

**11–15-VUOTIAIDEN URHEILUSEURAHARRASTAMISEN LOPETTAMISEEN
JOHTANEITA SYITÄ SUOMESSA**

Pyry Grönholm

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Grönholm, P. 2019. 11–15-vuotiaiden urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen johtaneita syitä Suomessa. Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 56 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mistä lajeista ja miksi suomalaislapset ja -nuoret ovat lopettaneet urheiluseuraharrastamisen ikä, sukupuoli, laji ja harrastusorientaatio huomioon ottaen. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimukseen (LIITU) valittiin satunnaisotannalla koulurekisteristä 609 peruskoulua, joista 285 suomenkielistä ja 65 ruotsinkielistä koulua saatiin tutkimukseen mukaan. Kouluista 57 prosenttia oli rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan. LIITU 2016 kyselyyn vastasi yhteensä 7565 suomenkielistä ja ruotsinkielistä lasta ja nuorta. Urheiluseuraharrastamista koskeviin kysymyksiin vastaajista oli poikia 2695 (48.5 %) ja tyttöjä 2861 (51.5 %). Yhteensä vastaajia oli 5561. Vastaajista oli suomenkielisiä 4701 ja ruotsinkielisiä 860. Viidesluokkalaisia (noin 11-vuotiaita) oli 1976 (35.5 %), seitsemäsluokkalaisia (noin 13-vuotiaita) 1939 (34.9 %) ja yhdeksäsluokkalaisia (noin 15-vuotiaita) 1646 (29.6 %). Oppilaita, jotka olivat joskus harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa mutta eivät enää, oli 1421 (26.5 %). Harrastetuimmat lajit olivat jalkapallo, tanssi ja kilpatanssi, salibandy, ratsastus, jääkiekko ja yleisurheilu. Tulokset on saatu SPSS Statistics 24 -ohjelmalla ajamalla "Frequencies".

Yleisimpiä syitä lopettamiseen olivat se, ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä (jonkin verran 36.7 %, erittäin paljon 23.6 %), kyllästyi lajiin (37.6 %; 22.6 %), harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa (40.1 %; 16.9 %), ei ollut tarpeeksi hauskaa (35.0 %; 17.0 %) ja se, että oli muuta tekemistä (34.8 %; 15.9 %). Pojilla lopettamisen yhteydessä oli tyttöjä vahvemmin kyllästyminen lajiin, se, että oli muuta tekemistä, se, ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa, muutto uudelle paikkakunnalle sekä heikko kilpailumenestys. Tyttöillä lopettamiseen yhteydessä oli poikia vahvemmin se, että halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia, halusi panostaa opiskeluun sekä se, että harrastus oli liian kallis.

Eri-ikäisiä verratessa viidesluokkalaisilla se, että halusi harrastaa jotain muuta lajia, vaikutti vahvemmin lopettamiseen kuin seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla. Viiden eniten lopetetun lajin välillä oli eroja lopettamissyissä, kuten oli myös harrastusorientaatioiden välillä. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä tekijät houkuttelisivat jo lopettaneita lapsia ja nuoria palaamaan urheiluseuraharrastuksen pariin, sillä 79 % on ollut halukas harrastuksen uudelleen aloittamiseen.

Avainsanat: dropout, urheilu, urheiluseura, lapset, nuoret

ABSTRACT

Grönholm, P. 2019. Reasons for 11–15-Year-old Children/Youth Dropping out of Organized Sports in Finland. University of Jyväskylä, Master's thesis, 56 p.

The aim of the study was to find out the sports with the most dropouts, reasons for dropping out considering age, sex, sport and recreational orientation. The Physical Activity Behaviours of Children and Adolescents in Finland (LIITU) study consisted of 609 randomly sampled elementary schools taken from the school register. Of those, 285 Finnish and 65 Swedish speaking schools participated in the study. Of the schools, 57 percent partook in the Finnish Schools on the Move program. The LIITU 2016 questionnaire was answered by 7,565 children and adolescents in either language. Questions regarding participating in sports club activities consisted of 2,695 (48.5%) boys and 2,861 (51.5%) girls. All in all, there were 5,561 respondents. Of these, 4,701 were Finnish speaking whereas 860 were Swedish speaking. Of the respondents, 1,976 (35.5%) were fifth-graders (about 11-year-olds), 1,939 (34.9%) seventh-graders (about 13-year-olds) and 1,646 (29.6%) ninth-graders (about 15-year-olds). There were 1,421 (26.5%) students who had participated in exercise or sports in a sports club before but not anymore. The most practiced sports were soccer, dance and competitive dance, floorball, horseback riding, ice hockey and track and field. The results have been obtained by driving "Frequencies" in SPSS Statistics 24.

The most common reasons for dropping out were lack of enjoyment in a team or group (somewhat 36.7%, very much 23.6%), boredom of sport (37.6%; 22.6%), the hobby not being rousing enough (40.1%; 16.9%), lack of fun (35.0%; 17.0%), or that there was something else to do (34.8%; 15.9%). Boys regarded boredom of sport, that there was something else to do, not having enough time to be with friends, moving to a new locality, and weak success in competitions, as greater causes of dropping out in comparison to girls. Girls, on the other hand, found that wanting to take part in another sport, wanting to invest in studies, and the cost of participating being too high, were greater reasons for dropout than they were for boys.

There was a stronger association between wanting to take part in another sport and dropout for fifth-graders than there was for seventh- and ninth-graders. There were differences between reasons for dropping out among the five biggest sports as well as among the different recreational orientations. In the future, it would be interesting to examine the most common factors that would make children and youth, who have dropped out, return to sports clubs' activities. After all, nearly four fifths of children and adolescents have reported their willingness to restart practicing in a sports club again.

Key words: dropout, sports, sports club, children, youth/adolescents

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 OSALLISTUMINEN ORGANISOITUUN NUORISOURHEILUUN.....	4
2.1 Motivaatio urheilun harrastamisessa.....	6
2.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	6
2.1.2 Valmentajan luoma motivaatioilmasto.....	7
2.1.3 Tavoiteorientaatio – valmentajan luoma harjoitusilmapiiri.....	8
2.2 Valmentajan ja urheilijan välinen suhde.....	9
3 JÄTTÄYTYMINEN POIS ORGANISOIDUSTA NUORISOURHEILUSTA	11
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	14
5 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	15
5.1 Aineistonkeruu.....	15
5.2 Osallistujat.....	17
5.3 Aineiston tilastollinen analyysi.....	18
5.4 Validiteetti ja reliabiliteetti.....	19
6 TULOKSET.....	20
6.1 Sukupuolen yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	20
6.2 Iän yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	25
6.3 Lajin yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	26
6.4 Harrastusorientaation yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	30
7 POHDINTA.....	37
7.1 Sukupuolen yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	38
7.2 Iän yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	39
7.3 Lajin yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	40
7.4 Harrastusorientaation yhteys harrastamisen lopettamiseen.....	42
7.5 Tutkimuksen kriittinen tarkastelu.....	44
7.6 Toimenpidesuosituksia.....	45
7.7 Jatkotutkimusaiheet	47
LÄHTEET.....	48

1 JOHDANTO

”Urheiluseuratoiminnalla on merkittävä rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen edistäjänä” (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 27). Kosken ja Tähtisen (2005) mukaan 80 prosenttia suomalaisnuorista kokeilee seuratoimintaa ennen kuin täyttävät 18 vuotta. Vuonna 2009 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista noin 43 prosenttia harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa (SLU 2010). Blomqvistin ym. (2015) mukaan yli puolet 11–15-vuotiaista osallistui seuratoimintaan vuonna 2014.

Airan ym. (2013) mukaan seuraharrastamisen suosio on viimeisen vuosikymmenen aikana ollut kasvussa siten, että se on korkeimmillaan noin 11-vuotiaana. Seurojen toimintaan tullaan keskimäärin 6–9-vuotiaana ja urheiluseurassa harrastavista suurin osa valitsee päälajinsa yläkouluikään mennessä (Aarresola & Konttinen 2012b; Kokko, Villberg & Kannas 2010). Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan mentiin mukaan noin seitsemän vuoden ikäisenä, kun taas päätös yhden lajin harrastamisesta tehtiin noin yhdeksänvuotiaana (Blomqvist ym. 2015).

Urheiluseuraharrastajien määrä alkaa laskea 11 ikävuoden jälkeen. Joka kolmas harrastaa liikuntaa urheiluseurassa enää 15–18-vuotiaana. (SLU 2010.) Lopettamisen huippu on 15 vuoden iässä, mutta se kiihtyy jo muutamaa vuotta aiemmin. LIITU-tutkimuksessa 2014 yleisin lopettamissy syy oli kyllästyminen lajiin. Lisäksi joukkueessa tai ryhmässä viihtymättömyys sekä se, ettei harrastus enää tuntunut tarpeeksi innostavalta, olivat usein 11–15-vuotiailla syynä lopettamiseen (Blomqvist ym. 2015).

Nuorten liikunnallinen aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähenevät lasten päästyä nuoruusikään (Tiirikainen 2012). Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta (ja jäsenyys urheiluseurassa) (Tiirikainen 2012) on yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen aikuisena (Barnekow-Bergkvist, Hedberg, Janlert & Jansson 1998; Curtis, McTeer & White 1999; Huotari 2012; Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003; Telama, Laakso, Yang & Viikari 1997;

Trost ym. 2002; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Liikunnalla voidaan oppia käsittelemään erilaisia tunnetiloja (Findlay & Coplan 2008; Fredricks & Eccles 2006; Hansen, Larson & Dworkin 2003). Liikunnan on todettu vähentävän masennusoireita ja ahdistuneisuutta, ja vähäinen liikunta on liitetty somaattisiin vaivoihin, sosiaalisiin ongelmiin, käytöshäiriöihin sekä tarkkaavuushäiriöihin (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010).

Lapsuudessa, 7–12-vuotiaana, tulisi päivittäin liikkua vähintään 1.5–2 tuntia. Myös nuoruudessa, 13–18-vuotiaana, on suosituksena liikkua vähintään 1–1.5 tuntia päivässä. Näitäkin määriä runsaammin olisi suositeltavaa terveyden näkökulmasta liikkua. (Heinonen ym. 2008.) WHO:n suositusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä (WHO 2010). LIITU-tutkimuksen mukaan vain runsas viidesosa suomalaisista viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista liikkui kyseisen määrän (Kokko ym. 2015, 15).

Valtion liikuntaneuvoston vuonna 2013 tekemän selvityksen mukaan urheiluseuratoiminnassa olevien drop off eli liikunta-aktiivisuuden väheneminen tapahtuu loivemmin verrattuna niihin, jotka eivät ole urheiluseurassa. Vaikka seuroissakin liikkuvien liikuntamäärät putosivat iän myötä, oli niiden putoaminen huomattavasti vähäisempää kuin niillä, jotka eivät kuuluneet mihinkään seuraan. Airan ym. (2013) mukaan urheiluseuroissa mukana olevista 11-vuotiaista pojista 75 prosenttia liikkui vähintään viitenä päivänä viikossa. Myös 15-vuotiaista pojista yli kaksi kolmasosaa liikkui viitenä päivänä. Sen sijaan niillä pojilla, jotka eivät olleet mukana urheiluseurojen toiminnassa, lukemat putosivat 11-vuotiaiden vajaan kahdesta kolmanneksesta 15-vuotiaiden reiluun neljännekseen. Tyttöjen seuratoiminnalla ei ollut niin suurta yhteyttä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen kuin pojilla. (Aira ym. 2013.)

Lapsi tai nuori saattaa lopetettuaan urheiluseurassa vaihtaa johonkin toiseen lajiin. Toisaalta hän voi lopettaa organisoidun urheilun ja passivoitua liikunnallisesti johtaen hänen fyysisen aktiivisuutensa laskuun. (Butcher, Lindner & Johns 2002; Huhta & Nipuli 2011; Lämsä 2009.) Harrastuksella voidaan päästä huomaamatta lähelle lapsille ja nuorille suositeltavan fyysisen

aktiivisuuden määrää. Seuroista on tullut lasten ja nuorten liikuntapalveluiden tuottajia, kun taas perheistä on tullut niiden tilaajia.

LIITU-tutkimuksen ensimmäinen toteutus oli vuodelta 2014, jolloin se tehtiin WHO (World Health Organization) -Koululaistutkimuksen aineistonkeräyksen yhteydessä. Silloinkin tutkimuksen tavoitteena oli koko maata kattava trenditietoa tuottava tutkimus, jossa tutkimuskohteena oli lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Vuonna 2016 LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu tehtiin ensimmäistä kertaa itsenäisenä, irrallaan WHO-Koululaistutkimuksesta. (Kokko ym. 2016.)

Vuoden 2014 kyselylomake erosi joiltain kysymyksiltä vuoden 2016 tutkimuksen kyselyyn nähden. Vuoden 2016 lomaketta on tarkoitus käyttää niinä tutkimusvuosina, kun LIITU-tutkimus toteutetaan itsenäisesti. Suppeampaa vuoden 2014 versiota tullaan lähtökohtaisesti käyttämään tutkimuksen ollessa WHO-Koululaistutkimuksen kanssa. Tärkeimmät kysymykset, toisin sanoen trendiseurantaa vaativat kysymykset, ovat kaikilla tutkimuskerroilla kahden vuoden välein mukana. (Kokko ym. 2016.) Tämä pro gradu -tutkielma perustuu vuonna 2016 kerättyyn LIITU-aineistoon.

2 OSALLISTUMINEN ORGANISOITUUN NUORISOURHEILUUN

Osallistuminen nuorisourheiluun on viimeisten vuosikymmenten aikana saanut suurta huomiota. Nuorten kiinnostuneisuus urheilun harrastamista kohtaan on laajalti tunnettu ilmiö. Osallistuminen tarjoaa lukuisia kehittäviä vapaa-ajanviettomahdollisuuksia lapsille ja nuorille. Tästä johtuen nuorten urheiluharrastamisen ymmärtäminen ja edistäminen on ollut viime vuosina tutkimuskohteena houkutteleva. Onkin ollut paljon tutkimuksia, jotka ovat tuoneet ilmi nuorten urheiluharrastamisen hyötyjä; eritoten organisoidun urheilun hyötyjä on julkaistu. On osoitettu, että esimerkiksi nuorten säännöllinen osallistuminen organisoituun urheilutoimintaan johtaa parempaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2005). Fyysisellä aktiivisuudella sinänsä on positiivisia vaikutuksia myös sosiaaliseen terveyteen (Blair, Stewart-Brown, Waterson & Crowther 2010; Fogelholm 2011; Hallal, Victora, Azevedo & Wells 2006; Kokko 2010).

Organisoidussa urheilutoiminnassa lapset ja nuoret voivat lisätä fyysisen aktiivisuutensa määrää, kehittää fyysisiä ja sosiaalisia taitojaan kuin myös oppia tärkeitä taitoja elämässä kuten yhteistyötä, kurinalaisuutta, reilun pelin periaatteita, johtajuutta ja itsehillintää (Allender, Cowburn & Foster 2006; Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2005). Lisäksi organisoidun urheilun aloittaminen nuorella iällä ja urheilullisten aktiviteettien jatkaminen nuoruusikään asti lisää todennäköisyyttä liikunnalliseen elämäntyyliin myöhemmin aikuisiällä (Kjonniksen, Anderssen & Wold 2009; Telama, Yang, Hirvensalo & Raitakari 2006). On myös arvioitu, että nuorisourheiluosallistuminen ehkäisisi tupakointia ja johtaisi parempiin ruokailutottumuksiin (Taliaferro, Rienzo & Donovan 2010).

Syyt lasten ja nuorten osallistumiseen organisoituun urheiluun ovat moninaisia. Osa osallistuu huvin vuoksi, koska haluavat kuulua joukkueeseen tai olla kavereiden kanssa, kun taas toiset osallistuvat ulkoisten tekijöiden takia kuten sosiaalisen huomioon ja vanhempien ohjaavan toiminnan tai painostuksen takia (Allen 2003; Weiss & Amorose 2008). Myös muita motiiveja voi olla, esimerkiksi houkuttelevat taloudelliset hyödyt. Tällaiset ulkoiset syyt voivat usein olla

vahva motivaatiotekijä nuoren mielessä oleville tavoitteille (Wiersma 2000). Tämän seurauksena nuoria enenevässä määrin pyritään yllyttämään yhden lajin aikaiseen erikoistumiseen ja saada heidät saavuttamaan taitavuus yhdessä lajissa (Malina 2010b; White & Oatman 2009; Wiersma 2000). On myös huomattu, että yleisöurheilulajien kasvava suosio on tehnyt nuorisourheilusta ”bisnes”tekijän, jolla on kasvupotentiaalia.

Toinen nuorten motivaattori osallistua organisoituun urheiluun voi olla roolimallit, jotka voivat olla erittäin tärkeitä ja vaikutusvaltaisia nuorten kehityksen kannalta (Martin 1997; Weiss & Williams 2004). Urheilumaailman roolimallit usein edustavat ihannetta nuorille ja motivoivat heitä henkilökohtaisella tasolla. Toki tällaisia kuuluisaksi tuleminen tai korkeamman sosiaalisen statuksen motiiveja voidaan pitää kyseenalaisina.

Jotta voitaisiin luoda elinikäinen jälki yksilön fyysiseen aktiivisuuteen, on suositeltu, että lapsia ja nuoria rohkaistaisiin osallistumaan organisoituun urheiluun keskittymällä enimmäkseen hauskanpitoon (Weiss ym. 2004). Välttääkseen kielteisiä seurauksia urheiluosallistumisesta (kuten loppuun palaminen, väkivalta tai syömishäiriöt) huipputasolle pääsyä tulisi pitää toissijaisena tavoitteena (Anshel 2004; Law, Côté & Ericsson 2007; Wiersma 2000). Lisäksi nuoret kokevat joskus liikaa paineita voittaa, pitävät taitojaan heikkoina tai ajattelevat, etteivät tunne kuuluvansa osaksi joukkuettaan (Wankel & Mummery 1990). Usein tällaiset kielteisyydet nuorisourheilussa voivat johtaa nuorten alhaiseen itsetuntoon ja itseluottamukseen. Urheilun ammattilaisten ja tutkijoiden tärkeimpiä tavoitteita on nuorisourheilun johtaminen myönteisiin lopputuloksiin, lähinnä psykologiseen ja fyysiseen kehitykseen sekä elinikäiseen urheiluharrastamiseen kielteisten seurausten sijaan (Fraser-Thomas & Côté 2009).

Bruner, Erickson, Wilson ja Côté (2010) sekä Côté, Baker ja Abernethy (2007) ovat tuoneet esille DMSP:n, ”Developmental Model of Youth Sport Participation”. Se on nuorisourheiluun osallistumisen kehitysmalli, jota on paljon siteerattu nuorisourheiluohjelmien kehittämisessä. Mallin mukaan urheilijat käyvät läpi kolme kehitysvaihetta: kokeilu (6–12-v.), erikoistuminen (13–15-v.) ja panostus (16+-v.). Varsinkin organisoidussa nuorisourheilussa on kaksi vaihetta:

eliittisuoritus kokeilun ja aikaisen erikoistumisen kautta; nämä kertovat nuorisokehityksen etenemisestä (Strachan, Côté & Deakin 2010). Näissä kahdessa vaiheessa nuoret yleisesti ottaen tekevät päätöksen, käyttävätkö enemmän aikaa urheiluun, väheneekö kiinnostus vai lopettavatko he (Côté ym. 2007). Aikaisen erikoistumisen polulla lapsi keskittyy yhteen tiettyyn lajiin jo nuoren urheilijan urheiluharrastuksen alkutaipaleilta saakka. Tällä polulla nuorta urheilijaa motivoi useimmiten suorituskykynsä kehittäminen luontaisen nautinnon sijaan (Côté ym. 2007).

2.1 Motivaatio urheilun harrastamisessa

Seuraavat alaluvut käsittelevät motivaatiota urheilussa: sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio, amotivaatio, kuinka valmentajan toimilla voidaan luoda tietynlainen motivaatioilmasto kuin myös tavoiteorientaatio, harjoitusilmapiiri. Liikuntalajin harrastamisessa motivaatio tarkoittaa kannustinta säännöllistä harrastamista kohtaan. Kannustimia on erilaisia ja niillä on erilainen vaikutus yksilöihin. Ne myös muodostuvat eri tavoin. Motivaatiolla voidaan luonnollisesti vaikuttaa lapsen ja nuoren liikunnanharrastamiseen. Siksi motivaatiota onkin pidettävä tärkeänä tekijänä, kun puhutaan lasten ja nuorten liikunnan lopettamisen ennaltaehkäisystä.

2.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteorian (Self Determination Theory) avulla voidaan tarkastella nuorten urheilijoiden sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Tämän niin sanotun SDT:n mukaan on mahdollista eritellä kolme motivaation muotoa: sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio. Nämä kolme muotoa pystytään asettamaan itsemääräämisjatkumolle niin, että sisäisestä motivaatiosta siirryttäessä amotivaatioon autonomian määrä laskee. Tehtäviä, jotka ovat sisäisesti motivoituneita, pidetään hyvin itsemäärättyinä ja autonomisina. Henkilö on sisäisesti motivoitunut, kun hän on kiinni tehtävässä siitä saamansa nautinnon ja tyydytyksen vuoksi. Sen sijaan ulkoinen motivaatio tulee, kun tehtävää suoritetaan jostain muusta syystä kuin tehtävästä itsestään.

Itsemääräämisteorian voi jakaa neljään muotoon, jotka eroavat toisistaan käyttäytymisen säätelyn ja autonomian määrän mukaan. Kaikista autonomisin muoto on integroitu säätely. Siinä henkilö käyttäytyy omien tavoitteidensa ja arvojensa mukaan. Seuraava on tunnistettu säätely, jossa tehtävää pidetään tärkeänä välineenä jonkin muun ulkoisen päämäärän saavuttamiseksi. Loput kaksi muotoa ulkoisesta motivaatiosta ovat kontrolloituja eivätkä niinkään autonomisia motivaation muotoja. Sisäistetyssä säätelyssä henkilö kokee, että hänen tulee suorittaa tehtävää sisäisen kontrollin kuten syyllisyydentunteen tai ahdistuneisuuden vuoksi. Suorituksia, joita motivoi ulkoinen säätely, suoritetaan jonkin ulkoisen kontrollin kuten ”porkkanan” tai ”kepin” johdosta. Itsemääräämisjatkumolla viimeisenä muotona on niin kutsuttu amotivaatio. Amotivaatiota esiintyy, kun henkilöllä ei ole lainkaan autonomista syytä suoritukseen eikä hän koe sisäistä eikä ulkoista motivaatiota. (Deci ym. 1985.)

2.1.2 Valmentajan luoma motivaatioilmasto

Nicholls (1989) esittämän tavoiteorientaatioteorian (Achievement Goal Theory eli AGT-teorian) mukaan Ames (1992) esitteli ”koetun motivaatioilmaston” kuvastamaan yksilön näkemyksen sosiaalipsykologisesta ympäristöstä. Amesin (1992) mukaan merkityksellisten aikuisten (opettajien, valmentajien) luomalla koetulla motivaatioilmastolla voi olla vaikutus yksilön käyttäytymiseen ja suorituskykyyn missä tahansa kontekstissa, jossa on kyse suorituksesta. Näitä valmentajan luomia koettuja motivaatioilmastoja ollaan nuorten urheilijoiden osalta luokiteltu kahdeksi tyyppiä (Duda & Balaguer 2007). Tehtäväorientoitunut ilmasto kehittää esimerkiksi virheiden kautta; se rohkaisee yrittämään ja kehittymään. Valmentaja voi toisaalta luoda kilpailuorientoituneella ilmastolla normien mukaista toimintaa esimerkiksi menestykseen liittyen. Seurauksena virheistä hän antaa rankaisevaa palautetta. (Duda ym. 2007.)

Tutkimusten mukaan tehtäväsuuntautunut ilmasto liittyy reiluun peliin, urheilussa vaadittaviin sosiaalisiin valmiuksiin ja tehokkaiden oppimis- ja harjoitusstrategioiden hyödyntämiseen

(Ommundsen & Roberts 1999; Papaioannou 1997). Boichen ja Sarrazinin (2009) tutkimusten mukaan harrastusta jatkaneet nuorisourheilijat kertoivat paremmasta ihmissuhteesta valmentajansa kanssa. Lisäksi heillä oli paremmat tulokset koskien valmentajan luomaa tehtäväorientoitunutta ilmastoja kuin lopettaneilla. LeBars, Gernigon ja Ninot (2009) huomasivat, että pitkään jatkaneet eliittitason judokat mielsivät valmentajien roolin enemmän tehtäväorientoituneina kuin jo lopettaneet urheilijat. On lisäksi todettu, että tehtäväorientoituneiden ilmastojen ja johtajuuden, tehtäväsuuntautumisen, koetun pätevyyden, sisäisen motivaation ja vähentyneen tylsyyden välillä olisi vahva yhteys (Balaguer, Crespo & Duda 1996; Duda & Hall 2001; Duda 2001; Ntoumanis & Biddle 1999; Sarrazin ym. 2002).

2.1.3 Tavoiteorientaatio – valmentajan luoma harjoitusilmapiiri

Saavutusmotivaatiossa urheilijat suorittavat harjoituksia, jotta ensisijaisesti voisivat näyttää kykyjään ja jotta he menestyisivät. Kuinka urheilijat ymmärtävät kyvyn ja menestymisen voi kuitenkin vaihdella henkilöstä toiseen. Nichollsin (1984) tavoiteorientaatioteoriassa, AGT:ssä, on kaksi tavoiteorientaatiota: tehtäväsuuntautuminen ja kilpailusuuntautuminen. Näitä edellä mainittuja käyttäen pystytään arvioimaan, kuinka nuorisourheilijat kokevat kyvyn ja menestymisen urheiluyhteyksissä.

Tehtäväsuuntautuminen tähtää tehtävän suorittamiseen onnistuneesti sekä jäsentää henkilön kyvyn siten, että suorittaja on keskittynyt tehtävään itsessään ja tavoittelee kehitystä ja taituruutta. Tehtäväorientoitunut urheilija uskoo, että omakohtainen menestys saadaan aikaan taitojen kehittämisellä ja henkilökohtaisen suoritustason parantamisella. Kilpailuorientoitumisessa on puolestaan taipumus arvioida jonkun kykyä suorituskyykyyn suhteutettuna tehden linkin omakohtaisen menestyksen ja erinomaisen kyvyn välille. Urheilija, joka on kilpailuorientoitunut, uskoo, että kyvykkyys todistetaan ryhmäkilpailuiden normatiivisten vertailujen kautta. (Nicholls 1984.)

Liukkosen (1998) mukaan merkittävät vaikuttajat kuten valmentajat, joukkueoverit ja

vanhemmat ovat suuressa roolissa motivaatioilmaston luomisessa tietyssä toiminnassa. On tärkeää erotella valmentajan luoma ja esimerkiksi joukkueovereiden luoma motivaatioilmasto. Valmentajan käyttämät menetelmät, huomiointi ja auktoriteetti sekä tavat selittää tehtäviä vaikuttavat vahvasti nuorten urheilijoiden käsitykseen motivaatioilmastosta (Duda ym. 2001).

2.2 Valmentajan ja urheilijan välinen suhde

Nuorten urheilijoiden kehityspolkujen aikana valmentajan ja urheilijan välistä vuorovaikutusta pidetään erityisen tärkeänä nuoren urheilijan uran jatkumisen kannalta (Jowett & Poczardowski 2007; Lafrenière, Jowett, Vallerand & Carbonneau 2011). On esitetty, että valmentajalla olisi vaikutusta yli 30 prosentissa kaikista lasten ja nuorten organisoidun urheilun lopettamisista (Armentrout ym. 2011). Gearity ja Murray (2011) ovat pohtineet, että se saattaa johtua valmennuskäyttäytymisen negatiivisista tekijöistä. Tällaisia elementtejä voivat olla liiallinen kontrolli, kielteinen palaute ja valmentajan negatiivisuuden lietsomiseen liittyvä kielteisten minäkuvien luominen (Gearity ym. 2011). Kuitenkin tutkimukset ovat eritoten keskittyneet valmennuskäyttäytymisen ja -tyylien vaikutukseen urheilijan suoritustuloksiin eivätkä niinkään valmennuskäyttäytymisen vaikutuksiin nuorten lopettamiseen urheilusta. Lopettaneet urheilijat näkivät valmentajansa vähemmän motivoivina ja tukevina sekä kontrolloivampina ja yksinvaltaisempina harrastamistaan jatkaneisiin urheilijoihin nähden (Fraser-Thomas ym. 2008a). Fröhlich ja Würth (2003) olivat Pelletierin, Fortierin, Vallerandin ja Brieren (2001) tavoin edellä mainittujen löydösten kanssa samoilla linjoilla: Lopettaneet urheilijat eivät kokeneet demokraattista käytöstä eivätkä saaneet rakentavia ohjeita, positiivista palautetta eivätkä sosiaalista tukea yhtä usein kuin ne, jotka jatkoivat.

Weinbergin ja Gouldin (2003) mukaan kauden aikataulutus, jonka tavallisesti muun muassa valmentajat suunnittelevat, voi olla yksi syy, miksi nuorisourheilijat lopettavat osallistumisensa. Vaikka jotkut valmentajat saattavatkin ajatella, että parhaiden nuorisourheilijoiden kehittäminen vaatii oman lajinsa kokovuotista harrastamista, on tällä myös haittansa. Voidaan todeta, että kokovuotisella harjoittelemisella on veronsa: sosiaalinen eristäytyminen,

yliriippuvuus, burnout/lopettaminen ja korkeampi loukkaantumisriski liiallisen harjoittelun myötä (Malina 2010a; Seto, Statuta & Solari 2010).

3 JÄTTÄYTYMINEN POIS ORGANISOIDUSTA NUORISOURHEILUSTA

Urheilun harrastaminen on viimeisten vuosikymmenien aikana ollut nousussa, mutta samalla lopettaneidenkin määrä on noussut (Duncan, Duncan, Strycker & Chaumeton 2007; Konttinen, Toskala, Laakso & Konttinen 2013). Vuosittain noin joka kolmas mukana seurassa olevista lopettaa (Weiss & Ferrer-Caja 2002). Varsinkin nuoruudessa lopettaminen on korkeaa: Konttisen ym. (2013) mukaan yli 55 % suomalaisista samanikäisistä yleisurheilijoista lopetti seuraharrastamisen 15—16-vuotiaana. Airan ym. (2013) tutkimuksen mukaan 15 vuoden iässä laskee fyysinen aktiivisuus huomattavasti rajummin kuin mitä 11- ja 13-vuotiailla. Täten kiinnostuksen kohteeksi tutkijoille ovatkin nousseet nuorisourheilun lopettamiseen johtaneet tekijät (Rottensteiner 2015, 20).

Dropout-ilmiötä ensimmäisenä tutki Orlick (1974) 1970-luvun alussa. Ilmiötä on tutkittu lukuisia kertoja sittemmin. Useimmiten tutkimuksissa ovat korostuneet selittävät tekijät, joilla voisi olla vaikutusta nuorten urheilijoiden vetäytymiseen urheilusta (Butcher, Lindner & Johns 2002; Molinero ym. 2006; Molinero, Salguero, Álvarez & Márquez 2009).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten urheilijoiden vetäytyminen pois organisoidusta urheiluharrastamisesta johtuu esimerkiksi sellaisista tekijöistä kuin hauskuuden puuttuminen, kiinnostuksen kohteiden ristiriita ja kiinnostus muita aktiviteetteja kohtaan (Molinero ym. 2006; Molinero ym. 2009; Weiss & Williams 2004). Muut syyt ovat liittyneet esimerkiksi negatiivisiin kokemuksiin valmentajan kanssa, tylsistymiseen, nautinnon ja taidon puutteeseen, vertaisten ja joukkuehengen puuttumiseen, aikaiseen erikoistumiseen, peliaikaan ja perheen kielteisiin vaikutuksiin (Butcher ym. 2002; Lindner, Johns & Butcher 1991; Molinero ym. 2009; Siesmaa, Blitvich & Finch 2011). Lisäksi Eystein (2011) havaitsi, että loukkaantumiset ja samalla suoritustasolla pysyminen olivat merkittävimmät tekijät lupaavien yleisurheilijanuorten lopettamiseen. Figueiredo ym. (2009) totesivat, että edelleen mukana olleet pelaajat olivat lopettaneita pelaajia vanhempia niin kronologiselta iältään kuin luustoltaan, isompikokoisia sekä suoriutuivat paremmin toiminnallisissa kapasiteetti- ja lajinomaisissa taitotesteissä.

Vuonna 2013 Valtion liikuntaneuvoston julkaisuista käy ilmi urheiluharrastamisen lopettamisajatukset. Reilu neljännes, 26 prosenttia, urheiluseurassa harrastaneista nuorista, oli miettinyt harrastuksensa lopettamista viimeisen vuoden aikana. Viimeisen vuoden aikana lopettamisajatuksistaan täysin samaa mieltä olleiden määrä kasvoi mitä vanhemmaksi tuli. (Tiirikainen & Konu 2013.)

Rottensteiner (2015, 20) huomauttaa, kuinka yllättävää on, että vaikka dropoutia koskevaa kirjallisuutta onkin neljän vuosikymmenen takaa, suhteellisen vähän tutkimusta on tehty henkilökohtaisista syistä, jotka ovat johtaneet nuorten urheilijoiden jättäytymiseen organisoidusta urheilusta. Sisäisten ja ulkoisten tekijöiden lisäksi on hyödyllistä tarkastella erityyppisiä lopettaneita urheilijoita.

Aiempien tutkimusten pohjalta voidaan tarkastella Lindnerin ym. (1991) luomaa mallia, joka kuvailee eri tyyppisiä lopettaneita. Heidän jaottelussaan lopettaneet urheilijat on luokiteltu neljään tyyppiin. Nämä tyypit riippuvat urheilijoiden osallistumisesta urheiluun, harjoitteluun käytetystä ajasta ja kilpailutasosta. Ykköstyypin olivat urheilijoita, jotka eivät olleet erikoistuneet mihinkään yhteen lajiin vaan jotka saattoivat kulkea lajista lajiin ilman kunnan sitoutumista. Toinen tyyppi koostui alhaisen tason urheilijoista, jotka olivat osallistuneet harrastetasolla. Kolmanteen tyyppiin kuuluivat korkean tason urheilijat, jotka olivat lopettaneet urheilun. Neljäs tyyppi oli eliittuurheilijoita. Butcher ym. (2002) raportoivat selkeitä eroja näiden neljän tyypin välillä lopettamissyissä. Heidän tutkimuksistaan selvisi sekin, että suurin osa lopettaneista urheilijoista jatkoi urheilemista: Osa jatkoi jo harrastamaansa lajia, toiset aloittivat uuden lajin ja jotkut palasivat myöhemmin lopettamansa lajin pariin. Näin ei kuitenkaan ole välttämättä läheskään aina. Samalla linjalla ovat Armentrout ja Kamphoff (2011), jotka ovat todenneet, etteivät lopettaneet nuoret urheilijat luultavasti palaa harrastukseen. Harrastusten vaihtaminen toiseen onkin kohtalaisen vähäistä: ”Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tekemän selvityksen mukaan 15–19-vuotiaista harrastajista 40–50 prosenttia lopettaa harrastamisen kokonaan – alle 10 prosenttia lopettaneista harrastajista siirtyy muihin lajeihin” (Lehtonen 2012).

Tiirikainen (2012) tutki pro gradussaan, kuinka 11–16-vuotiaiden nuorten kokemukset sosiaalista suhteista ja mahdollisuuksista itsensä toteuttamiseen urheiluseurassa olivat yhteydessä lopettamisajatuksiin. Voimakkaimmin yhteydessä viimeisen vuoden aikana muodostuneisiin harrastuksen lopettamisajatuksiin olivat nuoren ja valmentajan vuorovaikutukseen liittyvät kysymykset. Tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten kokemukset mahdollisuuksista toteuttaa itseään vaikuttivat myös heidän ajatuksiinsa lopettaa urheiluharrastus. Tiirikainen pohti, että tutkimuksen perusteella valmentajien vuorovaikutustaitoja tulisi lisätä lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa sekä ymmärrystä lasten ja nuorten oppimiseen liittyvistä asioista. (Tiirikainen 2012.)

Myös vanhemmat ja vertaispelaajat voivat negatiivisesti vaikuttaa nuorten urheilijoiden urheilukokemuksiin (Fraser-Thomas & Côté 2009). Vanhempien yliosallisuus, paineet, kritiikki, vääristyneet odotukset sekä vähäinen fyysinen ja sosiaalinen tuki on yhdistetty lopettamiseen (Gould, Udry, Tuffey & Loehr 1996). Ullrich-French ja Smith (2009) huomasivat, että jalkapallonpelaajat, jotka osoittivat korkeampaa hyväksyntää kanssapelaajiensa suhteen sekä vahvempaa suhdetta vanhempiinsa, stressasivat vähemmän, nauttivat enemmän ja pitivät itseään pätevämpinä nuorisourheilussa kuin muut urheilijat.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää, mistä lajeista suomalaislapset ja -nuoret ovat lopettaneet seuraharrastamisen, tutkia lopettamiseen vaikuttaneita syitä ikä, sukupuoli ja laji sekä harrastusorientaatio huomioon ottaen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka moni ja mistä lajeista suomalaislapset ja -nuoret ovat lopettaneet urheiluseuraharrastamisen?
 - Kuinka moni lapsista ja nuorista harrasti lopettamishetkellä vain yhtä lajia?
2. Mitkä ovat yleisimmät lopettamiseen vaikuttaneet syyt?
 - Eroavatko syyt sukupuolen ja iän suhteen?
 - Onko lopettamisen syissä eroa viiden eniten harrastetun lajin välillä?
 - Onko lopettamisen syissä eroa lopettamishetken harrastamisorientaation suhteen?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Vuonna 2016 LIITU-tutkimuksesta (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa) vastasi Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus yhteistyössä muiden liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijoiden, KIHUn (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus), LIKESin (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön), Turun yliopiston, UKK-instituutin, Nuorisotutkimusseuran, Samfundet Folkhälsanin ja valtion liikuntaneuvoston kanssa. Mittaukset toteutettiin pääasiassa yhdessä yhdeksän kumppanin kanssa: Jyväskylän yliopisto, Kisakallion urheiluopisto, Kuortaneen urheiluopisto, Lapin urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, (LiikU), Oulun Diakonissalaitos Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka (ODL), Tanhuvaaaran urheiluopisto, Suomen urheiluopisto sekä Vuokatin urheiluopisto. Tutkimuksessa rahoittajana oli opetus- ja kulttuuriministeriö. (Kokko ym. 2016.)

5.1 Aineistonkeruu

LIITU-tutkimuksen aineistonkeräys toteutettiin maalis-toukokuussa 2016. Vuoden 2016 LIITU-tutkimus koostui internet-pohjaisesta kyselylomakkeesta. Kyselyt tehtiin paitsi suomenkielisissä myös ruotsinkielisissä kouluissa. Kyselyä varten ei vaadittu kirjallista suostumusta oppilaalta eikä huoltajalta, ellei koulun kanssa ollut toisin sovittu. Lisäksi moni kunta vaati tutkimusluvan, joka haettiin ja sen jälkeen myönnettiin. (Kokko ym. 2016.)

Kyselyt tehtiin opettajan johdolla luokkakyselynä. Aikaa vastaamiseen oli yhden oppitunnin (45 min) sekä sitä seuraavan välitunnin (15 min) verran. Mikäli oppilas ei kyseisessä ajassa ehtinyt vastata, häntä pyydettiin keskeyttämään kysely. Oppilaat vastasivat itsenäisesti joko tietokoneella tai tabletilla. (Kokko ym. 2016.)

Lopettamisen syitä selvitettiin seuraavalla kolmeasteikkoisella kysymyksellä, jossa oppilaan piti merkitä omalta osaltaan oikea kohta (Taulukko 1). “Kysymys” oli osoitettu vain niille, jotka eivät enää harrastaneet liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa, mutta olivat aiemmin harrastaneet.

Taulukko 1. Kysymys: Missä määrin seuraavat syyt vaikuttivat päätökseesi lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa?

Lopettamisen syy	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			
Muu syy, mikä? _____			

5.2 Osallistujat

LIITU-tutkimukseen valittiin WHO-Koululaistutkimuksen protokollan tavoin satunnaisotannalla Tilastokeskuksen koulurekisteristä 458 suomenkielistä peruskoulua sekä 151 ruotsinkielistä peruskoulua. Jotta saatiin riittävästi kouluja tutkimukseen, tehtiin otantoja useammassa erässä. Jälkikäteen osasta suostuneista kouluista pyydettiin vielä useampaa oppilasryhmää mukaan tutkimukseen. Kaikkiaan 285 koulua oli suomenkielisiä (10513 lasta ja nuorta), kun ruotsinkielisiä kouluja puolestaan tuli tutkimukseen mukaan 65 (1975 lasta ja nuorta). Suomenkielisistä kouluista 109 oli halukkaita osallistumaan vain LIITU-kyselyyn (3452 lasta ja nuorta) ja 176 (7061 lasta ja nuorta) lupautui myös objektiivisiin mittauksiin. 57 prosenttia kouluista oli rekisteröitynyt Liikkuva koulu -ohjelmaan aineistonkeruun otosvaiheessa. LIITU 2016 suomenkieliseen kyselyyn vastasi 6411 lasta ja nuorta vastausprosentilla 61, kun ruotsinkieliseen kyselyyn vastasi yhteensä 1154 lasta ja nuorta vastausprosentilla 58. (Kokko ym. 2016.)

Urheiluseuraharrastamista koskeviin kysymyksiin oli vastaajista poikia 2695 (48.5 %), kun taas tyttöjä oli 2861 (51.5 %). Yhteensä vastaajia oli 5561, joista viisi ei luokitellut sukupuoltaan pojaksi eikä tytöksi. 4701 vastaajista oli suomenkielisiä ja 860 ruotsinkielisiä. Viidesluokkalaisia oli 1976 (35.5 %), seitsemäsluokkalaisia 1939 (34.9%) ja yhdeksäsluokkalaisia 1646 (29.6 %). Kysymykseen “Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?” vastasi 5356 (96.3 %) oppilasta. Vastaajista 2655 (49.6 %) harrasti liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti.

Taulukko 2. Kyselyhetkellä harrastetuimmat lajit.

Urheiluseuralaji	Harrastajien määrä	Osuus kaikista (%)
jalkapallo	597	19.4
tanssi ja kilpatanssi	278	9.0
salibandy	277	9.0
ratsastus	268	8.7
jääkiekko	227	7.4
yleisurheilu	111	3.6
koripallo	85	2.8
uinti	78	2.5
lentopallo	77	2.5
pesäpallo	67	2.2
telinevoimistelu	61	2.0
cheerleading	58	1.9
voimistelu	57	1.9

Silloin tällöin harrastavia oli 556 (10.4 %). Ei koskaan harrastaneita oli 724 (13.5 %). Niitä, jotka eivät kyselyhetkellä harrastaneet mutta olivat joskus harrastaneet, oli 1421 (26.5 %). Tämä tutkimus käsittelee tätä lopettaneiden ryhmää.

5.3 Aineiston tilastollinen analyysi

Aineiston analyysiä varten käytin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa. Frekvensseillä kuvaan harrastaja- ja lopettajamääriä.

Tarkastelin ristiintaulukoinnilla sukupuolten, luokka-asteiden, harrastusorientaatioiden sekä yleisimpien lajien välillä olevat yhteydet lopettamiseen johtaneisiin syihin. Ristiintaulukointi on ehkä paras menetelmä, kun riippuva muuttuja on kolmeluokkainen järjestysasteikollinen muuttuja. Khiin neliö -testillä selvitin, oliko syillä ja sukupuolella (luokalla) riippuvuutta. Kun merkitsevyys oli $p < 0.05$, niin muuttujien välillä oli riippuvuutta.

5.4 Validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuuden mittareina pidetään validiteettia ja reliabiliteettia. Tutkimuksen luotettavuus on käytännössä sama kuin sen mittareiden luotettavuus. Validiteetti tarkastelee, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä on ollut tarkoitus. Reliabiliteetilla tarkoitetaan, kuinka hyvin tutkimus on toistettavissa. (Metsämuuronen 2011, 64.) Tämän LIITU-tutkimuksen urheiluseuraharrastuksen lopettaneiden otantaa (n=1421) on pidettävä varsin kattavana. Vaikka on olemassa sattuman vaara, voidaan sitä pitää kuvaavana suomalaislasten ja -nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen kannalta. Koulutkin olivat valikoituneet Tilastokeskuksen koulurekisteristä sattumanvaraisesti, joten koulut eivät ainakaan tarkoituksella edustaneet mitään tiettyä osaa Suomesta.

Vaikka kyselytutkimus on keinona kätevä kerätä laajasta väestöstä tietoa, on siinä myös käänttöpuolensa; kyselytutkimusten keräämä tieto voi olla pinnallista. Vastaajat eivät lisäksi välttämättä ymmärrä, mitä kysymyksillä on haettu. Tässä LIITU-tutkimuksessa otettakoon esimerkiksi lopettamiseen yhteydessä olevista tekijöistä “valmennuksen tason heikkous”. Lapsi tai nuori voi ymmärtää tason omien tulkintojensa mukaan. Lisäksi kyselytutkimuksessa on vaarana aina vastaajien epärehellisyys ja huolimattomuus.

Koska tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat noin 11–15-vuotiaat, oletettiin vastaajien olevan riittävän vanhoja ymmärtämään kysymykset/vastaukset. LIITU-kyselyn osallistujille oli ennen vastaamista kerrottu, mitä varten tuloksia käytetään. Heille kerrottiin myös, että jokainen vastaus säilytetään luottamuksellisesti ja nimettömänä.

6 TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mistä lajeista suomalaislapset ja -nuoret ovat lopettaneet urheiluseuraharrastamisen sekä lopettamiseen vaikuttaneita syitä ikä, sukupuoli, laji ja harrastusorientaatio huomioon ottaen.

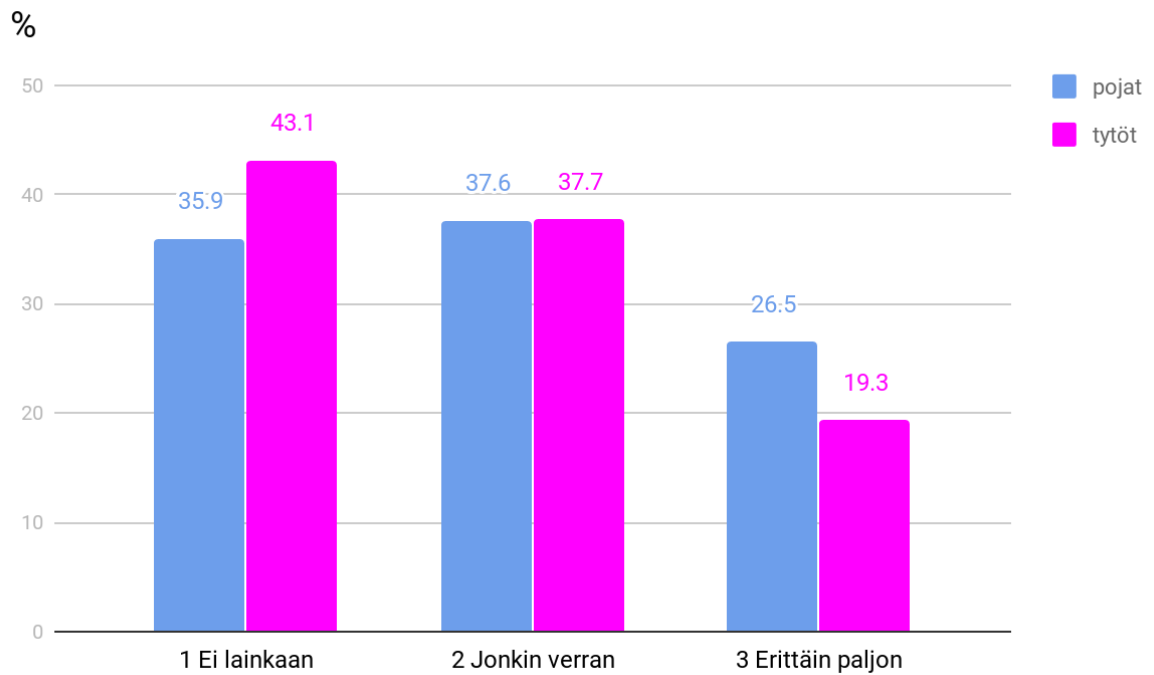
Kyselyyn vastanneista joskus harrastaneita (yhä harrastavia tai lopettaneita) lapsia ja nuoria oli 4632. Lopettaneita oli vastausten perusteella 1412 (30.5 % harrastaneista). Näistä lopettaneista 185:ltä puuttui vastaus siihen, mistä lajeista he olivat lopettaneet, joten seuraavat prosenttiluvut on laskettu tästä vähennetyistä luvusta (n=1227). Harrastamisen lopettaneista oli eniten jalkapalloilijoita (20.9 %), tanssin ja kilpatanssin harrastajia (10.3 %) toiseksi eniten ja seuraavaksi eniten salibandynpelaajia (8.8 %), yleisurheilijoita ja ratsastajia (5.3 %). Sen jälkeen tulivat harrastajamäärien mukaan jääkiekkoilijat, uimarit, telinevoimistelijat, voimistelijat, lentopalloilijat ja koripalloilijat. Lopettamishetkellä vain yhtä lajia harrastaneista urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut 582. Heistä jalkapalloa (20.4 %), tanssia ja kilpatanssia (13.4 %), salibandyä (8.2 %), yleisurheilua (6.5 %) ja ratsastusta (6.2 %) oli harrastettu eniten. Seuraavina listalla olivat uinti, lentopallo, koripallo, telinevoimistelu ja jääkiekko. 14 oppilasta eivät olleet vastanneet lajia.

Yleisimpiä syitä lopettamiseen olivat se, ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä (Jonkin verran 36.7 %, Erittäin paljon 23.6 %), kyllästyi lajiin (Jonkin verran 37.6 %, Erittäin paljon 22.6 %), harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa (Jonkin verran 40.1 %, Erittäin paljon 16.9 %), ei ollut tarpeeksi hauskaa (Jonkin verran 35.0 %, Erittäin paljon 17.0 %) ja se, että oli muuta tekemistä (Jonkin verran 34.8%, Erittäin paljon 15.9%).

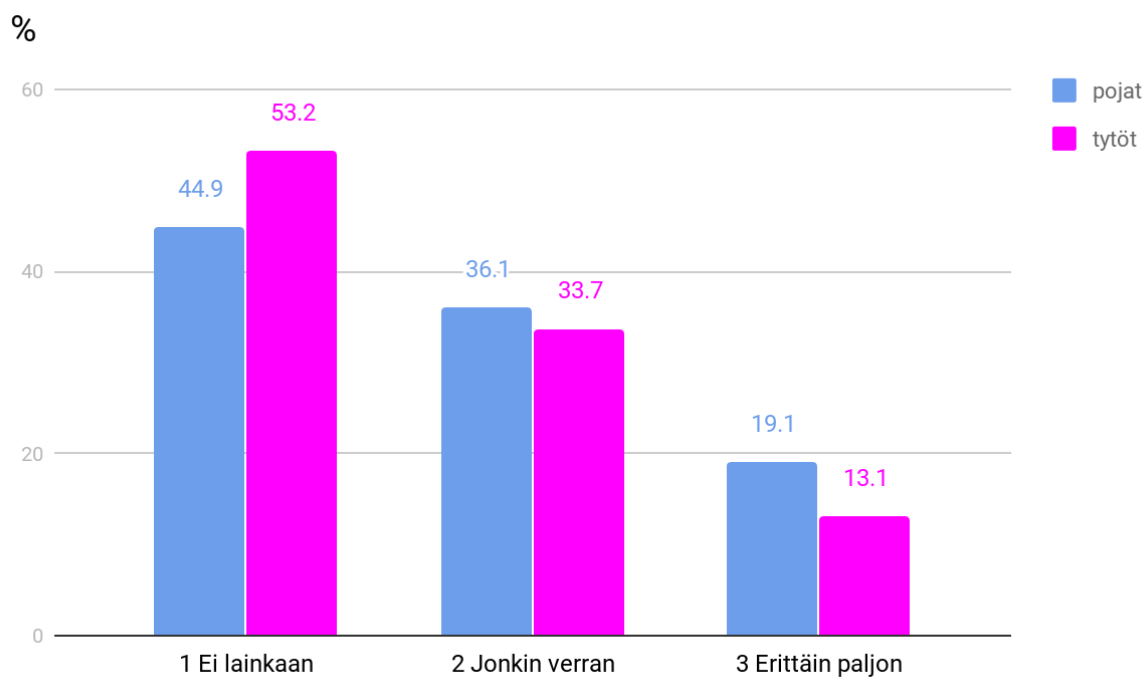
6.1 Sukupuolen yhteys harrastamisen lopettamiseen

Sukupuolella oli yhteys lopettamiseen johtaneisiin syihin. Pojilla lopettamiseen yhteydessä oli tyttöjä vahvemmin kyllästyminen lajiin (Kuvio 1), se, että oli muuta tekemistä (Kuvio 2), se,

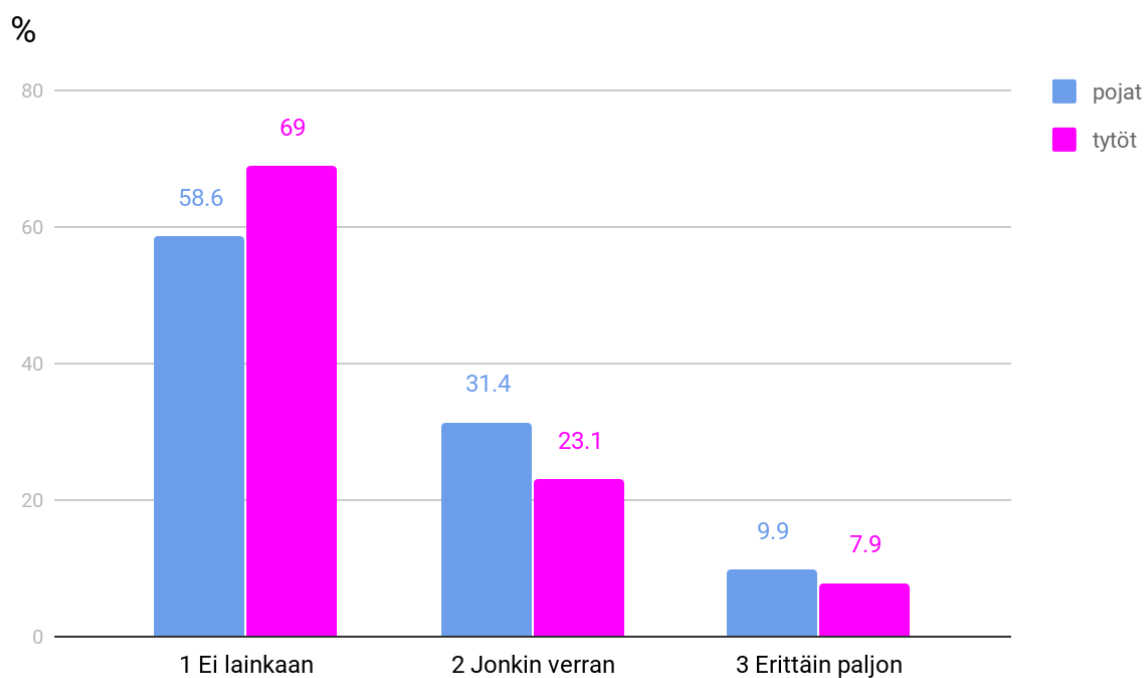
ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa (Kuvio 3), muutto uudelle paikkakunnalle (Kuvio 7) sekä heikko kilpailumenestys (Kuvio 8). Tyttöillä puolestaan lopettamiseen yhteydessä oli poikia vahvemmin se, että halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia (Kuvio 4), halusi panostaa opiskeluun (Kuvio 5) sekä se, että harrastus oli liian kallis (Kuvio 6).



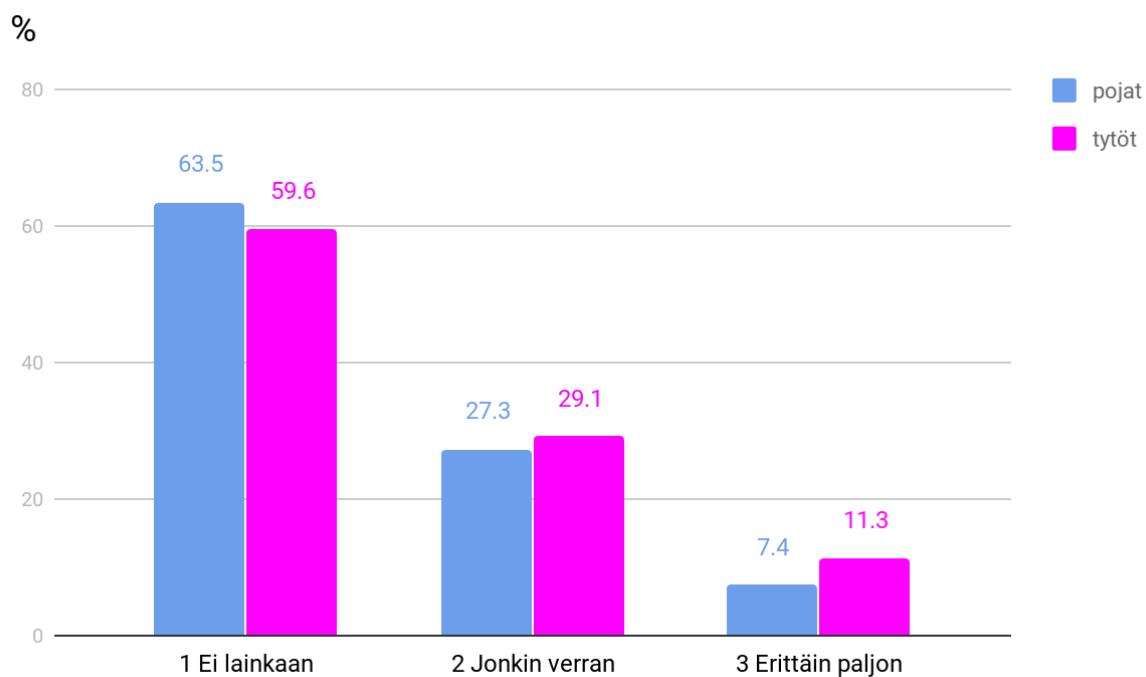
Kuvio 1. Kyllästymisen lajiin vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1320) (%).



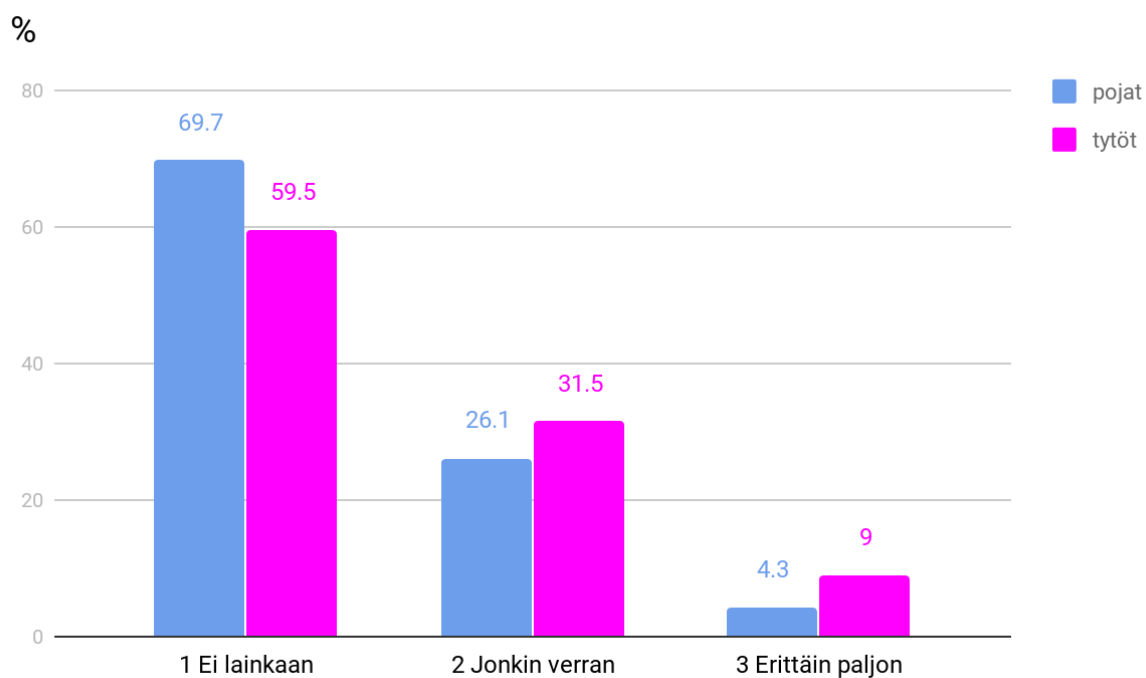
Kuvio 2. Se, että oli muuta tekemistä, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1307) (%).



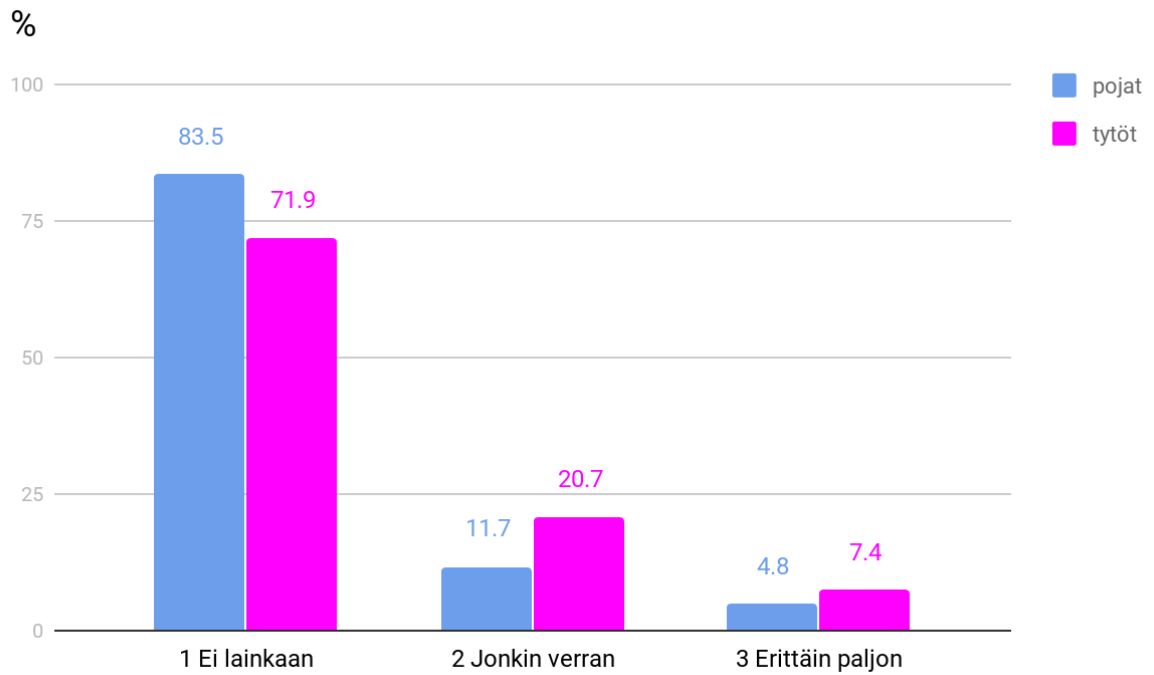
Kuvio 3. Se, ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1308) (%).



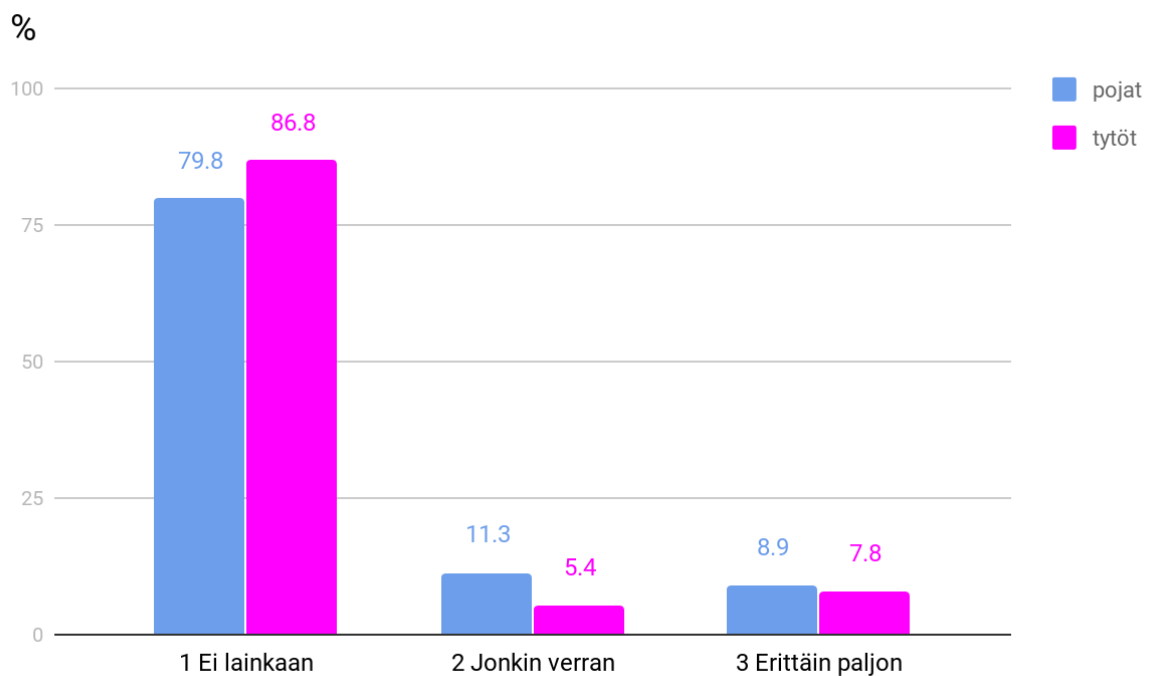
Kuvio 4. Halu harrastaa toista urheilulajia vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1311) (%).



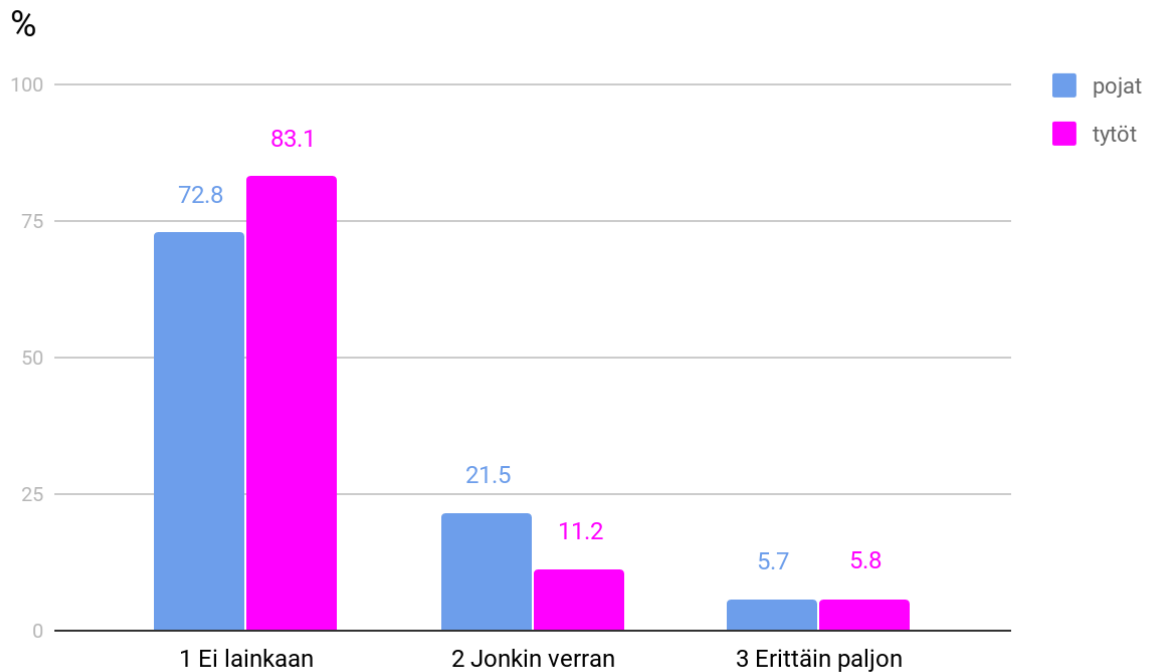
Kuvio 5. Se, että halusi panostaa opiskeluun, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1299) (%).



Kuvio 6. Se, että harrastus oli liian kallis, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=547) (%).



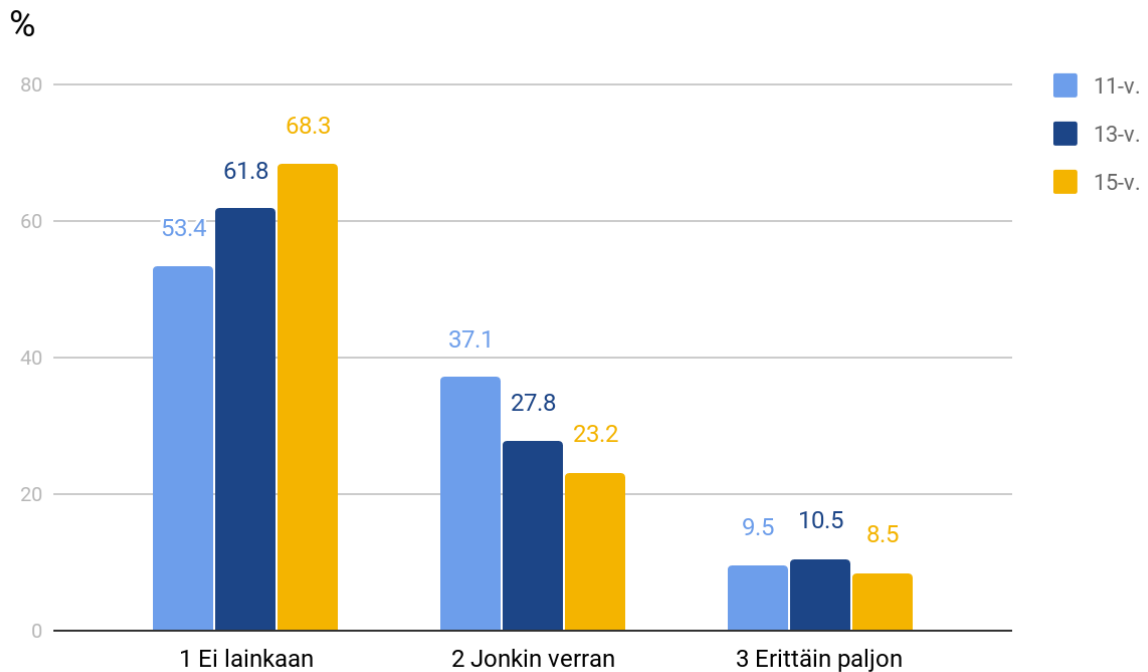
Kuvio 7. Muutto uudelle paikkakunnalle vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=543) (%).



Kuvio 8. Heikko kilpailumenestys vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=541) (%).

6.2 Iän yhteys harrastamisen lopettamiseen

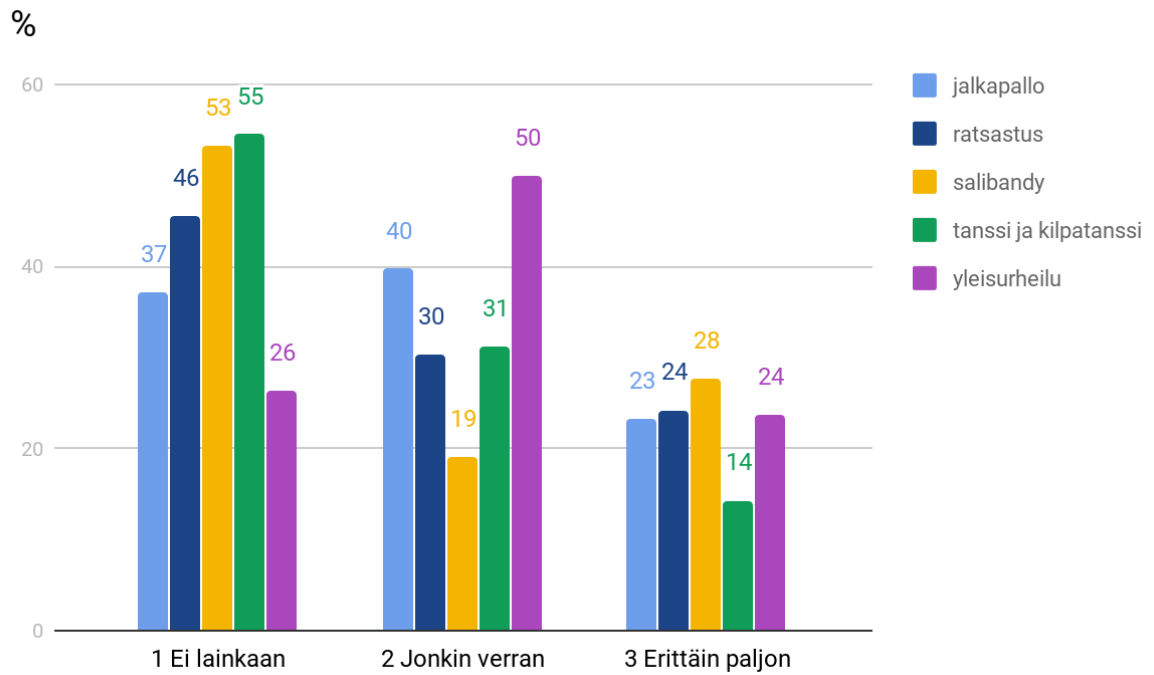
Ikä ei juurikaan vaikuttanut lopettamispäätöksiin. Vain yhden kysymyksen osalta iällä (11-, 13- ja 15-v.) oli yhteys lasten ja nuorten urheiluseurassa lopettamista koskeviin syihin. Se, että oppilas halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia, vaihteli kussakin ikäryhmässä (Kuvio 9). 11-vuotiaista vastasi kaikista luokka-asteista vähiten, ettei sillä, että halusi harrastaa jotain muuta lajia, ollut lainkaan vaikutusta lopettamiseen (53.4 %). 15-vuotiaat puolestaan vastasivat eniten sen puolesta, ettei sillä ollut lainkaan vaikutusta (68.3 %). 13-vuotiaat olivat siinä välissä (61.8 %). 11-vuotiaat erosivat merkittävästi vastauksessa “2 Jonkin verran” kummastakin muusta ikäryhmästä, jotka keskenään vastasivat melko samoin (11-v. 37.1 %, 13-v. 27.8 %, 15-v. 23.2 %). Sen sijaan “3 Erittäin paljon” sai kutakuinkin saman suhteellisen osuuden kaikissa ikäryhmissä.



Kuvio 9. Se, että halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1312) (%).

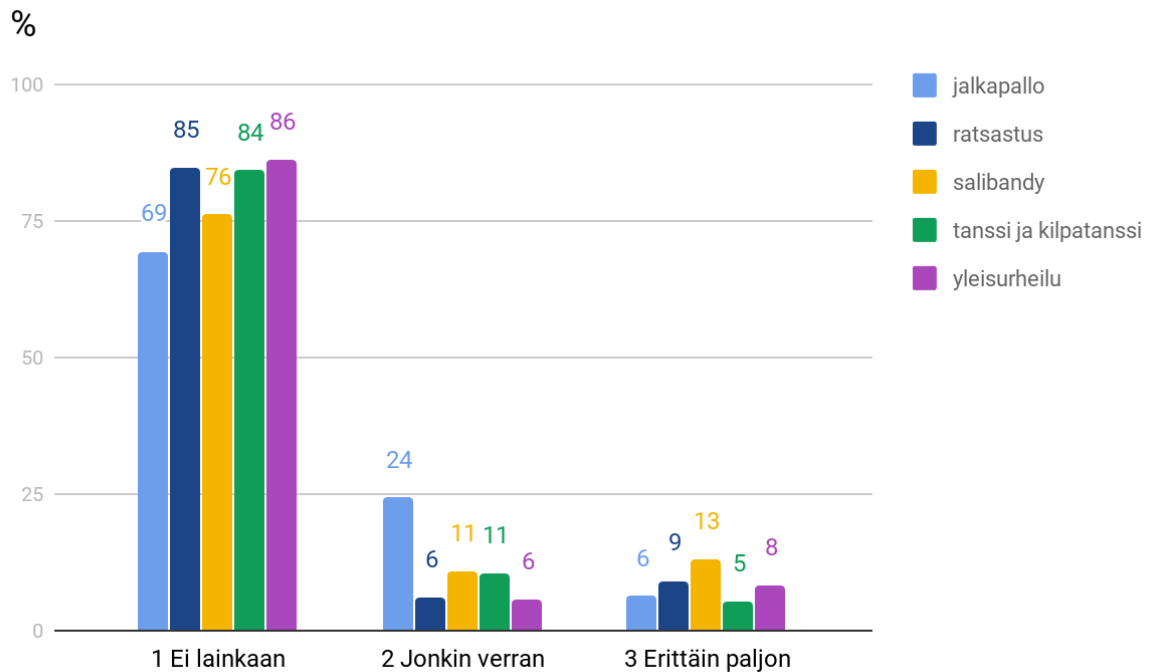
6.3 Lajin yhteys harrastamisen lopettamiseen

Yhden lajin harrastajista viiden eniten lopetetun lajin (jalkapallo 37.3 %, tanssi ja kilpatanssi 24.5 %, salibandy 15.0 %, yleisurheilu 11.9 %, ratsastus 11.3 %) välillä oli eroja lopettamiseen johtaneissa syissä. “Kyllästyi lajiin” (Kuvio 10) sai tanssin ja kilpatanssin harrastajilta (54.5 %) useammin vastauksia kohtaan “1 Ei lainkaan” kuin jalkapalloilijoilta (37.1 %) ja yleisurheilijoilta (26.3 %). Myös salibandypelaajat (53.2 %) olivat useammin vastanneet, ettei lainkaan, kuin yleisurheilijat. Kohtaan “2 Jonkin verran” oli enemmän vastauksia yleisurheilijoilta (50.0 %) ja jalkapalloilijoilta (39.7 %) kuin salibandypelaajilta (19.1 %). Yleisurheilijoilla (50.0 %) oli myös merkitsevästi enemmän vastauksia tanssin ja kilpatanssin harrastajiin (31.2 %) nähden.



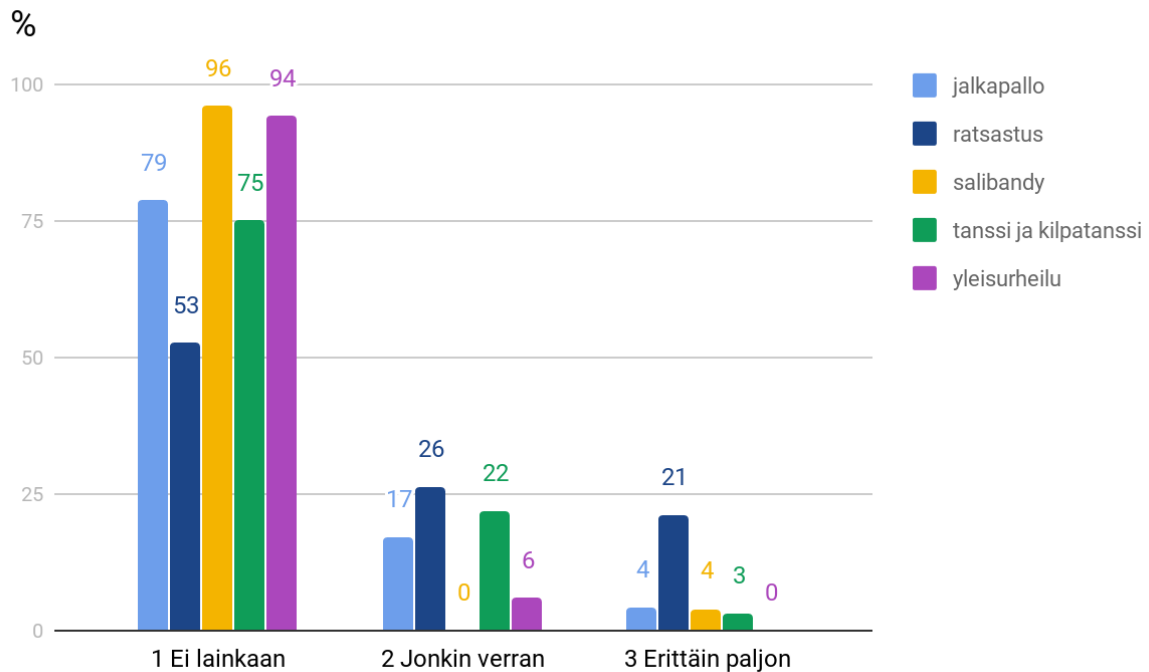
Kuvio 10. Kyllästymisen lajiin vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=311) (%).

Yleisurheilijat (86.1 %) ja tanssi- ja kilpatanssijat (84.2 %) olivat vastanneet jalkapalloilijoita (69.4 %) useammin “1 Ei lainkaan” syyhyn “Voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa” (Kuvio 11). Sen sijaan jalkapalloilijat (24.3 %) olivat vastanneet useammin kohtaan “2 Jonkin verran” kuin tanssi- ja kilpatanssijat (10.5 %), ratsastajat (6.1 %) ja yleisurheilijat (5.6 %).



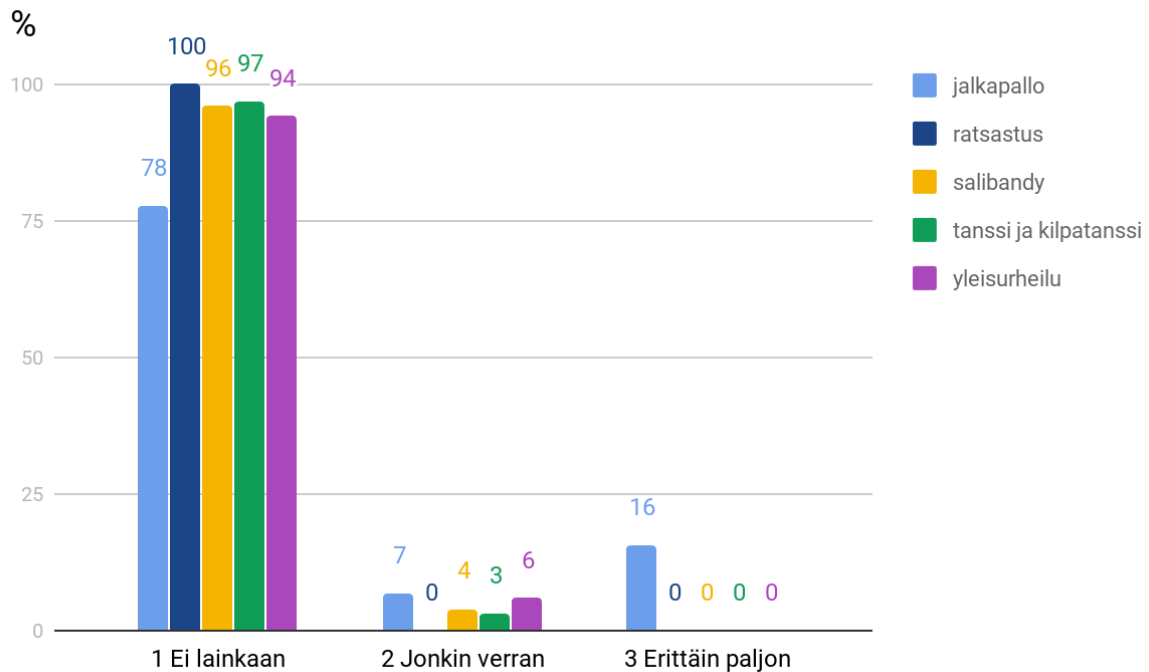
Kuvio 11. Se, että voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=302) (%).

Ratsastajat pitivät useammin syynä lopettamiselle “3 Erittäin paljon” (21.1 %) sitä, että harrastus oli liian kallis (Kuvio 12), verrattuna jalkapalloilijoihin (4.3 %), tanssi- ja kilpatanssijoihin (3.1 %) ja yleisurheilijoihin (0.0 %). Salibandynpelaajat puolestaan vastasivat merkitsevästi vähemmän (0.0 %) “2 Jonkin verran” kuin ratsastajat (26.3 %), tanssi- ja kilpatanssijat (21.9 %) ja jalkapalloilijat (17.0 %). Ratsastajat vastasivat “1 Ei lainkaan” merkitsevästi harvemmin (52.6 %) kuin salibandynpelaajat (96.0 %), yleisurheilijat (94.1 %) sekä jalkapalloilijat (78.7 %). Salibandynpelaajat puolestaan vastasivat useammin kuin tanssi- ja kilpatanssijat (75.0 %). Voidaan siis todeta, että ratsastajat pitivät harrastuksen kalleutta melko merkittävänä syynä, kun taas esimerkiksi salibandynpelaajat ja yleisurheilijat eivät.



Kuvio 12. Harrastuksen kalleus vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=140) (%).

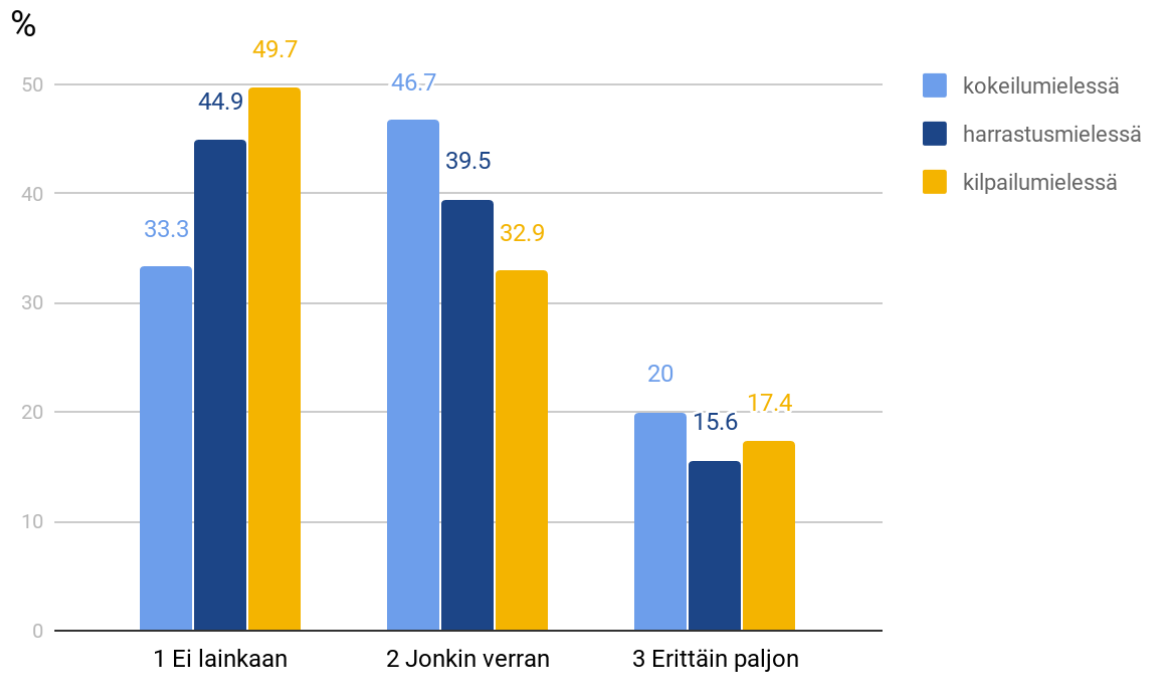
Jalkapalloilijat vastasivat “3 Erittäin paljon” (15.6 %) syyhyn “muutto uudelle paikkakunnalle” (Kuvio 13) merkitsevästi useammin kuin salibandynpelaajat (0.0 %) ja tanssi- ja kilpatanssijat (0.0 %). Jalkapalloilijat näkivät myös merkitsevästi harvemmin (77.8 %), että muutto uudelle paikkakunnalle ei vaikuttanut lainkaan lopettamiseensa, kuin ratsastajat (100.0 %), tanssi- ja kilpatanssijat (96.9 %) ja salibandynpelaajat (96.0 %). Jalkapalloilijoilla muutto uudelle paikkakunnalle oli siis muita lajeja merkittävämpi syy urheiluseurassa lopettamiseen.



Kuvio 13. Muutto uudelle paikkakunnalle vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=137) (%).

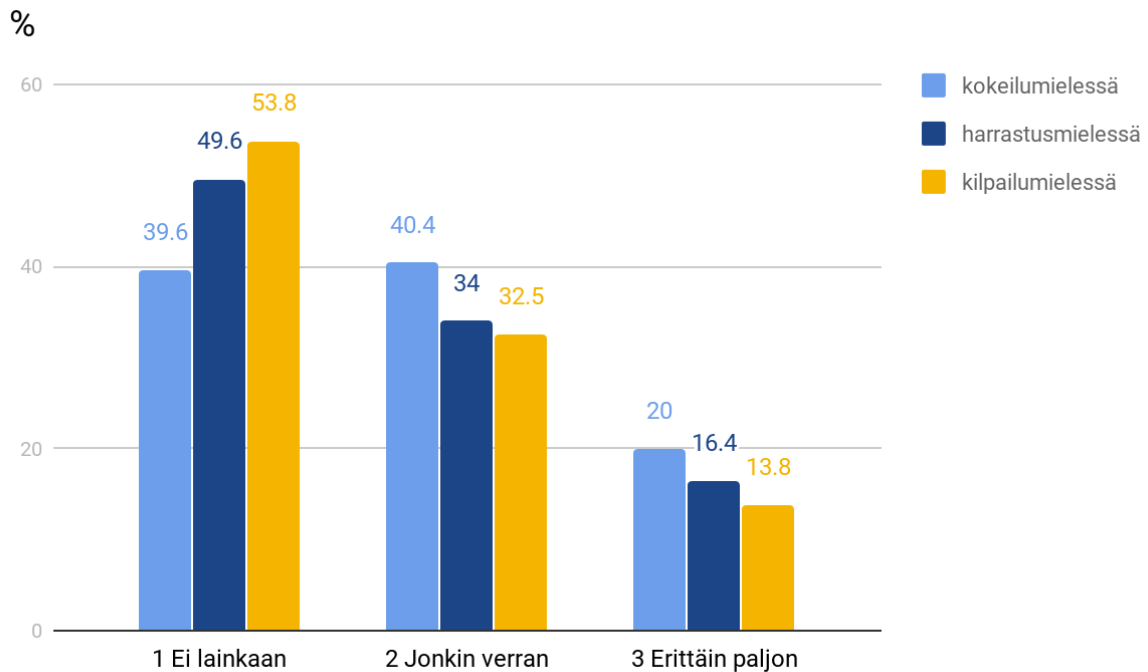
6.4 Harrastusorientaation yhteys harrastamisen lopettamiseen

Tässä tutkimuksessa harrastusorientaatioita olivat kokeilumielessä, harrastusmielessä ja kilpailumielessä seurassa mukana harrastaneet. Myös niiden välillä oli eroja. “Se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa” (Kuvio 14), oli useammin vastauksena syyksi urheiluseurassa lopettamiseen kokeilumielessä osallistuneilla kuin harrastus- ja kilpailumielessä mukana olleilla. Kokeilumieliset vastasivat suhteessa vähiten kohtaan “1 Ei lainkaan” (33.3 %), kun taas harrastusmieliset (44.9 %) ja kilpailumieliset (49.7 %) pitivät syytä useammin mitättömänä lopettamisensa kannalta. “2 Jonkin verran” sai puolestaan suhteessa useammin vastauksen kokeilumielisiltä (46.7%; harrastusmieliset 39.5 %; kilpailumieliset 32.9 %). Kohdassa “3 Erittäin paljon” ei kuitenkaan ollut merkitsevää eroa.



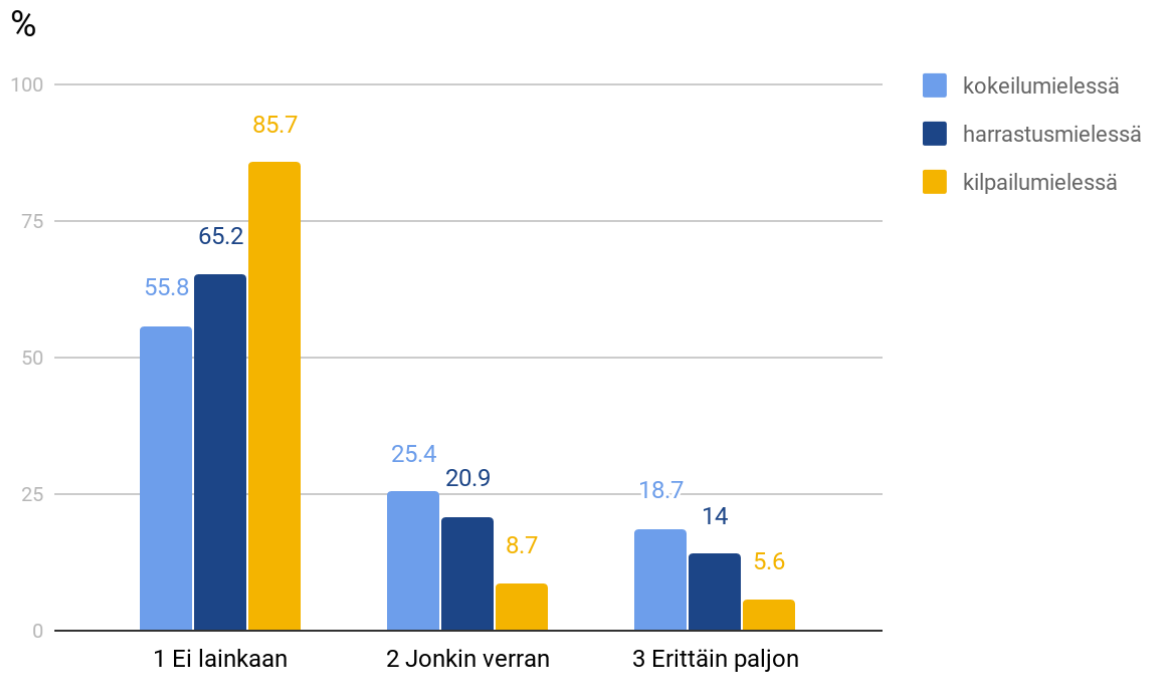
Kuvio 14. Se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1307) (%).

Siihen, että ei ollut tarpeeksi hauskaa (Kuvio 15), vastasi kohtaan “1 Ei lainkaan” suhteessa vähiten kokeilumieliset (39.6 %; harrastusmieliset 49.6 %; kilpailumieliset 53.8 %). Kuitenkaan merkitsevää eroa ei ollut “jonkin verran”- ja “erittäin paljon”-vastausten osalta.



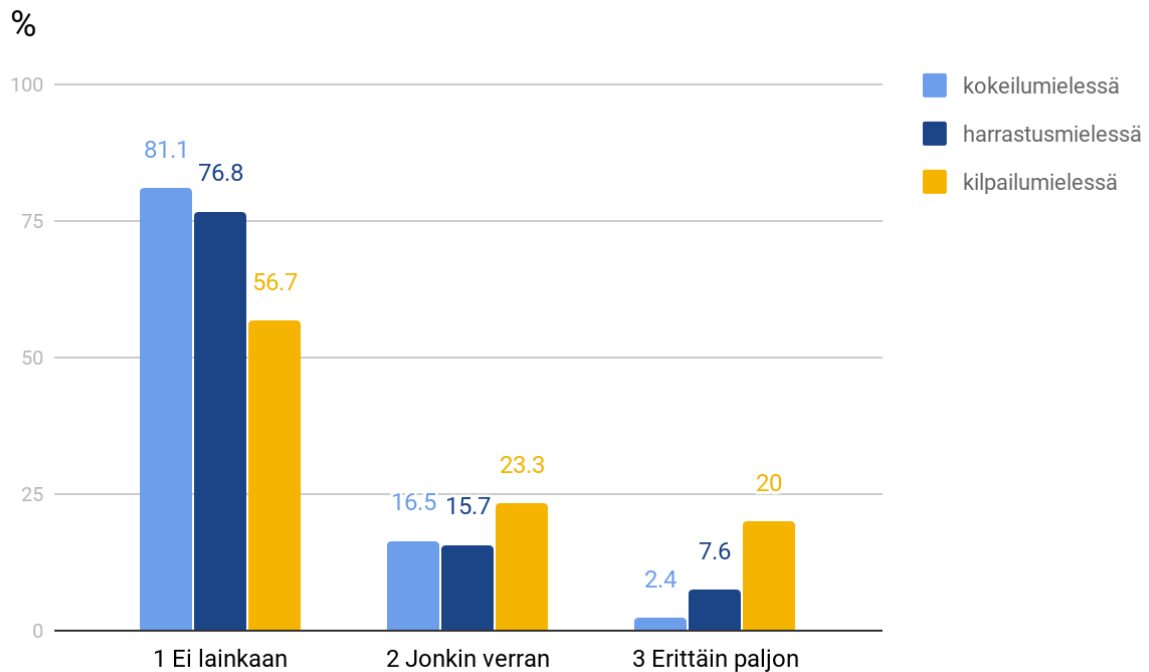
Kuvio 15. Se, että ei ollut tarpeeksi hauskaa, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1299) (%).

Luonnollisesti harrastusorientaatiolla oli yhteyttä myös kysymykseen “En pidä kilpailemisesta” (Kuvio 16). Kilpailumieliset poikkesivat kunkin vastauksen osalta kummastakin muusta ryhmästä. He vastasivat selkeästi vähiten sen puolesta, että syyllä olisi ollut vaikutusta “erittäin paljon” heidän lopettamiseensa (5.6 %), kun harrastusmieliset vastasivat 14.0 % ja kokeilumieliset 18.7 %. He vastasivat myös suhteessa vähiten “2 Jonkin verran” (8.7 %), sillä harrastusmieliset vastasivat 20.9 % ja kokeilumieliset 25.4 %. Vastausvaihtoehto “1 Ei lainkaan” erosi merkittävästi kaikkien harrastusorientaatioiden kesken: Kilpailumieliset vastasivat eniten, 85.7 %, harrastusmieliset 65.2 % ja kokeilumieliset väheksyivät syytä vähiten, 55.8 %. Toisin sanoen kokeilumielessä osallistuneet pitivät syytä, ettei pitänyt kilpailemisesta, voimakkaimpana, kun vastaavasti kilpailumielessä osallistuneet vähätelivät sitä eniten kolmesta eri harrastusorientaatiosta.



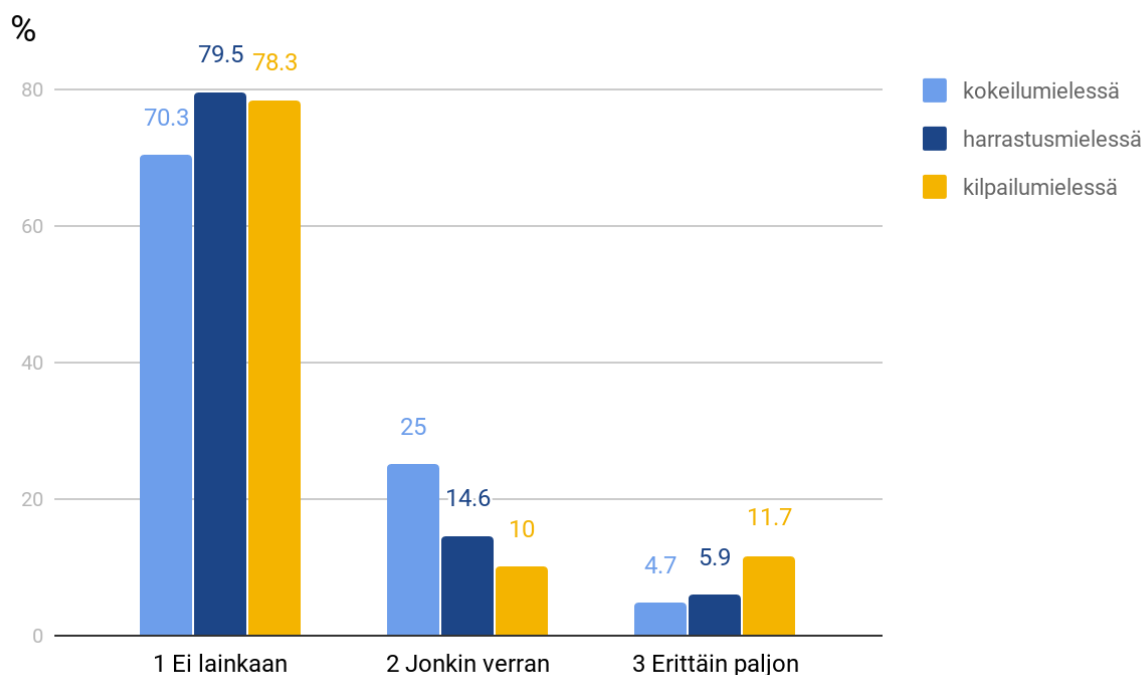
Kuvio 16. Se, ettei pidä kilpailemisesta, vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1302) (%).

Sairaus/loukkaantuminen (Kuvio 17) oli suurempi syy kilpailumielessä osallistuneilla (“3 Erittäin paljon” 20.0 %) kuin harrastusmielessä osallistuneilla (7.6 %), joilla se puolestaan oli suurempi syy kuin kokeilumielessä osallistuneilla (2.4 %).



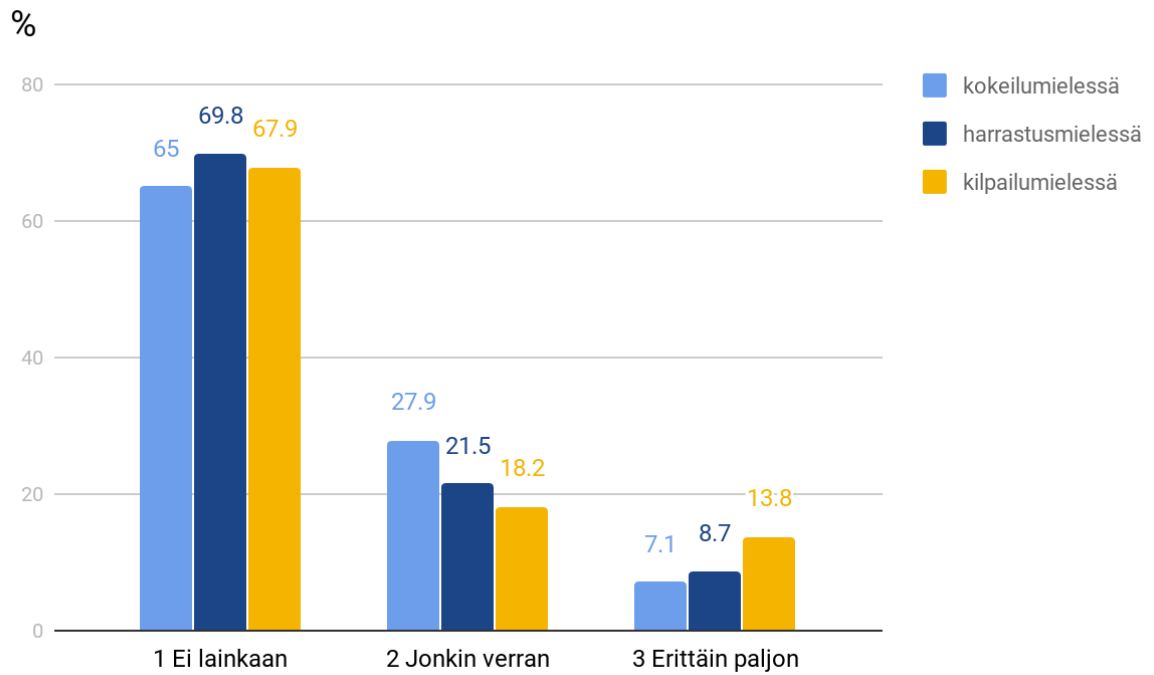
Kuvio 17. Sairaus/loukkaantuminen vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=544) (%).

Syy “Harrastus oli liian kallis” (Kuvio 18) oli mielenkiintoinen, sillä kokeilumielessä osallistuneet vastasivat suhteellisesti eniten vastausta “2 Jonkin verran” (25.0 %) harrastus- (14.6 %) ja kilpailumielessä (10.0 %) osallistuneiden vastatessa vähemmän, vaikka “3 Erittäin paljon” tuotti päinvastaiset tulokset kilpailumielisten vastattua suhteessa eniten ja kokeilumielisten vähiten. Tämän “3 Erittäin paljon” tulokset eivät kuitenkaan olleet merkitseviä, mutta tämä osoitukseksi, että kyseinen syy oli ristiriitainen. Sen sijaan kohtaa “1 Ei lainkaan” vastasi merkitsevästi muita vähemmän kokeilumieliset (70.3 %; harrastusmieliset 79.5 %; kilpailumieliset 78.3 %).



Kuvio 18. Harrastuksen kalleus vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=544) (%).

Valmennuksen tason heikkoudella (Kuvio 19) oli merkitsevää eroa. “2 Jonkin verran” sai kokeilumielisiltä suhteessa eniten vastauksia (27.9 %) harrastusmielisiin (21.5 %) ja kilpailumielisiin (18.2 %) nähden. Päinvastoin vastausvaihtoehdossa “3 Erittäin paljon” kilpailumieliset antoivatkin suhteessa enemmän vastauksia (13.8 %) harrastusmielisiin (8.7 %) ja kokeilumielisiin (7.1 %) nähden. Tästä on vaikea tehdä selvää päätelmää, kuinka kokeilumieliset ja kilpailumieliset poikkesivat toisistaan. Kilpailumielisillä oli enemmän “erittäin paljon”-vastauksia, mutta kokeilumielisillä oli kuitenkin enemmän niitä, jotka kokivat valmennuksen tason heikkoudella edes jonkin verran vaikutusta harrastuksensa lopettamiseen.



Kuvio 19. Valmennuksen tason heikkous vaikutti päätökseen lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa (n=1290) (%).

7 POHDINTA

Aiempien tutkimusten mukaan nuorten urheilijoiden vetäytyminen organisoidusta urheilusta on johtunut hauskuuden puutteesta, kiinnostuksen kohteiden ristiriidasta ja kiinnostuksesta muita aktiviteetteja kohtaan (Molinero ym. 2006; Molinero ym. 2009; Weiss & Williams 2004). Muita syitä ovat olleet valmentajan kanssa koetut negatiiviset kokemukset, tylsistyminen, nautinnon ja taidon puute, vertaisten ja joukkuehengen puuttuminen, aikainen erikoistuminen, peliaika ja perheen kielteiset vaikutukset (Butcher ym. 2002; Lindner, Johns & Butcher 1991; Molinero ym. 2009; Siesmaa, Blitvich & Finch 2011). Loukkaantumiset sekä samalla suoritustasolla pysyminen olivat merkittävimmät tekijät lupaavien yleisurheilijanuorten lopettamiseen (Eysteine 2011).

Tässä tutkimuksessa yleisimpiä syitä lopettamiseen olivat se, ettei viihtynyt joukkueessa/ryhmässä, kyllästyi lajiin ja harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa tai hauskaa. Yleisimmät syyt olivat linjassa edellistenkin tutkimustulosten kanssa. Pojilla lopettamiseen yhteydessä oli tyttöjä vahvemmin kyllästyminen lajiin, se, että oli muuta tekemistä, heikko kilpailumenestys, se, ettei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa, sekä muutto. Tyttöillä puolestaan lopettamiseen yhteydessä oli poikia vahvemmin halu panostaa opiskeluun, se, että halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia sekä se, että harrastus oli liian kallista. Se, että oppilas halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia, oli syynä lopettamiseen 11-vuotiailla useammin kuin 13- ja 15-vuotiailla. Yleisurheilijat ja jalkapalloilijat kyllästyiivät lajiin, jalkapalloilijoilla voittaminen ja kilpaileminen korostuivat liikaa ja muutto uudelle paikkakunnalle vaikuttivat lopettamiseen ja ratsastajien mielestä harrastus oli liian kallista. Kokeilijoille kynnyskysymyksiä olivat innostavuuden ja hauskuuden puute, voittamisen ja kilpailun korostuminen liikaa sekä kalleus. Kilpailijoille kynnys oli loukkaantuminen/sairaus.

7.1 Sukupuolen yhteys harrastamisen lopettamiseen

Pojilla oli useampi syy merkitsevästi enemmän yhteydessä lopettamiseen tyttöihin nähden. Tämänkaltaisia tutkimustuloksia, joissa poikien tyttöjä vahvemmat syyt nousivat esiin, on ollut Molineron ym. (2006) tutkimuksessa. Toisaalta Rottensteinerin (2013) tutkimuksessa tyttöjen syyt lopettamiseen olivat poikia vahvempia.

Poikien vahvempia lopettamissyitä olivat kyllästyminen lajiin, se, että oli muuta tekemistä, ei jäänyt riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa, muutto uudelle paikkakunnalle sekä heikko kilpailumenestys. Tyttöillä puolestaan lopettamiseen yhteydessä oli poikia vahvemmin se, että halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia, halusi panostaa opiskeluun sekä harrastuksen kalleus.

Poikien tyttöjä vahvempi kyllästyminen lajiin voi olla tietysti vain sattumaa. Toisaalta poikien voidaan olettaa olevan ominaisuuksiltaan tyttöjä vilkkaampia tai helpommin uuden kokeilusta innostuvia. Se voisi selittää sen, että heidän kiinnostuksensa saattaa lopahtaa nopeammin. Pojilla lopettamiseen johtaneissa syissä oli tyttöjä vahvemmin se, että oli muuta tekemistä. Uskon, että tämä voi selittyä esimerkiksi sillä, että pojat viettävät tyttöjä enemmän tietokoneiden ja muiden pelikonsolien parissa. Tilastokeskuksen (2017) mukaan digitaalisia pelejä pelasi kymmenenvuotiaista ylöspäin vähintään kerran kuukaudessa 41 prosenttia. “Lähes kaikki (98 %) 10–14-vuotiaat pojat pelasivat digitaalisia pelejä vähintään kerran kuussa.” (Tilastokeskus 2017). Tämä tietysti rajoittaa aikaa olla mukana urheiluseurassa. Ehkä tähänkin liittyen voidaan todeta, että pojilla oli vahvemmin syynä lopettamiseen liian vähäinen aika olla kavereiden kanssa. Nykyäänhän kavereita voivat olla niin lähikontaktissa olevat fyysiset kaverit kuin toisella puolella maapalloa asuvat virtuaali(peli)kaverit.

Lisäksi tyttöjä vahvemmin oli pojilla muutto uudelle paikkakunnalle syynä lopettamiseen. Sitä on vaikea sanoa, miksi näin, mutta kenties tyttöjen harrastamat lajit ovat sellaisia, joihin on helpompi hakeutua ilman kavereiden tukea. Toisaalta poikien suuremmassa suosiossa olevat lajit kuten jalkapallo vaativat isomman porukan; mikäli uudella paikkakunnalla ei ole sopivaa

joukkuetta, harrastaminen voi loppua. Heikko kilpailumenestys oli pojilla vahvempi lopettamissyy, mikä voi selittyä sillä, että pojilla on omien kokemusteni mukaan taipumusta olla tyttöjä kilpailuhenkisiä, minkä vahvistaa Tiede (2009).

Tytöt lopettivat liikuntaharrastuksensa useammin kuin pojat halusta harrastaa jotain muuta urheilulajia. Tytöt saattavat kokeilla erilaisia harrastuksia enemmän, minkä vuoksi he lopettavat poikia helpommin vaihtaakseen toiseen lajiin. Pojilta odotetaan tyttöjä enemmän tietyn lajin taitamista, kun taas tyttöjen on kenties hyväksyttävämpää kokeilla monenlaisia lajeja poikiin verrattuna. Tytöt ovat stereotyyppisesti ottaen luovempia, minkä vuoksi heidän lajiskaalansa lienee laajempi. Tyttöjen luontainen hormonitoiminta viittaa sen puolesta, ettei heillä ole yhtä kova kilpailuvietti kuin pojilla. ”Testosteronin tiedetään lisäävän kilpailuhenkisyttä”, kertoo ainakin Tiede (2009). Näin ollen myös rauhallisemmat lajit ovat heille mielekkäitä, kun taas poikien testosteronin suurempi tuotanto lähtökohtaisesti vetää heitä enemmän kontaktia vaativiin lajeihin omien kokemusteni mukaan.

Tytöillä oli poikia vahvemmin syynä lopettamiseen halu panostaa opiskeluun. Yleinen käsityshän lienee, että tytöt ovat poikia ahkerampia koulussa ja ottavat sen kenties vakavammin. Poikien heikommalle koulumenestykselle tyttöihin nähden on Van Houtte (2004) esittänyt perusteluksi sitä, että tyttöjen kulttuuri olisi enemmän opiskeluun liittyvää.

Tytöillä harrastuksen kalleus oli poikia vahvemmin syynä lopettamiseen. Tytöt harrastavat poikia useammin kalliita lajeja kuten ratsastusta, mikä selittänee tuloksen.

7.2 Iän yhteys harrastamisen lopettamiseen

Liikunnallinen aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähenevät lasten päästyä nuoruusikään (Tiirikainen 2012); onkin tärkeää tietää, kuinka nuoria voitaisiin pitää urheilun parissa pidempään. Ikä/luokka-aste oli yhteydessä lopettamiseen vain yhden syyn kohdalla. Se, että oppilas halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia, oli syynä lopettamiseen 11-vuotiailla

useammin kuin 13- ja 15-vuotiailla. Tämä selittynee sillä, että yhteen lajiin erikoistuminen tapahtuu yleisesti ottaen jo ennen yläasteelle siirtymistä (Aarresola & Konttinen 2012b; Kokko, Villberg & Kannas 2010). Esimerkiksi SLU:n (2010) mukaan urheiluseuraharrastajien määrä laskee 11 ikävuoden jälkeen ja 15–18-vuotiaana enää joka kolmas harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Kun oppilas lopettaa jonkin lajin harrastamisen yläasteikäisenä, puhutaankin yleisimmin dropoutista, jossa hän lopettaa kokonaan urheiluseuraharrastamisen.

7.3 Lajin yhteys harrastamisen lopettamiseen

Yhden lajin harrastajista viiden eniten lopetetun lajin (jalkapallo 37.3 %, tanssi ja kilpatanssi 24.5 %, salibandy 15.0 %, yleisurheilu 11.9 %, ratsastus 11.3 %) välillä oli eroja lopettamiseen johtaneissa syissä. Seuraavaksi olen pohtinut lajien välillä ilmenneitä eroja.

Yleisurheilijoiden keskuudessa esiintyi varsinkin tanssin ja kilpatanssin sekä salibandyn harrastajiin nähden enemmän lajiin kyllästymisen vuoksi lopettaneita. (Salibandypelaajista monella kyllästyminen lajiin vaikutti kyllä erittäinkin paljon, mutta useimmilla ei lainkaan, ja “jonkin verran”-vastauksia oli vähiten lajeista.) Yleisurheilun luonne on usein tuloksiin sidoksissa oleva, mikä voi johtaa siihen, että heikon kilpailumenestyksenkin johdosta lapsi/nuori kyllästyy itse lajiin. Tanssi ja kilpatanssi sekä salibandy ovat enemmän taiteellisia lajeja, joissa saa osin improvisoida, mikä puolestaan saattaa näkyä mielenkiinnon säilymisenä.

Kuitenkin jalkapalloilijoiden keskuudessa oli lajeista eniten niitä, joiden mielestä lopettamiseen vaikutti voittamisen ja kilpailemisen korostuminen liikaa. Yleisurheilijoilla, tanssi- ja kilpatanssijoilla sekä ratsastajilla vaikutus oli vähäisin. Ratsastus on lähtökohtaisesti monille sen harrastajille lähinnä “hevoshulluutta”, johon ei välttämättä liity kilpailu millään lailla.

Ratsastajilla oli lajeista eniten syynä lopettamiseen harrastuksen kalleus. Luonnollisesti ratsastus on kallis laji, mikä varmasti selittää tuloksen. Ylen (2012) mukaan kalleimpia

urheilulajeja ovat taitoluistelu, jääkiekko, ratsastus ja maastohiihto. Esimerkiksi Equillence Center Tavelan normaalin enintään kuuden hengen ryhmässä pidettävän tunnin hinta on 38,00 euroa (Equillence Center Tavela 2019). Yleisurheilijoista ja salibandynpelaajista lähes kukaan ei pitänyt lajin kalleutta syynä harrastuksen lopettamiseen. Luonnollisesti yleisurheilu ja salibandy ovat puolestaan halpoja lajeja harrastaa, mikä näinkinpäin kertoo tuloksista. Salibandyn vuosimaksuun (alle 300 €) sisältyvät kaikki peli- ja turnausmaksut, kertoo Tomi Tiilikainen Etelä-Suomen Sanomissa (2008). Salibandya voi pitää taloudellisesti hyvin kilpailukykyisenä harrastuksena, sillä alle 300 euron vuosimaksuun sisältyvät myös kaikki peli- ja turnausmatkat (Tiilikainen 2008). Yleisurheilukaan ei ihan hirveästi kuluja aiheuta, koska seuroilla on käytännössä kaikki välineet omasta takaa.

Jostain syystä jalkapalloilijoilla muutto uudelle paikkakunnalle oli muita lajeja merkittävämpi syy lopettaa liikuntaharrastus urheiluseurassa. Voi olla, että jalkapalloilijoilla harrastus on useimmiten saanut alkunsa kaverin mukanaolosta, mikä näkyy siinä, ettei uudelle paikkakunnalle muutto ole houkutellut jatkamaan. Luultavasti monella ei ole uudella paikkakunnalla ollut sopivaa joukkuetta johon liittyä. Kuitenkin voisi kuvitella salibandyn olevan luonteeltaan melko samanlainen laji kuin jalkapallo, mutta silti salibandynpelaajista yksikään ei pitänyt muuttoa uudelle paikkakunnalle erittäin merkittävänä syynä lopettamiseen. Toisaalta salibandyssä pelaajamäärä on pienempi kuin jalkapallossa. Voi tietysti olla, että jalkapalloilijoita on myös sattunut muuttamaan suurempi osa kuin salibandynpelaajia.

Myös yksikään tanssi- tai kilpatanssija ei pitänyt muuttoa uudelle paikkakunnalle erittäin suurena syynä lopettamiseen. Kenties tanssin ja kilpatanssin harrastajat pitävät lajia helposti lähestyttävänä osin sen vaatiman rohkeudenkin puolesta. Toisin sanoen vaatii oma-aloitteisuutta ja rohkeutta hakeutua uuteen seuraan muuton jälkeen. Tällaista luonnetta löytynee tanssin ja kilpatanssin harrastajilta. Ratsastajista kukaan ei pitänyt muuttoa uudelle paikkakunnalle minkäänlaisena syynä lopettamiseen. Ratsastajilla rakkaus hevosia kohtaan lienee yksi selitys, miksi muutto ei ole johtanut harrastuksen lopettamiseen. Toisaalta myös lajin luonne ei esimerkiksi vaadi kavereita harrastamiseen.

7.4 Harrastusorientaation yhteys harrastamisen lopettamiseen

Kokeilumielisillä se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, oli useammin syynä liikuntaharrastuksen lopettamiseen seurassa kuin harrastus- ja kilpailumielisillä. Luonnollisestihan kokeilu tarkoittaa sitä, että kokeillaan, riittääkö muun muassa innostus jatkaa lajia. Toisaalta lapsella/nuorella kokeiluvaiheessakin on usein edes jonkinlainen käsitys lajista, minkä vuoksi vain viidesosa kokeilumielessä harrastaneista piti sitä erittäin suurena syynä.

Kokeilumielisillä oli muita orientaatioita useammin syynä lopettamiseen se, ettei ollut tarpeeksi hauskaa. Lähtökohta minkä tahansa harrastuksen jatkamiselle lienee hauskuus, joten ymmärrettävää on, että kokeilleilla lajin harrastaminen on tyssännyt jo siihen.

Kilpailumieliset luonnollisesti olivat muita orientaatioita harvemmin sitä mieltä, että olisivat lopettaneet, koska eivät pitäneet kilpailemisesta. Ne, jotka pitävät kilpailemisesta, oletettavasti myös kilpailevat. Kokeilumielessä liikuntaa urheiluseurassa harrastaneet pitivät kolmesta orientaatiosta vahvimpana syynä lopettamiseen sitä, ettei pitänyt kilpailemisesta. Ehkä osa kokeilijoista on kokeillut kilpailua korostavia lajeja, kun taas harrastusmielessä mukana olleet eivät ole välttämättä joutuneetkaan kilpailemaan.

Sairaus/loukkaantuminen oli kilpailumielisillä suurinta, kokeilumielisillä puolestaan heikointa. Onkin ihan ymmärrettävää, että kilpaurheilijoilla lopettaminen johtuu uran päättävästä loukkaantumisesta, kun taas kokeilijoille harrastus harvemmin ehtii edetä siihen pisteeseen saakka. Harrastusmielisten harjoitusten tai pelien/”kilpailujen” tempo ja vaatimustaso ovat oletetusti kilpailijoita alhaisemmat, mikä luultavasti näkyy sairauksien ja loukkaantumisten vähäisyytenä.

Harrastuksen kalleus oli hieman kaksijakoinen: Kokeilumieliset kokivat merkitsevästi eniten syyn vaikuttaneen ”jonkin verran”, mutta ”erittäin paljon” vaikutusta oli päinvastoin eniten kilpailumielisillä kokeilumielisten vastatessa siihen vähiten. Toisaalta tämä jälkimmäinen tulos

ei ollut merkitsevä, joten jätetään se omaan arvoonsa. Kokeilumielisillä harrastuksen kalleudella oli muita ryhmiä enemmän vaikutusta lopettamiseen vähintään jonkin verran. Varmaankin kokeilumielisillä harrastuksen jatkaminen on ollut osittain harrastuksen kalleudesta kiinni, mikä selittää tuloksen. Muilla orientaatioryhmillä harrastuksen kalleus on tuskin yhtäkkiä tuntunut merkittävästi suuremmalta kynnyksysymykseltä, jos taloudellisen tilanteen oletetaan pysyneen perheessä samanlaisena kuin aiempinakin harrastusvuosina.

Kuten jo Tulokset-luvussa totesin, valmennuksen tason heikkoutta on vaikea esittää selkeästi yhteyksien puolesta. Vaikka kokeilumieliset olivat vastanneet useimmin kolmesta orientaatioryhmästä, että valmennuksen tason heikkoudella oli ”jonkin verran” vaikutusta lopettamiseen, eniten ”erittäin paljon”-vastauksia tuli kilpailumielisiltä. Harrastusmieliset jäivät kummassakin kohdassa keskimmäiseksi. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, että kilpatasolla valmennuksen tasokin on kohtalaisen laadukasta, minkä vuoksi harva lopettaa sen vuoksi. Jos valmennuksen taso on heikkoa, erityisesti kilpatasoisien urheilijan on syytä lopettaa tai vaihtaa valmentajaa/seuraa. Kilpatasolla on nimittäin tärkeätä olla kunnan valmennus, jotta kehittyminen on optimaalista. Ilmeisesti moni kokeilija joutuu pettymään valmennuksen tason heikkouteen. Siinä nähdään, kuinka merkittävästä asiasta on kyse, koska yli kolmannes kokeilumielinen lopetti osittain valmennuksen tason heikkouden vuoksi.

Tutkimusten perusteella on selvää, että urheilemisen lopettaminen seurassa johtuu useista eri syistä. Se on toisaalta luonnollista lasten kasvaessa ja motivaation suuntautuessa murrosikään tultaessa uusiin asioihin. Koulunkäynnin muuttuessa raskaammaksi ja urheilun alkaessa viedä enemmän aikaa moni nuori ei ole välttämättä valmis tämän vaatimaan suunnitelmalliseen ajankäyttöön. Tietokonepelit tai muut teknologian kehityksen myötä passivoittavat harrastukset voivat teini-iässä verottaa lasten ja nuorten kiinnostusta osallistua urheiluseurojen toimintaan. Unen vähäisyys ja ravinnon puutteet voivat myös vaikuttaa, samoin vanhempien vähentynyt kiinnostus kuljettaa harrastuksiin voivat vaikuttaa.

Toisaalta lopettamiseen on myös monia ulkoisia tekijöitä: Valmentajien ja ohjaajien

toimintatavat ja asennoituminen (Gearity ym. 2011) sekä kanssaurheilijoiden ja vanhempien käyttäytyminen mutta lisäksi oman motivaation ohella kavereiden merkitys on suuri (Allen 2003; Weiss & Amorose 2008). Valmennuksen laadulla ja määrällä näyttää olevan keskeinen merkitys lopettamiseen (Butcher ym. 2002), joten siihen tulisi kiinnittää jatkossa suurta huomiota.

Aiemmin kerroin, kuinka Figueiredo ym. (2009) olivat todenneet edelleen mukana olleiden pelaajien olleen lopettaneita pelaajia vanhempia paitsi kronologiselta iältään kuin luustoltaan, isompikokoisia sekä suoriutuneen paremmin toiminnallisissa kapasiteetti- ja lajinomaisissa taitotesteissä. Toki tällaiset tutkimustulokset eivät tarkoita sitä, että riippumatta lajista isokokoiset pärjäisivät paremmin tai lopettaisivat harvemmin; esimerkiksi koripallossa pidemmällä pelaajilla on lähtökohtaisesti etulyöntiasema, kun taas voimistelijoilla voi lyhyemmästä pituudesta olla hyötyä. Sen sijaan valmentajien olisi hyvä tiedostaa, kuinka oma laji luonteeltaan voi karsia tiettytyyppisiä lopettamaan.

Nyt tehdyn tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että yleisimmät syyt lopettaa urheiluseurassa harrastaminen liittyivät kaikki harrastamisen mielekkyyteen ja siihen, että oli muuta tekemistä. Tutkimukset ovat aiemminkin olleet samoilla linjoilla: Nuorten urheilijoiden vetäytyminen pois organisoidusta urheiluharrastamisesta on johtunut esimerkiksi hauskuuden puuttumisesta, kiinnostuksen kohteiden ristiriidasta ja kiinnostuksesta muita aktiviteetteja kohtaan (Molinero ym. 2006; Molinero ym. 2009; Weiss ym. 2004).

7.5 Tutkimuksen kriittinen tarkastelu

Tutkimus oli onnistunut, kun tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Tämä tutkimus oli osa valmista LIITU-tutkimuksen aineistoa, joten käytin sitä tulosten kokoamisessa. Niinpä oli käytännön kannalta helppo lähteä tekemään tutkimusta. Alkuun kesti hieman odotettua kauemmin saada pyörät pyörimään, kun yritin hahmotella tutkimuskysymyksiä. Loppujen

lopuksi sain tutkimuskysymykset koottua, minkä jälkeen otin yhteyttä Jari Villbergiin (LIITU-tutkimuksen 2016 aineistosta vastaava) ja sain aineiston. Sitä ennen olin Sami Kokon kanssa käynyt keskusteluja, joiden pohjalta itse graduaihe tuli tutuksi. Käytin SPSS-ajoissa tilastoneuvontana Jukka-Pekka Kesosen asiantuntemusta.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruuta en ollut itse ottamassa, mutta olin huolellinen ja puolueeton tulosten keräämisessä. Tutkimus on toteutettu aiheeseen perehtyneiden tutkijoiden toimesta kansainvälisten standardien mukaisesti. Täten eettiset kysymykset on ennalta otettu tutkimuksessa huomioon.

Tämän ja aikaisempien tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia. Tämän tutkimuksen vastaajat eivät kaikki vastanneet jokaiseen urheiluharrastuksen lopettamista koskeviin kysymyksiin, mikä voi viitata siihen, etteivät kaikki ole ymmärtäneet kysymyksiä. Osa on voinut keskeyttää; kaikille vastausaika ei välttämättä ollut riittävä. Aikaväli kyselyn sekä urheiluharrastuksen lopettamisen välille on voinut venyä, mikä ilmenee kenties muistamattomuutena.

7.6 Toimenpidesuosituksia

Seuraavassa olen pohtinut kehitysehdotuksia, joiden myötä lasten ja nuorten dropoutia voitaisiin karsia. Mielestäni olisi hyvä tarjota erilaisia harrastusryhmiä, koska lapsia ja nuoria on niin erilaisia. Toiset haluavat enemmän harjoituksia, joissa kehitytään, kun taas toisilla on motiivina hauskanpito ja kavereiden kanssa oleminen.

Kuten Jowett ym. (2007) sekä Lafrenière ym. (2011) ovat todenneet, nuorten urheilijoiden kehityspolkujen aikana valmentajan ja urheilijan välillä vallitsevaa vuorovaikutusta pidetään todella merkittävänä tekijänä nuoren urheilijan uran jatkumisen kannalta. Täten voisi olla seuroissa työntekijä, jolla olisi koulutusta/näkemyistä valmennuksen toteutuksesta, ja hänen toimenkuvaansa kuuluisi käydä välillä seuraamassa, toteutuuko seurassa ikäryhmät

huomioiden oikeanlainen monipuolinen erilaiset lapset/nuoret huomioon ottava valmennus. Oleellistahan olisi, että toiminta olisi riittävän paljon eriytettyä, jottei kukaan kokisi, ettei harrastuksen parissa pääse tekemään sopivan haastavia harjoitteita.

Osa lapsista haluaa kokeilla eri lajeja, koska eivät välttämättä tiedä, mitä lajia haluaisivat alkaa harrastamaan. Olisihan se lapsen kannalta hyödyllistä, jos hän tekee vapaa-ajallaan sitä, mistä nauttii. Toisaalta vanhemmilla ei ole välttämättä varaa maksaa monen lajin lisenssistä vuodesta toiseen. Olen täten sitä mieltä, että lajiliittojen olisi hyvä pohtia, jos voisivat lyödä päänsä yhteen ja sopia jonkin sortin yhteislisenssistä, joka käytännössä mahdollistaisi sen, että samalla tai hieman korkeammalla kuin yhden lajin lisenssillä saisi harrastaa myös muita lajeja. Näin ollen lapsilla olisi valinnanvaraa useamman lajin väliltä uhraamatta vanhempien taloudellista tilannetta.

Tulevaisuudessa lapsuuden urheiluharrastamista tulisi tukea niin, että harrastaminen jatkuisi myös aikuisikään. Kuten Kokko ym. (2016) toteavat, urheiluseuraharrastamisen lopettaneista lähes neljä viidestä olisivat halukkaita urheiluseuraharrastamisen uudelleen aloittamiseen. Koska urheiluseuratoiminta kattaa vain osan lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähimmäissuosituksista, olisi tärkeää, että seurat tarjoaisivat positiivisia kokemuksia mutta myös kehittäisivät taitoja liikkua omillaan.

Seurat puolestaan voisivat yhdistää voimiaan luoden rennon ilmapiirin toimintaa vähemmän tosissaan liikkuville lapsille. Koska näitä lapsia on – ja oletettavasti nimenomaan siinä lopettavien joukossa, kun murrosiän kynnyksellä toiminnassa yleensä aletaan painottamaan kilpailullisuutta kaikki pelaa -periaatetta vähentäen – olisi tällainen “höntsäpelailuryhmä” otollinen. Mielestäni on melko samantekevää, liikkuvatko lapset ja nuoret organisoidusti vai omatoimisesti, kunhan liikkuvat ja pitävät yllä liikunnallista ja tervettä elämäntapaa mahdollisimman pitkään. Kuitenkin esimerkiksi Tiirikaisen (2012) tutkimus puoltaa näkemystä, jonka mukaan (nimenomaan) urheiluseuroissa liikkuvilla olisi paremmat edellytykset pitää yllä liikunnallista elämäntyyliä myöhemmin aikuisiällä.

Kuten kirjoitin jo pääluvussa, Armentroutin ym. (2011) mukaan valmentajalla olisi vaikutusta yli 30 prosentissa kaikista lasten ja nuorten organisoidun urheilun lopettamistapauksista. Myös nyt tehdyn tutkimuksen mukaan (30.2–35 % harrastusorientaatiosta riippuen) jo pelkästään valmennuksen tason heikkoudella oli vaikutusta noin joka kolmannella lapsella tai nuorella. Valmennuskäyttäytyminen saattaa sisältää väärin toteutettuna kielteisiä tekijöitä, esimerkiksi liiallista kontrollia, kielteistä verbaliikkaa tai liittyen näihin valmentajan lietsomiin negatiivisiin elementteihin kielteisten minäkuvien luomista (Gearity ym. 2011).

7.7 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa olisi mielenkiintoista ja hyödyllistä selvittää, mitkä tekijät kannustaisivat lapsia ja nuoria palaamaan lopettamansa lajin tai uuden lajin pariin. Vaikka LIITU-tutkimuksessa olikin kysytty, miksi toimintaan ei oltu lopettamisen jälkeen lähdetty mukaan, voisi kysymyksen muotoilla niin päin, että mikä kannustaisi heitä tulemaan takaisin. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan lopettaneista lähes neljä viidesosaa oli halukas palaamaan urheiluseuraharrastamisen pariin, joten olisi tärkeää “voittaa heidät takaisin”!

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja nro 29, ISBN: 978-952-5676-48-8. <http://www.urheilututkimukset.fi/web/julkaisut/6406/>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. & Villberg J., & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Allen, J.B. 2003. Social motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25 (4), 551–567.
- Ames, C. 1992. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. G.C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, USA: Human Kinetics, 161–176.
- Anshel, M.H. 2004. Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior* 27 (2), 115–133.
- Armentrout, S.M. & Kamphoff, C.S. 2011. Organizational barriers and factors that contribute to youth hockey attrition. *Journal of Sport Behavior* 34 (2), 121–136.
- Balaguer, I., Crespo, M. & Duda, J.L. 1996. The relationship of motivational climate and athletes goal orientation to perceived/preferred leadership style. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (18), 13.
- Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U. & Jansson, E. 1998. Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence. An 18-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 8 (5), 299–308.
- Blair, M., Stewart-Brown, S., Waterson, T. & Crowther, R. 2010. *Child public health*. Second edition. Oxford: Oxford University Press.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. 2015. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Riitta Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2*, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 74–82.
- Boiché, J.C.S. & Sarrazin, P.G. 2009. Proximal and distal factors associated with dropout versus

- maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science & Medicine* 8 (1), 9–16.
- Bruner, M.W., Erickson, K., Wilson, B. & Côté, J. 2010. An appraisal of athlete development models through citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2), 133–139.
- Butcher, J., Lindner, K. & Johns, D. 2002. Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study. *Journal of Sport Behavior* 25 (2), 145–163.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. G. Tenenbaum & R.C. Eklund. *Handbook of sport psychology*, Vol. 3. John Wiley and Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 184–202.
- Curtis, J., McTeer, W. & White, P. 1999. Exploring effects of school sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of Sport Journal* 16 (4), 348–365.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, USA: Plenum Press.
- Duda, J.L. 2001 Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, USA: Human Kinetics, 129–182.
- Duda, J.L. & Balaguer, I. 2007. Coach-created motivational climate. Jowett & D. Lavallee. *Social psychology in sport*. Champaign, USA: Human Kinetics, 117–130.
- Duda, J.L. & Hall, H. 2001. Achievement goal research in sport: recent extensions and future directions. R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle. *Handbook of sport psychology*. Vol 2. John Wiley and Sons, Inc., Hoboken, New York, 417–443.
- Duncan, S.C., Duncan, T.E., Strycker, L.A. & Chaumeton, N.R. 2007. A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine* 33 (1), 80-89.
- Equillence Center Tavela 2019. Hinnasto. Viitattu 25.5.2019. <http://www.equillence.fi/hinnasto/>
- Eystein, E. 2011. Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian Sport Studies Forum* (2), 19–43.
- Figueiredo, A.J., Goncalves, C.E., Coelho, E.S. & Malina, R.M. 2009. Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences* 27 (9), 883–891.

- Findlay, L. & Coplan, R. 2008. Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioral Science/Revue canadienne des sciences du comportement* 40 (3), 153–161.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2011. *Terveysliikunta. 2. painos. Duodecim. UKK-instituutti.*
- 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.
- Fraser-Thomas, J. & Côté, J. 2009. Understanding adolescents' positive and negative development experiences in sport. *Sport Psychologist* 23 (1), 3–23.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2005. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy* 10 (1), 19–40.
- Fredricks, J. & Eccles, J. 2006. Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology* 42 (4) 2006, 698–713.
- Fröhlich, S. & Würth, S. 2003. Dropout from youth Sport: the importance of parental and coach behaviour. *Spectrum der Sportwissenschaften* 15 (1), 26–43.
- Gearity, B.T. & Murray, M.A. 2011. Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport & Exercise* 12 (3), 213–221.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. 1996. Burnout in competitive junior tennis players: i. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist* 10 (4), 322-340.
- Hallal, P., Victora, C., Azevedo, M. & Wells, J. 2006. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine* 36 (12), 1019–1030.
- Hansen, D., Larson, R. & Dworkin, J. 2003. What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence* 13, 25–55.
- 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.
- Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun – Katsaus*

kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Helsinki: Nuori Suomi & Nuorisotutkimusverkosto.

- Huotari, P. 2012. Physical Fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – a 25-year secular trend and follow-up study. *Research Reports on Sport and Health* 255. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Jowett, S. & Poczwadowski, A. 2007. Understanding the coach-athlete relationship. S. Jowett & Lavallee D. (toim.) *Social psychology in sport*. Champaign, USA: Human Kinetics, 4–14.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H., & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kokko, S. 2010. Health promoting sports club: youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice. Jyväskylän yliopisto, Suomi.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2010. Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.
- 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., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 6–9.
- Konttinen, N., Toskala, A., Laakso, L. & Konttinen, R. 2013. Predicting sustained participation in competitive sports: a longitudinal study young track and field athletes. *IAAF New Studies in Athletics* 28 (1/2), 23–32.
- Konu, A. & Tiirikainen, M. (toim.) 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus*, 23, 1, 3–21.
- Lafrenière, M.K., Jowett, S., Vallerand, R.J. & Carbonneau, N. 2011. Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport & Exercise* 12 (2), 144–152.
- Law, M.P., Côté, J. & Ericsson, K.A. 2007. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 5 (1), 82–103.
- Le Bars, H., Gernigon, C. & Ninot, G. 2009. Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (2), 274–285.
- Lehtonen, K. (toim.) 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.
- Lindner, K.J., Johns, D.P. & Butcher, J. 1991. Factors in withdrawal from youth sport: a proposed model. *Journal of Sport Behavior* 14 (1), 3–18.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: a goal perspective approach. LIKES- Research Center for Sport and Health Science, University of Jyväskylä, Finland.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T. Kalaja, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.
- Malina, R.M. 1996. Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67 (3), 48–57.
- Malina, R.M. 2010a. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *American College of Sports Medicine* 9 (6), 364–371.
- Malina, R.M. 2010b. Physical activity and health of youth. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health* 10 (2), 271–277.
- Martin, D.E. 1997. Interscholastic sport participation: reasons for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior* 20 (1), 94–104.
- Metsämuuronen, J. 2011. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, E. & Márquez, S. 2009. Reasons for dropout in youth soccer: a comparison with other team sports. *European Journal of Human Movement* (22), 21–30.
- Molinero, 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., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27.
- Nicholls, J.G. 1989. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S.J. 1999. A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences* 17 (8), 643–665.
- Ommundsen, Y. & Roberts, G.C. 1999. Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9 (6), 389–397.
- Orlick, T.D. 1974. The athletic drop out. A high price for inefficiency. *Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation Journal* (41), 21–27.
- Papaioannou, A. 1997. Perceptions of motivational climate, perceived competence, and motivation of students of varying age and sport experience. *Perceptual and Motor Skills* 85 (2), 419–430.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J. & Briere, N.M. 2001. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion* 25 (4), 279–306.
- 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*. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 228.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L. & Konttinen, N. 2015. Young athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior* 38 (4), 1–18.

- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. 2002. Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology* 32 (3), 395–418.
- Seto, C.K., Statuta, S.M. & Solari, I.L. 2010. Pediatric running injuries. *Clinics in Sports Medicine* 29 (3), 499–511.
- Siesmaa, E.J., Blitvich, J.D. & Finch, C.F. 2011. A systematic review of the factors that are most influential in children's decisions to drop out of organized sport. D.F. Anthony (toim.) *Sport participation: health benefits, injuries and psychological effects*. Nova Science Publisher, 1–46.
- SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu) 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU-julkaisusarja 7.
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. 2010. "Specializers" versus "samplers" in youth sport: comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist* 23, 77–92.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen. Digipelaaminen 2017, 1. Digitaalisten pelien pelaaminen nelinkertaistunut 25 vuodessa. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 7.5.2019. http://tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/02/vpa_2017_02_2019-01-31_kat_001_fi.html
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B.A. & Donovan, K.A. 2010. Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health* 80 (8), 399–410.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. & Järvelin M-J. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventative Medicine* 24: 22–28.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. 1997. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 13, 317–323.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 18 (1), 76.
- Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts* 2 (3), 187–195.
- Tiede 2009. Testosteroni säätelee naisten riskinottoa työelämässä. Viitattu 22.5.2019.

- Tiilikainen, T. 2008. Jääkiekko kallein harrastus, uinti halvin. www.ess.fi/uutiset/pajathame/2008/09/06/jaakiekkokalleinharrastusuintihalvin
- Tiirikainen, M. 2012. Urheiluseurat liikuttavat – harrastuksen lopettamisajatuksiin liittyviä tekijöitä nuoruusiässä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu05843.pdf>
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. & Brown, W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports and Exercise* 34: 1996–2001.
- Ullrich-French, S. & Smith, A.L. 2009. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport & Exercise* 10 (1), 87–95.
- Van Houtte, M. 2004. Why boys achieve less at school than girls: The difference between boys' and girls' academic culture. *Educational studies*, 30, 159–173.
- Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystyöttyminen muutoksessa*. Julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden tutkimuskeskus. Wall, M. & Côté, J. 2007. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy* 12 (1), 77–87.
- Wankel, L.M. & Mummery, W.K. 1990. The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research* 22, 167–182.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. Burnout and overtraining. R.S. Weinberg & D. Gould. *Foundations of sport & exercise psychology*. Vol. 3. Champaign, USA: Human Kinetics, 493–515.
- Weiss, M.R. & Amorose, A.J. 2008. Motivational orientation and sport behavior. T.S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Vol. 3. Champaign, USA: Human Kinetics, 115–156.
- Weiss, M.R. & Ferrer-Caja, E. 2002. Motivational orientations and sport behavior. T. S. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. Vol. 2. Champaign, USA: Human Kinetics, 101–183.
- Weiss, M.R. & Williams, L. 2004. The why of youth sport involvement: a developmental perspective on

motivational processes. Teoksessa M.R. Weiss (toim.) Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2004, 223–268.

White, J. & Oatman, D. 2009. Does specializing in team sports during childhood translate into a college athletic career? Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation & Dance 19, 20–24.

WHO. 2010. Insufficient physical activity, 2010. Viitattu 29.5.2019. http://gamapservier.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/physical_inactivity/atlas.html

Wiersma, L.D. 2000. Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations. Pediatric Exercise Science 12 (1), 13–22.

Yle uutiset 2012. Urheiluharrastusten hinnat hirvittävät. Viitattu 25.5.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-5066291>