

## 12–18 -vuotiaiden nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettaminen

Saara Ahola

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2010

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p><b>Tekijät</b> Saara Ahola</p>	<p><b>Ryhmä</b> Lot 2010</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> 12–18 -vuotiaiden nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettaminen</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 38+ 3</p>
<p><b>Ohjaaja tai ohjaajat</b> Timo Vuorimaa</p>	
<p>Nykyään lapset ja nuoret liikkuvat omatoimisesti aiempaa vähemmän ja ohjatun liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on kasvanut. Jo 12 ikävuodesta alkaen lasten ja nuorten osallistumisen ohjattuun liikuntaan on todettu vähenevä aina 18 ikävuoteen asti. Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää miksi 12–18 -vuotiaat suomalaisnuoret lopettavat ohjatun liikuntaharrastuksen jo lyhyen harrastamisen jälkeen. Selvitys tehtiin, jotta voitaisiin kehittää toimenpiteitä, joilla saadaan 12–18 -vuotiaat suomalaisnuoret jatkamaan ohjatun liikuntaharrastuksen parissa pidempään.</p> <p>Tutkimusotteeksi valittiin kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Tutkimusmateriaali kerättiin sähköpostikyselyiden avulla ja vastaajat tavoitettiin seurakyselyillä, koulukäynneillä, sekä sosiaalisen median avulla (facebook). Tutkimuksen kohderyhmä oli 12–18 -vuotiaat nuoret ympäri Suomea. Kaikki tutkimukseen valitut vastaajat olivat harrastaneet ohjattua liikuntaharrastusta vähintään vuoden verran. Tutkimus lähetettiin 115 nuorelle, joista yhteensä 78 vastasi, heistä 52 oli tyttöjä ja 26 oli poikia. Tutkimus suoritettiin syksyn 2009 ja kevään 2010 aikana.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että nuoret lopettavat ohjatun liikuntaharrastuksen yleensä jonkun toisen liikuntalajin takia. Toinen liikuntalaji oli suurin syy varsinkin 12–14 -vuotiaiden vastaajien, sekä poikavastaajien keskuudessa. Muita useimmin esiintyneitä syitä olivat omat odotukset ja valmentajien liian suuret kehitysodotukset lajia kohtaan, valmentajista johtuvat syyt, suuret harjoitusmäärät, koulunkäynti sekä liika kilpailullisuus. Koulunkäynnin koettiin vaikuttaneen liikuntaharrastuksen lopettamiseen varsinkin 15–18 -vuotiaiden ikäluokassa, sekä tyttövästääjien keskuudessa.</p> <p>Tulosten perusteella nuoret kokevat liikunnan harrastamisen vievän paljon aikaa ja heillä on usein paineita menestyä harrastuksessa. Laadukkaalla harjoittelulla voisi olla positiivista vaikutusta harrastuksessa jatkumiseen, koska suuri syy harrastuksen lopettamiseen oli oman lajikehittymisen loppuminen. Nuoret harrastavat monesti useita eri liikuntalajeja, joten on myös normaalia, että joku liikuntalaji lopetetaan ja halutaan keskittyä siihen lajiin missä pärjää tai viihtyy. Myös koulunkäynti aiheuttaa stressiä nuoren liikuntaharrastukselle. Vähentämällä menestymisen korostamista ja kilpailullisuutta liikuntaharrastuksessa, voitaisiin mahdollisesti ehkäistä aikaista liikuntaharrastuksen lopettamista. Myös erikseen kilpaurheiluun ja harrasteturheiluun suunnatut seurat voisivat joissain tapauksissa vaikuttaa positiivisesti harrastuksissa jatkamiseen.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Nuorten liikunta, drop out, harrastuksen lopettaminen, liikuntaharrastus</p>	

20 April 2010

Degree programme in sport and leisure management

<p><b>Author</b> Saara Ahola</p>	<p><b>Group or year of entry</b> Lot 2010</p>
<p><b>The title of thesis</b> Dropping out sports among 12 to 18 –year-olds</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 38+3</p>
<p><b>Supervisor</b> Timo Vuorimaa</p>	
<p>These days young people do not independently exercise as much as before and that is why the importance of guided exercise has increased. Taking a part in guided exercise has decreased from the age of 12 to the age of 18. The purpose of this thesis was to study why 12 to 18 – year- old young Finns stop their guided exercise after a very short time. The study was made so that young 12 to 18 –year-old Finns would stay longer within organized exercise.</p> <p>The study was carried out using a quantitative approach. The research data was collected using an email questionnaire. Respondents were reached by contacting sport clubs by mail, visiting schools and by using social media (facebook). All the selected respondents in the study had done organized physical exercise for at least one year. The questionnaire was sent to 115 young people, of which a total of 78 responded, of whom 52 were girls and 26 were boys. The study was conducted in autumn 2009 and spring 2010.</p> <p>The study revealed that young people quit their organized sport usually because they do some other organized sport. Other types of sports were the main reason for dropping out, especially among 12 to 14 –year-old respondents and male respondents. Other causes for dropping out were the expectations young people had concerning their success and too high expectations by coaches on developing in the sport, other reasons caused by coaches, high quantity of training, schooling, and focusing on competition. School seemed to have affected the training, especially among 15 to 18 –year-olds, and among girl respondents.</p> <p>According to the findings young people feel that their hobby requires much time and they have pressure to succeed in their hobbies. High-quality training could have a positive impact on the continuation of the hobbies. Young people are interested in many types of sport, so it is also normal that someone quits and want to start a sport in which they feel success in. Youngsters also feel that school causes stress. In reducing the emphasis on succeeding in sports and competition in sports could reduce the dropping out among young people. Also separating sports clubs into competition clubs and hobby clubs could in some cases reduce the dropping out.</p>	
<p><b>Key words</b> young people's physical activity, dropping out, sporting activities</p>	

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Liikunnan merkitys lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille.....	3
2.1	Lasten ja nuorten liikunnallinen kehittyminen .....	4
3	Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen .....	6
3.1	Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.....	8
3.2	Koululiikunta.....	8
3.3	Liikuntaharrastus ja vanhemmat.....	9
3.4	Harrastetuimmat liikuntalajit .....	10
3.5	Ohjaajan ja valmentajan rooli.....	11
4	Milloin lapsi aloittaa ohjatun liikuntaharrastuksen ? .....	13
4.1	Mikä motivoi lasta liikkumaan ?.....	13
4.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	14
5	Liikuntaharrastuksen lopettaminen .....	17
5.1	Lopettaminen erityyppisillä liikunnan harrastajilla .....	17
5.2	Tavallisimmat syyt liikuntaharrastuksen lopettamiseen .....	19
5.3	Miten ennaltaehkäistä liikuntaharrastuksen lopettamista.....	20
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	22
7	Tutkimusmenetelmät .....	23
7.1	Kohderyhmä .....	23
7.2	Tutkimuksen kulku.....	23
7.3	Kyselymenetelmät.....	23
7.4	Tilastolliset tarkastelut.....	24
8	Tulokset.....	25
8.1	Syitä nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamiseen.....	25
8.2	Iän vaikutus lopettamisen syihin.....	27
8.3	Erot yksilö- ja joukkuelajien lopettamisen syillä .....	28
8.4	Erot tyttöjen ja poikien lopettamiseen johtaneissa syissä.....	29
8.5	Keinoja, joilla vastaajat olisivat mahdollisesti jatkaneet harrastusta.....	30
9	Pohdinta .....	32
	Lähteet.....	36
	Liitteet.....	39

# 1 Johdanto

Liikunta ja urheilu ovat yksi suosituimmista suomalaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastuksista. Liikunta- ja urheilumahdollisuuksia järjestävät yleensä urheiluseurat, joita on Suomessa yli 9 000. Seurat toimivat pääosin vapaaehtoistyön varassa. Seuraharrastajista noin 42 prosenttia on 3–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten ikäluokasta. 7–18 -vuotiaista seuraharrastajista noin 75 prosenttia osallistuu kilpailutoimintaan. (Lämsä 2009, 15.) Liikunnan harrastaminen aloitetaan usein hyvin nuorena, monesti jo 3-vuotiaana. Harrastajamäärät useimmissa eri lajeissa kasvavat aina 12 ikävuoteen asti. Tämän jälkeen harrastajamäärät lähtevät tasaiseen laskuun aina 18 ikävuoteen saakka. (Lämsä 2009, 35–36.)

Lasten ja nuorten omatoiminen liikunnan harrastaminen on vähentynyt huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Tämän takia organisoidun liikunnan merkitys on huomattavaa jo terveydenkin kannalta. (Lämsä & Mäenpää 2002, 4.) Suomessa liikunnan ensisijaisiksi tehtäviksi määritellään liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan kasvattaminen (Lämsä 2009, 15). Myös lajien pienenevät harrastajamäärät ja heikko kansainvälinen menestys ovat johtaneet keskusteluun nuorten aikaisesta liikuntaharrastuksen lopettamisesta. Huoli nuorten yhä varhaisemmasta liikuntaharrastuksen lopettamisesta koskee siis niin terveydellisiä syitä kuin myös kilpaurheilullista näkökulmaa menestyvien urheilijoiden määrän vähenemisestä. (Lämsä & Mäenpää 2002, 4.)

Liikuntaharrastuksen lopettaminen ei aina tarkoita liikunnan lopettamista kokonaan, vaan se voi myös tarkoittaa lajin vaihtoa. Lopettaminen kuuluu liikuntaharrastuksen vaiheisiin siinä missä lajin aloittaminenkin. Liikuntaharrastuksen jatkuminen pitkään ei myöskään ole itseisarvo. Liikuntaharrastuksen loppuminen voi silti johtua itsestä riippumattomista syistä. Moni liikuntaharrastuksen lopettanut nuori olisi halunnut jatkaa harrastustaan vielä ja tästä syystä asia on nähtävä ongelmana. Drop out on termi, jota käytetään puhuttaessa lasten ja nuorten varhaisesta liikuntaharrastuksen lopettamisesta. Termi liittyy vahvasti kilpaurheiluun ja koskee juuri ennen huippu-urheiluvaihetta lopettaneita. Tämä ikävaihe on juuri ongelmallinen lopettamisen kannalta, koska silloin monesti muut harrastukset ovat jääneet pois ja nuori voi ajautua liikunnallisesti tuuliajolle. Nuoren identiteetti voi olla hukassa ja paljon urheillut nuori ei välttämättä löydä keinoja, joilla täyttää urheilun jättämä tyhjä aukko elämässä. (Lämsä & Mäenpää 2002,4 9.) Pahimmassa tapauksessa nuori lopettaa liikuntaharrastuksen vuosiksi, koska ei enää löydä itselleen uutta liikuntaharrastusta, jonka voisi aloittaa ilman sitoumuksia ja kilpailullisia tavoitteita. Kilpailullisuus ja tavoitteellisuus ovat valitettavan suuressa roolissa tämän

päivän lasten ja nuorten urheilussa. Monissa lajeissa vasta 10 -vuotias harrastuksen aloittaja voi olla jo liian vanha pääsemään mukaan ryhmään tai joukkueeseen.

.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan 12–18 -vuotiaiden nuorten organisoidun liikuntaharrastuksen loppumista. Opinnäytetyössä selvitetään kyselytutkimuksen avulla syitä ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamiseen eri yksilö- ja joukkuelajien harrastajien keskuudessa. Tutkimuksen avulla pyritään myös selvittämään onko lopettaneiden yksilö- ja joukkuelajien harrastajien lopettamisen syissä eroja. Tutkimuksen tavoitteena on myös tutkia miten ikä ja sukupuoli vaikuttavat liikuntaharrastuksen lopettamiseen syihin ja millä keinoin lopettaminen voitaisiin mahdollisesti ehkäistä. Tutkimus kohdistuu 12–18-vuotiaisiin suomalaisnuoriin.

## 2 Liikunnan merkitys lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille

Liikunta on yksi tärkeimmistä ihmisen terveydentilaan vaikuttavista tekijöistä. Säännöllinen liikunta vaikuttaa edullisesti terveyteen ja toimintakykyyn. Mitä enemmän ihminen harrastaa liikuntaa, sitä helpommin hän suoriutuu jokapäiväisen elämän vaatimuksista. Liikunnan harrastaminen vähentää huomattavasti sydän- ja verisuonitautien riskiä sekä parantaa tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Säännöllisen liikunnan avulla myös hermoston säätely paranee ja luiden, sidekudosten ja nivelten kunto pysyy hyvänä. Liikunta on myös välttämätöntä yleisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. (Korhonen, Eloranta & Santala 2001, 33–24.)

Suomalaisista 9–18 -vuotiaista lapsista ja nuorista lähes 10 prosenttia on ylipainoisia. Ylipaino on yksi suurimmista lasten ja nuorten vähäisen liikunnan aiheuttamista ongelmista ja ylipaino saattaa johtaa sosiaalisiin ongelmiin kuten vetäytymiseen yhteisistä tapahtumista. Ylipaino aiheuttaa kuitenkin enemmän fysiologisia ongelmia. (Rehunen 1997, 286.) Ylipainon aiheuttamia ongelmia voidaan vähentää liikunnan avulla. Muistettavaa on, että liikuntaa ei voi varastoida ja tämän vuoksi liikunnallinen elämäntapa olisi hyvä oppia jo lapsuudessa ja nuoruudessa. (Korhonen, Eloranta, Santala 2001, 33–24.) Säännöllinen ja monipuolinen liikuntaharrastus lapsuudessa lisää liikuntaharrastamista edelleen aikuisuudessa (Tammelin & Telama 2008, 52).

Liikuntaa vaikuttaa positiivisesti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Fyysisen kunnon parantuessa yöuni, rentoutuminen ja yleinen hyvinvointi paranevat. Liikunnan johdosta lisääntynyt endorfiinin erittyminen lisää hyvinolontunnetta. Myös itseilmaisuu kehittyy, minkä johdosta itsevarmuus lisääntyy. Sosiaalinen kanssakäyminen ja sopeutuminen erilaisiin tilanteisiin helpottuvat liikunnan avulla. Yksinäisyys, epäonnistumiset elämässä ja niistä aiheutuva masennus usein lievittyvät liikunnalla. Tavoitteellisuus liikuntaharrastuksessa voi edistää tavoitteellista käyttäytymistä myös muilla elämän osa-alueilla. (Korhonen, Eloranta & Santala 2001, 35; Hiltunen 2001, 38.)

Nuoruusikä on tärkeää psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kasvun aikaa, jolloin tehdään tärkeitä ratkaisuja koskien tulevaa aikuisikää. Silloin nuorta olisi hyvä tukea valinnoissa ja ohjata häntä liikunnalliseen ja terveeseen elämäntapaan. (Salmela 2006, 184.) Murrosiässä nuori kasvaa paljon henkisiltä ominaisuuksiltaan ja säännöllinen liikuntaharrastus voi vähentää nuoren murrosiässä kokemaa mahdollista stressiä, masennusta ja ahdistusta (Hakkarainen 2009, 122). Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu organisoitu liikunta voi lisätä liikuntaharrastusta myöhemmin elämässä. Kuitenkin nuorena lopetettu organisoitu liikunta saattaa vähentää aikuisiän

liikuntaa. (Telama 200, 59–73.) Oikeanlaisen liikuntaharrastuksen avulla lapsen ja nuoren mi-  
näkäsitys useimmiten vahvistuu (Hakkarainen 2009, 122). Säännöllinen liikuntaharrastus tukee  
nuoren toimintaa muuallakin kuin harrastusten parissa. Liikuntaharrastuksessa nuori oppii  
uusia tietoja ja taitoja sekä elämässä selviytymisen taitoja. Liikunta eri muodoissa voi olla nuo-  
relle myös tulevaisuuden ammatti. (Pirhonen, 2000, 5.) Lasten ja nuorten urheiluun kannattaa  
sää panostaa, koska liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti lapsen ja nuoren kehityk-  
seen. Panostus tulisi kohdistaa juuri ohjatun toiminnan laadulliseen kehittämiseen, sekä lasten  
ja nuorten omatoimisen liikunnan mahdollisuuksien parantamiseen. (Telama 2000, 72–73.)

## **2.1 Lasten ja nuorten liikunnallinen kehittyminen**

Jokaisen lapsen liikunnallinen kehittyminen etenee omassa tahdissa ja lapsen liikunnallista lah-  
jakkuutta ei voi arvioida jonkin yksittäisen taidon perusteella (Hakkarainen 2009, 110). Liikun-  
ta on lapselle tärkeää. Se antaa riemua ja iloa elämään. Liikunnan avulla lapsi oppii monia elä-  
mässä yleensäkin tarvittavia taitoja, kuten tunteiden ilmaisua, ryhmätyötaitoja, voittamista ja  
häviämistä. Myös lapsen oma itsetunto vahvistuu. (Miettinen 1999, 11–12.) Lasten liikunnassa  
on hyvä muistaa leikinomaisuus ja lasten oman luovuuden käyttö. Nuorille liikunta on jo ter-  
veydenkin kannalta merkittävää, koska silloin yleensä luontainen liikkuminen vähentyy ja ohja-  
tun liikunnan tarve kasvaa. (Korhonen, Eloranta, & Santala 2001, 47–48.) Liikunnan opetuk-  
sessa on hyvä suosia opetus- ja harjoitusmenetelmiä, jotka ohjaavat yhdessä työskentelyyn sekä  
omatoimisuuteen. Avainsanoja lasten ja nuorten liikunnallisessa kehittämisessä ovat monipuo-  
lisuus ja runsaat toistomäärät. (Heinonen ym. 2008, 21.)

Erot tyttöjen ja poikien välisessä liikunnallisessa kehittämisessä johtuvat fyysisistä rakenne- ja  
voimakkuus eroista sekä eroista koordinaation tarkkuudessa. Tytöt ovat useimmiten poikia  
parempia tarkkuutta ja liikesujuvuutta vaativissa lajeissa, kun taas pojat voimaa vaativissa lajeis-  
sa. Nykyisin pojat ja tytöt harrastavat kuitenkin paljon samoja liikuntalajeja. (Korhonen, Elo-  
ranta & Santala 2001, 48.) Lapsen liikunnallisessa kehityksessä on hyvä huomioida taidon op-  
pimisen herkkyysvaiheet (Hakkarainen 2008, 8).

Leikki-ikä 3–6 -vuotta on lapsen liikunnallisten perustaitojen oppimisen aikaa. Lapsi harjoitte-  
lee perusliikkeitä kuten juoksua, esteen yli hyppyä, kiinniotta ja pallonheittoa ja luo näistä  
itselleen liikevarastoja. (Miettinen 1999, 12–13.) Leikki-ikässä lapsi on yleistaitavuuden herk-  
kyysvaiheessa (Hakkarainen 2008, 8). Tämän ikäisillä lapsilla motoriset perustaidot kehittyvät  
liikunnallisten leikkien yhteydessä (Sääkslahti 2008, 63).



7–9 -vuotiaana mahdollistuu ensikertaa lajinomainen harjoittelu (Miettinen 1999, 14–15). Herkkyysvaiheista yleistaitavuuden opettelu jatkuu ja lajitaitavuuden harjoittelu olisi hyvä aloittaa (Hakkarainen 2008, 8). Kouluikäisen motoriset taidot ovat kehittyneet jo niin paljon, että tässä iässä lapsen olisi syytä saada kohdennetumpaa harjoittelua eri lajitaitojen oppimiseen ja säännöllinen liikuntaharrastus olisi hyvä aloittaa (Sääkslahti 2008, 63).

10–12 -vuotiaana liikuntataitojen oppiminen on helppoa ja nopeaa. Lajitaidot, nopeus ja liikkuvuus kehittyvät. (Miettinen 1999, 15–16.) Liikunnan herkkyykskausista lapsi on lajitaitojen oppimisen vaiheessa (Hakkarainen 2008, 8). Kuitenkin lapset voivat olla hyvinkin eri kehitysvaiheissa ja tämän takia taitoerot voivat olla todella suuria. Jokaiselle lapselle tulisi tarjota haasteita ja kehittymismahdollisuuksia. Liikunnalliset lahjakkuudet tulevat tämän ikäisillä selkeämmin esille. (Miettinen 1999, 15–16.) Lasten liikunnan harrastaminen on aktiivista aina kahteentoista ikävuoteen asti (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 42). Joillakin lapsilla saattaa kasvupyrahdyks tapahtua jo tällöin, joten sen aiheuttama kömpelyys voi hiukan hidastaa lajitaitojen oppimista. Osa lapsista voi aloittaa jo voimaharjoittelun. (Miettinen 1999, 15–16.)

Nuoruus on aikaa jolloin koulu ja muut kiinnostuksen kohteet vähentävät luontaista liikkumista. Ohjatun liikunnan merkitys kasvaa. Murrosiän jälkeen liikunnan harrastamisen määrä vähennee selkeästi. Tämä on kuitenkin aikaa, jolloin liikunnasta on paljon hyötyä nuorelle. (Rehunen 1997, 279.) Liikunta auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ryhmäytymisessä (Korhonen, Eloranta & Santala 2001, 48). Lapsuudessa kehittynyt liikemuisti on tallella, mutta nopea pituuskasvu ja kehittyvä lihassmassa saattavat aiheuttaa kömpelyyttä, mikä johtaa monen nuoren kohdalla liikunnan lopettamiseen, koska he kokevat olevansa heikkoja liikunnallisesti. Murrosiässä kehittyvät lihassmassa ja voima. Tehokas voimaharjoittelu tulee kuitenkin aloittaa vasta murrosiän jälkeen pituuskasvun loputtua. (Rehunen 1997, 279.) Nuoruudessa alkaa varsinaisen kilpaurheilun ja liikuntaharrastuksen muuttua säännöllisemmäksi ja vaativammaksi. Moni nuori harrastaa enää vain yhtä lajia ja menestyminen lajissa vahvistaa itsetuntoa. (Korhonen, Eloranta & Santala 2001, 48.) Tässä iässä lajin erityistaitojen harjoittaminen on tärkeää, koska se mahdollistaa aikuisuudessa lajin huippuosaamisen yhdessä kehittyneiden fyysisten ominaisuuksien kanssa (Heinonen ym. 2008, 21). Nuoruus on aikaa, jolloin liikunnalliset erot kasvavat merkittävästi, osa jatkaa hyvin aktiivisesti liikuntaharrastusta ja osasta nuoria tulee liikunnallisesti erittäin passiivisia (Rehunen 1997, 279).

### 3 Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan yleisesti vapaa-aikana tapahtuvaa, jokaisen henkilökohtaiseen kiinnostukseen pohjautuvaa liikuntaan osallistumista. Liikuntaharrastusta määriteltäessä kiinnitetään huomiota harrastuksen tiheyteen, säännöllisyyteen ja intensiteettiin. Liikuntaharrastus on säännöllistä jos henkilö liikkuu ainakin kerran viikossa ja harrastus kestää pidemmän aikaa. Liikuntaharrastus voi olla joko omatoimista tai organisoitua. (Pirhonen, 2000, 35.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2005–2006 mukaan lähes kaikki (91 %) 3–18 -vuotiaat lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa tai urheilua. Tutkimuksessa ovat mukana kaikki, jotka ilmoittivat harrastavansa liikuntaa joko omatoimisesti tai seurassa. Tutkimuksen perusteella yhä suurempi osa lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa kuin vuosikymmen sitten, jolloin vastaava liikunnan harrastamisen prosenttiosuus oli 76 prosenttia lapsista ja nuorista. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tapa on kuitenkin muuttunut omatoimisesta ja päivittäisestä hyötyliikunnasta ohjatuksi liikunnan harrastamiseksi, mikä selittää osittain prosenttiosuuden kasvun. (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 7; Lämsä 2009, 15.) Vaikka liikunnan harrastamisen määrä on lisääntynyt viimeisten kymmenen vuoden aikana, silti nuorten fyysinen kunto on heikentynyt. Tämä näkyy esimerkiksi nuorten heikentyneenä lihaskuntona ja huonona kestävyytinä. (Kunto & Terveys 1/2008; Johansson 2007, 42.)

Urheiluseurassa harrastaminen on yleisintä 10–12 -vuotiaiden keskuudessa. Ohjatun liikunnan harrastaminen vähenee selkeästi 12–18 ikävuoden aikana. 12-vuotiaana seurassa liikuntaa harrastaa 50 prosenttia pojista ja 40 prosenttia tytöistä, kun taas 18-vuotiaana pojista alle 30 prosenttia ja tytöistä alle 20 prosenttia. (Lämsä 2009, 34.)

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2005–2006 käy ilmi, että tytöt ja pojat harrastavat lähes yhtä paljon liikuntaa. Maantieteellisiä selkeitä eroja nuorten harrastuneisuuden välillä ei ollut. Kuitenkin pääkaupunkiseudulla harrastettiin hieman enemmän 93 prosenttia liikuntaa kuin koko maassa, jossa vastaava luku oli 91 prosenttia. Seurassa harrastaminen on suurempaa pääkaupunkiseudulla kuin muualla maassa. Suurin ero liikunnan harrastamisessa havaittiin koulunkäynnin yhteydessä liikuntaan. Ammattikouluissa ja työelämässä olleet nuoret harrastivat selkeästi vähemmän liikuntaa kuin peruskoulussa ja lukiossa opiskelevat nuoret. (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 8.)

Harrastettujen lajien määrässä 12–18 -vuotiailla ei ole tapahtunut suuria muutoksia vuosien 2001–02 ja 2005–06 välillä. Yhtä lajia harrasti molempina aikoina 25 prosenttia, kun yhden lajin harrastajia oli 1997–98 vuosina 33 prosenttia. Valtaosa liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista harrastaa vähintään kahta lajia (taulukko 1). Yhden lajin harrastaminen on tyypillisempää tytöille kuin pojille. (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 18.)

Taulukko 1. Harrastettujen lajien määrä 3–18 -vuotiaiden liikuntaa harrastavien nuorten keskuudessa. N=5010 (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 18.)

	1995	1997–98	2001–02	2005–06
	%	%	%	%
Yksi laji	44	33	25	25
Kaksi lajia	27	30	28	27
Kolme lajia	14	20	22	21
Neljä lajia	9	15	22	21
Ei mitään lajia vaan urheilee yleensä	5	2	3	5

Valtaosalla liikuntaa harrastavista lapsista ja nuorista on vähintään kaksi liikunta lajia. (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 18.)

Seuroissa liikuntaa harrastavista nuorista pojat harrastavat liikuntaa seurassa useampia kertoja viikossa kuin tytöt. Tämä johtuu osittain siitä, että pojat harrastavat enemmän sellaisia lajeja joissa on seuran puolelta järjestettyjä harjoituksia enemmän, kuten jalkapallossa ja jääkiekossa. Aktiivisimmin seuroissa harjoitellaan palloilulajeissa ja taitoluistelussa. Yksilölajeissa seuran puolelta järjestettäviä harjoituksia on vähemmän kuin joukkuelajeissa, mutta vanhemmissa ikäluokissa määrä tasoittuu verrattuna joukkuelajeihin. Melkein kaikissa lajeissa lapset ja nuoret haluaisivat käydä seuran järjestämissä harjoituksissa useammin kuin käyvät nykyisin. Seurassa harrastetaan enemmän mitä vanhempia ollaan (taulukko 2). 3–6 -vuotiaat harjoittelevat suurimmaksi osaksi vain kerran viikossa, kun taas 13–18 -vuotiaiden keskuudessa harjoitusmääriä on useimmiten kolme tai enemmän (taulukko 2). (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 30.)

Taulukko 2. Kuinka usein eri ikäluokkiin kuuluvat harjoittelevat seurassa (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 30.)

---

	3–6 -vuotta	7–12 -vuotta	13–18 -vuotta
	%	%	%
3 kertaa tai enemmän	7	24	54
2 kertaa	19	39	27
Noin kerran viikossa	75	36	19

---

Aktiivisimmat seurassa liikuntaa harrastavat ovat 13–18 -vuotiaita. Heistä enemmistö harrastaa ainakin kolme kertaa viikossa seurassa liikuntaa. Usein oma liikuntalaji on löytynyt 13-vuotiaana ja siihen aletaan panostaa myös seuran puolella. (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 30.)

### 3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Sopiva määrä liikuntaa tukee lapsen ja nuoren fyysistä kasvua monin tavoin. Lapsen ja nuoren tulisi liikkua päivittäin pysyäkseen terveenä ja hyväkuntoisena. Päivittäinen liikunta on kouluikäisen terveen kasvun ja kehityksen edellytys. 7–12 -vuotiaana liikunnan vähimmäismäärä on 1,5–2 tuntia päivässä ja 13–18 -vuotiaana 1–1,5 tuntia päivässä. Nämä ovat kuitenkin vähimmäismääriä ja suositeltavaa onkin liikkua useita tunteja päivässä. Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärän ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan sen voi saavuttaa lyhyillä ja reippailla vähintään kymmenen minuutin liikuntaosioilla, joissa hengästyy. Lapsuudessa tällaisia hengästymiseen asti johtavia liikuntasuorituksia tulee usein luonnostaan, mutta nuoruudessa hengästymiseen johtavia liikuntatilanteita ei enää luonnostaan synny ja siksi olisikin tärkeää, että jokainen löytäisi liikuntaharrastuksen, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Heinonen ym. 2006, 18–20.) Nykyään on kiinnitettävä huomiota lasten ja nuorten ohjatun liikunnan määrään, koska niin sanottu arkiliikunta on vähentynyt huomattavasti. Kuitenkin tutkimuksissa on käynyt ilmi, että myös urheilevien lasten liikuntamäärät ovat vähentyneet, mikä näkyy jo lahjakkaidenkin nuorten fyysisten kuntotulosten heikentymisenä. (Hakkarainen 2009, 55.)

### 3.2 Koululiikunta

Koululiikunnan merkitys liikuntakasvattajana on suuri. Koululiikunnan avulla jokainen lapsi saadaan mukaan liikunnalliseen toimintaan, sekä sen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Koulunlii-

kunnan avulla myös ohjataan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. (Hakkarainen 2009, 55.) Koulun tehtävä on tuoda liikunta oppilaalle tutuksi ja kasvattaa liikuntaan ja ohjata harrastuksiin, jotka jatkuisivat läpi elämän. Kuitenkin koululiikunnalla tulisi olla myös fyysistä kuntoa kehittävää vaikutusta. Tämä on kuitenkin erittäin haastavaa rajallisten koululiikuntatuntien johdosta. (Heikinaro - Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 18.) Koululiikunta ei siis yksinään ole riittävää lapsen liikunnaksi. Peruskoulussa on yleensä vain kaksi 45 minuuttista liikuntatuntia viikossa ja lukiossa ja ammattikoulussa ainoastaan yksi pakollinen liikuntakurssi. Koulun välitunnit on suunnattu liikkumiseen, mutta silti suurin osa koululaisista on liikunnallisesti passiivisia taukojen aikana. (Hakkarainen 2009, 55.) Liikunnan harrastaminen nyky-yhteiskunnassa on tärkeää jo pelkän terveyden kannalta ja sen takia koululiikunnan rooli liikuntakasvattajana on merkittävä. Lapsuudessa harrastettu liikunta lisää aikuisiän liikunnan todennäköisyyttä. (Heikinaro – Johansson ym. 2003, 18.) Koululiikunnan hyvän numeron ja positiivisten kokemusten saaminen koulun liikuntatunneilla edistävät aikuisiän liikuntaa (Telama 2000, 59–60).

### **3.3 Liikuntaharrastus ja vanhemmat**

Lapsen ja nuoren liikuntaharrastus on hyväksi lapsen itsetunnolle ja itsevarmuudelle. Se kehittää luonnetta ja antaa rohkeutta toimia uusissa tilanteissa. (Miettinen 1999, 125.) Vanhemmilla on lapsen liikuntaharrastuksessa ratkaiseva rooli. Lapselle ja nuorelle vanhempien tuki ja osallistuminen harrastukseen on useimmiten positiivinen asia, toisaalta liian aktiivinen toiminta harrastuksen eteen saatetaan kokea painostavana ja vaativana. Joillakin lapsilla tämä johtaa urheilemiseen ”vanhempien puolesta”. Vanhempien tulisi muistaa, että lapsen ihmisarvo ei voi olla kiinni urheilumenestyksestä vaan tärkeintä liikunnassa on hyvä olo ja kasvaminen liikunnalliseen elämäntapaan. Vanhemmilla on myös tärkeä asema harrastuksen maksajina. Kustannukset liikuntaharrastuksissa ovat jatkuvasti nousseet ja tämä johtaa myös lasten eriarvoiseen asemaan liikuntaharrastuksissa. Kuljetukset ja osallistuminen harrastuksen organisointiin, esimerkiksi joukkueenjohtajana ovat myös vanhempien vastuulla. (Lämsä 2009, 32.) Vanhempien myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja lapsen harrastukseen on siis erittäin tärkeää lapsen liikuntamyönteisyyden kannalta. Vanhempien oma liikunta harrastuneisuus antaa myös lapselle ja nuorelle mallin liikunnallisesta elämäntavasta. (Rehunen 1997, 275–276.) Vanhemmille tärkeitä asioita lapsen liikuntaharrastuksessa ovat harrastuksen mielekkyys, lapsen pysyminen poissa huonoista harrastuksista sekä kilpailullinen menestys. (Ek 2000, 17.)

### 3.4 Harrastetuimmat liikuntalajit

Suomalaisten 3–18 -vuotiaiden keskuudessa ovat jalkapallo ja pyöräily suosituimpia harrastusmuotoja, molemmissa lajeissa on yli 200 000 harrastajaa (mukana kaikki harrastajat). Myös hiihto, uinti, salibandy, jääkiekko ja juoksu ovat suosittuja. Tutkimuksessa oli mukana kaikki, jotka ilmoittivat harrastavansa kyseistä liikuntaa. (SLU Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 9.) Seuraharrastajien keskuudessa suosituimpia lajeja ovat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, yleisurheilu ja voimistelu (taulukko 3). (Lämsä 2009, 36; SLU Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 48). Monissa liikuntalajeissa on tyttöjä ja poikia harrastajina yhtä paljon, näin on muun muassa hiihdossa, laskettelussa ja yleisurheilussa. Poikavaltaisia lajeja ovat joukkuelajit kuten salibandy, jalkapallo ja jääkiekko kun taas tyttövaltaisia lajeja ovat tanssi, voimistelu, aerobic ja taitoluistelu. (SLU Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 9.) Eniten suositaan viime vuosina kasvattaneita liikuntamuotoja ovat salibandy ja tyttöjen keskuudessa jalkapallo (Lämsä 2009, 36).

Liikuntalajien harrastaminen aloitetaan hyvin nuorena, joskus jo 3–4 -vuotiaana. Harrastajamäärät kasvavat useissa lajeissa aina 12 ikävuoteen asti. Esimerkiksi jalkapallossa tuossa iässä joka neljäs poika pelaa jalkapalloa. (Lämsä 2009, 36.) Liikunnan harrastaminen vähentyy useimmissa lajeissa huomattavasti 18 ikävuoteen tultaessa. 18-vuotiaiden ikäluokissa harrastajamäärät ovat enää vain 20–30 prosenttisia entisiin määriin verrattuna. (Lämsä 2009, 36.)

Alueellisia eroja liikuntalajien harrastuneisuudessa on myös nähtävissä. Hiihto, kävelylenkkeily ja pesäpallo ovat suosituimpia pääkaupunkiseudun ja Uudenmaan ulkopuolella. Golfia, taitoluistelua, jalkapalloa, koripalloa, salibandya, uintia ja tanssia taas harrastetaan enemmän Uudellamaalla. (SLU Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 18.)

Joukkuelajeissa saadaan usein paljon uusia ystäviä ympäri Suomea, mutta yksilölajeissa ei uusia ystäviä helposti tule vaan saman lajin urheilijat ovat kilpakumppaneita keskenään. Monesti yksilölajien harrastaminen on yksinäistä ja kovaa kilpailemista parhaasta mahdollisesta suorituksesta. (Pirhonen, 2000, 41.)

Taulukko 3. Tyttöjen ja poikien suosituimmat seuroissa harrastetut lajit (Lämsä 2009, 37).

<b>Tytöt (3–18 v.)</b>	<b>Harrastajia</b>	<b>Pojat (3–18 v.)</b>	<b>Harrastajia</b>
<b>Voimistelut</b>	45 000	Jalkapallo	83 000
<b>Jalkapallo</b>	23 500	Jääkiekko	44 500
<b>Yleisurheilu</b>	17 500	Salibandy	28 500
<b>Ratsastus</b>	12 000	Yleisurheilu	14 500
<b>Uinti</b>	12 000	Koripallo	10 000
<b>Lentopallo</b>	11 000	Voimistelut	9 000
<b>Hiihto</b>	10 500	Hiihto	8 500
<b>Taitoluistelu</b>	8 500	Pesäpallo	7 000
<b>Salibandy</b>	7 500	Lentopallo	5 500
<b>Koripallo</b>	7 000	Judo	5 500

Yleisimmät 3–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten seuroissa harrastetut lajit ovat tytöillä voimistelut, jalkapallo ja yleisurheilu kun taas pojilla jalkapallo, jääkiekko ja salibandy. (Lämsä 2009, 37).

### 3.5 Ohjaajan ja valmentajan rooli

Puhuttaessa lasten ja nuorten liikunnasta ja urheilusta käytetään yleensä termiä ohjaaja eikä valmentaja. Ohjaaja ohjaa lasten toimintaa, eikä toiminnalle ole asetettu välttämättä pitkäaikaisia tavoitteita. Valmentajan ja ohjaajan ero tulee juuri siinä, että valmennuksessa toiminta on pitkäjänteistä ja suorituskyvyn parantaminen on olennainen osa toimintaa. (Lämsä 2009, 30.) Ohjaajien ja valmentajien ensisijainen tehtävä liikunnassa on opettaa lapsille ja nuorille monipuolisia liikuntataitoja (Miettinen 1999, 54). Lasten ohjaajan ja valmentajan tulee olla itse innostunut liikunnasta ja siten hän tartuttaa positiivisen innostuksen myös lapsiin (Forsman, Lampinen 2008,26). Valmentaja ja ohjaaja ovat myös esikuvia lapselle ja nuorelle (Rehunen 276).

Valmentaminen ja ohjaaminen sisältävät monia erilaisia tehtäviä riippuen toiminnan tasosta, tavoitteista, resursseista, kohderyhmästä ja toimintaympäristöstä. Myös ohjaajan ja valmentajan koulutustaso, motiivit ja kokemukset vaikuttavat toimintaan valmennustyössä. (Lämsä 2009, 30.) Valmennuksessa ja ohjaamisessa on aina muistettava kohderyhmän mukainen harjoitusten taso. Harrastuksissa on henkilöitä, joille kilpaileminen ei ole tärkeää ja on niitä joille kilpaileminen on erittäin tärkeää. Valmentajan ja ohjaajan tulisikin olla niin taitava, että hän pystyisi vastaamaan kaikkien erilaisiin tavoitteisiin tasapuolisesti. Hyvässä valmennuksessa lapsi ja nuori

saa harjoitella halujensa ja tavoitteidensa mukaisesti ja näin kokea onnistuvansa ja kehittyvänsä harrastuksessa. Usein puhutaan lasten ja nuorten harrastuksien kohdalla liian suurista harjoitusmääristä, mutta monissa lajeissa todellisuudessa on vaara, että lapsi ja nuori ei saa mahdollisuutta harjoitella niin paljon kuin haluaa. Hyvän valmentajan ja ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu myös peluuttaminen pelaajalle kehittävimmissä pelipaikoissa ja kilpailuttaminen oikeantasoisissa kilpailuissa. (Forsman & Lampinen 2008, 18.) Nuorisourheilussa valmentajalla on tehtävänä myös valmennettavan henkinen tukeminen koulunkäynnissä ja muissa elämäntilanteissa (Forsman & Lampinen 2008, 26).

Suomessa on tällä hetkellä noin 100 000 valmentajaa. Ohjaajia erilaisissa tehtävissä toimii noin 175 000 henkilöä. Eniten päätoimisia valmentajia on jääkiekossa ja jalkapallossa. Yksilölajeista eniten valmentajia on taitoluistelussa, voimistelussa, uinnissa ja tenniksessä. (Lämsä 2009, 31.)



## 4 Milloin lapsi aloittaa ohjatun liikuntaharrastuksen ?

Lapsi liikkuu paljon omatoimisesti alle 11-vuotiaana, mutta viimeistään 12-vuotiaana liikunnasta tulee useimmiten organisoitu harrastus. Tuon ikäisenä lasten luontainen liikunta vähenee ja omatoiminen liikuntaa saattaa loppua kokonaan. (Hakkarainen 2009, 147.) Monessa lajissa organisoitu harjoittelu ja myös kilpailutoiminta aloitetaan jo 6–8 -vuotiaana (Lämsä & Mäenpää 2002, 6). Lapsen parhaaksi oppimisiäksi motoriikan osalta pidetään juuri 6–12 ikävuosien aikaa (Miettinen 1999, 243). Tämä merkitsee sitä, että kaikkien urheiluharrastusten aloittaminen ei välttämättä ole mahdollista missä iässä tahansa. Tällaisia lajeja ovat monesti taitolajit kuten voimistelu, taitoluistelu, jalkapallo, jääkiekko ja uinti. Moni urheilulaji tarjoakin jo 3-vuotiaille erilaisia harrastus ryhmiä. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Liikuntaharrastuksen varhainen aloittaminen on monesti suotavaa, 12–16 -vuotiaana nuori harvoin enää aloittaa säännöllistä ohjattua liikuntaharrastusta, koska muut ikätoverit ovat jo kehittyneet lajeissa niin pitkälle, että sopivaa ryhmää tai joukkuetta ei löydy. Valitettavan usein varhainen liikuntaharrastuksen aloittaminen kuitenkin myös edistää harrastuksen lopettamista entistä aikaisemmin. (Lämsä & Mäenpää, 2002, 46–47.) Vanhempien rooli lasten liikuntaharrastuksen aloittamisessa on erittäin suuri. Vanhempien oma liikuntaharrastuneisuus sekä heidän taloudellinen asemansa vaikuttavat merkittävästi lapsen liikuntaharrastukseen. (Ek 2000, 17.)

Lasten ja nuorten organisoidun liikunnan harrastaminen on lisääntynyt huomattavasti 1990-luvulla. Harrastus aloitetaan yhä nuorempana ja lähes puolet 13–18 -vuotiaista pojista ja yli kolmannes tytöistä liikkuu urheiluseurassa. Kilpailutoimintaan osallistuu noin 72 prosenttia. Kaupungistuminen on muuttanut lasten ja nuorten harrastamisen mahdollisuuksia. Lajivalikoimaa on tullut lisää ja harrastukset ovat siirtyneet enemmän sisätiloihin. (Puronaho, 2006, 26.)

### 4.1 Mikä motivoi lasta liikkumaan ?

Motivaatio on käyttäytymisen ilmiö, jolla tarkoitetaan toiminnan ärsykettä joka saa ihmiset tavoittelemaan omia tai yhteisön tavoitteita. Motivaation määrittelyssä oletuksena on, että ihminen itse voi vaikuttaa tulokseen ja, että toimintaan liittyy haastetta. Motivaatio toimii energian lähteenä. Se suuntaa ja säätelee käyttäytymistämme. Liikuntamotivaation nähdään saavan alkunsa yksilön kognitiivisten ominaisuuksien ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Soini, 2006, 21–22.)

Kaikilla lapsilla on tarve liikkua, mutta jos lapsi ei saa onnistumisen ja ilon kokemuksia liikuntatilanteissa, jää lapselta helposti liikuntakipinä syttymättä. Positiivisilla ja miellyttävillä liikunta-tuntemuksilla saadaan lapsi harrastamaan ja liikkumaan entistä pidempään. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 17–18.)

Liikkuminen on lapselle itseisarvo, eikä siihen liity mitään hyötymotiivia. Motivaatio jotain tiettyä liikuntalajia kohtaan vaikuttaa siihen, haluaako lapsi olla kyseisessä liikunnassa mukana. Usein motivaatio harrastusta kohtaan syntyy ohjaajan tai vanhempien kannustuksesta ja siitä, että lapsi kokee olevansa hyvä kyseisessä lajissa. (Autio & Kaski 2005, 99.)

Liikuntaharrastuksessa olisi tärkeää syntyä onnistumisen elämyksiä, niin harjoituksissa kuin kilpailutilanteissakin, jotta lapselle ja nuorelle syntyisi positiivinen ja mielekäs kuva harrastuksesta. Lapselle ja nuorelle on mahdollista syntyä onnistumisen elämyksiä, jos harjoitukset ja kilpailut ovat oikean tasoisia. Mielekkyyden kokemisessa on myös tärkeää vanhempien ja valmentajien palaute ja huomio onnistuneista suorituksista. Kannustaminen ja rohkaisu hyvin tehdyistä asioista ovat tärkeitä riippumatta suorituksen lopputuloksesta. Sosiaalisten suhteiden merkitys harrastuksen mielekkäänä kokemiseen on myös huomattava. (Forsman & Lampinen 2008, 38.)

Nuoret kokevat tärkeiksi liikuntaharrastuksen motiiveiksi hyvän fyysisen kunnon, mahdollisuuden tehdä itselleen jotain hyvää, mahdollisuuden tavata ystäviä ja liikunnasta saadun nautinnon. Tärkeiksi motivaation lähteiksi koetaan myös joukkueessa oleminen, rentoutuminen, itsensä ilmaisu ja uusien ihmisten tapaaminen. Tyttöillä ja pojilla on eroja motivaation lähteissä. Pojille merkityksellisiä asioita harrastuksessa ovat kilpailumenestys, uran valinta, perheen toiveet, rahan ansaitseminen ja kavereiden harrastaminen. Tyttöillä tärkeitä asioita ovat ystävien ja uusien ihmisten tapaaminen, rentoutuminen liikunnassa, itsensä ilmaisu sekä tunne, että voi tehdä itselleen jotain hyvää. (Puronaho 2006, 26.)

## **4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

On olemassa sisäistä ja ulkoista motivaatiota, ja näistä sisäinen motivaatio kantaa usein pidemmälle. (Autio & Kaski 2005, 101). Sisäinen motivaatio synnyttää sitoutumista lajiin ja sitä kautta harrastuksen jatkuvuutta. Pienille lapsille sisäinen motivaatio liikkumista kohtaan on selvä, mutta vanhempia lapsia ohjaa monesti juuri ulkoinen motivaatio kuten palkinnot ja arvostus. Sisäisen motivaation synnyssä ohjaaja korostaa jokaisen lapsen omaa tekemistä ja omia onnistumisia eikä niinkään lopputulosta. Sisäisen motivaation merkitys liikunnan harrastami-

seen on ainoastaan positiivinen asia. Suomalaisissa junioriurheilututkimuksissa on selvitetty, että yksi suurimmista syistä jättäytyä pois harrastuksesta on juuri liika kilpailullisuus ja pakkonomaisuus eli ulkoisten motiivien liiallinen merkitys. Yksi suuri syy liikunnan lopettamiseen on juuri sisäisen motivaation puute ja siksi tarvitaan ohjaajia, jotka osaavat vahvistaa lapsen sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio ei ole pelkästään yksilöllinen ominaisuus, vaan valmentajan tehtävä on synnyttää motivaatio lajia kohtaan ilmapiirillä ja omalla esimerkillään. (Jaakkola 2009, 333.)

Sisäinen motivaatio jaetaan kolmeen tärkeään osa-alueeseen. (Jaakkola 2009, 333).

Ensimmäinen osa-alue on autonomian kokemus. Jotta lapsi ja nuori voi kokea sisäistä motivaatiota lajiaan kohtaan, täytyy hänen tuntea voivansa vaikuttaa toimintaan. Tätä osa-aluetta sanotaan autonomian kokemukseksi. Kokemus siitä, että voi itse määrätä harjoittelun tahdin ja omat päätökset, on tärkeää. Autonomian merkitys sisäisen motivaation lähteenä korostuu mitä korkeammalle urheilussa edetään. (Jaakkola 2009, 334–335.)

Toinen osa-alue on pätevyden kokemus. Lapsen ja nuoren on voitava uskoa omien taitojensa ja osaamisensa riittävän tehtävien suorittamiseen. Pätevyys jaetaan kahteen laadullisesti erilaiseen osa-alueeseen, tehtäväsuuntautuneeseen ja kilpailusuuntautuneeseen pätevyteen. Tehtäväsuuntautunut lapsi yrittää parantaa omia suorituksiaan ja omaa harjoitteluaan. Hän kokee onnistumisen elämyksiä oppiessaan uutta ja kehittyessään. Kilpailusuuntautunut pyrkii voittamaan muut eikä niinkään itseään. Kilpailusuuntautuneelle lapselle ja nuorelle riittää voitto eikä hän välttämättä tee parasta suoritustaan. Taidon oppimisen kannalta tällä erolla on suuri merkitys siten, että tehtäväsuuntautunut kehittää itseään huipulle kun taas kilpailusuuntautuneen kehitys usein loppuu hyvin aikaisin. Tehtäväsuuntautunut ei pelkää tekevänsä virheitä kun taas kilpailusuuntautunut ei salli itselleen virheitä ja mikäli niitä syntyy usein hän mitä todennäköisimmin lopettaa harrastuksen. Nämä pätevyden kokemisen mallit eivät kuitenkaan sulje pois toisiaan, vaan monesti lapsi ja nuori kuuluu molempiin malleihin. Vaikka liika kilpailullisuus ja kilpailusuuntautunut pätevyden kokeminen usein koetaan negatiivisena asiana lasten ja nuorten urheilussa, niin kilpaileminen kuuluu myös lasten ja nuorten urheiluun. Kilpaileminen on parhaimmillaan opettavainen kokemus johon sisältyy vertailua, häviämistä ja voittamista. Nämä kaikki ovat opettavaisia kokemuksia ja kasvattavat myös oikein suoritettuina motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Jaakkola 2009, 334–335.) Ohjaajalla on näiden kahden suuntautumisen suhteen merkittävä rooli ja ohjaaja voikin suuresti vaikuttaa siihen miten lapsi kokee itsensä ja onnistumiset sekä epäonnistumiset liikunnassa. Myös vanhempien ajattelulla on keskeinen merkitys. Jos voittoa korostetaan ylitse muiden, niin liikuntaharrastuksesta karsiutuvat helposti

ne lapset, jotka eivät ole niin kilpailuhenkisiä. Heille liikunnasta voi jäädä ikäviä muistoja. Harjoituksista tai peleistä lapselta kysyttäessä tulisi aina kysyä tuntemuksia eikä pelin lopputulosta. Tällainen lähestyminen ohjaa lasta tehtäväsuuntautuneeseen malliin. (Autio & Kaski 2005, 99–101.)

Sisäisen motivaation kolmas osa-alue on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Ryhmähengellä ja ryhmään kuulumisella on parhaimmillaan hyvin motivoiva ja kannustava vaikutus. Myös taidon oppimisessa ryhmän merkitys on suuri. Muilta ryhmäläisiltä näkee oikeita liikesuorituksia ja voi saada hyviä näyttöjä harjoiteltavista liikkeistä. (Jaakkola 2009, 334.)

## 5 Liikuntaharrastuksen lopettaminen

Nuorten alle 18-vuotiaiden liikuntaharrastuksen lopettamisesta puhuttaessa käytetään usein termiä ”drop out”, joka tarkoittaa pelistä putoamista ja sillä viitataan harrastuksen ennenaikaiseen keskeytymiseen. Termi liittyy erityisesti nuorten kilpaurheiluun. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9.) Drop out koskee usein lajeja, joissa etsitään huippuammattilaisia. Vaikka drop out koskee ennen kaikkea urheilijaa itseään, koskee se myös urheilujärjestöjä. Talkootyöhön perustuva seuratoiminta ei pysy kasassa pelkkien tähtien avulla. (Aaltonen 2009, B10.) Usein puhutaan nuorten drop out -ilmiöstä, mutta on tärkeää muistaa, että aina se ei tarkoita nuoren liikunnasta luopumista kokonaan, vaan sillä voidaan tarkoittaa lajin vaihtoa, urheiluseuran vaihtoa tai sitten organisoidun urheilun loppumista kokonaan (Lämsä 2009,41; Mäenpää 14.12.2009 Yle Radio Suomi).

Suomalaisessa urheilujärjestelmässä korostetaan monipuolisuutta ja rohkaistaan lapsia kokeilemaan monia eri liikuntalajeja, jotta itseä kiinnostava ja mielekäs liikuntamuoto löytyisi ja jatkuisi pitkään. Ohjattu liikuntaharrastus aloitetaan usein hyvin nuorena noin 6–8 -vuotiaana. Monessa lajissa, kuten uinnissa ja voimistelussa, 15-vuotias aloittelija on jo iältään veteraani. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Kausina 1998/1999 ja 1999/2000 tehdyssä harrastusmääriä tutkivassa tutkimuksessa tarkasteltiin 24 lajiliiton lisenssimäärien muuttumista alle 19-vuotiaiden harrastajien keskuudessa. Vaikka lisenssien kokonaismäärä kasvoi näiden kahden vuoden välillä, niin merkittävää on, että 13–18 -vuotiaiden lisenssiharrastajien määrä väheni. Tulos kertoo urheilun aloittamisen tippuvan kokoajan nuorempiin ikäluokkiin. Harrastuksen jatkuvuuden kannalta tulos on synkkä, sillä jo ennestään vähäiset harrastajamäärät tippuivat pienemmiksi. (Lämsä & Mäenpää 2002, 13–14.)

Tosiasia on, että kaikkien lasten ja nuorten kohdalla liikuntaharrastus joskus loppuu. Syyt, miksi ja minkä ikäisenä liikuntaharrastus lopetetaan, ovat tärkeitä tietää, jotta voidaan toimia lasten ja nuorten parhaaksi. Eri tutkimusten mukaan 15–60 prosenttia liikuntaharrastuksessa mukana olleista nuorista lopettaa harrastuksen 1-2 vuoden harrastusjakson jälkeen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 4.)

### 5.1 Lopettaminen erityyppisillä liikunnan harrastajilla

Lopettavat liikunnan harrastajat on myös hyvä jaotella harrastusaktiivisuuden mukaan eri luokkiin. Tutkijat Lämsä ja Mäenpää ovat jakaneet nuoret liikuntaharrastajat kolmeen eri luokkaan. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Myös Kanadassa on kehitetty malli nuorten urheilijoiden liikun-

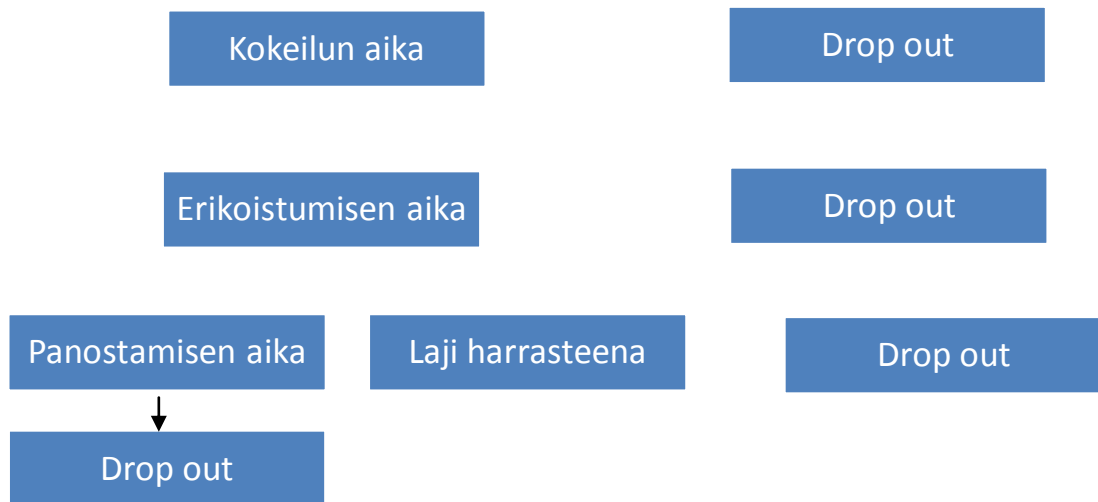
taharrastuksen etenemisestä. Malli on myös kolmiportainen ja siinä joka vaiheessa putoaa urheilijoita pois harrastuksista. (Lämsä 2009, 39.) Kuvio 1.

Ensimmäinen luokka ovat lajikokeilijat. Lajikokeilijat ovat useimmiten alle 12-vuotiaita ja heitä on vuosittain noin 100 000–150 000. Heidän lopettamisensa ei kuitenkaan ole ongelma, koska useimmiten he vain vaihtavat lajista toiseen ja yrittävät löytää itselleen kiinnostavan liikuntaharrastuksen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Kanadalaisessa mallissa ensimmäistä vaihetta kutsutaan kokeilu vaiheeksi. Kokeilijat ovat iältään 6–12 -vuotiaita ja heidän yhden lajin lopettaminen ei todennäköisesti tarkoita fyysisen aktiivisuuden vähenemistä. (Lämsä 2009, 39.)

Toinen luokka ovat sitoutuneet, jotka ovat toiminnassa mukana jo vähintään toista kautta peräkkäin. Heidän lopettamisensa on nähtävä ongelmana, koska he ovat osoittaneet kiinnostusta, mutta kuitenkin lopettaneet. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Sitoutuneilla harrastajilla on usein kolmesta neljään kertaa viikossa harjoitukset ja muut lajit on saatettu jättää pois. Niiden nuorten, joilla ei enää ole toista liikuntalajia mukana elämässä, lopettaminen on merkittävää. Sitoutuneiden nuorten lopettaminen saattaa usein johtua heistä itsestä riippumattomasta syystä ja myös siksi heidän lopettamisesta tulisi olla huolissaan. Näillä nuorilla on suurena vaarana jäädä liikunnan suhteen passiivisiksi. (Mäenpää 14.12.2009 Yle Radio Suomi.) Sitoutuneet harrastajat ovat useimmiten myös seuran tulevia toimijoita, joten nuoren harrastajan lopettaminen on seuralle myös taloudellisesti huono asia. Lajiin sitoutuneita lisenssin omaavia nuoria on noin 200 000–250 000. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Kanadalaisessa mallissa tätä vaihetta kutsutaan erikoistumisen vaiheeksi ja iältään erikoistuneet ovat 13–15 -vuotiaita. Erikoistumisen vaiheessa huolen aiheeksi nousee liikuntaharrastuksen varhainen lopettaminen. Erikoistuminen tapahtuu kokoajan nuorempana mikä johtaa helposti eriytymiseen muusta elämästä ja vaikeuksiin sopeutua muuhun elämään urheilun ulkopuolella. Tutkimuksissa on todettu, että myöhäinen erikoistuminen ei ole esteenä huippu-urheilijan uralla. (Lämsä 2009, 39–40.)

Viimeinen luokka on kilpailullisesti menestyneiden joukko, joka on pieni, mutta seuralle taloudellisesti erittäin merkittävä. Kilpailullisesti menestyneiden joukko on harrastanut lajia jo useita vuosia ja he ovat useimmiten 15–19 -vuotiaita. Seura on panostanut näihin nuoriin taloudellisesti paljon ja heidän lopettaminen nähdään seuran taloudellisena tappiona. Näitä nuoria urheilijoita on noin 10 000–20 000. (Lämsä & Mäenpää 2002, 7.) Näiden nuorten lopettamispäätös kypsyä yleensä muutamien vuosien sisällä ja lopettamista on harkittu tarkkaan (Mäenpää 14.12.2009 Yle Radio Suomi.). Kanadalaisessa mallissa viimeistä vaihetta kutsutaan investointivaiheeksi. Investointivaiheen nuoret ovat iältään yli 16-vuotiaita ja heidät voi vielä jaotella

panostamisen luokkaan ja lajiharrasteena luokkaan. Molemmissa luokissa urheilijoita lopettaa harrastuksen. (Lämsä 2009,39.)



**Kuvio 1.** Lasten ja nuorten urheiluharrastamisen vaiheita (Lämsä 2009, 39).

Nuoria lopettaa urheiluharrastuksen jokaisessa vaiheessa. (Lämsä 2009, 39).

## 5.2 Tavallisimmat syyt liikuntaharrastuksen lopettamiseen

Suurin osa nuorista lopettaa liikuntaharrastuksen osana elämää ja harrastus vain jää pois muiden uusien tärkeiden asioiden tullessa tilalle. Osalle nuorista harrastuksesta luopuminen jättää tyhjän tilan elämään ja ongelmaksi tulee millä täyttää tämä tyhjiö. Suurin osa harrastuksen lopettaneista olisi kiinnostuneita jatkamaan harrastusta jossain muodossa ja tämä on tärkeää huomioida mietittäessä lasten ja nuorten liikunnan organisointia. (Lämsä & Mäenpää 2002, 6.) Urheiluharrastuksen lopettaminen ei aina tarkoita sitä, että nuori lopettaisi liikunnan harrastamisen kokonaan. Usein nuori vain vaihtaa lajia, mikä on käynyt ilmi vuonna 2000 tehdyssä kyselyssä jääkiekon lopettaneille nuorille. Jääkiekkoilijoille tehdyn kyselytutkimuksen tuloksena voitiin päätellä, että noin puolet lopettaneista harrastajista löytyy uusien lajiliittojen rekistereistä. (Lämsä & Mäenpää 2002, 7.) Liikunnan harrastamiseen tarvitaan vapaa-aikaa ja monesti juuri vapaa-ajan puute johtaa liikuntaharrastuksen loppumiseen. Myös harrastusten keskittäminen kaupungeissa tietyille alueille vaikeuttaa joissakin tapauksissa harrastamista. (Puronaho 2006, 30.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa yleisimmiksi liikuntaharrastuksen lopettamisen syiksi nuoret ovat ilmoittaneet ajanpuutteen ja muut kiinnostuksen kohteet. Muita usein esiintyneitä syitä ovat olleet huono valmennus, kilpailun ylikorostuminen, kiinnostuksen loppuminen ja loukkaantuminen. (Lämsä & Mäenpää 2002, 8) Yksilölajien sekä joukkuelajien välillä on myös eroja. Yksilölajeissa syiksi lopettamiseen on useimmiten ilmoitettu valmentajan puuttuminen sekä menestyksen heikkeneminen. Joukkuelajeissa syyt liittyvät enemmän joukkueen toimintaan, kuten viihtymiseen harjoituksissa ja pelaikaan otteluissa. (Lämsä 2001.) Joukkuelajeissa drop out on yleisempää kuin yksilölajeissa, koska niissä usein muiden toimijoiden tekemiset vaikuttaa harrastuksen lopettamiseen enemmän kuin yksilöurheilussa (Mäenpää 14.12.2009 Yle Radio Suomi.).

Myös muita syitä, kuten joukkueen hajoaminen, valmentajan puuttuminen, huono valmennus sekä liika kilpailullisuus on esitetty (Tervomaa 14.12.2009 Yle Radio Suomi). Näiden edellä esitettyjen syiden pohjalta tulisi löytää keinot parantaa urheilujärjestelmää ja siten saada liikunnan harrastaminen jatkumaan entistä pidempään. (Lämsä & Mäenpää 2002, 8). Aikuisiän liikunta-aktiivisuuden kannalta varhain lopetettu organisoitu urheiluharrastus voi vaikuttaa negatiivisesti liikunta-aktiivisuuteen aikuisiässä. (Telama 200, 59).

### **5.3 Miten ennaltaehkäistä liikuntaharrastuksen lopettamista**

Suurin osa liikuntaharrastuksen lopettaneista nuorista haluaisi jatkaa harrastamista eli motiivi harrastuksen jatkamiselle on, mutta liikuntajärjestelmä ei pysty vastaamaan tähän (Lämsä & Mäenpää 2002, 9). Jääkiekon harrastajille tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 48 prosenttia lopettaneista haluaisi jatkaa jääkiekko harrastusta urheiluseurassa (Lämsä 2001). Liikuntaharrastuksen lopettamisen näkeminen prosessina, joka alkaa jo 1-3 vuotta ennen lopettamispäätöstä on tärkeää, jotta ennaltaehkäisyssä voitaisiin kiinnittää huomiota tärkeimpiin asioihin. Toimenpiteiden kohdentaminen lopettamista koskien vain suurimpiin lopettamisikäluokkiin ei ratkaise ongelmaa, koska ongelman ytimeen ei päästä vaan toimenpiteet tulisi kohdentaa juuri muutama vuotta nuorempiin urheilijoihin. (Lämsä & Mäenpää 2002, 9.)

Nuorten liikuntaa koskevissa psykologisissa tutkimuksissa on todettu, että nuoret arvostavat harrastuksessaan eniten omien taitojen paranemista ja onnistumisia suhteessa aikaisempiin suorituksiin. Kilpailukeskeinen vertailu on toisella sijalla poiketen aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista. Suomalainen urheilujärjestelmä on myös muuttunut niin, että alle 15-vuotiaiden urheilussa nähdään muitakin päämääriä kuin kilpaileminen, mutta vanhemmissa ikäluokissa kilpailukeskeinen järjestelmä karsii tehokkaasti harrastajia. (Lämsä 2001.)



Kansallisesta liikuntatutkimuksesta käy ilmi, että suuri osa 13–18 -vuotiaista haluaisi harrastaa seurassa useamman kerran viikossa mihin heillä on tällä hetkellä mahdollisuus. Tulos koskee melkein kaikkia liikuntalajeja. Liikuntalajeissa, joissa on paljon harjoituksia, ollaan lähellä nuorten toiveita. (Kansallinen liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2005–2006, 31.)

Nuorille tulisi tarjota heidän omia motiivejaan vastaavaa toimintaa. Moni liikunnan lopettanut nuori haluaisi harrastaa kerran tai kaksi viikossa, mutta siihen ei ole mahdollisuuksia seuroissa. Monissa järjestöissä keskitytään vain kilpa- ja huippu-urheiluun ja siksi heillä ei ole tarjota niin sanottua harrastustoimintaa alle 18-vuotiaille. (Mäenpää 14.12.2009 Yle Radio Suomi.).

## 6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamiseen johdaneita syitä 12–18 -vuotiailla suomalaisnuorilla. Lisäksi pyrittiin löytämään keinoja, joilla nuorten itsensä mielestä harrastus olisi voinut jatkua pidempään. Tutkimus kohdistui sekä joukkuelajien että yksilölajien harrastajiin.

Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Mitä syitä nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamiseen oli?
2. Miten ikä vaikutti lopettamisen syihin?
3. Oliko yksilö ja joukkuelajien lopettamisen syissä merkittäviä eroja?
4. Oliko lopettaneiden poikien ja tyttöjen tärkeiksi kokemissa syissä eroja?
5. Miten nuorten itsensä mielestä liikuntaharrastus olisi voinut jatkua pidempään?

## **7 Tutkimusmenetelmät**

### **7.1 Kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmä oli 12–18 -vuotiaat suomalaisnuoret, jotka olivat harrastaneet ohjattua liikuntaa vähintään yhden vuoden verran ja lopettaneet kyseisen liikuntalajin. Liikunnan harrastamista ei siis ollut tarvinnut lopettaa kokonaan, vaan pelkästään jonkin lajin harrastaminen. Kohderyhmänä olivat nuoret ympäri Suomea. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin Etelä-Suomesta.

Jokaisesta ikäluokasta vastaajia oli 7–15 henkilöä. Kysely lähetettiin 115 henkilölle, joista 78 henkilöä vastasi. Vastausprosentiksi muodostui 68 prosenttia. Vastaajista tyttöjä oli 52 ja poikia 26. Joukkuelajin lopettaneita oli 42 vastaajaa ja yksilölajin lopettaneita 36 vastaajaa.

### **7.2 Tutkimuksen kulku**

Kohderyhmäläiset tavoitettiin lähettämällä sähköpostitse kysely seuroille. Kyselyssä pyydettiin seuroja antamaan lopettaneiden 12–18 -vuotiaiden harrastajien yhteystietoja. Vastaaminen oli seurojen puolelta vähäistä. Muita tapoja tavoittaa lopettaneita liikunnanharrastajia olivat vieraileminen kouluilla, joissa kysyttiin mahdollisia vastaajia tutkimukseeni sekä vastaajien tavoittaminen sosiaalisen median kautta (facebook). Heille, jotka sopivat tutkimuksen kohderyhmään lähetettiin sähköisesti kysely koskien liikuntaharrastuksen lopettamista. Kysely lähetettiin käyttäen Webropol-kyselysovellusta.

Kysely lähetettiin ensimmäisille mahdollisille kohderyhmään kuuluville vastaajille syyskuussa 2009 ja viimeiset kyselyt lähetettiin helmikuussa 2010. Viimeistä vastausaikaa ei kyselyssä ollut.

### **7.3 Kyselymenetelmät**

Kyselylomake (liite 1.) sisälsi kaksitoista kysymystä, joista seitsemän oli monivalintakysymyksiä ja viisi avoimia kysymyksiä. Seitsemällä ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin vastaajan taustoja, joita olivat vastaajan sukupuoli, liikuntaharrastuksen lopettamisikä, lopetettu liikuntalaji, harrastustyyppi (joukkue/yksilölaji), harrastuspaikkakunta, harjoitusten määrä viikossa ja valmentajan sukupuoli.

Kysymyksillä 8–12 pyrittiin selvittämään liikuntaharrastuksen lopettamiseen liittyneitä tekijöitä sekä mitkä tekijät olisivat mahdollisesti voineet vaikuttaa harrastuksen jatkumiseen. Kysymyksissä 8 ja 11 vastaajille annettiin vaihtoehdot kuusiportaiselta asteikolta, joista he valitsivat heidän tuntemuksiaan lähimpänä olevan vaihtoehdon. Tutkimuksen monivalintakysymysten vastausvaihtoehtoina käytettiin 1–6 portaista asteikkoa, joista yksi oli pienin myönteinen arvo lopettamispäätöksessä ja kuusi suurin myönteinen arvo lopettamispäätöksessä.

Kysymykset 9, 10 ja 12 olivat avoimia kysymyksiä, joissa vastaajat saivat vastata vapaasti liikuntaharrastuksensa lopettamista käsitteleviin kysymyksiin.

#### **7.4 Tilastolliset tarkastelut**

Tuloksia tarkasteltiin keskiarvoina sekä frekvensseinä. Tulosten laskennassa käytettiin excell-  
taulukko laskentaohjelmaa.

## 8 Tulokset

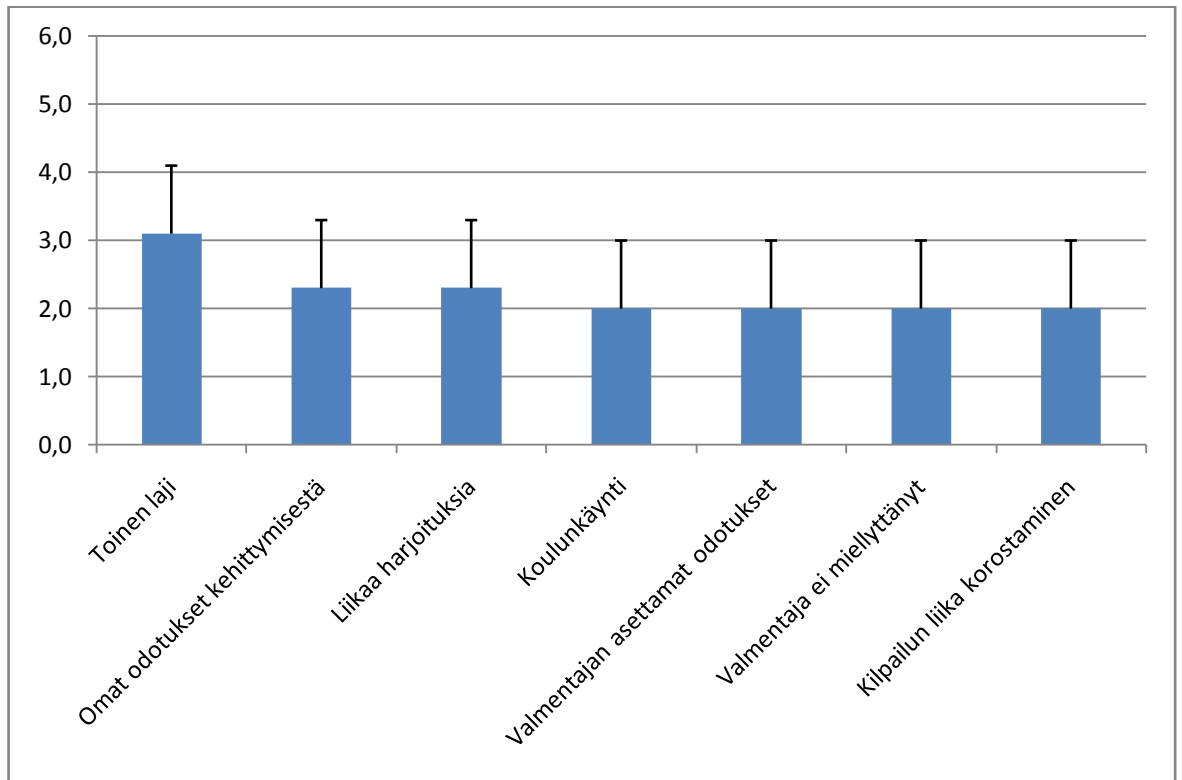
### 8.1 Syitä nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettamiseen

Kysyttäessä asteikolla 1–6 (1= ei vaikuttanut lainkaan ja 6= vaikutti erittäin paljon), miten eri tekijät vaikuttivat urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen ( $n=78$ ), nousi tärkeimmiksi lopettamissyiksi: Toisen lajin harrastaminen ( $3,1\pm 2,3$ ), omat odotukset kehitymisestä ( $2,3\pm 1,5$ ), liikaa harjoituksia ( $2,3\pm 1,7$ ), koulunkäynti ( $2,3\pm 1,5$ ), valmentajan asettamat odotukset ( $2,0\pm 1,4$ ), valmentaja ei miellyttänyt ( $2,0\pm 1,6$ ) sekä kilpailun liika korostaminen ( $2,0\pm 1,6$ ). (Kuvio 2.)

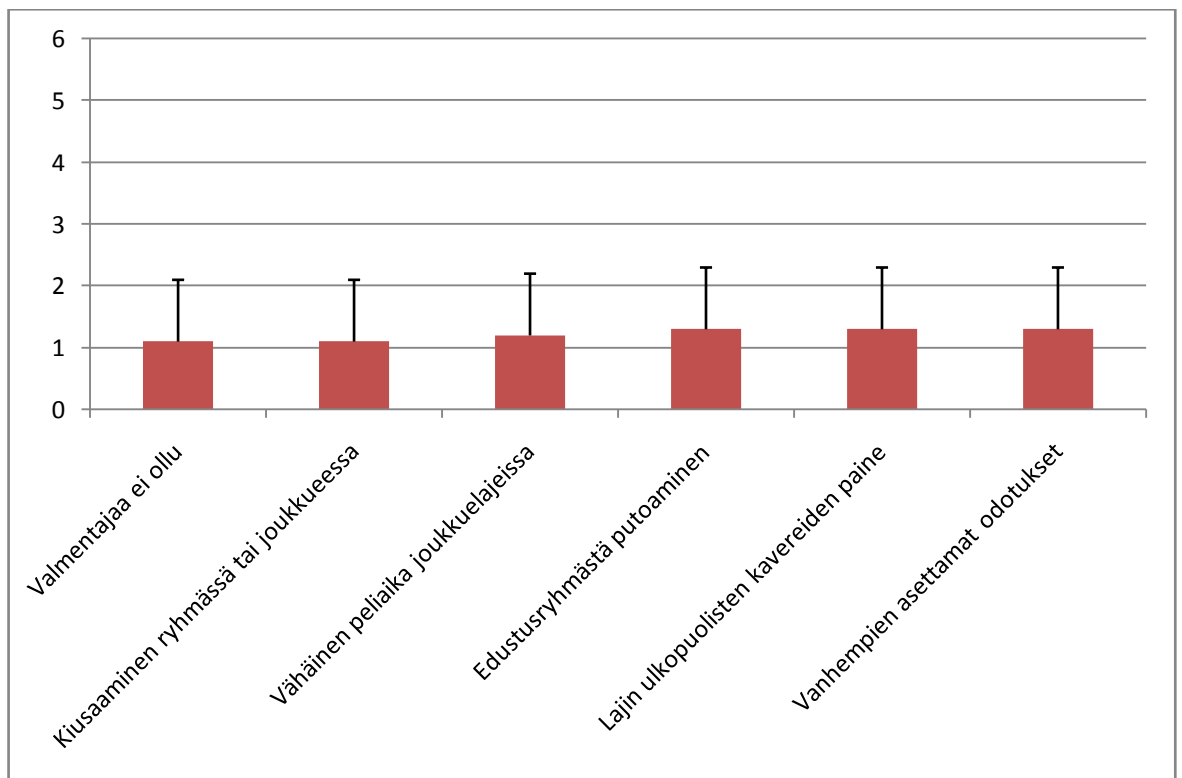
Vähiten merkittäviä tekijöitä lopettamiseen olivat seuraavat tekijät (Kuvio 3.): Valmentajaa ei ollut ( $1,1\pm 0,8$ ), kiusaaminen ryhmässä tai joukkueessa ( $1,1\pm 0,5$ ), vähäinen peliaika joukkuelajeissa ( $1,2\pm 1,1$ ), edustusjoukkueesta putoaminen ( $1,3\pm 1,1$ ), lajin ulkopuolisten kavereiden paine ( $1,3\pm 0,7$ ) sekä vanhempien asettamat odotukset ( $1,3\pm 0,8$ ). Myös liian vähän harjoituksia ( $1,4\pm 1,1$ ), seurustelu ( $1,4\pm 1,0$ ), ulkonäköpaineet ( $1,4\pm 1,1$ ) ja taloudelliset syyt ( $1,4\pm 1,1$ ) olivat vähiten merkittäviä nuorten vastauksissa.

Frekvensseinä tarkasteltaessa merkittävimmät syyt lopettamiseen olivat samat kuin keskiarvotarkastelussa. Suurin syy lopettamiseen oli toinen laji (44,9 % vastaajista). Omat odotukset kehitymisestä olivat myös monella syynä lopettamiseen (41,0 % vastaajista). Liian suuret harjoitusmäärät, valmentajan asettamat odotukset kehityksestä sekä koulukäynnin ilmoitti 34,6 % vastaajista syyksi lopettamiseen. Valmentaja ei miellyttänyt 32,0 % vastaajista. Kilpailun liiallisen korostamisen oli 30,8 % vastaajista kokenut syyksi lopettamiseen.

Monivalintakysymysten lisäksi avoimissa kysymyksissä selvitettiin vielä, mitä muita syitä mahdollisesti oli liikuntaharrastuksen lopettamiseen. Kiinnostuksen loppuminen lajia kohtaan mainittiin 12 vastauksessa (15,4 %). Kymmenen vastaajaa (12,8 %) kertoivat loukkaantumisen johtaneen lopettamispäätökseen. Useissa vastauksissa (7,6 %) mainittiin vielä erikseen valmentajasta johtuvien syiden johtaneen lopettamiseen.



Kuvio 2. Tärkeimmät tekijät, jotka vaikuttivat liikuntaharrastuksen lopettamiseen kaikissa ikäluokissa. n=78



Kuvio 3. Vähiten merkittäviä tekijöitä lopettamisessa kaikissa ikäluokissa. n=78. (Vähäinen peliaika n=42)

## 8.2 Iän vaikutus lopettamisen syihin

Tarkasteltaessa iän yhteyttä lopettamissyihin vastaajat jaettiin kahteen ryhmään ikävälillä 12–14 -vuotta ja 15–18 -vuotta ja tutkittiin eroaako ikäryhmien ilmoittamat syyt toisistaan. Ikävälillä 12–14 oli 33 vastaajaa ja ikävälillä 15–18 oli 45 vastaajaa.

Kysyttäessä asteikolla 1–6 (1= ei vaikuttanut lainkaan ja 6= vaikutti erittäin paljon), miten eri tekijät vaikuttivat urheiluharrastuksen lopettamispäätökseen, nousi tärkeimmiksi lopettamissyiksi 12–14 -vuotiailla seuraavat tekijät: Toinen laji ( $3,9 \pm 2,3$ ), liikaa harjoituksia ( $2,2 \pm 1,7$ ) (tämän ikäisillä oli harjoituksia keskimäärin 3,3 kertaa viikossa), huonot harjoitusajat ( $2,1 \pm 1,3$ ), omat odotukset kehittämisestä ( $1,9 \pm 1,4$ ), valmentaja ei miellyttänyt ( $1,9 \pm 1,5$ ), kehittyminen lajissa pysähtyi ( $1,8 \pm 1,4$ ) ja koulunkäynti ( $1,8 \pm 1,2$ ). Syyt olivat suurin piirtein samat kuin kaikissa ikäluokissa, mutta tämän ikäisillä lopettamiseen vaikuttivat lisäksi enemmän huonot harjoitusajat.

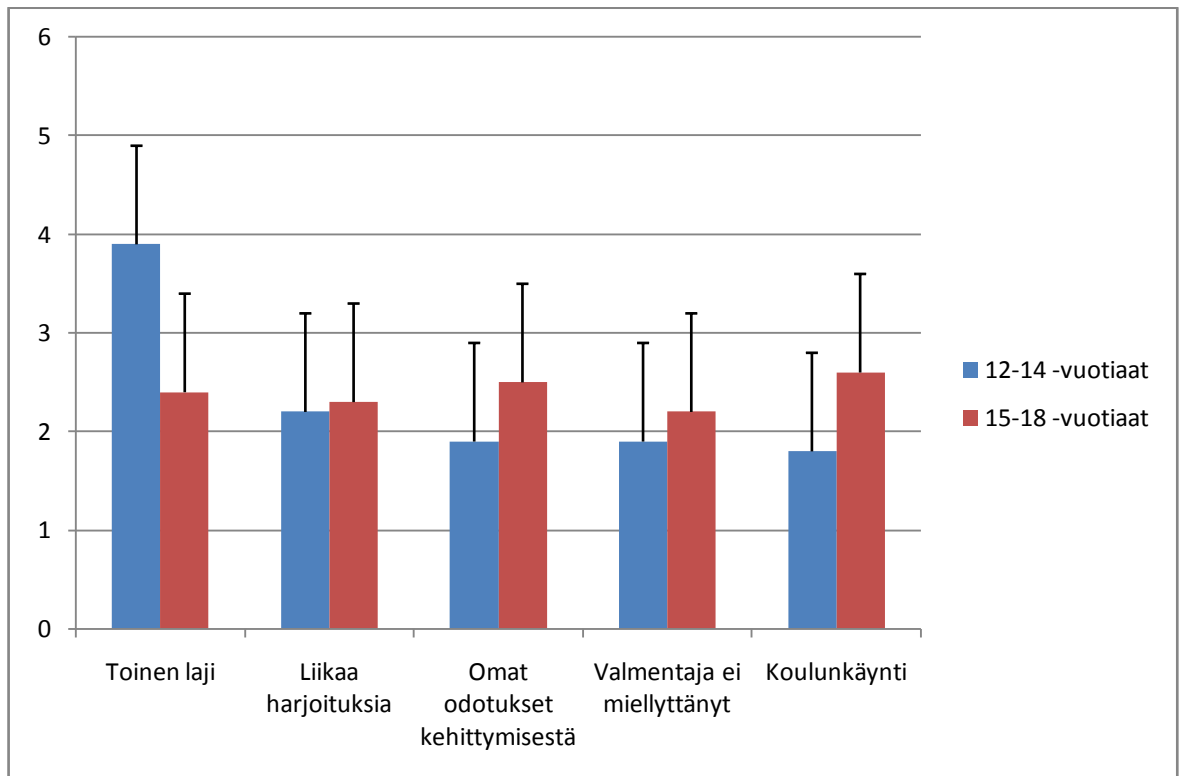
Vähiten 12–14 -vuotiaat olivat ilmoittaneet seuraavien tekijöiden vaikuttaneen lopettamiseen: Valmentajaa ei ollut ( $1,2 \pm 0,4$ ), kiusaaminen ryhmässä tai joukkueessa ( $1,2 \pm 0,6$ ), vähäinen peliaika joukkuelajeissa ( $1,2 \pm 1,1$ ), edustusjoukkueesta putoaminen ( $1,2 \pm 0,9$ ), lajin ulkopuolisten kavereiden paine ( $1,2 \pm 0,6$ ), taloudelliset syyt ( $1,2 \pm 0,6$ ), sekä vanhempien asettamat odotukset ( $1,2 \pm 0,5$ ). Ilmoitetut asiat olivat lähes täysin samat kuin kaikkien ikäluokkien vertailussa.

15–18 -vuotiailla nuorilla tärkeimmät syyt liikuntaharrastuksen lopettamiseen olivat seuraavia: Koulunkäynti ( $2,6 \pm 1,7$ ), omat odotukset kehittämisestä ( $2,5 \pm 1,5$ ), toinen laji ( $2,4 \pm 2,2$ ), liikaa harjoituksia ( $2,3 \pm 1,7$ ) (tämän ikäisillä oli harjoituksia keskimäärin 5,0 kertaa viikossa), valmentajan asettamat odotukset ( $2,2 \pm 1,5$ ), kilpailun liika korostaminen ( $2,2 \pm 1,7$ ), sekä valmentaja ei miellyttänyt ( $2,2 \pm 1,6$ ). Syyt olivat samoja kuin kaikissa ikäluokissa, mutta järjestys hieman eri.

Vähiten 15–18 -vuotiaat ilmoittivat seuraavien tekijöiden vaikuttaneen lopettamispäätökseen: Kiusaaminen ryhmässä tai joukkueessa ( $1,0 \pm 0,4$ ), valmentajaa ei ollut ( $1,1 \pm 0,8$ ), vähäinen peliaika joukkuelajeissa ( $1,2 \pm 1,2$ ) sekä liian vähän harjoituksia ( $1,3 \pm 1,1$ ). Nämä asiat ilmoitettiin myös kaikkien ikäluokkien vertailussa vähiten merkityksellisiksi.

Merkittävin ero ikäryhmien keskuudessa oli toisen lajin ja koulunkäynnin välillä. Toinen laji oli selkeästi suurin syy nuoremmassa ikäluokissa, kun taas vanhemmissa ikäluokissa se oli vasta kolmas tekijä. Koulunkäynti nousi isoimmaksi tekijäksi vanhemmissa ikäluokissa kun nuo-

remmissa se oli vasta kuudes tekijä.(Kuvio 4.) Lisäksi pitkien harjoitusmatkojen oli koettu oleen yksi merkittävimmistä tekijöistä lopettamiseen nuoremmissa ikäluokissa.



Kuvio 4. Merkittävimmät erot 12–14 -vuotiaiden (n=33) ja 15–18 -vuotiaiden (n=45) liikuntaharrastuksen lopettamisen syissä.

### 8.3 Erot yksilö- ja joukkuelajien lopettamisen syillä

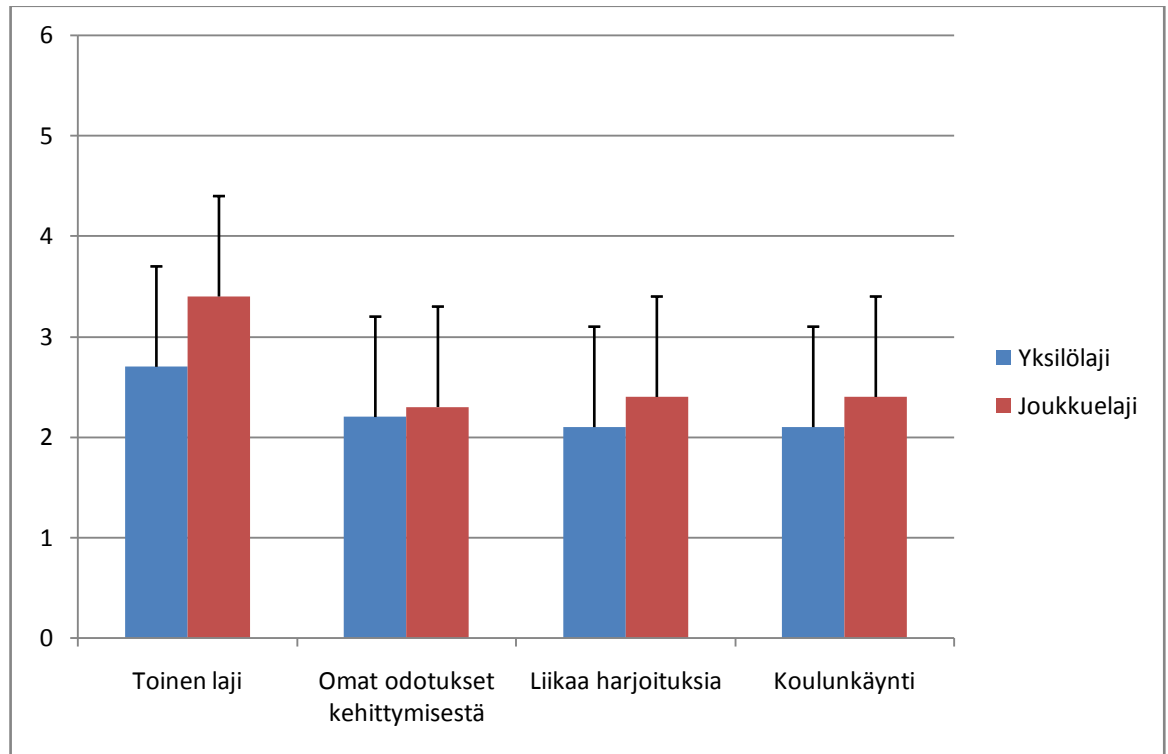
Tarkasteltaessa liikuntamuodon merkitystä lopettamiseen vastaajat jaettiin kahteen ryhmään, yksilö- ja joukkuelajin harrastajiin. Joukkuelajien harrastajia vastaajista oli 53,8 prosenttia (n=42) ja yksilölajien harrastajia 46,2 prosenttia (n=36).

Yksilölajeissa tärkeiksi lopettamisen kannalta koetut syyt olivat seuraavat: Toinen laji ( $2,7 \pm 2,2$ ), omat odotukset kehitymisestä ( $2,2 \pm 1,5$ ), liikaa harjoituksia ( $2,1 \pm 1,8$ ) (Yksilölajeissa oli harjoituksia kaikkien vastaajien keskuudessa keskimäärin 4,6 kertaa viikossa), koulunkäynti ( $2,1 \pm 1,5$ ), kilpailun liika korostaminen ( $2,1 \pm 1,5$ ) sekä kehittyminen lajissa pysähtyi ( $1,9 \pm 1,4$ ).

Joukkuelajien harrastajat olivat kokeneet tärkeimpänä syyksi lopettamiseen seuraavat asiat: Toinen laji ( $3,4 \pm 2,4$ ), liikaa harjoituksia ( $2,4 \pm 1,6$ ) (Joukkuelajeissa oli harjoituksia keskimäärin 3,9 kertaa viikossa), koulunkäynti ( $2,4 \pm 1,6$ ), omat odotukset kehitymisestä ( $2,3 \pm 1,5$ ), valmentaja ei miellyttänyt ( $2,3 \pm 1,7$ ) ja valmentajan asettamat odotukset ( $2,1 \pm 1,5$ ).



Mitään merkittäviä lopettamiseen liittyviä eroja ei havaittu yksilö- ja joukkuelajien vastaajien välillä (Kuvio 5.). Joukkuelajeissa vastaajat olivat kuitenkin kokeneet valmennuksen useammin syynä lopettamiseen kuin yksilölajeissa. Joukkuelajeissa lopettamiseen vaikuttivat eniten toinen laji, koulunkäynti ja liian suuret harjoitusmäärät. Yksilölajeissa mikään tekijä ei noussut selvästi muita tärkeämmäksi.



Kuvio 5. Merkittävimmät erot liikuntaharrastuksen lopettamisessa yksilölajien (n= 36) ja joukkuelajien (n= 42) vastaajien välillä.

#### 8.4 Erot tyttöjen ja poikien lopettamiseen johtaneissa syissä

Tarkasteltaessa sukupuolen yhteyttä lopettamiseen jaettiin tytöt ja pojat eri ryhmiin. Tyttöjä vastaajista oli 66,7 prosenttia (n=52) ja poikia 33,3 prosenttia (n=26).

Tytöt arvioivat koulunkäynnin ( $2,5 \pm 1,6$ ) tärkeimmäksi syyksi lopettamiseen. Seuraavia syitä olivat: omat kehitysodotukset eivät täyttyneet ( $2,4 \pm 1,5$ ), liikaa harjoituksia ( $2,3 \pm 1,7$ ) ja vasta neljäntenä toinen laji ( $2,2 \pm 2,0$ ). Myös huonot harjoitusajat ( $2,1 \pm 1,5$ ), valmentaja ei miellyttänyt ( $2,1 \pm 1,6$ ), kilpailun liika korostaminen ( $2,1 \pm 1,6$ ) ja oma kehittymisen loppuminen ( $2,1 \pm 1,4$ ) koettiin yleisimmin syiksi lopettamiseen.

Pojilla ehdottomasti suurin tekijä lopettamiseen oli toinen laji ( $4,7 \pm 2,0$ ). Muita syitä olivat liian suuret harjoitusmäärät ( $2,3 \pm 1,7$ ), omat kehitysodotukset eivät täyttyneet ( $2,0 \pm 1,4$ ) ja koulunkäynti ( $1,9 \pm 1,4$ ).

Tyttöjen ja poikien tärkeiksi kokemat syyt ovat samoja, mutta suurin ero tulee toisen lajin ja koulunkäynnin välillä. Tytöt olivat ilmoittaneet koulunkäynnin suurimmaksi syyksi lopettamiseen, kun taas pojilla se oli vasta neljäntenä tekijänä. Toinen laji oli pojilla selkeästi suurin syy, kun taas tytöillä vasta neljänneksi yleisin syy lopettamiseen.

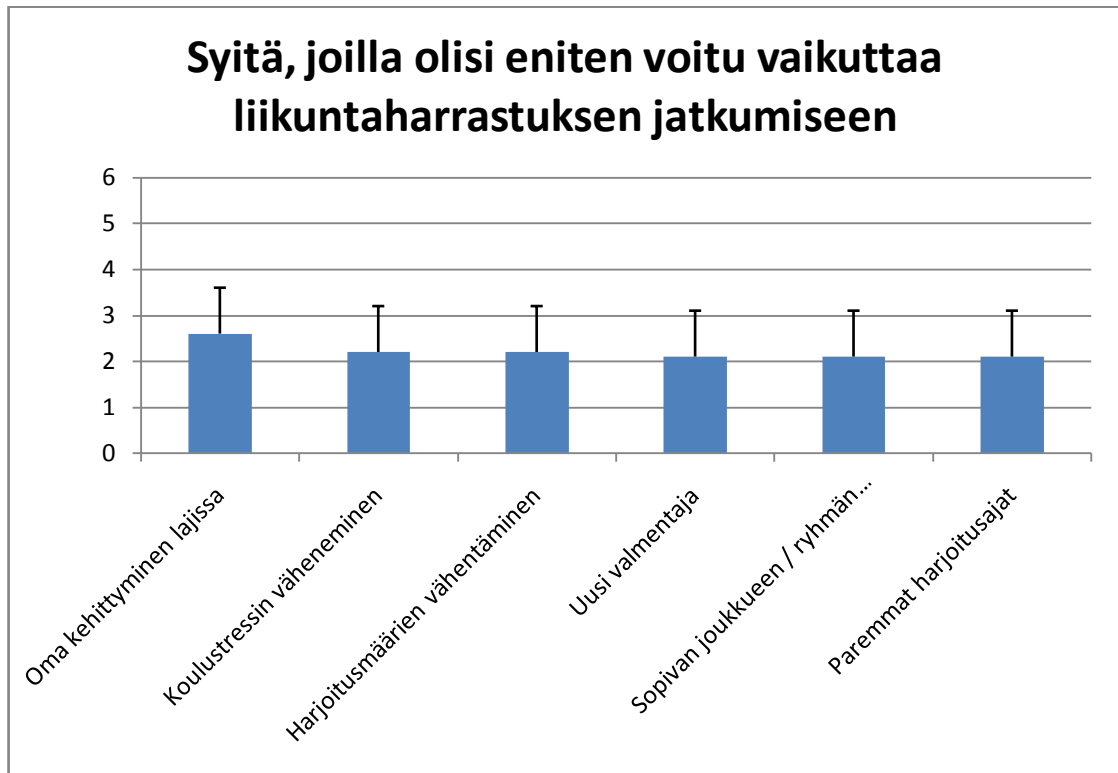
### **8.5 Keinoja, joilla vastaajat olisivat mahdollisesti jatkaneet harrastusta**

Tutkimusongelmassa selvitettiin, millä tavoin nuoret itse kokivat, että heidät olisi saatu jatkamaan harrastusta. Oletuksena oli, että liikuntaharrastuksen lopettaminen olisi voitu välttää.

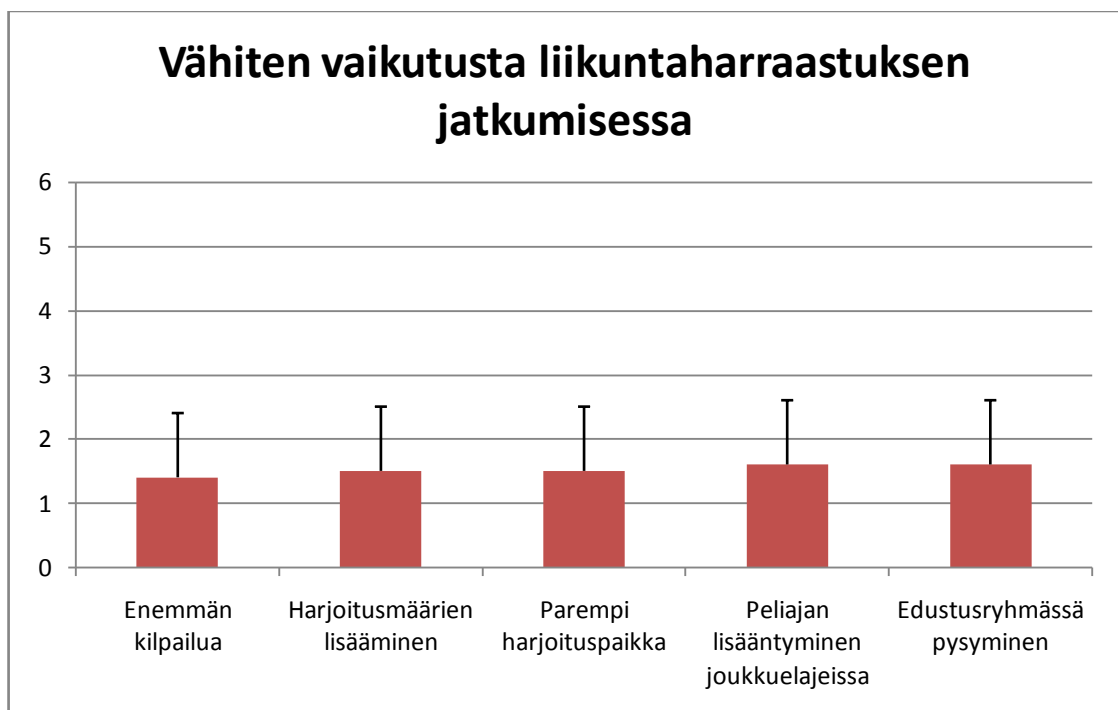
Eniten vastaajien liikuntaharrastuksen jatkumiseen olisivat vaikuttaneet seuraavat tekijät (Kuvio 6.): Oma kehittyminen lajissa ( $2,6 \pm 1,7$ ), koulustressin väheneminen ( $2,2 \pm 1,6$ ), harjoitusmäärien vähentäminen ( $2,2 \pm 1,5$ ), uusi valmentaja ( $2,1 \pm 1,7$ ), sopivan joukkueen/ryhmän löytäminen ( $2,1 \pm 1,7$ ) sekä paremmat harjoitusajat ( $2,1 \pm 1,4$ ).

Vähiten vaikutusta olisi ollut seuraavilla tekijöillä (Kuvio 7.): Enemmän kilpailua ( $1,4 \pm 1,1$ ), harjoitusmäärien lisääminen ( $1,5 \pm 1,2$ ), parempi harjoituspaikka ( $1,5 \pm 1,1$ ), peliajan lisääntyminen joukkuelajeissa ( $1,6 \pm 1,4$ ) ja edustusryhmässä pysyminen ( $1,6 \pm 1,4$ ).

Muutamissa avoimissa vastauksissa muina tekijöinä mainittiin harrastuksen hinnan tiputtamisella sekä harrastuksen tavoitteellisuuden lisäämisellä voineen olla vaikutusta lopettamispäätökseen positiivisesti.



Kuvio 6. Tärkeimmät tekijät, joilla olisi voinut olla vaikutusta lopettamis päätöksen ennalta ehkäisyssä. n=78



Kuvio 7. Vähiten merkittäviä tekijöitä nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen jatkumisessa. n=78 (Pelaajan lisääntyminen joukkuelajeissa n=42.)

## 9 Pohdinta

Nuorten liikuntaharrastuksen lopettaminen entistä varhaisemmassa vaiheessa puhuttaa tällä hetkellä paljon monesta syystä. Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat koko ajan vähemmän kuin ennen, mikä johtaa usein ylipainoon ja ongelmiin terveyden kanssa. Myös monen urheilulajin kohdalla lajihuippujen määrä vähenee jatkuvasti, mikä on iso asia suomalaiselle kilpa- ja huippu-urheilulle. Onkin siis tärkeää löytää syitä, miksi liikuntaharrastus lopetetaan. Syiden avulla voidaan löytää ratkaisuja nuorten liikuntaharrastuksen mielekkäänä kokemiseen. Tämä tutkimus tehtiin, jotta löydettäisiin tekijöitä, jotka erityisesti vaikuttavat lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lopettamiseen ja jotta vastauksien pohjalta voitaisiin vaikuttaa positiivisesti liikuntaharrastuksen jatkumiseen.

Tutkimuksen tuloksien perusteella voidaan todeta, että hyvin suuri osa ohjatun liikuntaharrastuksen lopettaneista nuorista lopetti harrastuksen jonkun toisen liikuntalajin takia. Varsinkin 12–14 -vuotiaiden ikäluokissa sekä poikavastaajien keskuudessa toinen laji oli merkittävä tekijä lopettamispäätöksessä. Tämä on normaalia ja siitä ei pidä huolestua. Muita useimmin ilmenneitä syitä olivat liian suuri määrä harjoituksia (keskimäärin neljä kertaa viikossa), omat odotukset kehittymisestä eivät täyttyneet, koulunkäynti vei liikaa aikaa (erityisesti 15–18 -vuotiaiden vastauksissa ja tyttövästääjien keskuudessa), valmentajalla oli liian kovat vaatimukset, valmentaja ei miellyttänyt ja kilpailun liika korostaminen. Moni näistä syistä on nuoresta itsestä riippumattomia tekijöitä ja sen takia lopettaminen olisi mahdollisesti voitu välttää toimimalla toisin.

Tutkimuksessa kysyttiin lisäksi nuorten tunteita siitä, miten mahdollisesti heidät olisi saatu jatkamaan liikuntaharrastusta. Tärkeimmiksi tekijöiksi, joilla olisi voinut olla vaikutusta nuoren harrastuksen jatkumiseen, nousi vastausten perusteella oma kehittyminen lajissa, koulustressin väheneminen, harjoitusmäärien vähentäminen, uusi valmentaja, sopivan joukkueen/ryhmän löytyminen ja paremmat harjoitusajat. Vastauksissa tulee ilmi samoja asioita, jotka ovat juuri lopettamisen aiheuttaneetkin. Nämä ovat siis asioita, joihin valmentajien ja seurojen tulee kiinnittää huomiota.

Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat oman kehittymisen lajissa olevan erittäin tärkeää harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Jos kehitys ei ollut odotusten mukaista se saattoi johtaa monella lopettamispäätökseen ja mikäli kehitystä olisi tapahtunut, moni nuori ilmoitti saattaneensa jatkaa harrastusta. Jotta kehittymistä liikunnassa yleensä tapahtuu, vaaditaan hyvää ja laadukasta harjoittelua ja myös harjoittelulle aikaa. Näillä vastaajilla eniten aikaa lopetetun lajin

harjoittelulta veivät toinen liikuntaharrastus ja koulunkäynti. Johtopäätöksenä monen lajin harrastaminen yhtä aikaa ei välttämättä ole nuorelle mielekästä, jos yhdelle harrastukselle ei jää riittävästi aikaa. Nuorelle siis usein voi riittää yksi harrastus, jossa hän voi kokea kehittyvänsä harjoittelun avulla.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että riippumatta iästä, sukupuolesta tai harrastuksesta samat asiat ovat merkityksellisiä nuorille heidän liikuntaharrastuksen lopettamisessa. Suurimmat syyt lopettamiseen olivat näissä kaikissa luokissa samoja, järjestys vain hiukan muuttui. Kuitenkaan mitään suuria eroja lopettamissyiden välillä keskiarvotarkastelussa ei tullut esille. Merkittävää kuitenkin on, että vanhemmissa ikäluokissa ja erityisesti tyttöväestöjen keskuudessa lopetetun liikuntaharrastuksen tilalle harvemmin tuli uutta liikuntalajia.

Toinen laji oli yleisin tekijä, miksi nuori lopetti jonkin toisen liikuntaharrastuksen. Se ei missään nimessä ole huono asia. Huomioitavaa kuitenkin on, että nuoret olivat harrastaneet lajia jo yli vuoden verran, mikä osoittaa jonkinlaista kiinnostusta lajia kohtaan. Vastauksia tulisi löytää siihen, mikä aiheutti, että nuori lopetti tällaisen harrastuksen, josta hän selkeästi oli pitänyt. Joissakin avoimissa vastauksissa mainittiin kiinnostuksen loppuminen lajia kohtaan, mikä on normaalia. Useimmissa kuitenkin vastattiin koulunkäynnin, valmennuksen sekä lajiin kohdistuvien paineiden johtaneen lopettamispäätökseen. Nuorilta vaaditaan jatkuvasti enemmän niin koulussa, harrastuksissa kuin muussakin elämässä. Tämä luo paineita nuorelle ja monesti liikuntaharrastus on se asia, mistä on helpointa luopua. Harrastuksissa erikoistutaan yhä nuorempina, mikä myös luo paineita harjoitteluun. Harjoittelu muuttuu kokoajan haastavammaksi yhä nuoremmilla ja harjoitusmäärät kasvavat jatkuvasti. Yksi merkittävä syy lopettamiseen oli juuri liian suuret harjoitusmäärät. Harrastuksessa nuori voi kokea, ettei pysty vastaamaan valmentajan asettamiin tavoitteisiin ja lopettaa harrastuksen. Kuitenkaan lajiin erikoistumisen siirtäminen myöhemmälle iälle ei ole este menestyä huippu-urheilijana (Lämsä 2009, 39–40). Nuorien omien kehitystavoitteiden merkityksellisyyden johdosta voi kuitenkin olla parempi, että nuori ei harjoittele liian montaa lajia samaan aikaan, jotta harjoittelulle ja oppimiselle jää aikaa ja syntyy kehittymistä lajissa. Tämä myös vähentäisi varmasti harjoitusten kokonaismäärää ja siten vähentäisi nuorten kokemia vaatimuksia harrastukselle.

Muita yleisimpiä tekijöitä nuorten lopettamisessa olivat valmennukseen liittyvät syyt. Valmennukseen liittyneet syyt eivät kuitenkaan olleet neljän merkityksellisimmän syyn joukossa. Nuorten vastauksissa tulee paljon esille valmennukseen liittyviä ristiriitoja. Nuoret ovat kokeneet, että valmentaja vaatii heiltä liikaa, sekä että valmentaja ei ole ollut oikeudenmukainen eikä rei-

lu. Myös liika kilpailuttaminen ja harjoitusmäärät, jotka on koettu huonona asiana, kuuluvat valmentajien vastuualueeseen. Vastauksissa mainittiin muun muassa näitä asioita liittyen valmentajiin ” aloite lopettamiseen tuli valmentajalta, huonot valmentajat, valmentaja piti huonona, valmentajasuhde ei toiminut, valmentajat syrjivät, ärsyttävä valmentaja, valmentaja ei osannut eriyttää harjoittelua sekä liika kilpailuttaminen”. Kuitenkaan valmentajan ammattitaito itselajin valmentajana, ei ollut vastauksien perusteella merkityksellinen syy lopettamiseen. Valmentajien koulutukseen olisi siis hyvä lisätä enemmän nuoren urheilijan kohtaamiseen ja tukemiseen liittyviä asioita, jotta erimielisyyksiltä valmentajan kanssa voitaisiin välttyä paremmin. Myös valmentajien taitoja luoda jokaisen tavoitteita ja kykyjä vastaavia harjoituksia olisi tärkeää kehittää. Mielenkiintoista tutkimuksessa oli myös se, että suurin osa tutkimuksen vastaajista oli tyttöjä (66,7 %) kun taas suurin osa vastaajien valmentajista oli miehiä (75,6 %). Voi olla, että nuoret tytöt tarvitsisivat enemmän naisvalmentajia harrastukseensa, jotta valmentaja koettaisiin helpommin lähestyttäväksi.

Monella valmentajalla on myös henkilökohtaisia tavoitteita menestyä valmentajana, mutta näitä tavoitteita ei tulisi kuitenkaan kohdistaa valmennettavien harteille, ainakaan juniori vaiheessa. Valmennuksen on lähdeittävä lasten ja nuorten toiveista, eikä valmentajan tavoitteista. Nuorille on annettava mahdollisuus harrastaa liikuntaa, ilman paineita menestymisestä. Myös urheiluseurat luovat omalta osaltaan paineita valmentajille ja sitä kautta nuorille, joten myös seurojen toimintaa voisi olla hyvä organisoida paremmin. Monella seuralla on tarve menestyä, jotta saataisiin lisää nuoria seuran toimintaan ja sen avulla seuran talous pysyy kunnossa. Seurojen toimintaa tulisi muuttaa niin, että se ei vaatisi kaikkien nuorten menestymistä, vaan seuroilla olisi mahdollisuuksia tarjota myös toisenlaista harrastamista nuorille kuin aktiivinen huipulle tähtäävä kilpaurheilu. Yksi ratkaisu voisi olla seurojen luokittelu pelkästään kilpaurheiluseuroihin ja harrasteseuroihin. Kilpaurheiluseuroissa mukaan tuleville lapsille ja nuorille ilmoitettaisiin suoraan, että siinä seurassa tähdätään kilpaurheiluun ja harrasteseuroissa taas panostettaisiin harrastamiseen, omaan kehittymiseen ja viihtyvyyteen harjoituksissa, harrasteseuroissa-kin toki voitaisiin kilpailla, mutta tavoitteet eivät välttämättä olisi Suomen tai maailman huipulla. Yksi tärkeistä liikuntaharrastuksen jatkamiseen liittyvistä tekijöistä oli juuri sopivan joukkueen tai ryhmän löytyminen, jossa harrastusta olisi voinut jatkaa. Urheiluseurojen ja valmentajien tulisi siis yhdessä löytää ratkaisuja oman toimintansa kehittämiseen niin, että se palvelisi muitakin kuin urheilullisesti menestyviä nuoria.

Kun tarkastelee vastauksia siitä, mitkä olivat vähiten merkittäviä asioita lopettamisessa, on hyvä huomata, että nuoren kiusaaminen harrastuksessa ei ole yleistä. Myöskään vanhempien

odotukset eivät ole liian suuret kohdistuen lapsen harjoitteluun. Vähäinen peliaika peleissä tai edustusryhmästä putoaminen eivät myöskään olleet suurimpia tekijöitä lopettamisessa. Näillä asioilla ei myöskään ollut merkitystä harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Edellä mainituissa asioissa on siis onnistuttu suomalaisessa harrastustoiminnassa.

Monesti ajatellaan, että peliajalla ja edustusryhmällä on merkitystä nuorten liikuntaharjoittelussa. Tämän tutkimuksen perusteella näin ei kuitenkaan ollut. Voi olla, että näiden nuorien kohdalla on toteutunut Nuoren Suomen toimintamalli ”kaikki pelaa” projekti todella hyvin. On myös mahdollista, että näillä asioilla ei nuorille ole merkitystä harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Kuitenkin oma kehittyminen lajissa oli vastaajille tärkeää. Voisi ajatella, että löydöksen perusteella nuori urheilee itseään varten eikä menestymistä varten.

Tutkimus kohdistui suomalaisnuoriin jotka olivat lopettaneet ohjatun liikuntaharrastuksen ikävälillä 12–18 -vuotta. Kysely lähetettiin 115 nuorelle ja kyselyyn vastasi 78 nuorta. Vastausprosentti oli 68 prosenttia. Vastaajia tutkimukseen oli hyvin vaikea tavoittaa, koska moni seura ei saanut antaa lopettaneiden yhteystietoja ja lopettaneet harvoin ovat seurojen jäseniä. Kuitenkin saadut tulokset ovat melko yhdenmukaisia aikaisempien samankaltaisten tutkimusten kanssa, kuten Jari Lämsän ja Pasi Mäenpään tutkimuksessa: Kuinka moni lopettaa 2002 (Lämsä, Mäenpää 2002, 8). Tutkimus suoritettiin sähköpostikyselyiden avulla. Sähköinen kysely on melko luotettava, koska silloin vastaaja voi vastata täysin miltä hänestä tuntuu, eikä vastaaja välttämättä tunne vastaanottajaa, joten rehellinen vastaaminen on helpompaa.

Tutkimusta olisi voitu kehittää antamalla vastaajille mahdollisuus vastata vain kolmeen tärkeimpään lopettamiseen johtaneeseen kysymykseen. Tässä menettelytavassa olisivat tärkeimmät lopettamistekijät voineet nousta paremmin esille. Nyt vastaajat vastasivat kaikkiin monivaihtokysymysten vastausvaihtoehtoihin, joihin käytettiin 1–6 portaista asteikkoa, joista yksi oli pienin myönteinen arvo lopettamispäätöksessä ja kuusi suurin myönteinen arvo lopettamispäätöksessä. Tämä aiheutti hyvin pienen keskiarvon moneen kohtaan, koska yleisimmin vastaajat vastasivat arvosanan yksi ja vain muutamalla tekijällä oli suurempi merkitys. Toisaalta tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei noussut mitään yhtä syytä ylitse muiden, joka lopettamisen oli aiheuttanut, joten sekin on tärkeä löydös. Tutkimusta voisi myös jatkaa kysymällä vielä harrastuksessa mukana olevilta nuorilta, mitä asioita he kokevat tärkeiksi liikuntaharrastuksessa sekä mitkä asiat saattaisivat aiheuttaa mahdollisesti harrastuksen lopettamisen.

## Lähteet

Aaltonen, P. 2009. Jääkiekko etsii kadonneita lampaita. Helsingin Sanomat 27.12.2009.

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ek, M. 2000. Liikuntaharrastus tukemassa lapsen kasvua, lasten ja valmentajien kokemuksia lasten lentopalloharrastuksesta. Pro gradu-työ, Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa: Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. Gummerus kirjapaino Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoitteluselvitysraportti Luettavissa:

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat\\_PDF/Hyva\\_harjoitte\\_lu\\_A4vedos.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoitte_lu_A4vedos.pdf) .

Luettu: 10.1. 2010.

Heikinaro – Johansson, P. Huovinen, T & Kytökorpi, L. 2003. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Vasankari, T. Mäenpää, P. 2008. Nuori Suomi, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille.

Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.



Korhonen, J. Eloranta, T & Santala, E 2001. Nuorten terveystieto. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Luettavissa:

<http://slu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/a10a2b4ca331ee53a16e4eb047c8008b/1255414222/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus\\_2005\\_2006lapsetjanuoret.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/a10a2b4ca331ee53a16e4eb047c8008b/1255414222/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf). Luettu 13.10. 2009.

Kunto & terveys 1/2008. Liikkeessä läpi elämän s. 20–24.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.

Lämsä, J. 2001. Nuorten urheilu-uran lopettaminen; kilpaurheilua vai harrasteliikuntaa? Valmentaja 1, 37.

Lämsä, J & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten liikunta-harrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. SLU-paino.

Miettinen, P. 1999 Liikkuva lapsi ja nuori. Gummerus kirjapaino OY. Jyväskylä.

Mäenpää, P. Syitä nuorten Drop out ilmiöön. Ohjelmassa Mäenpää, P, Tervomaa, T 14.12.2009 yle.fi/radiosuomi, Urheilun taustapeili, Syitä nuorten Drop out ilmiöön. Kuunneltu: 14.12. 2009.

Mäenpää, P, Tervomaa, T 14.12.2009 yle.fi/radiosuomi, Urheilun taustapeili, Syitä nuorten Drop out ilmiöön. Kuunneltu: 14.12. 2009.

Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Vasankari, T. Mäenpää, P. 2008. Nuori Suomi, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille, Liikuntasuositusryhmä.

Pirhonen, M-L. 2000. Liikuntaa harrastavien oppilaiden kouluviihtyvyyys. Pro gradu-työ, Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

- Puronaho, K 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja, Taloustieteiden tiedekunta, markkinointi.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus kirjapaino Oy.
- Rinta, T, Lind, P, Lipponen, H, Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa, Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos, liikuntapedagogiikka.
- Sääkslahti, A. 2008. Motorinen kehitys. Teoksessa Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Vasankari, T. Mäenpää, P. Nuori Suomi, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille, Liikuntasuositusryhmä.
- Tammelin, T. Telama R. 2006. Teoksessa Nuori Suomi, Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille, Liikuntasuositusryhmä: Heinonen, O. Kantomaa, M. Karvinen, J. Laakso, L. Lähdesmäki, L. Pekkarinen, H. Stigman, S. Sääkslahti, A. Tammelin, T. Vasankari, T. Mäenpää, P.
- Telama, R 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Paino Porras OY, Jyväskylä.
- Tervomaa, T. 14.12.2009 Syitä nuorten Drop out ilmiöön. Ohjelmassa Mäenpää, P, Tervomaa, T. yle.fi/radiosuomi, Urheilun taustapeili, Syitä nuorten Drop out ilmiöön. Kuunneltu: 14.12.2009.

# Liitteet

## Kyselylomake

Liite 1.

**Nuorten liikuntaharrastuksen lopettamiseen liittyvät tekijät**

**1) Sukupuolesi?**  
 Nainen  Mies

**2) Liikuntaharrastuksen lopettamisikä?**  
 12  13  14  15  16  
 17  18

**3) Lopettamasi liikuntalaji?**

**4) Harrastustyyppi?**  
 Joukkuelaji  Yksilölaji

**5) Harrastuspaikkakunta?**

**6) Harjoitusten määrä viikossa? (vastaa se mikä kuvastaa keskiarvillisesti yleisintä harjoitusmäärää viikossa)**  
 1 krt  2 krt  3 krt  4 krt  5 krt  
 6 krt  7 krt  8 krt  9 krt  10 krt  
 yli 10 krt

**7) Valmentajan (päävalmentaja) sukupuoli?**  
 Nainen  Mies

**8) Mitä syitä liikuntaharrastukseksi lopettamiseen oli? Arvioi asteikolla 1-6 seuraavia tekijöitä, jotka mahdollisesti vaikuttivat lopettamispäätökseesi. Vastatessasi merkitse se numero, joka parhaiten vastaa tuntemuksiasi.**

	1 ei vaikuttanut ollenkaan	2 vaikutti hyvin vähän	3 vaikutti jonkin verran	4 vaikutti melko paljon	5 vaikutti paljon	6 vaikutti erittäin paljon
Liikaa harjoituksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian vähän harjoituksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huonot harjoitusajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pitkät harjoitusmatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huono harjoituspaikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toinen laji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seurustelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverit lopettivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiusaaminen ryhmässä/joukkueessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lajin ulkopuolisten kavereiden paine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempien asettamat odotukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat odotukset kehittämisestä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajan asettamat odotukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei ollut sopivaa joukkuetta/ryhmää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sen hetkisen joukkueen/ryhmän hajoaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Edustusjoukkueesta putoaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja ei ollut ammattitaitoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentaja ei miellyttänyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajaa ei ollut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittyminen lajissa pysähtyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähäinen peliaika (joukkuelajit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäköpaineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulunkäynti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudelliset syyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kilpailun liika korostaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9) Mikäli lopettamiseesi vaikutti jokin muu syy, niin mikä?**

**10) Kerro vielä muutamalla lauseella miksi lopetit?**

**11) Miten sinut olisi voitu saada jatkamaan liikuntaharrastustasi? Arvioi asteikolla 1-6 iisiko jokin seuraavista tekijöistä voinut saada sinut jatkamaan ohjattua liikuntaharrastusta. Vastatessa merkitse se numero, joka parhaiten vastaa tuntemuksiasi.**

	1 ei olisi ollut vaikutusta ollenkaan	2 olisi vaikuttanut hyvin vähän	3 olisi vaikuttanut jonkin verran	4 olisi vaikuttanut melko paljon	5 olisi vaikuttanut paljon	6 olisi vaikuttanut erittäin paljon
Harjoitumäärien vähentäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitumäärien lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paremmat harjoitusajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyhyemmät harjoitusmatkat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parempi harjoituspaikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden jatkaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusi valmentaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopivan joukkueen/ryhmän löytäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Edustusryhmässä pysyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelijaajan lisääntyminen (joukkuelaji)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehittyminen lajissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulustressin väheneminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vähemmän kilpailua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enemmän kilpailua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**12) Mikäli joku muu asia olisi saanut sinut jatkamaan liikuntaharrastusta, niin mikä?**

Lähetä

