n=115)	65,5% (n=245)	34,5% (n=129)	72,1% (n=282)	27,9% (n=109)	$\chi^2(df)=8,072^a$	0,018*
Halusin panostaa opiskeluun	68,6% (n=208)	31,4% (n=95)	67,1% (n=249)	32,9% (n=122)	59,7% (n=233)	40,3% (n=157)	$\chi^2(df)=7,213^a$	0,027*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

6.5 Yksilö- ja joukkuelajien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisiässä

Tulokset osoittivat, että yksilölajien harrastajat lopettavat urheiluharrastuksen aikaisemmin, kuin joukkuelajeja harrastaneet. Yksilölajeja harrastaneet lopettivat keskimäärin hieman alle puoli vuotta nuorempana kuin joukkuelajin harrastajat. (taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Yksilö- ja joukkuelajien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisiässä

	N	ka	Keskihajonta
Yksilölajit	558	11,19	2,633
Joukkuelajit	493	11,56	2,360

($t(1049)=-2,383$, $p=0,017$).

6.6 Sukupuolien väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisiässä

Sukupuolten välisiä eroja urheiluharrastuksen lopettamisiässä tutkittiin kahden riippumattoman otoksen t-testillä. Tulokset osoittivat (taulukko 7), että poikien ja tyttöjen välillä ei havaittu olevan eroa urheiluharrastuksen lopettamisiässä ($p=0,609$).

TAULUKKO 7. Sukupuolen väliset erot urheiluharrastuksen lopettamisiässä

Sukupuoli	N	ka	Keskihajonta
Pojat	705	10,42	2,804
Tytöt	816	10,34	2,997

($t(1519)=0,512$, $p=0,609$).

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia syitä lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Tarkastelun kohteena oli erityisesti se, missä ikävaiheessa urheiluharrastuksen lopettaminen oli suurinta ja oliko sukupuolella tai urheilulajilla yhteyttä urheiluharrastuksen lopettamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä olivat yleisimmät urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja erosivatko ne eri ikävaiheissa, sukupuolten välillä ja harrastettujen urheilulajien välillä. Aihetta voidaan pitää mielenkiintoisena ja ajankohtaisena nyky-yhteiskunnassa, koska urheiluseuraharrastaminen on suosittuempaa kuin koskaan aikaisemmin. Vaikka lapset ja nuoret ovat mukana urheiluseuraharrastuksessa, on fyysinen aktiivisuus laskenut. (Aira ym. 2013a; Kokko 2017, 114.) Lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamista koskevissa tutkimuksissa on pyritty etsimään syitä urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen (Aira 2013a; Mononen 2014; Mononen 2016).

Tässä tutkimuksessa lasten ja nuorten yleisimmät syyt urheiluharrastuksen lopettamiselle olivat kyllästyminen lajiin ja hauskuuden puuttuminen. Lisäksi valmennus ja joukkuehenki sekä kilpailullisen toiminnan korostuminen nousivat merkittäviksi lopettamissyiksi. Tulokset myös osoittivat, että urheiluseuraharrastaminen loppuu yleisimmin alle 12-vuotiaana. Opiskeluihin panostamisen tarve kasvaa iän myötä ja se oli yleinen syy urheiluharrastuksen lopettamispäätöksessä.

Airan ym. (2013a) ja Monosen ym. (2016) tutkimustuloksissa urheiluseuraharrastaminen lasten ja nuorten keskuudessa oli kasvanut, mutta samanaikaisesti fyysinen aktiivisuus oli laskenut. Tätä suuntausta voidaan pitää yhteiskunnallisesti huolestuttavana, koska nykypäivänä moni organisoidussa urheiluseurassa liikkuva lapsi tai nuori ei täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia (Aira ym. 2013a; Kokko 2017). Tähän voi esimerkiksi vaikuttaa lasten ja nuorten ympäristön muokkautuminen. Viihdelaiteiden ja istumisajan kasvu voivat vaikuttaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrään laskevasti.

Airan ym. (2013b) tuo esiin, että urheiluharrastuksen syyt ovat jatkuvan muutoksen alla. Tässä tutkimuksessa kuitenkin nuorten esiin tuomat urheiluharrastuksen lopettamissyyt

eivät eronneet aikaisemmista tutkimuksista (Molinero ym. 2006; Aira ym. 2013b; Rotensteiner ym. 2013; Blomqvist 2015). Jaakkola (2010, 156) tuo esiin, että erityisesti pätevyyden kokemukset ovat erittäin tärkeässä asemassa erityisesti urheiluharrastuksen aloittamisvaiheessa. Negatiiviset kokemukset jo urheilulajin alkutaipaleella voivat tappaa innostuksen lajia kohtaan. Näiden tekijöiden vahvistaminen olisikin erityisen tärkeää ottaa huomioon urheiluseurojen lisäksi myös varhaiskasvatuksessa ja koulumaailmassa.

Stanley, Boshoffin ja Dollmanin (2013) tutkimuksessa tuotiin esiin myös vanhempien mahdollinen negatiivinen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat liian innokkaasti pakottaa nuorta harrastuksiin tai luoda sääntöjä, jotka vähentävät fyysistä aktiivisuutta (Stanley ym. 2013). Tähän voivat vaikuttaa vanhempien oma harrastuneisuus ja lajitausta sekä asuinympäristö. LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan erityisesti vanhempien lasten ja nuorten liikkumiseen kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen säilyvät vahvasti 15 ikävuoteen asti (Palomäki ym. 2016).

Tutkimustulokset sisarusten merkityksestä fyysiseen aktiivisuuteen olivat osittain ristiriitaisia. Useissa tutkimuksissa löydettiin yhteyksiä sisaruksien merkityksestä saman sukupuolen sisaruksen ja fyysisen aktiivisuuden välille (Raudsepp & Viira 2000; Takalo 2004; Bagley, Salmon & Craford 2006; Cleland ym. 2011). Kusyn (2009) tutkimuksessa sisarusten välistä yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ei löydetty. Samassa tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että perheen ainoat lapset osallistuivat muita harvemmin urheiluseuratoimintaan (Kusy 2009).

Valtion liikuntaneuvosto (2013) tuo hyvin esiin, että liikunnan toimialalla toimivien tulisi huomioida, että monen lapsen ja nuoren motiiveina liikkumiseen ovat hauskanpito ja sosiaaliset tekijät. Lehtosen (2012) mukaan uusi sukupolvi ja modernit liikuntamuodot muokkaavat nuorten haluamia tavoitteita ja elämyksiä harrastukseen. Lasten ja nuorten parissa työskentelevien tulisikin huomioida omassa toiminnassaan nämä muutoksen tuulet.

7.1 Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt

Tässä tutkimuksessa löydettiin urheiluharrastuksen lopettamiselle neljä lopettamissyryhmää. Kiinnostuksen loppuminen oli yleisin syyryhmä lopettamispäätöksessä ja se selitti hieman alle kolmanneksen urheiluharrastuksen lopettamissyistä. Valmennus ja joukkuehenki nousivat toiseksi suurimmaksi syyryhmäksi selittäen yli 10 prosenttia lopettamissyistä. Lisäksi voittamisen liiallinen korostuminen ja muu kiinnostuksen kohde nousivat tutkimuksessa esiin selittävinä syyryhminä urheiluharrastuksen lopettamiselle. Tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (Molinero ym. 2006; Aira ym. 2013b; Rottensteiner ym. 2013; Blomqvist 2015). Rottensteinerin ym. (2013) tutkimuksessa yleisimmiksi urheiluharrastuksen lopettamisen syiksi nousivat muut kiinnostuksen kohteet sekä se, ettei harrastusta koettu mielenkiintoiseksi.

Pojilla tyttöjä yleisempiä syitä urheiluharrastuksen lopettamiseen olivat heikko kilpailumenestys, kyllästyminen lajiin, jokin muu tekeminen ja se, että urheiluharrastus ei jättänyt riittävästi aikaa kavereiden kanssa viettämiseen tai muille harrastuksille. Kiinnostuksen loppuminen urheiluharrastusta kohtaan tai kilpailullisuuden liiallinen korostuminen voivat kertoa siitä, että lapsi tai nuori ei löydä harrastukselleen tarkoitusta. Tähän voi vaikuttaa myös yksilön kokemukset siitä, ettei voi vaikuttaa omaan toimintaansa tai säädellä sitä (Deci & Ryan 2000). Tässä tutkimuksessa poikien syyt nousivat voimakkaammin esiin kuin tyttöjen. Samankaltaisia tutkimustuloksia saatiin myös Molineron ym. (2006) tutkimuksessa, joissa poikien tulokset nousivat tyttöjä voimakkaammin esiin. Eriäviä tutkimustuloksia on saatu esimerkiksi Rottensteiner ym. (2013) tutkimuksessa, jossa tyttöjen syyt urheiluharrastuksen lopettamiseen näyttäytyivät selkeämmin kuin poikien. Tässä tutkimuksessa tytöillä opiskeluun panostaminen oli yleisempi syy kuin pojilla urheiluharrastuksen lopettamiseen. Vaikka opiskeluun panostamien oli tytöillä merkittävämpää kuin pojilla, on huomioitava, että opiskeluun panostamisen merkitys kasvaa iän lisääntyessä molemmilla sukupuolilla. Tänä päivänä jatko-opiskelupaikoista on kova kilpailu, jonka johdosta nuori joutuu tekemään valintoja vapaa-ajastaan.

Tässä tutkimuksessa heikko kilpailumenestys, voittamisen liiallinen korostuminen ja kokemukset siitä, ettei jäänyt riittävästi aikaa muille harrastuksille tai kavereille olivat yleisempiä syitä urheiluharrastuksen lopettamispäätöksessä joukkuelajin harrastajilla kuin yksilölajien harrastajilla. Airan (2013b) mukaan urheiluseurantoiminta pohjautuu useasti aikuisten määrittelemille tavoitteille. Jos nuoren, seuran ja aikuisten tavoitteet toiminnalle ovat ristiriidassa, voi se myös ajaa nuoren pois lajinsa parista. Urheiluseurojen tulisi huomioida toiminnassaan, että harrastuksessa mukana olevat kokevat itsensä merkitykselliseksi ja voivat tehdä omia valintojaan (Ryan & Deci 2007). Tähän voivat voimakkaasti vaikuttaa yksilön kokemukset omasta pätevydestä ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta (Deci & Ryan 2000; Crane & Temple 2015). Takalo (2004) tuo lisäksi esiin, että yksilön heikoksi koetut liikuntataidot voivat vaikuttaa lopettamispäätökseen. Jos lapsi ei koe urheiluharrastuksessa sosiaalista pätevyyttä, tunnepätevyyttä, älyllistä pätevyyttä tai fyysistä pätevyyttä voi hänen itsearvostuksensa laskea ja tätä kautta kiinnostus urheiluharrastusta kohtaa vähentyä tai loppua (Deci & Ryan 2000).

7.2 Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt eri ikävaiheissa

Tutkimuksessa 7–10-vuotiailla urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen vaikutti yleisemmin muutto uudelle paikkakunnalle, ettei pitänyt kilpailemisesta, kyllästyminen lajiin ja kokemukset siitä, ettei laji ollut tarpeeksi hauskaa kuin vanhemmilla urheiluharrastuksen lopettaneilla. Alueelliset erot voivat asettaa lapset ja nuoret eriarvoiseen asemaan. Liikuntapaikkojen, ryhmän tai joukkueen toiminnan loppuminen ja urheiluseuran puuttuminen kotipaikkakunnalla voivat aiheuttaa urheiluharrastuksen lopettamisen (Mononen ym. 2016). Myllyniemen ja Bergin (2013) tutkimuksessa tuotiin esiin, että kilpailullisuus lajissa voi tiputtaa nuoren joukkueesta tai estää pääsyn haluamaansa ryhmään ja tätä kautta tahtomattaan pakottaa luopumaan urheiluharrastuksesta. Tässä tutkimuksessa 13–15-vuotiailla puolestaan opiskeluun panostaminen nousi yleisemmäksi syyksi urheiluharrastuksen lopettamispäätöksessä kuin nuoremmilla. Useasti tässä ikävaiheessa myös harrastuksen kilpailullisuus korostuu ja nuori joutuu tekemään valintoja vapaa-ajan käytöstään (Myllyniemi & Berg 2013). Tässä iässä nuori tekee myös tärkeitä valintoja jatko-opintoihin hakeutumisesta ja koulutyön määrä kasvaa. Tässä tutkimuksessa tytöillä opiskeluun panostaminen nousi merkitsevämmäksi syyksi kuin po-

jilla. On huomioitava, että harvoin yksittäinen syy nousee ainoaksi syyksi urheiluharrastuksesta luopumiselle (Myllyniemi & Berg 2013).

Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että yksilölajin harrastajat olivat lopettaneet harrastuksensa melkein puoli vuotta aikaisemmin kuin joukkuelajien harrastajat. Sukupuolien välisiä eroja urheiluharrastuksen lopettamisiässä ei kuitenkaan löydetty. Mononen ym. (2016) eivät myöskään havainneet tutkimuksessaan eroja urheiluharrastuksen lopettamisen ja aloittamisiän, lopettamisiän ja harrastuksen määrän välille. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että yksilö- ja joukkuelajien harrastajien lopettamisiässä oli eroa. Merkityksellistä on, että LIITU-tutkimuksessa (2016) havaittiin, että neljä viidestä urheiluharrastuksen lopettaneista olisi halukas palaaminen urheiluseuraharrastamisen pariin. Nupponen ym. (2010) ovat todenneet, että tytöt harrastavat enemmän arkiliikuntaa kuin pojat. Pojat puolestaan harrastavat tyttöjä enemmän kuormittavaa liikuntaa. Pojilla urheiluharrastuksen lopettaminen voi tarkoittaa fyysisen aktiivisuuden määrän suurempaa vähentymistä kuin tytöillä. Tämän vuoksi olisi tärkeätä tukea poikien arkiliikunnan määrän lisäämistä. Tyttöjä tulisi tukea omaehtoisen liikunnan määrän lisäämisessä. (Nupponen ym. 2010.)

7.3 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimustyötä urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden lasten ja nuorten osalta on tehty kohtuullisen pieni määrä. Tämän vuoksi vertaileminen lopettamiseen johtaneisiin syihin ja muutoksiin haastoi tutkijaa. Tämän tutkimuksen tuloksia ja aikaisempia tutkimuksia tarkasteltaessa on huomioitava, että saadut tulokset ovat samansuuntaisia. Suurin osa tehdyistä aikaisemmista tutkimuksista on myös toteutettu kyselylomakkeita hyödyntämällä.

Tässä tutkimuksessa huomionarvoista oli, että kaikki urheiluharrastuksen lopettaneet eivät olleet vastanneet kaikkiin kysymyksiin, jolloin ei voida olla täysin varmoja siitä, että ovatko kaikki ymmärtäneet kysymykset tekijöiden tarkoittamalla tavalla. Kyselyä voidaan pitää kohtuullisen pitkänä, jonka johdosta ei voida myöskään olla varmoja vastaajien huolellisuudesta tai rehellisyydestä. Aikaväli kyselyn ja urheiluharrastuksen lo-

pettamisen välillä saattaa olla osalla vastaajista pitkä. Tämä voi vaikuttaa siihen, että osalle vastaajista voi olla vaikea muistaa ja arvioida siihen johtaneita syitä. Tutkimuksen otanta oli kansalliselta laajuudeltaan sekä ikä- ja sukupuolijakaumaltaan tasaisesti jakautunut, jonka johdosta tuloksia voidaan pitää yleisesti kattavana otoksena suomalaisista lapsista ja nuorista.

Tulevaisuudessa tulee miettiä vaikutusmahdollisuuksia siihen, miten lapsuudessa aloitettu urheiluseuraharrastaminen saadaan jatkumaan aikuisikään. Suurin osa urheiluharrastuksen lopettaneista haluaisi harrastamaan liikuntaa seurassa. Liikunta- ja urheiluseurat tavoittavat suurimman osan lapsista ja nuorista jossain vaiheessa heidän elämänsä. Tämä antaa mahdollisuuden seuroille tehdä myös laadukasta liikuntakasvatusta. Urheiluseuratoiminta ei yksistään riitä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Tämän johdosta seurojen tulisi tarjota lapsille ja nuorille positiivisten kokemusten lisäksi monipuolisia taitoja omaehtoiseen liikkumiseen.

Urheiluseuraharrastamisessa välineet ovat kallistuneet, jonka johdosta tulisi huomioida, että jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla mahdollisuus osallistua toimintaan. Jatkossa tulisi tutkia lisää sosioekonomisen statuksen, vanhempien tuen ja kannustuksen muotojen vaikutusta lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisessa. Perheen tulotaso tai koulutustausta eivät saisi olla esteenä lapsen ja nuoren urheiluseuraharrastamiselle. Näiden tekijöiden tunnistaminen ja vaikuttaminen tulisi toteuttaa yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Lisäksi toimintaan mukaan tulemisesta tulisi tehdä mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa. Liikunnan tulisi antaa harrastajalle monipuolisia ja positiivisia pätevyiden kokemuksia itsestä liikkujana.

Tämä tutkimus keskittyi niihin lopettamissyihin, jotka ovat vaikuttaneet urheiluharrastuksen lopettamiseen. On huomioitava, että lopettamissyöt kulkevat useasti rinnakkain ja harvoin on olemassa vain yksittäinen syy urheiluharrastuksen lopettamisen taustalla. Jatkossa tulisivatkin selvittää lisää näiden tekijöiden taustoja esimerkiksi laadullista tutkimusotetta hyödyntämällä. Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella tarkemmin lopettamissyitä eri urheilulajien välillä. Tulevaisuudessa urheilutoiminnassa olisi tärkeätä panna erityisesti alle 12-vuotiaiden toiminnan hauskuuteen. Nuoruudessa tulisi keskit-

tyä siihen, miten nuorta voidaan tukea urheiluharrastuksen ja opiskelun yhteensovittamisessa.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3, 10–30.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Liikuntaharrastamisen väheneminen murrosiässä. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, & S. Kokko, Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Helsinki: 2013:3, 31–47.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Bagley, S., Salmon, J. & Craford, D. 2006. Family structure and children's television viewing and physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (5), 910–918.
- Beets, M., Cardinal, B. & Alderman, B. 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.
- Berg, P. 2016. Sukupuoli, yhteiskuntaluokka ja etnisyys lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksissa. Teoksessa P. Berg & M. Kokkonen (toim.) *Urheilun takapuoli – tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 186, 64–90.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 73–82.

- Bouchard, C. & Shephard, R. J. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. Teoksessa C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77–88.
- Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. 2007. Why study physical activity and health? Teoksessa C. Bouchard, S. N. Blair & W. Haskell (toim.) Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–19.
- Clealand, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Telford, A. & Crawford, D. 2011. A longitudinal study of the family physical activity environment and physical activity among youth. *The Science of Health Promotion* 25 (3), 159–167.
- Coe, D., Pivarnik, J., Womack, C., Reeves, M. & Malina, R. 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38 (8), 1515–1519.
- Crane, J., & Temple, V. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21 (1), 114–131.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Edwardson, C.L., Gorely, T., Pearson, N & Atkin A. 2013. Sources of activity-related social support and adolescents' objectively measured after-school and weekend physical activity: gender and age differences. *Journal of Physical Activity and Health* 10, 1153–1158.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori (toim.) *Terveystieteiden tutkimuskeskus Helsinki: Duodecim*, 76–87.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. 2008. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise* 9(5), 645–662.

- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus, 55–68.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Viitattu 20.2.2018. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/5.SPSS/Faktorianalyysi.pdf>.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 5. Painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.
- Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. & Schaaf, D. 2007. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4, 54–59.
- Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun-Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood: a 25-years secular trend and follow-up study. *LIKES, Research reports on sport and Health* 255.
- Hurskainen, H. 2017. Urheiluharrastuksesta luopuneiden nuorten fyysinen aktiivisuus, vapaa-ajan liikuntamotiivit ja urheiluharrastuksesta luopumisen syyt. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/52993>.

- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 127.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. 1 painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Taidon oppiminen rakentuu havainnon, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutukselle. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 32–39.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas L. 2015. 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, 13-20.
- Kokko, S., Hämylä, R.; Husu, P.; Billberg., Jussila A-M.; Mehtälä, A.; Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 6–9.
- Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 114–129.
- Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Keuruu: Suomen Urheilumuseosäätiö.
- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon. Teoksessa K. Mononen, O. Aarresola, P. Sarkkinen, J. Finni, S. Kalaja, A. Härkönen & M. Pirttimäki (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja nro 46, 18–21.
- Kusy, K. 2009. Social position and health-related fitness: a cross-sectional study of urban boys aged 10–15 years. *Human Movement* 10 (1), 53–63.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

- Lampert, T., Mensink, G. B. M., Romahn, N. & Woll, A. 2007. Physical activity among children and adolescents in Germany. Results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 50 (5-6), 634–642.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K. 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. *Research Reports on Sport and Health* 114. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 130–146.
- Loucaides, C. 2009. School location and gender differences in personal, social, and environmental correlates of physical activity in Cypriot middle school children. *Journal of Physical Activity and Health* 6, 722–733.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. Helsinki: SLU-paino.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. 2. painos. Champaign: Human Kinetics.
- Marjamaa, H. & Myllymäki, S. 2013. 1.-3. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.3.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/41703>.
- Martelin, T., Koskinen, S. & Lahelma, E. 2005. Väestöryhmien väliset terveyserot. Teoksessa A. Aromaa, J. Huttunen, S. Koskinen & J. Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys*. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 266–276.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Moliner, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. & Márquez, 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.
- Mononen, K., Aarressola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A., Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä, urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylän yliopisto, VALO ry, Suomen Olympiakomitea.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27–35.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosaian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja, nro 49.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsuuden tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239, 5.
- Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikuntaharrastuksen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 66–71.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.
- Raudsepp, L. & Viira, R. 2000. Influence of parents' and siblings' physical activity on activity levels of adolescents. *European Journal of Physical Education* 5 (2), 169–178.

- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International journal of sports science & coaching*. 8 (1), 19–32.
- Rottensteiner, C. 2015. Young Finnish athletes' participation in organized team sports. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 228.
- Ryan RM., Deci EL. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Seabra, A., Mendonca, D., Thomis, M., Malina, R. & Maia, J. 2011. Correlates of physical activity in Portuguese adolescents from 10 to 18 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21 (2), 318–323.
- Stanley R., Boshoff, K. & Dollman, J. 2013. A qualitative exploration of the "critical window": factors affecting Australian children's after-school physical activity. *Journal of Physical Activity & Health* 10 (1), 33-41.
- Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Opetushallituksen muistioita 2012:5.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 163.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46–50.

- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 17–29.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.). 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Taylor, I. Ntoumas, N. Standage, M. Spary, C. 2010. Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: 48 A multilevel linear growth analysis. *Journal of sport & exercise psychology* 32, 99–120.
- Telama, R. 2013. Koululiikunnan tehtävänä on opettaa. *Liikunta & Tiede* 50 (2–3), 85–86.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä?. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, & S. Kokko, Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja Helsinki: 2013:3, 31–47.
- Tuloskortti. 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä: LIKES.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä: LIKES.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 57-63.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäiselle. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Ulstad, S. O., Halvari, H., Sørenbø, Ø., & Deci, E. L. 2016. Motivation, learning strategies, and performance in physical education at secondary School. *Advances in Physical Education*, 6(1), 27–41.

- Uusi-Uola, I. 2013. Drop out-ilmiö SPL:n Turun piirin juniorijalkapallossa. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 25.3.2018. <https://www.theseus.fi/handle/10024/67785>.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 145–169.
- Warburton, D., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L. & Bredin, S. 2010. A systematic 75 review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 39 (7), 1–220.
- WHO. 2010. Insufficient physical activity, 2010. Viitattu 20.11.2017. http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/physical_inactivity/atlas.html.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä LIITU-tutkimuksen peruskyselylomakkeesta vuonna 2016.

1. Sukupuoli?

2. Millä luokalla olet?

42. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

42L. Mitä lajia aloit ensimmäiseksi harrastaa urheiluseurassa?

42M. Minkä ikäisenä aloit harrastaa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?

42N. Mitä lajia (lajeja) harrastit seurassa silloin, kun lopetit urheiluseuraharrastuksesi?
(jos harrastit useampia lajeja, niin valitse lajit tärkeysjärjestyksessä 1.laji = tärkein laji)

42O. Minkä ikäisenä lopetit urheiluseuraharrastuksesi?

42Q. Arvioi vielä, missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikunta-harrastus urheiluseurassa?

Liite 2. Tärkeimmät urheilulajit ja vastaasmäärät

Laji	Vastaajien lukumäärä
Jalkapallo	219
Tanssi ja kilpatanssi	111
Salibandy	97
Muu laji	66
Ratsastus	63
Yleisurheilu	60
Jääkiekko	51
Uinti	41
Lentopallo	29
Voimistelu	28
Telinevoimistelu	25
Koripallo	22
Cheerleading	20
Karate	19
Pesäpallo	18
Judo	17
Hiihto	13
Pyöräily	13
Taitoluistelu	13
Taekwondo	11
Joukkuevoimistelu	10
Nyrkkeily	10
Paini	10
Sulkapallo	9
Luistelu	8
Ampumaurheilu	7
Tennis	7
Amerikkalainen jalkapallo	6
Jujutsu	6
Aikido	5
Futsal	5
Aerobic	4
Lumilautailu	4
Painonnosto	4
Ringette	4
Alppihiihto	3
Ampumahiihto	3
Golf	3
Jousiammunta	3
Jääpallo	3
Pöytätennis	3

	Suunnistus	3
	Hiihtosuunnistus	2
	Käsipallo	2
	Muodostelmaluistelu	2
	Rullaluistelu	2
	Rytminen voimistelu	2
	Taido	2
	Uimahypyt	2
	Voimanosto	2
	Yhdistetty	2
	Keilailu	1
	Squash	1
	Sukellus	1
Vastanneet yhteensä		1077
Puuttuvat vastaukset		454
Yhteensä		1531

Liite 3. Missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (Ei lainkaan, jonkin verran, erittäin paljon)?

Sairaus/loukkaantuminen

Harrastus oli liian kallis

Muutto uudelle paikkakunnalle

Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui

En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä

Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi

Kaverinikin lopettivat

Heikko kilpailumenestys

En ollut niin hyvä kuin halusin olla

Taitoni eivät kehittyneet

Kyllästyin lajiin

Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa

Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa

En pidä kilpailemisesta

Minulla oli muuta tekemistä

Minulle ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa

Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia

Halusin panostaa opiskeluun

Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle

Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa

Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa

Valmennuksen taso oli heikko

En pitänyt valmentajasta

Liite 4. Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja erot sukupuolien, ikäryhmien ja yksilö- ja joukkuelajien välillä.

Poikien ja tyttöjen urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneet syyt.

	Pojat (%)		Tytöt (%)		Khiin neliö	p-arvo
	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti		
Heikko kilpailumenes- tys	72,1 % (n=202)	27,9% (n=78)	80,2 % (n=260)	19,8% (n=64)	$\chi^2 (1) = 5,485$	0,021 *
Kyllästyin lajiin	37,1% (n=199)	62,9% (n=338)	43,4% (n=272)	56,6% (n=355)	$\chi^2 (1) = 4,801$	0,031 *
Minulla oli muuta tekemistä	45,3% (n=241)	54,7% (n=291)	54,9% (n=341)	45,1% (n=280)	$\chi^2 (1) = 10,587$	<0,001 ***
Minulle ei jäänyt riittä- västi aikaa kavereiden	58,4% (n=310)	41,6% (n=221)	69,5% (n=432)	30,5% (n=190)	$\chi^2 (1) = 15,311$	< 0,001 ***
Halusin panostaa opiskeluun	69,3% (n=365)	30,7% (n=162)	61,1% (n=379)	38,9% (n=241)	$\chi^2 (1) = 8,264$	0,004 **
Minulla ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	71,6% (n=378)	28,4% (n=150)	77,0% (n=479)	23,0% (n=143)	$\chi^2 (1) = 4,416$	0,042 *
Saira- us/Loukkaantuminen	71,3% (n=206)	28,7% (n=83)	71,2% (n=232)	28,8% (n=94)	$\chi^2 (1) = 0,001$	1,000
Harrastus oli liian kallis	81,4% (n=232)	18,6% (n=53)	75,4% (n=245)	24,6% (n=80)	$\chi^2 (1) = 3,226$	0,077
Muutto uudella paikka- kunnalle	87,8% (n=251)	12,2% (n=35)	88,9% (n=288)	11,1% (n=36)	$\chi^2 (1) = 0,187$	0,705
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	72,2% (n=205)	27,8% (n=79)	73,3% (n=236)	26,7% (n=86)	$\chi^2 (1) = 0,094$	0,784
En viihtynyt joukkuees- sa/ryhmässä	38,3% (n=111)	61,7% (n=179)	37,2% (n=123)	62,8% (n=208)	$\chi^2 (1) = 0,082$	0,804
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	65,4% (n=185)	34,6% (n=98)	62,1% (n=203)	37,9% (n=124)	$\chi^2 (1) = 0,710$	0,448
Kaverinikin lopettivat	64,8% (n=182)	35,2% (n=99)	70,7% (n=232)	29,3% (n=96)	$\chi^2 (1) = 2,472$	0,118
En ollut niin hyvä kun halusin olla	70,0% (n=198)	30,0% (n=85)	63,4% (n=208)	33,6% (n=120)	$\chi^2 (1) = 2,924$	0,102
Taitoni eivät kehittyneet	72,4% (n=202)	27,6% (n=77)	69,5% (n=228)	30,5% (n=100)	$\chi^2 (1) = 0,609$	0,474
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	42,0% (n=224)	58,0% (n=309)	41,7% (n=262)	58,3% (n=368)	$\chi^2 (1) = 0,016$	0,905
Minulla ei ollut tarpeek- si hauskaa	47,8% (n=253)	52,2% (n=276)	49,4% (n=308)	50,6% (n=316)	$\chi^2 (1) = 0,269$	0,636
En pidä kilpailemisesta	68,9% (n=367)	31,1% (n=166)	65,0% (n=405)	35,0% (n=218)	$\chi^2 (1) = 1,917$	0,169
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	63,7% (n=337)	36,3% (n=192)	58,5% (n=367)	41,5% (n=260)	$\chi^2 (1) = 3,224$	0,079
Voittaminen ja kilpai- leminen korostuivat liikaa	71,8% (n=374)	28,2% (n=147)	72,9% (n=451)	27,1% (n=168)	$\chi^2 (1) = 0,163$	0,691
Harjoittelu oli liian ra- sittavaa/rankkaa	77,0% (n=405)	23,0% (n=121)	73,6% (n=457)	26,4% (n=164)	$\chi^2 (1) = 1,768$	0,193
Valmennuksen taso oli heikko	67,7% (n=355)	32,3% (n=169)	68,5% (n=427)	31,5% (n=196)	$\chi^2 (1) = 0,082$	0,799
En pitänyt valmentajas- ta	67,5% (n=355)	32,5% (n=171)	68,1% (n=424)	31,9% (n=199)	$\chi^2 (1) = 0,042$	0,849

Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja erot yksilö- ja joukkuelajeissa.

	Yksilölajit (%)		Joukkuelajit (%)		Khiin neliö	p-arvo
	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti		
Heikko kilpailumenes- tys	82,7 % (n=234)	17,3% (n=49)	70,7 % (n=181)	29,3% (n=75)	$\chi^2(1)=10,895$	0,001 ***
Kyllästyin lajiin	38,6% (n=209)	61,4% (n=332)	43,0% (n=207)	57,0% (n=274)	$\chi^2(1)=2,045$	0,161
Minulla oli muuta tekemistä	53,2% (n=286)	46,8% (n=252)	48,3% (n=231)	51,7% (n=247)	$\chi^2(1)=2,366$	0,124
Minulle ei jäänyt riittä- västi aikaa kavereiden	68,5% (n=379)	31,5% (n=170)	60,7% (n=287)	39,3% (n=186)	$\chi^2(1)=6,803$	0,010 **
Halusin panostaa opiskeluun	62,8% (n=338)	37,2% (n=200)	66,0% (n=311)	34,0% (n=160)	$\chi^2(1)=1,124$	0,293
Minulla ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	77,0% (n=415)	23,0% (n=124)	71,2% (n=337)	28,8% (n=136)	$\chi^2(1)=4,358$	0,043 *
Saira- us/Loukkaantuminen	71,9% (n=205)	28,1% (n=80)	70,0% (n=182)	30,0% (n=78)	$\chi^2(1)=0,246$	0,637
Harrastus oli liian kallis	75,0% (n=213)	25,0% (n=71)	81,5% (n=211)	18,5% (n=48)	$\chi^2(1)=3,311$	0,780
Muutto uudella paikka- kunnalle	88,3% (n=249)	11,7% (n=33)	90,0% (n=234)	10,0% (n=26)	$\chi^2(1)=0,404$	0,582
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	73,0% (n=206)	27,0% (n=76)	73,2% (n=188)	26,8% (n=69)	$\chi^2(1)=0,001$	1,000
En viihtynyt joukkuees- sa/ryhmässä	37,9% (n=110)	62,1% (n=180)	36,9% (n=96)	63,1% (n=164)	$\chi^2(1)=0,059$	0,860
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	65,4% (n=187)	34,6% (n=99)	63,8% (n=164)	36,2% (n=93)	$\chi^2(1)=0,146$	0,720
Kaverinikin lopettivat	67,6% (n=194)	32,4% (n=93)	69,6% (n=179)	30,4% (n=78)	$\chi^2(1)=0,265$	0,664
En ollut niin hyvä kun halusin olla	67,4% (n=194)	32,6% (n=94)	66,3% (n=171)	33,7% (n=87)	$\chi^2(1)=0,072$	0,856
Taitoni eivät kehitty- neet	72,0% (n=206)	28,0% (n=80)	69,9% (n=179)	30,1% (n=77)	$\chi^2(1)=0,291$	0,636
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	39,7% (n=215)	60,3% (n=327)	44,2% (n=212)	55,8% (n=268)	$\chi^2(1)=2,118$	0,162
Minulla ei ollut tar- peeksi hauskaa	48,0% (n=260)	52,0% (n=282)	49,7% (n=236)	50,3% (n=239)	$\chi^2(1)=0,298$	0,615
En pidä kilpailemisesta	65,2% (n=352)	34,8% (n=188)	70,7% (n=338)	29,3% (n=)	$\chi^2(1)=3,546$	0,060
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	58,7% (n=318)	41,3% (n=224)	60,9% (n=290)	39,1% (n=186)	$\chi^2(1)=0,535$	0,482
Voittaminen ja kilpai- leminen korostuivat liikaa	74,4% (n=398)	25,6% (n=137)	68,4% (n=321)	31,6% (n=148)	$\chi^2(1)=4,351$	0,042*
Harjoittelu oli liian rasittavaa/rankkaa	76,3% (n=412)	23,7% (n=128)	72,7% (n=341)	27,3% (n=128)	$\chi^2(1)=1,707$	0,193
Valmennuksen taso oli heikko	69,8% (n=377)	30,2% (n=163)	64,5% (n=304)	35,5% (n=167)	$\chi^2(1)=3,179$	0,081
En pitänyt valmentajas- ta	69,3% (n=374)	30,7% (n=166)	65,1% (n=308)	34,9% (n=165)	$\chi^2(1)=1,967$	0,179

Urheiluharrastuksen lopettamisen syyt ja erot eri ikäryhmien välillä.

Syy	7–10		11–12		13–15		Khiin neliö	p-arvo
	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti	Ei vaikuttanut	Vaikutti		
Muutto uudelle paik- kakunnalle	82,5% (n=132)	17,5% (n=28)	89,2% (n=189)	10,8% (n=23)	93,5% (n=187)	6,5% (n=13)	$\chi^2(df)=$ 10,863 ^a	0,004**
Kyllästyin lajiin	35,1% (n=108)	64,9% (n=200)	39,1% (n=147)	60,9% (n=229)	45,4% (n=179)	54,6% (n=215)	$\chi^2(df)=$ 8,049 ^a	0,018*
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	44,2% (n=134)	55,8% (n=169)	45,3% (n=170)	54,7% (n=205)	55,5% (n=216)	44,5% (n=173)	$\chi^2(df)=$ 11,387 ^a	0,003**
En pidä kilpailemisesta	62,3% (n=190)	37,7% (n=115)	65,5% (n=245)	34,5% (n=129)	72,1% (n=282)	27,9% (n=109)	$\chi^2(df)=$ 8,072 ^a	0,018*
Halusin panostaa opiskeluun	68,6% (n=208)	31,4% (n=95)	67,1% (n=249)	32,9% (n=122)	59,7% (n=233)	40,3% (n=157)	$\chi^2(df)=$ 7,213 ^a	0,027*
Sairaus/loukkaantuminen	73,9% (n=119)	26,1% (n=42)	71,4% (n=152)	28,6% (n=61)	67,5% (n=137)	32,5% (n=66)	$\chi^2(df)=$ 1,859 ^a	0,398
Harrastus oli liian kallis	73,6% (n=117)	26,4% (n=42)	81,4% (n=171)	18,6% (n=39)	80,2% (n=162)	19,8% (n=40)	$\chi^2(df)=$ 3,695 ^a	0,160
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	73,4% (n=116)	26,6% (n=42)	73,6% (n=153)	26,4% (n=55)	73,3% (n=148)	26,7% (n=54)	$\chi^2(df)=$ 0,004 ^a	1,000
En viihtynyt jouk- kueessa/ryhmässä	37,8% (n=62)	62,2% (n=102)	34,7% (n=75)	65,3% (n=141)	40,9% (n=83)	59,1% (n=120)	$\chi^2(df)=$ 1,693 ^a	0,442
Joukkuehenkeä ei ollut tarpeeksi	66,5% (n=107)	33,5% (n=54)	62,1% (n=131)	37,9% (n=80)	64,2% (n=129)	35,8% (n=72)	$\chi^2(df)=$ 0,761 ^a	0,689
Kaverinikin lopettivat	68,5% (n=111)	31,5% (n=51)	65,4% (n=138)	34,6% (n=73)	71,0% (n=142)	29,0% (n=58)	$\chi^2(df)=$ 1,492 ^a	0,478
Heikko kilpailumenestys	72,5% (n=116)	27,5% (n=44)	78,1% (n=164)	21,9% (n=46)	78,4% (n=156)	21,6% (n=43)	$\chi^2(df)=$ 2,120 ^a	0,355
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	63,0% (n=102)	37,0% (n=60)	68,9% (n=146)	31,1% (n=66)	69,2% (n=139)	30,8% (n=62)	$\chi^2(df)=$ 1,936 ^a	0,385
Taitoni eivät kehittyneet	66,0% (n=107)	34,0% (n=55)	72,0% (n=152)	28,0% (n=59)	75,8% (n=150)	24,2% (n=48)	$\chi^2(df)=$ 4,160 ^a	0,127
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	40,6% (n=126)	59,4% (n=184)	38,1% (n=142)	61,9% (n=231)	45,7% (n=179)	54,3% (n=213)	$\chi^2(df)=$ 4,694 ^a	0,097
Minulla oli muuta teke- mistä	53,4% (n=163)	46,6% (n=142)	52,4% (n=196)	47,6% (n=178)	46,4% (n=181)	53,6% (n=209)	$\chi^2(df)=$ 4,210 ^a	0,122
Minulle ei jäänyt riittä- västi aikaa olla kaverei- den kanssa	63,4% (n=192)	36,6% (n=111)	63,8% (n=240)	36,2% (n=136)	65,1% (n=254)	34,9% (n=136)	$\chi^2(df)=$ 0,260 ^a	0,879
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	59,9% (n=184)	40,1% (n=123)	58,9% (n=221)	41,1% (n=154)	65,6% (n=255)	34,4% (n=134)	$\chi^2(df)=$ 4,057 ^a	0,130
Minulle ei jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	72,4% (n=220)	27,6% (n=84)	78,3% (n=292)	21,7% (n=81)	72,6% (n=283)	27,4% (n=107)	$\chi^2(df)=$ 4,309 ^a	0,118
Voittaminen ja kilpaili- minen korostuivat liikaa	72,1% (n=215)	27,9% (n=83)	69,9% (n=260)	30,1% (n=112)	74,9% (n=290)	25,1% (n=97)	$\chi^2(df)=$ 2,423 ^a	0,301
Harjoittelu oli liian rasit- tavaa/rankkaa	73,4% (n=221)	26,6% (n=80)	76,1% (n=284)	23,9% (n=89)	74,8% (n=291)	25,2% (n=98)	$\chi^2(df)=$ 0,656 ^a	0,720
Valmennuksen taso oli heikko	73,1% (n=220)	26,9% (n=81)	65,9% (n=245)	34,1% (n=127)	68,1% (n=265)	31,9% (n=124)	$\chi^2(df)=$ 4,155 ^a	0,126
En pitänyt valmentajasta	69,0% (n=209)	31,0% (n=94)	68,0% (n=253)	32,0% (n=119)	67,6% (n=263)	32,4% (n=126)	$\chi^2(df)=$ 0,151 ^a	0,927