

## OPINNÄYTETYÖ

### **Nuorten liikuntaharrastuksen jatkumisen keinoja Mikkelin urheiluseuroille**

Viivi Pippuri

Yhteisöpedagogin koulutus (AMK)

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

5/2024

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogin koulutus (AMK)

---

Tekijä: Viivi Pippuri

Opinnäytetyön nimi: Nuorten liikuntaharrastuksen jatkumisen keinoja Mikkelin urheiluseuroille

Sivumäärä: 54 ja 4 liitesivua

Työn ohjaaja: Marjo Kolehmainen

Työn tilaaja: Mikkelin alueen harrasteliigat ry

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli löytää keinoja nuorten liikuntaharrastuksen jatkumiseen Mikkelin urheiluseuroissa. Työssä tarkastellaan aihetta erilaisten tutkimusten sekä aineistojen avulla. Opinnäytetyön tilaajana toimi Mikkelin alueen harrasteliigat ry, joka tarjoaa matalan kynnyksen harrastetoimintaa eri urheilulajien toimintamuodoissa.

Urheiluseurojen tarjoama liikuntaharrastus tukee kaikkia nuoren hyvinvoinnin osa-alueita sekä edistää osallisuutta.

Kehittämistyön menetelmänä toimi laadullinen tutkimus, jossa tutkimus toteutettiin haastatteluina. Haastateltavat olivat eri urheiluseurojen toimijoita sekä toimintaan osallistuvia nuoria Mikkelin alueelta. Tutkimukseen osallistui kolme eri urheiluseuratoimijaa sekä kaksi nuorta. Tutkimusta lähdettiin lähestymään nuoren mielen hyvinvoinnin sekä toiminnan laadun kehittämisen näkökulmista.

Opinnäytetyön tuloksina tuotiin esiin keinoja ja toimintamalleja, joiden tavoitteena on lisätä nuorten harrastuksen jatkumista Mikkelin urheiluseuroissa. Tuloksissa on tuotu konkreettisia kehittämissuhteita sekä toimintatapoja käytäntöön, joiden avulla seurojen toimintaa voi kehittää ja parantaa nuorten harrastuneisuuden jatkamiseksi sekä lisäämiseksi.

---

Asiasanat: nuoret, harrastukset, liikuntaharrastus, urheilu- ja liikuntaseurat, jatkaminen

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community educator, Bachelor's Degree

---

Author: Viivi Pippuri  
Title: Ways to sustain youth sports participation for Mikkeli sports clubs  
Number of Pages: 54 and 4 attachment pages  
Supervisor: Marjo Kolehmainen  
Commissioned by: Mikkelin alueen harrasteliigat registered association

---

The aim of this thesis was to find ways sustain youth sports participation in the sports clubs of Mikkeli. This thesis examines the topic through various research studies and materials. The client for this thesis was the Mikkelin alueen harrasteliigat registered association, which offers low-threshold recreational activities in various sports.

Sport activities offered by sports clubs support all aspects of youth well-being and promote inclusion.

The development work used a qualitative research method, conducted through interviews. The interviewees were representatives from different sports clubs and participating youths from the Mikkeli area. Three representatives from various sports clubs and two young people participated in the research. The thesis approached the topic from the perspectives of young people's mental well-being and the quality of activities.

The results of the thesis highlighted ways and models aimed at increasing young people's continued participation in sports clubs in Mikkeli. The findings presented concrete development suggestions and practices that can be implemented to develop and improve the activities of sports clubs, ensuring the continuation and enhancement of youth sports participation.

---

Keywords: youth, hobbies, exercise hobby, sports clubs, continuation

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	MIKKELIN ALUEEN HARRASTELIIGAT.....	8
	2.1 Nuoret MAHL:ssa.....	9
	2.2 Urheiluseuratoiminta .....	10
	2.2.1 Seuratoiminnan malli.....	11
3	LIIKUNTAHARRASTUS .....	14
4	NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	16
	4.1 Nuoret .....	16
	4.2 Nuorten liikunnan harrastaminen ja harrastuksen lopettaminen.....	17
	4.3 Liikkumissuositukset .....	18
	4.4 Liikuntamotivaatio.....	20
5	LIIKUNTAHARRASTUKSEN VAIKUTUS NUOREN HYVINVOINTIIN	
	22	
	5.1 Fyysinen hyvinvointi .....	22
	5.2 Psyykinen hyvinvointi .....	23
	5.3 Sosiaalinen hyvinvointi.....	24
6	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄ .....	25
	6.1 Menetelmän valinta.....	25
	6.2 Aineiston analyysimenetelmä .....	27
7	AINEISTON ANALYYSI .....	28
	7.1 Liikuntaharrastuksen kiinnittymisen tekijät.....	28

7.2 Liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen liittyviä tekijöitä.....	30
7.3 Liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä .....	33
7.4 Tulevaisuus urheiluseuroissa .....	34
8 TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	37
8.1 Tulokset .....	37
8.2 Kehittämisehdotukset.....	42
9 POHDINTA.....	47
9.1 Tilaaajan palaute.....	48
LÄHTEET .....	49
LIITTEET .....	56
Liite 1: Tiedote tutkimuksesta.....	56
Liite 2: Urheiluseuratoimijoiden haastattelukysymykset.....	58
Liite 3: Nuorten haastattelukysymykset.....	59

# 1 JOHDANTO

Nuorten liikkuvuus sekä harrastaminen ovat tutkitusti vähentyneet viimeisten vuosien aikana erityisesti urheiluseuroissa (Tarvainen, Manner, Myllyniemi & Salasuo 2023, 73). Pitkittynyt koronakriisi on osaltaan vähentänyt harrastuneisuutta urheiluseuroissa, koska useat harrastukset jouduttiin laittamaan tauolle, minkä takia nuoret joutuivat ottamaan etäisyyttä harrastukseen ja pahimmassa tapauksessa lopettivat harrastuksen kokonaan (Mäenpää & Pollari 2021). Grönholm (2019, 20) kyselyyn vastanneiden mukaan liikuntaharrastuksen lopettaneita on 30,5 % sekä lopettaneista 79 % on ollut halukas aloittamaan harrastuksen uudelleen. Koska iso osa lopettaneista haluaa palata takaisin harrastuksen pariin, olisi hyvä pyrkiä siihen tilanteeseen, ettei lopettamista tulisi.

Nuorten liikkuvuus on heikentynyt kouluterveyskyselyjen (2023) mukaan, mikä viestii nuorten hyvinvoinnin ja sen ylläpitämisen heikentymisestä. Kouluilla, urheiluseuroilla sekä vanhemmillä on oma osuus ylläpitää nuoren liikkuvuutta sekä liikuntaharrastamista. Nuorten liikkuvuuteen sekä harrastuksen lopettamiseen liittyen on tehty paljon tutkimuksia, jotka viestivät huolestuneisuutta. Harrastuksen jatkuvuuteen ei löydy paljoa tutkimuksia taikka keinoja, joten sen kehittäminen on tämän opinnäytetyön tarkoitus.

Työn tilaajana toimii Mikkelin alueen harrasteliigat, mikä tarjoaa eri joukkueurheilulajitoimintoja harrastetasolla. Tilaajan toiminta on matalalla kynnyksellä tapahtuvaa sekä kilpailullisia vaatimuksia tavoittelematonta. (Mahl 2024a.) Toimintaa täytyy kehittää, koska kehittämisen avulla voidaan lisätä harrastuksessa pysyvien nuorten määrää Mikkelissä. Joko sillä tavoin, että missään vaiheessa ei harrastuksen lopettamista tule tai niin, että nuori pääsee takaisin harrastuksen pariin myöhemmin tai mahdollisesti jossain muussa seurassa. Harrastuksen vaihtamisenkin on hyvä vaihtoehto, koska tavoitteena on pitää nuoret mukana harrastustoiminnassa ja saada heidät jatkamaan liikunnallista elämäntapaa.

Liikunnan sekä mielen hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu ja se luo pohjaa harrastamiselle ja sen jatkumiselle (UKK-instituutti 2024c). Liikunnalla on paljon terveydellisiä vaikutuksia fyysisesti sekä psyykkisesti. Liikunta tukee arjen eri osa-alueita, kuten yleistä jaksamista esimerkiksi koulussa, sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä sekä luo pohjan terveellisten elämäntapojen noudattamiselle myös tulevaisuudessa. (UKK-instituutti 2024d.) Kangas (2022, 35) arvioi yhä useamman nuoren voivan paremmin hyvinvoinnin eri osa-alueilla, mitkä ovat fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen hyvinvointi (WHO 2023), jos he harrastaisivat säännöllistä liikuntaa

urheiluseuroissa. Nykypäivänä nuorten keskuudessa yksinäisyys sekä mielenterveysongelmat ovat yleistyneet, joten niiden ehkäisemiseksi tarvitaan keinoja yhteiskunnallisella tasolla (Nyyssölä & Manner 2023, 8). Liikunta sekä urheiluseuroissa harrastaminen tutkitusti vähentää mielenterveysongelmia ja yksinäisyyttä, koska joukkueurheilussa koetaan yhteisöllisyyttä sekä saadaan kavereita. Urheiluseurojen tehtävänä on tarjota laadukasta toimintaa, jossa nuoret pystyvät harrastamaan turvallisessa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä. (Ranto, Anttonen, Korsberg & Tuure 2019, 11; UKK-instituutti 2024c.)

Kehittämistyössä lähdettiin lähestymään aihetta kysymyksien avulla, mitä täytyy tehdä, jotta saadaan nuoret pystymään harrastuksen parissa sekä miten voidaan ehkäistä lopettamiseen johdaneita syitä. Kehittämistyötä lähestyttiin nuoren sekä toimijoiden eli urheiluseurojen näkökulmasta. Työllä pyrittiin löytämään näkökulmia ja tuomaan konkreettisia ehdotuksia sekä malleja toiminnan kehittämiseen ja sitä kautta nuorten harrastuksen jatkuvuuteen. Kehittämistyön tuotoksina isoimmassa roolissa ovat konkreettiset kehittämisideat toimintaan, joiden kautta tavoitteiden saavuttaminen on mahdollista.

Työn tietoperusta koostuu liikuntaharrastuksesta, liikuntakäyttäytymisestä sekä liikunnan vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin. Tietoperustassa paneudutaan edellä mainittuihin aiheisiin erilaisten tutkimusten sekä lähteiden avulla. Lopussa kerrotaan käytetystä kehittämistyön menetelmästä sekä aineiston analyysistä, minkä pohjalta tehdään yhteenveto sekä kehittämis ehdotukset. Viimeisessä luvussa paneudutaan kehittämistyön tekijän sekä tilaajan arviointiin kehittämistyön kokonaisuudesta sekä työn hyödynnettävyydestä tilaajan toiminnassa.

## 2 MIKKELIN ALUEEN HARRASTELIIGAT

Työn tilaajana toimii Mikkelin alueen harrasteliigat ry (MAHL), mikä on mikkeliläinen rekisteröity urheiluseura (Mahl 2024a). Suoritin opintoihini kuuluvan kehittävän työharjoittelun MAHL:ssa talvella 2023–2024, toimimalla seuratyöntekijänä. Olen työskennellyt kerhonohjaajana MAHL:n toiminnassa aktiivisesti 6 vuotta. Työskennellessäni monta vuotta seuran toiminnassa, olen nähnyt läheltä seuran toimintaa ja sen kehittymistä.

Toiminta on 95% harrastajarahoitteista, joten harrastajat ovat iso osa MAHL:a. Yksi osa rahoituksesta tulee yleisavustusten kautta, jota haetaan aina toimintakautta kohti tai mahdollisesti hankekohtaisesti. (Mahl 2024a.) Yleisavustukset ovat lasten ja nuorten toiminnassa aluehallintaviraston myöntäviä lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan sekä muun toiminnan kohdalla valtion ja kaupungin avustuksia ja tukia. MAHL on vuosien saatossa laajentunut Mikkelin alueen suurimmaksi moniliikuntaseuraksi harrastajien määrän mukaan mitattuna. MAHL:n perusajatuksena on koota eri lajeista kiinnostuneita yhteen harrastamaan matalalla kynnyksellä haluamaansa joukkuelajia taustasta tai tasosta riippumatta. (Mahl 2024a.) Toimintaa ohjaavia lakeja ovat yhdistyslaki (503/1989) sekä liikuntalaki (390/2015).

MAHL:n toimintaa on vauvasta vaariin ja toiminta pitää sisällään eri joukkuelajeja, lasten yleisliikuntakerhoja sekä leirejä. Päälajeina toimii jääkiekko, jalkapallo ja salibandy. Toimintaa on pääsääntöisesti eri lajien sarjatoimintoina, turnauksina ja lasten liikuntakerhoina sekä koulujen loma-aikoihin sijoittuvilla leireinä. Toimintaa järjestetään myös kysynnän mukaan ja eri lajien kokeiluja testataan aina tarpeen tullen. MAHL tekee tiivistä yhteistyötä Mikkelin alueen muiden urheiluseurojen kanssa esimerkiksi järjestämällä yhteisiä tapahtumia ja kokeiluja. (Mahl 2024b.)

MAHL eroaa muista Mikkelin urheiluseuroista siten, että muut seurat toimivat yhden lajiliiton alaisina ja tarjoavat pääsääntöisesti kilpatoimintaa, kun taas MAHL:ssa keskitytään harrastetoimintaa. Harrastetoiminnan tarkoituksena on tarjota kaikille mahdollisuus harrastaa haluamaansa lajia pelaamisen muodossa ilman kilpailullisia tai taidollisia tavoitteita. MAHL:ssa lajinvaihto tapahtuu parhaimmillaan seuran sisällä, jolloin kynnys lajinvaihtamiseen on pienempi. Toimintaa on lähes jokaisena viikonpäivänä ilta-aikoina, jolloin mahdollisuus harrastamiseen on tehty helpoksi. Pääsääntöisesti turnaukset järjestetään loma-aikoina ja viikonloppuisin. Viikoittain järjestetään yksi avoin salibandyvuoro, jonne pääsee kokeilemaan harrastusta esimerkiksi ilman aiempaa kokemusta lajista. MAHL:ssa työskentelee vakituisesti

toiminnanjohtaja sekä seuratyöntekijä. Lasten korttelitoiminnassa työskentelee kerhonohjaajia, jotka ovat pääsääntöisesti teini-ikäisiä tyttöjä ja poikia tai kerhossa käyvien lasten vanhempia.

## 2.1 Nuoret MAHL:ssa

Nuoret määritellään MAHL:ssa yläkoulu ja toinen aste -ikävuosiin, joka tarkoittaa iällisesti 12–18 vuotta. MAHL:ssa tiedostetaan nuoren määrittely, joka on Nuorisolain (1285/2016, 3§) mukaan kaikki alle 29-vuotiaat, mutta MAHL:ssa on vanhankantainen ja perinteinen määrittelytapa, jossa kaikki 18-vuotiaasta ylöspäin ovat aikuisia sekä lasten toiminnan yläikäraja on 12 vuotta ja tämän pohjalta toiminta on suunnattua. (Pippuri 2024.) Tällä hetkellä nuorille ei ole omaa harrasteryhmää, vaan nuoret harrastavat aikuisten lajitoiminnoissa. Toiminnassa mukana olevilla nuorilla on mahdollisuuksien mukaan myös väylä työllistyä lasten kerho-ohjaajiksi. (Mahl 2024c.)

Nuorille järjestettiin syksyllä 2022 pelikoulu jääkiekkoon yhteistyössä toisen urheiluseuran kanssa, kokeilu tuotti tulosta ja nuoret ovat nyt siirtyneet MAHL:n kiekkotoimintaan ja osakoonnut jopa oman joukkueen (Mahl 2024b). Kokeilu oli hankkeen avulla toteutettu, jolloin resursseja ei nykyään vastaavalle pelikoululle ole. MAHL:n hallinto tukee nuorten harrastamista antamalla niin sanottua joukkueenjohtajan tukea muutaman kauden ajan eli ohjaa ja neuvoo nuoria itsenäiseen toimintaan, jotta he pystyvät itse hoitamaan tulevaisuudessa maksuasiat, harjoitusvuorot ja sarjoihin ilmoittautumiset (Pippuri 2024).

Toiminnassa mukana ollessani olen huomannut, että moni nuori siirtyy MAHL:iin vanhemman kautta, mutta nähdään myös sellaisia nuoria, jonka vanhempi ei ole toiminnassa mukana. Oman vanhemman kautta toimintaan mukaan tuleminen on helppoa, kun alkuun hyppää vanhemman joukkueeseen. Sitä kautta houkuttelee omia kavereita mukaan ja seuraavalla toimintakaudella nuorilla on mahdollisesti pystyssä jo oma joukkue kaveriporukan kesken. Pääasiassa MAHL:n toiminnassa mukana olevat nuoret ovat kilpatoiminnan lopettaneita, mutta myös ilman aiempaa lajitaustaa omaavia on mukana toiminnassa (Pippuri 2024). Kilpatoiminnan lopettamisen jälkeen on helppo siirtyä harrastetoimintaan, koska kiinnostus lajiin on pysynyt ennallaan, mutta muut syyt ovat pakottaneet luopumaan harrastuksesta kilpatasolla kuten kilpailullinen vaativuus ja joukkueen huono yhteishenki (Grönholm 2019, 37).

## 2.2 Urheiluseuratoiminta

Urheiluseuratoiminta on Suomen suurin kansanliike ja siihen osallistuu 1,8 miljoonaa ihmistä erilaisissa rooleissa (Olympiakomitea 2024a). Urheiluseuratoiminnan järjestöjä on Suomessa arviolta 9000–10 000, joista 70 % ovat yhden lajiliiton alla toimivia (Alasaarela 2022, 16). Valtaosa seuroista keskittyy pääasiassa yhden lajin toimintaan ja tarjoaa sen lajin kilpa- ja/tai harrastetoimintaa. Tilaajan toiminta keskittyy useamman lajin harrastetoimintaan.

Urheiluseuratoiminta on alkujaan ollut vapaaehtoistoimintaa, mutta nykyään seuroissa työskentelee myös palkattuja henkilöitä (Koski & Mäenpää 2018, 24). Koulutettujen ja ammattilaisten mukana tulee uudenlaista tietoa ja osaamista seuroille, mikä kehittää seurojen toimintaa. Seuroilla on haasteena löytää ammattitaitoista sekä sitoutunutta henkilökuntaa, jotka tunnistaisivat seurojen arvot ja kehittymisen tavoitteet (Pippuri 2024) esimerkiksi yhteisöpedagogilla on hyvät mahdollisuudet seurojen kehittäjinä, koska uudessa opetussuunnitelmassa on suuntautumisopintoina järjestötyö, jossa paneudutaan järjestötyöhön entistä syvemmin ja sitä kautta ymmärretään nykytilaa, sen kehittämistä sekä tulevaisuutta (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2024). MAHL:ssa työskentelee tällä hetkellä vakituisesti yksi koulutettu yhteisöpedagogi.

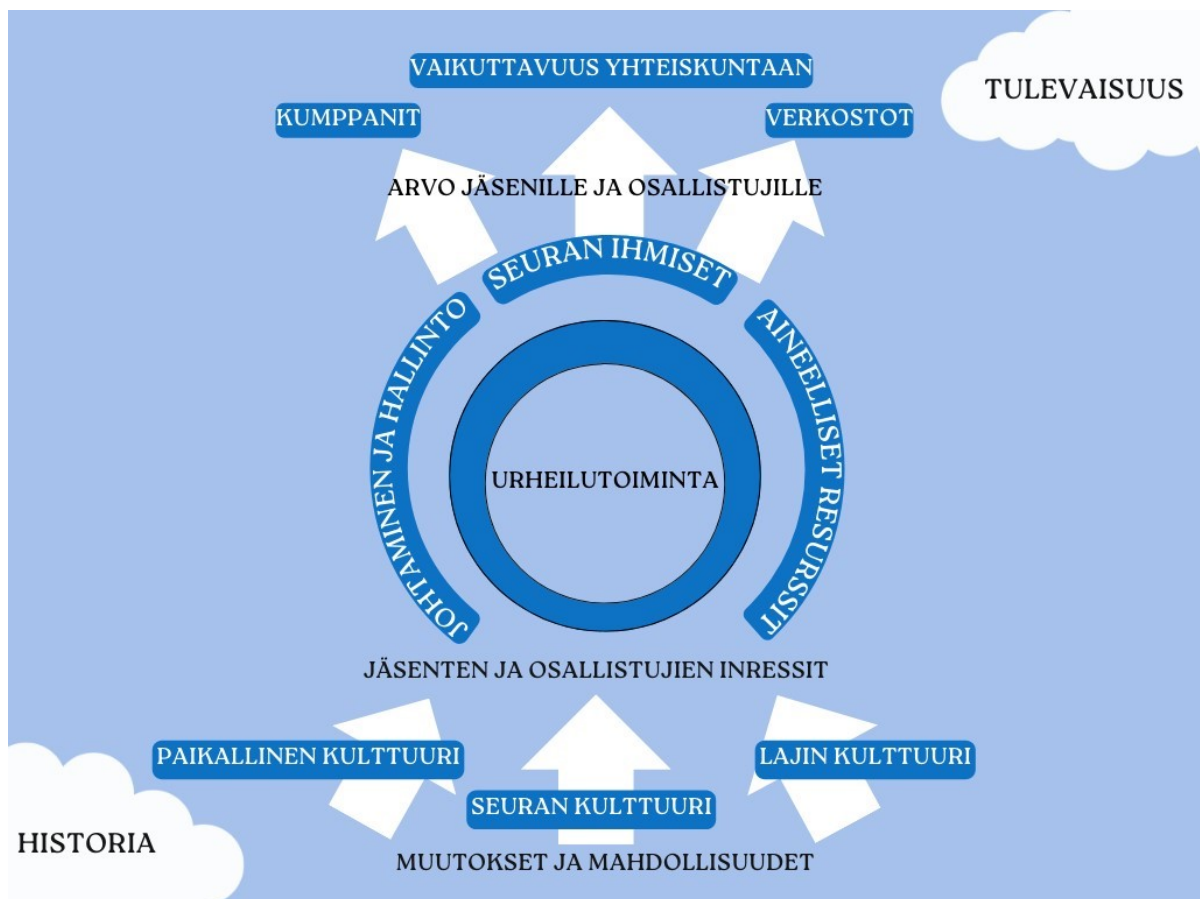
Urheiluseuratoiminta nähdään nuorten suurimpana liikuttajana (Koski ym. 2018, 11). Urheiluseuratoiminta on tärkeä osa nuoren elämää, koska sieltä nuori saa uusia kavereita ja kontakteja. Tilaajan toiminnassa keskustellessa nuoret pitävät tärkeimpänä toiminnasta saadut kaverit sekä yhteenkuuluvuuden tunteen. Seuratoiminnassa ryhmään kuuluminen on yksi tärkein harrastukseen vaikuttava tekijä (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 8; Sinisalo-Juha 2023). Ryhmään kuuluminen motivoi harrastamaan ja luo positiivisia harrastuskokemuksia. Urheiluseuratoiminnassa mukana olevien nuorten liikunta-aktiivisuus ei tutkitusti vähene yhtä paljon, kun seuratoiminnan ulkopuolisilla nuorilla (Aira ym. 2013, 7). Seuratoiminnalla on paljon positiivisia vaikutuksia ja nuorella on isompi kynnys lähteä pois toiminnasta, koska hänellä on sidos toimintaan eli harrastuksessa on tutut kaverit sekä toimiva yhteisö, jolloin toiminnasta luopuminen on yleensä vaikeaa.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuneiden nuorten määrä on laskenut vuonna 2022 verrattuna aiempiin tutkimusvuosiin. Erityisesti murrosiän kynnyksellä olevien nuorten kohdalla urheiluseuratoiminnassa harrastaminen on laskenut entisestään. (Kokko & Martin 2023, 6.) Syntyvyys sekä yhteiskunnan tuottamat paineet nuorille vaikuttaa osaltaan harrastajamääriin (Pippuri 2024).

Pitkittynyt koronakriisi on osaltaan vähentänyt urheiluseuratoimintaan osallistuneita (Mäenpää & Pollari 2021). Harrastuksen lopettaminen on pysynyt lähes samana edelliseen tutkimusvuoteen verrattuna (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2023, 83).

### 2.2.1 Seuratoiminnan malli

Seuraavaksi tarkastellaan seuratoiminnan mallia, koska se on pohja seuratoiminnan kehittämiseksi, mikä on isossa roolissa koko seuratoimintaa. Seuratoiminnan malli (kuva 1) auttaa seuroja toiminnan jäsentämisessä ja tulevaisuuden kehittämisessä. Mallin ajatuksena on saada seura-toiminta tuottamaan arvoa jäsenille ja osallistujille. Mallia luetaan alhaalta ylöspäin. (Olympiakomitea 2024c.)



Kuva 1: Seuratoiminnan malli. Olympiakomitea (2024c).

Seuran toiminnan kehittäminen pohjautuu useimmiten muutoksiin ja mahdollisuuksiin. Esimerkiksi kaupungin uudet säädökset, toimintatavat tai muut vastaavat uudistukset, jotka antavat pohjaa seuratoiminnan muuttamiselle ja kehittämiseksi. (Olympiakomitea 2024c.) Muutokset tuovat mukanaan myös uusia mahdollisuuksia. Valtion ja kaupungin uudet linjaukset ovat

pakottaneet osaltaan myös tilaajan toiminnan muuttumista. Uudet kerhoavustuslinjaukset eivät suoranaisesti kosketa MAHL:n toiminnan mallia, jossa osallistumismaksut ovat olleet maltillisia lasten ja nuorten toiminnan osalta. Kuitenkin tilaaja on päässyt harrasteliikunnalla Olympiakomitean tulevaisuuden seurantaseuraksi, joka osaltaan on edistänyt tilaajan toimintaa. (Mahl 2024d.) Tulevaisuuden seurantaseurana MAHL:n tehtävänä on pilotoida vanhoja sekä uusia toiminnan eri malleja ja raportoida olympiakomitealle onnistumisia, epäonnistumisia sekä mahdollisia haasteita ja puutteita (Pippuri 2024).

Mallin mukaan yhteistyö on voimaa ja kannustaa seuroja tekemään yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa, mikä mahdollistaa uusiin näkökulmiin, ajatuksiin ja toteutuksiin. Toiminnan kehittämässä yhteistyö muiden seurojen kanssa on suositeltavaa, jolloin saa muilta vastaavilta toimijoilta näkökulmia ja ajatuksia toiminnan eteenpäin viemisessä. (Olympiakomitea 2024c.) Tilaaja tekee tiivistä yhteistyötä muiden urheiluseurojen sekä kaupungin kanssa esimerkiksi koulujen välintunti- ja iltapäiväkerhot sekä erilaiset turnaukset ja tapahtumat.

Seuratoiminnan kehittämisessä on tärkeä ottaa seuran jäsenten ja osallistujien toiveet sekä intressit huomioon. Jäsenten ja osallistujien toiveiden sekä mielipiteiden kuuntelu on erittäin tärkeää. (Olympiakomitea 2024c.) Yleensä jäseniltä ja osallistujilta tulee parhaat ideat ja ehdotukset toiminnan kehittämiseen, koska he ovat itse niitä keihin uudistukset ja muutokset tulevat vaikuttamaan. Tilaajan toiminnassa jäsenet ja osallistujat ovat osa toimintaa ja toiveita sekä kehitysehdotuksia kuullaan ja otetaan käytäntöön tarpeen mukaan. Tilaajan toiminnan perusrunkona on ollut aina kokeilukulttuuri eli luodaan jokin uusi tapahtuma sellaisen urheilulajin ympärille mikä ei ole vielä seuran lajivalikoimassa esimerkiksi yleisurheilun joukkuekilpailu, golf, pingis tai squash. Osasta kokeiluista muodostuu vuosittainen turnaustapahtuma ja budjetissa on huomioitu kokeilutapahtumien rahoitus. (Pippuri 2024.)

Keskellä kuviota on kuvattu seuratoiminnan ydin eli urheilutoiminta. Urheiluseuratoimintaan kuuluu olennaisesti johtaminen ja hallinto, seuran ihmiset ja aineelliset resurssit. Urheilutoiminta on sitä ydintoimintaa mihin seura pyrkii toteuttaakseen laadukasta urheiluseuratoimintaa. Seuralla on johtaja sekä hallinto, jotta toimintaa pystyy järjestämään ja kehittämään. Seuralla tulee olla kehittämiseen strategia eli pohja minkä mukaan kehittämistä tehdään. Strategia tukee samalla myös johtamista, koska tällöin seuraa pystyy johtamaan kehityksen mahdollistamiseksi. (Olympiakomitea 2024c.) MAHL:n hallitus kokoontuu yhdessä seuratyöntekijöiden kanssa kuukausittain läpikäymään mennyttä, suunnittelemaan tulevaa sekä prosessoimaan jäsenistöltä saatua palautetta (Pippuri 2024). Seuran jäsenet ja osallistujat ovat tärkeimpiä koko

toiminnan järjestämiselle, koska ilman heitä ei voi tuottaa toimintaa. Aineellisilla resursseilla tarkoitetaan seuran tiloja, taloutta ja välineitä. (Olympiakomitea 2024c.) Talouteen vaikuttaa liikuntapaikkojen maksullisuuden yleistyminen (Olympiakomitea 2018). Tilaajan toiminta tapahtuu pääsääntöisesti kaupungin vuokratiloissa ja -alueilla. Liikuntavälineistöä on harrastajilla itsellään, MAHL:lla sekä lasten ja nuorten toiminnassa on käytössä sivistystoimen eli koulujen liikuntavälineet. (Pippuri 2024.)

Toiminnan tulee tuottaa arvoa jäsenille ja osallistujille. Tilaajan tärkeimpiä arvoja ovat terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä sosiaalisten arvojen vahvistaminen (Pippuri 2024). Toiminnan tulee olla sellaista mitä on luvattu ja jäsenten sekä osallistujien tulee kokea yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Olympiakomitea 2024c). Toimintaa tulee kehittää jäsenten ja osallistujien näköiseksi.

Jäsenten määrä on hyvä indikaattori seuran toiminnalle, jos jäsenmäärä kasvaa entisestään viestii se seuralle, että jotain on tehty oikein. Jos taas jäsenmäärä vähenee, on kiinnitettävä huomiota epäkohtiin ja kehitettävä niitä. Myös ulkopuoliset asiat voivat vaikuttaa jäsenmäärän väheneemiseen, kuten pandemia tai muut vastaavat toimintaan vaikuttavat ulkopuoliset ilmiöt. Tilaajan toiminnassa jäsenmäärää tarkastellaan vuosittain ja samalla verrataan edellisiin toimintakausiin, jotta pystyy näkemään toiminnan kannattavuuden. Tilaajan toiminta on ollut nousujohteista, mutta pandemia vaikutti jäsenmäärään ja se on pienentynyt 5 vuoden takaiseen. Moni jäsen on oppinut harrastamaan liikuntaa itsenäisesti, jolloin seuran tarjoamalle toiminnalle ei ole enää samanlaista tarvetta. (Pippuri 2024.)

Aina kun yksi toiminnan kehittämisen prosessi saadaan käytäntöön, palataan takaisin alas kehittämään uutta entisestään. Ideana on, että toiminta ei ole koskaan valmista vaan sitä pyritään aina kehittämään. (Olympiakomitea 2024c.) Yhteiskunnan kehittymisen mukana myös erilaiset toimintatavat muuttuvat ja muuttavat muotoaan, joten niiden mukana on pysyttävä ja muutettava sekä kehitettävä toimintaa sen mukaan. Nuorten ikäryhmien pienuus sekä väestön ikääntyminen ovat omalta osaltaan pakottaneet urheiluseuratoimintaa muuttumaan. Seuratoiminnassa tulee tehdä muutoksia esimerkiksi ikäryhmien yhdistämällä yhdeksi joukkueeksi tai muuta vastaavaa, jotta toiminta on kannattavaa. (Koski & Mäenpää 2018, 20–21.)

### 3 LIIKUNTAHARRASTUS

Liikuntaharrastus määritellään vapaa-ajalla tapahtuvaksi toiminnaksi, joka kehittää fyysistä aktiivisuutta (Tormulainen 2021, 10). Liikuntaharrastus tarkoittaa harrastusta, jossa mielenkiinnon kohteena on liikunta. Liikuntaharrastuksen ei tarvitse olla kilpailullista, kunhan se tapahtuu lihaksia käyttämällä ja kuntoa ylläpitävänä. (Sahlberg 2015, 12.) Toiminnan tulee olla suhteellisen säännöllistä tai toistua usein, jotta se voidaan määritellä harrastamiseksi (Tormulainen 2021, 11).

Liikuntalain (390/2015 5 §) mukaan kunnan vastuulla on huolehtia siitä, että asukkaille tarjotaan eri kohderyhmät huomioiden terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Kunnan tulee tukea erilaista seuratoimintaa, jotta kaikille löytyy jokin tapa harrastaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Liikuntaharrastus voi olla ryhmässä tapahtuvaa, kuten erilaiset joukkuelajit eli organisoitua liikuntaa tai yksin tapahtuvaa eli omaehtoista liikuntaa, kuten vaikka juoksu tai kuntosali. Tässä luvussa tarkastellaan liikuntaharrastusta joukkueharrastamisen pohjalta, koska niistä harrastajista löytyy tilastotietoa, kun taas yksin harrastavista ei ole tarkkaa tietoa. Organisoitu liikunta tarkoittaa liikuntaa, joka tapahtuu ohjatusti ja on useimmiten urheiluseurassa tapahtuvaa (Rajakaltio 2023, 8).

Tärkeintä liikuntaharrastuksessa nuorten kohdalla on edistää hyvinvointia ja osallisuutta (Nyys-sölä & Manner 2023, 9; Rimon 2023, 9; Rasinkangas & Sinisalo-Juha 2023, 6), sekä tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia (Ranto ym. 2019, 9; Laimi, Pusa, Rajala & Stenvall 2023, 62; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024). Kouluilla ja urheiluseuroilla on yhdessä tarkoitus tarjota kaikille nuorille mahdollisuus harrastaa vähintään yhtä mieluisaa harrastusta (Olympiakomitea 2024b). Liikuntaharrastuksen säännöllisyys edistää terveyttä ja ylläpitää arkirytmää. Sosiaaliset suhteet edistyvät liikuntaharrastuksen myötä ja ylläpitävät niitä. Liikuntaharrastuksesta saa uusia kavereita, joiden kanssa viettää aikaa myös harrastuksen ulkopuolella. (Ojala, Lyyra, Tynjälä & Välimaa 2021, 139.)

Organisoidussa liikunnassa valmentajat ovat tärkeä osa harrastusta. Valmentajan ja harrastajan yhteistyö perustuu luottamukseen. Valmentajan oma innostus ja ammattitaito välittyy myös harrastajiin. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Valmentajien tehtävä on luoda laadukas ja turvallinen harrastusympäristö sekä huolehtia siitä, että jokainen nuori pääsee osallistumaan toimintaan omana itsenään, turvallisessa sekä yhteisöllisessä ilmapiirissä. He luovat positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, mikä tarttuu myös harrastajiin. (Ranto ym. 2019, 11.)

Liikuntaharrastus voi tapahtua myös esimerkiksi koulupäivän yhteydessä, johon harrastamisen Suomen malli (2024) pyrkii. Harrastamisen Suomen mallin (2024) tavoitteena on tuoda harrastus koulupäiviin mukaan, jolloin samalla tuetaan perheitä, koska harrastaminen on maksutonta sekä ilta-ajat pyhitetään perheiden yhteiseksi ajaksi. Mallin mukaan jokaiselle nuorelle pyritään löytämään mieluisa harrastus sekä tarvittavaa tukea sen ympärille.

Koulupäivän aikana tapahtuva liikunta oman mielenkiinnon mukaan ja omien koulukavereiden kanssa madaltaa nuoren kokeilemisen kynnystä. Koulussa aloitettu mielenkiintoinen harrastus antaa pohjaa vapaa-ajan urheiluseura harrastamiselle. (Olympiakomitea 2024b.) Harrastamisen Suomen mallin (2024) ajatuksena on koulun ja urheiluseurojen yhteistyö, jonka kautta nuoren saa ensin kokeilemaan matalalla kynnyksellä ja tämän jälkeen mahdollisesti osaksi urheiluseuraa.

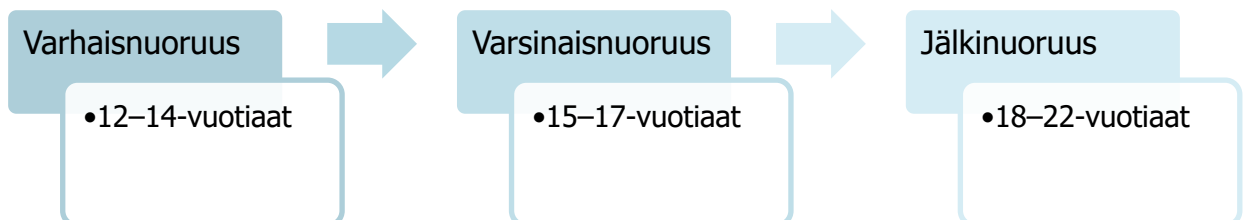
Työn tilaaja tekee yhteistyötä koulujen kanssa ja järjestää esimerkiksi välitunti ja iltapäivätoimintaa, jolloin liikunta saadaan osaksi koulupäiviä. Tilaajan tarjoamat koulujen liikuntatoiminnot sijoittuvat lähes aina taajama-alueiden ulkopuolelle, jolloin ohjatun liikunnan harrastusmahdollisuus on tehty helpoksi sekä vaivattomaksi ilman vanhempien kyyditsemisiä. Ohjattu liikunta parantaa myös lajista kiinnostumista, koska ohjaajat kannustavat ja pyrkivät tekemään liikunnasta mieluisaa. (Pippuri 2024.)

## 4 NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

### 4.1 Nuoret

Nuorisolain (1285/2016, 3§) mukaan kaikki alle 29-vuotiaat määritellään nuoriksi, kun taas YK:n mukaan nuori on 15–24-vuotias (Huttunen 2016). Jokainen määrittelee nuoren eri tavalla ja myös nuoret itse määrittelevät oman nuoruuden eri tavalla. Osa ajattelee ikävaiheiden menevän kymmenen tai kahdentoista vuoden sykleissä, jonka mukaan 12–22-vuotias tai 12–24-vuotias on nuori. Osalle nuori ei tarkoita tiettyä ikää vaan tiettyä kehityksen vaihetta, mikä tulee jokaiselle eri aikaan. (Hyytinen & Lahti 2019, 9–10.) Monille nuoruus alkaa puberteetin eli murrosiän aikaan. Kaikkien nuoruuteen liittyy murrosikä, mikä on yhteinen vaikuttaja, jonka pohjalta nuoruutta pystyy määrittelemään. (Martin 2016, 30–31.)

Nuoruusikä voidaan jakaa myös kolmeen osaan (kuvio 1) varhaisnuoruus, varsinaisnuoruus sekä jälkinuoruus. Varhaisnuoruus ajoittuu 12–14 välisiin ikävuosiin, varsinaisnuoruus 15–17 välisiin ikävuosiin ja jälkinuoruus 18–22 välisiin ikävuosiin. (Koskelo 2013, 7–8; Sarkaranta & Tolonen 2016, 3; Ilonen 2021, 10.) Kolmijako on osaltaan hyvä, mutta osaltaan huono. Kehittymisen kannalta se on huono, koska kaikki kehittyvät eri aikaan ja ei voida yleistää kehittymisen vaiheita esimerkiksi varhaisnuoruudessa.



Kuvio 1: Nuoruuden vaiheet (Koskelo 2013, 7–8; Sarkaranta & Tolonen 2016, 3; Ilonen 2021, 10).

Tässä työssä tarkastellaan nuoria yläkoulu ja toinen aste aikavälillä. Useiden kyselyjen, tutkimusten ja aineistojen mukaan liikunta-aktiivisuuden väheneminen ajoittuu tälle aikavälille (Ahola 2010, 9; Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 12; Kari 2018; Metsälä 2018, 69; Grönholm 2019, 46). Varhaisnuoruudessa alkaa yleensä murrosikä. Murrosiässä liikuntatottumukset ja -motivaatio sekä mielenkiinnon kohteet voivat muuttua, koska nuori kehittyy ja kasvaa ihmisenä, jolloin urheiluharrastuksesta useimmiten luovutaan (Aira ym. 2013, 12; Juvonen 2017, 20; Helle 2019, 8; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024, 8).

## 4.2 Nuorten liikunnan harrastaminen ja harrastuksen lopettaminen

Nuorten liikuntaharrastaminen muuttuaan murrosiässä, kun mielenkiinnon kohteet muuttuvat ja muut asiat alkavat kiinnostamaan enemmän. Mielenkiinnon kohteet saattavat muuttua liikunnan sisällä eli lajinvaihdon merkeissä. Osalle mielenkiinnon kohteet muuttuvat esimerkiksi sosiaaliseen mediaan tai tietokonepeleihin. (Aira ym. 2013, 7; Sarkaranta & Tolonen 2016, 7.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (LIITU) mukaan lähes puolet 15–29-vuotiaista nuorista harrastaa ohjattua liikuntaa urheiluseuroissa. Suurin harrastuksen lopettaminen tapahtuu 13–16 ikävuosina. Yhä useampi aloittaa omatoimisen liikunnan ohjatun liikunnan loputtua. Tärkeintä on liikkua mieleisellä tavalla, mutta ohjatussa liikunnassa myös sosiaaliset suhteet kehittyvät harrastuksen rinnalla. (Tarvainen ym. 2023, 73.)

Nuorille harrastuksessa tärkeää on hyvät vuorovaikutustaidot valmentajan sekä joukkuekavereiden kanssa. Nuorelle valmentajien, vanhempien ja vertaisten tuki on iso osa harrastamista. Valmentajien rooli on luoda kannustava, luotettava ja turvallinen ilmapiiri. (Ranto ym. 2019, 11.) Vanhemmat sekä huoltajat edistävät osaltaan nuoren liikuntaa kannustamalla ja tukemalla. Vanhemmat sekä huoltajat usein kustantavat nuoren liikuntaharrastamista osallistumismaksujen maksamisella, välinehankinnoilla sekä harrastuksiin kyyditsemisillä (Polvi-Lohikoski 2020, 6).

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan 47,8 % 8. ja 9. luokkalaista nuorista harrastaa ohjattua liikuntaa vähintään kerran viikossa. 25,4 % 8. ja 9. luokkalaisista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti/viikossa. 88,8 % harrastaa liikuntaa tai urheilee vähintään kuukausittain. Kouluterveyskyselyistä näkee konkreettisia lukuja nuorten liikunnan ja harrastaneisuuden määrästä. Liikunnan harrastamisella ja ei harrastamisella on tutkitusti eroja. Eri-laiset mielenterveysongelmat ovat selkeästi useammalla, jotka eivät harrasta aktiivista liikuntaa. Mieleinen liikunta parantaa omaa mielenterveyttä ja vähentää stressiä. (UKK-instituutti 2024a.)

Murrosiässä nuorten liikunnan harrastaminen vähenee ja moni nuori lopettaa harrastuksen. Nuorten harrastuksen vähenemisestä käytetään termiä drop off ja lopettamisesta termiä drop out (Aira ym. 2013, 13). Useiden tutkimustulosten perusteella syyt harrastuksen lopettamiselle tiedetään ja ne toistavat aina itseään. Yleisimmät syyt lopettamiselle ovat lajiin kyllästyminen, joukkueen huono yhteishenki sekä kilpailullinen vaatavuus. (Grönholm 2019, 37.)

Moni nuori lopettaa harrastuksen murrosiässä, koska kokee ettei taidot riitä tai kehity tarpeeksi paljon kilpaurheilussa. Kilpaurheilun rinnalle on tällöin hyvä tarjota harrastetoimintaa ilman kehittymisen vaatimuksia ja paineita. Murrosiässä nuoren elämässä on isoja muutoksia henkisesti ja fyysisesti, jolloin harrastamiseen liittyvät paineet voivat olla liikaa. (Aira ym. 2013, 27.) Usein murrosiässä kilpaurheilussa alkaa tasomittaukset ja nuoret jaetaan kehityksen mukaan eri joukkueisiin. Tämä voi olla monelle nuorelle askel lopettamiseen, kun omat taidot eivät ole vielä kehittyneimpien joukossa. Murrosiässä kehitys tapahtuu kaikille eri aikaan, jolloin kaikki eivät voi olla samalla tasolla fyysisesti.

Monipuolinen ja avoin liikuntaharrastaminen on todettu korottavan lopettamisen kynnystä (Aira ym. 2013, 8). Monipuolisesti liikkuva nuori pääsee murrosiässä vielä kokeilemaan omia mielenkiinnon kohteita ja pysyy näin mukana harrastamisessa, vaikka joku harrastus jäisi pois on kuitenkin muita harrastuksia, jossa ylläpitää liikuntaa.

### 4.3 Liikkumissuositukset

Liikkumissuositukset laaditaan jokaiselle ikätasolle huomioiden heidän kehityksensä ja siihen liittyvät tekijät. Liikkumissuositusten ideana on olla raamit liikkumiselle. (UKK-instituutti 2024b.) Tässä tarkastellaan nuorten liikkumissuosituksia. Liikuntaseurojen tehtävänä on tarjota nuorille toimintaa, mikä edistää liikuntasuosituksien toteutumista. Tilaajan toiminnassa tiedotetaan liikunnan merkitys nuoren hyvinvointiin ja tarjoaa toimintaa liikuntasuositusten täyttämiseksi (Pippuri 2024).

Liikkumissuositusten tarkoituksena on saada liikunta osaksi nuoren elämää ja arkea sekä kuvata kuinka paljon ja millaista liikuntaa nuoren tulisi harrastaa hyvinvoinnin turvaamiseksi. Suositusten mukaan liikuntaa tulisi harjoittaa viikon jokaisena päivänä ja liikkumisen tulisi harjoittaa osaltaan kestävyyttä. Tärkeä osa liikkumista on arkiliikunta, jota tulee esimerkiksi koulumatkoilla ja välitunneilla koulupäivien aikana. Itselle mieluisan liikkumistavan löytäminen auttaa saavuttamaan päivittäisen liikkumissuosituksen. Liikkumisen vastapainoksi on taattava riittävä unen saanti, jotta keho ja aivot kerkeää palautua. (UKK-instituutti 2024b.) Liikuntasuositusten avulla urheiluseurat pystyvät tarjoamaan suositusten mukaista liikuntaa sekä omalta osaltaan olla tukemassa nuorten liikkumista sekä levittämään tietoa suosituksista ja liikunnan vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin.

Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen tulokset ovat heikkomat pandemian myötä. Pandemian aikana moni harrastus keskeytyi rajoitusten vuoksi. Keskeytymisen vuoksi harrastukseen palaamisen kynnyks nousee, jolloin moni kokee lopettamisen ainoana vaihtoehtona. (Kokko, Martin, Hämylä, Ng, Villberg & Suomi 2021, 32.) LIITU-tutkimuksen mukaan vain kolmasosa nuorista saavutti liikkumissuosituksen vuonna 2022, vastaavassa tutkimuksessa vuonna 2018 nuorten osuus oli lähes sama. (Kokko & Martin 2023, 28.) Edellä mainitusta tutkimustuloksista voi päätellä, että nuorten liikkuminen on palautunut lähes ennalleen pandemia jälkeen. Pandemia vaikutti osaltaan myös tilaajan toimintaan ja toiminta piti laittaa tauolle pahimpana aikana. MAHL:ssa jäsenten kohdalla liikkuminen ei ole palautunut ennalleen vaan moni on jättäytynyt pois seuran toiminnasta ja korvannut liikkumista itsenäisellä liikunnalla, kuten kuntosalilla tai lenkkeilyllä. (Pippuri 2024.)

Liikkumissuositusten mukaan nuoret, jotka liikkuvat suositusten mukaan ovat yleisimmin mukana urheiluseuratoiminnassa. Liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt aiempiin tutkimusvuosiin verrattuna. (Kokko ym. 2021, 21.) Nuorten liikuntasuositus (kuva 2) antaa ideoita erilaisiin liikuntatapoihin. Oranssilla alustalla olevien liikuntasuositusten tarkoituksena on nostattaa sykettä ja hengästyä joka päivä eli parantaa kestävyyskuntoa. Vihreällä alustalla tarkoituksena on tuottaa kuormitusta lihaksille kolmesti viikossa, mikä kehittää voimaa ja nopeutta. Sinisellä alustalla kannustetaan arkiliikuntaan, jotta keho ja mieli pysyy virkeänä.



Kuva 2: Liikuntasuositus nuorille. UKK-instituutti (2024b).

#### 4.4 Liikuntamotivaatio

Liikuntamotivaatiolla tarkoitetaan itse koettua kiinnostusta liikuntaa tai lajia kohtaan. Liikunnan tulee olla itselle merkityksellistä ja omia arvoja tukevaa. Liikuntamotivaatioon liittyy mielekäs toiminta sekä omaehtoinen halu kokeilla ja harrastaa liikuntaa. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2021, 57.) Liikuntamotivaatioon liittyy vahvasti nuoren halu pysyä terveenä ja hyvässä kunnossa. Säännöllinen liikunta ylläpitää kuntoa sekä lisää terveellistä elämäntapaa. Nuoruudessa keho muuttaa muotoaan, jolloin monelle nuorelle on tärkeä oma ulkonäkö ja kehonkuva. Liikunnalla pystyy osaltaan vaikuttamaan omaan ulkonäköön ja kehonkuvaan. (Ilonen 2021, 15.)

Liikuntamotivaation saavuttaminen vaatii mielenkiintoa lajia kohtaan. Ilman liikuntamotivaatiota harrastuksen jatkuvuus on epätodennäköistä, jolloin nuoren itse, valmentajien ja tukijoiden on tehtävä oma osuus nuoren motivaation parantamiseksi. Liikunnassa koetut positiiviset kokemukset lisäävät liikuntamotivaatiota. Myönteinen asenne liikuntaa tai lajia kohtaan lisää liikuntamotivaatiota sekä harrastuksen jatkamista. (Koskelo 2013, 16–17; Polet ym. 2021, 57.) Urheiluseurojen tehtävänä on luoda harrastajille mielekäs ja turvallinen ilmapiiri, mikä mahdollistaa positiivisten kokemusten saavuttamisen ja tätä kautta liikuntamotivaation lisääntymisen, mikä on kytköksissä harrastuksen jatkumiseen.

Motivaation ylläpitämiseen liittyy monia tekijöitä, kuten tarpeeksi kiinnostava ja monipuolinen harjoittelu sekä innostava ilmapiiri. Yhteenkuuluvuuden tunne lisää sisäistä motivaatiota, koska tällöin kokee kuuluvan osaksi ryhmää ja kokee itsensä arvostetuksi (Tiirikainen & Konu 2013, 39). Sisäinen motivaatio tarkoittaa toimintaan osallistumista puhtaasti ilon ja nautinnon tarkoituksella (Koskelo 2013, 17). Sisäisen motivaation tekijät ovat sitoutuneisuus ja jatkuvuus harrastuksessa. Sisäisen motivaation saavuttaminen vaatii omaa mielenkiintoa sekä omia positiivisia tunteita lajia kohtaan. Sisäinen motivaatio on henkilön itse kokema tunnetta, mitä ulkopuoliset voivat lisätä esimerkiksi kehumalla ja kannustamalla. (Koskelo 2013, 17.)

Liika kilpailullisuus ja sitoutuneisuus voivat heikentää motivaatiota liikuntaharrastuksessa. Motivaation heikentyessä moni lopettaa harrastuksen. (Ilonen 2021, 40–42.) Kilpailullisen harrastuksen rinnalle on hyvä tarjota harrastetoimintaa. Lajia kohtaan tunnettu kiinnostus on ennallaan, mutta muut syyt ovat heikentäneet motivaatiota, josta voi seurata harrastuksen lopettaminen. Varhaisessa vaiheessa motivaation uupumiseen puuttuminen parantaa mahdollisuutta

harrastuksen jatkumisen kannalta. Seurojen tulisi löytää yhdessä nuoren ja mahdollisten tukijoiden kanssa tarvittavia toimenpiteitä motivaation parantamiseen ja sitä kautta harrastuksen jatkumiseen esimerkiksi keventämällä harjoituksia, harrastetoimintaan siirtyminen tai muut nuorelle parhaaksi koetut keinot.

## 5 LIIKUNTAHARRASTUKSEN VAIKUTUS NUOREN HYVINVOINTIIN

Liikuntaharrastuksella on iso vaikutus nuoren hyvinvointiin. Liikuntaharrastus on helppo tapa pitää yllä omaa hyvinvointia ja sen eri osa-alueita. Liikunta auttaa fyysisen kunnon ylläpitämisessä, erilaisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä sekä oman mielen hyvinvoinnissa. Säännöllisellä liikunnalla on kokonaisvaltainen vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Kangas 2022, 35). Liikuntaharrastaminen ei itsessään tue nuoren hyvinvointia vaan on osa vaikuttavista tekijöistä (Laimi ym. 2023, 22).

Liikuntaharrastus tukee nuoren kaikkia hyvinvoinnin osa-alueita. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2023) mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta osa-alueesta: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Tässä tarkastellaan hyvinvoinnin eri osa-alueita ja niiden vaikutuksia liikuntaharrastamisessa. Kaikki eri osa-alueet tukevat toisiaan, joista syntyy kokonaisvaltainen hyvinvointi. Urheiluseuratoiminnan tarjoama liikuntaharrastus voidaan ajatella parhaimpina hyvinvoinnin edistäjänä, koska samalla liikkuessa kehittää myös sosiaalisia taitoja sekä muiden kanssa toimimista.

### 5.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi liikuntaharrastuksessa pitää sisällään liikkumista ja kunnon ylläpitämistä. Se on erittäin paljon kytköksissä terveyteen. Fyysistä hyvinvointia lisää kaikki liikkuminen ja siihen liittyvä, kuten oman kunnon kehittäminen ja sen ylläpitäminen. (Määttänen & Tanskanen 2024, 6.) Moni osallistuja osallistuu tilaajan toimintaan, koska haluaa ylläpitää omaa fyysistä hyvinvointia sekä säilyttää itselle tärkeän lajin osana omaa arkea kilpaurheilun lopettamisen jälkeen (Pippuri 2024). Fyysinen hyvinvointi auttaa myös nuorta kehittymään ja kasvamaan (Sahlberg 2015, 6).

Aktiivinen liikuntaharrastus auttaa ehkäisemään yleisiä sairauksia. Fyysinen hyvinvointi on hyvä pohja koko hyvinvoinnille. Ilman fyysistä hyvinvointia on vaikea saavuttaa muita hyvinvoinnin osa-alueita. (Kangas 2022, 35.) Liikunnan lisäksi on hyvä huolehtia ravitsevasta ruokavaliosta sekä riittävästä unen saannista. Ilman ravitsevaa ruokavaliota ja riittävää unta liikuntaharrastamisessa loukkaantumisen riskit kasvavat. Ravitseva ruokavalio, riittävä unen saanti sekä liikunta tukevat toisiaan ja mahdollistavat onnistumisen kokemuksia. (Määttänen & Tanskanen 2024, 6–7.)

## 5.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisellä hyvinvoinnilla liikuntaharrastuksessa tarkoitetaan omaa mielenterveyttä, itsetuntoa ja tunteiden ilmaisua. Omien vahvuuksien, taitojen ja osaamisen tunnistaminen on osa psyykkistä hyvinvointia. Mielekkäästä ja kiinnostavasta liikuntaharrastuksesta saa mielihyvän tunnetta, mikä lisää psyykkistä hyvinvointia. Omien tavoitteiden saavuttaminen ja kehityskohdeissa onnistuminen lisää hyvinvoinnin tunnetta. Jokaiseen liikuntaharrastamiseen liittyy onnistumisia ja epäonnistumisia, jolloin tunteiden käsitteleminen ja hallitseminen on isossa roolissa. Tunteiden hallitseminen ja hyväksyminen sekä niiden oikeanlainen käsittely liittyy psyykkiseen hyvinvointiin. (UKK-instituutti 2024c.)

Ohjattu liikuntaharrastus tukee enemmän psyykkistä hyvinvointia verrattuna yksinharrastamiseen, koska ohjatussa harrastuksessa omaa mielenterveyttä tukee myös harrastuksessa tulevat sosiaaliset kontaktit. Sosiaalisten kontaktien myötä kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta mikä edistää omaa psyykkistä hyvinvointia. (Kauhanen 2021, 9.) Ohjatussa liikuntaharrastuksessa valmentajat sekä muut harrastajat tukevat harrastamista, kehuvat ja auttavat saavuttamaan omat tavoitteet, jolloin myös oma mielenterveys kasvaa ja sitä kautta tuntee positiivisia vaikutuksia, mitkä ovat kytköksissä liikuntamotivaation lisääntymiseen.

Nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viimeisien vuosien aikana koronapandemian vuoksi (Nyyssölä & Manner 2023, 8). Mielenterveysongelmien ehkäisy on kytköksissä liikuntaharrastukseen. Parhaimmillaan liikuntaharrastus tukee nuoren mielenterveyttä ja antaa positiivisia vaikutuksia mielelle. Liikuntaharrastamisella voi olla myös negatiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, kuten kilpaileminen ja kilpaurheilu, joista voi kokea paineita ja ahdistusta, jotka kuormittavat mieltä.

MAHL tarjoaa harrastetoimintaa, jolloin kilpailullisia vaatimuksia ei ole ja voidaan ajatella, että tästä syystä moni osallistuja kokee harrastuksen tuovan positiivisia vaikutuksia mielelle. Kilpailullista painetta ei ole mukana toiminnassa, jolloin harrastaa voi omien taitojen ja mieltymysten mukaan. Pakotetta harrastamiselle ei myöskään ole vaan omien aikataulujen mukainen harrastaminen on mahdollista. Tällaista vapautta harrastamiselle antaa toiminnan monet eri ajankohdat. (Mahl 2024b.)

### 5.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi liikuntaharrastuksessa liittyy sosiaalisiin tilanteisiin, vuorovaikutukseen, kavereihin ja valmentajiin. Sosiaalista hyvinvointia edistää kannustava ja luotettava ilmapiiri, mukavat kaverit sekä valmentajat. Liikuntaharrastus voi vähentää heikentäviä sosiaalisia taitoja, kuten ujoutta ja arkuutta (Määttänen & Tanskanen 2024, 9). Liikuntaharrastuksessa koetut sosiaaliset kanssakäymiset vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä on vaikeampi saavuttaa yksin harrastaessa (UKK-instituutti 2024c).

Tilaajan toiminnassa tärkeää on avoin ja luotettava ilmapiiri. Kaikki saavat tulla toimintaan taustasta tai tasosta riippumatta. Tavoitteena on luoda yhteisö, missä jokainen kokee olonsa arvokkaaksi. (Mahl 2024a.) MAHL järjestää lajien sisäisiä eri tasoisia sarjatoimintoja, joka antaa mahdollisuuden harrastaa haluamallaan tasolla ja tavalla (Pippuri 2024). Sääntöjen ja erilaisten toimintatapojen noudattaminen ja ohjeiden kuuntelu kehittää nuoren sosiaalisia kanssakäymisiä, koska joutuu odottamaan omaa vuoroa tai toimimaan tiettyjen sääntöjen mukaan. (Määttänen & Tanskanen 2024, 10.)

## 6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄ

### 6.1 Menetelmän valinta

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena kehittämisenä. Laadullisessa kehittämistyössä tavoitellaan ihmisen omaa tuntemusta ja tietämystä käsitellystä ilmiöstä. Kehittämistyöhön osallistuvilla henkilöillä tulee olla jotain tietoa, omia mielipiteitä, omia kokemuksia tai havaintoja ilmiöstä, jotta tutkittava pystyy antamaan jotain konkreettista tulosta ja tietoa aiheesta. Kehittämistyön tutkijalla itsellä tulee olla myös riittävästi ymmärrystä käsitellystä ilmiöstä, jotta tutkija pystyy esittämään tarkentavia kysymyksiä tutkimushetkellä. Laadullisella kehittämistyöllä ei pyritä saavuttamaan tilastollisia yleistyksiä, vaan sen sijaan pyritään saamaan esille erilaisia näkökulmia, joiden pohjalta ilmiötä voidaan tarkastella. Laadulliseen kehittämistyöhön valitut henkilöt tulee olla harkitusti valittuja, jotta kehittämistyöllä voidaan saavuttaa ilmiöön liittyvää riittävän yksityiskohtaista tietoa. (Tuomi & Sarajärvi & 2018, 74; Palonen & Kylmä 2022, 283.)

Menetelmän valinta tehtiin harkitusti varmistaen, että tavalla tullaan saamaan haluttua aineistoa. Laadullinen kehittämistyö soveltuu opinnäytetyöhön, koska kehittämistyössä halutaan tuoda urheiluseuratoimijoiden sekä nuorten näkemyksiä ja ajatuksia esiin nuorten liikuntaharrastuksen jatkumisesta sekä mahdollisista tekijöistä sen taustalla. Muilla menetelmillä ei saada tarpeeksi yksityiskohtaista tietoa ja kokemuksia, jolloin menetelmäksi valikoitui laadullinen kehittäminen. Kehittämistyön avulla pyrittiin saamaan todellisia ajatuksia, mielipiteitä ja kokemuksia haastateltavilta. Laadullisen kehittämistyön avulla saadaan sellaista tietoa ja havaintoja mitä ei voi ennalta tietää tai lukea suoraan yleistyksistä. Opinnäytetyössä keskityttiin Mikkelin alueen urheiluseuratoimintoihin ja siellä tapahtuvaan harrastamiseen, jolloin ei voida ottaa tietoa muista vastaavanlaisista tutkimuksista ja tuloksista vaan tieto täytyy hankkia itse, jotta se on luotettavaa ja totuuden mukaista.

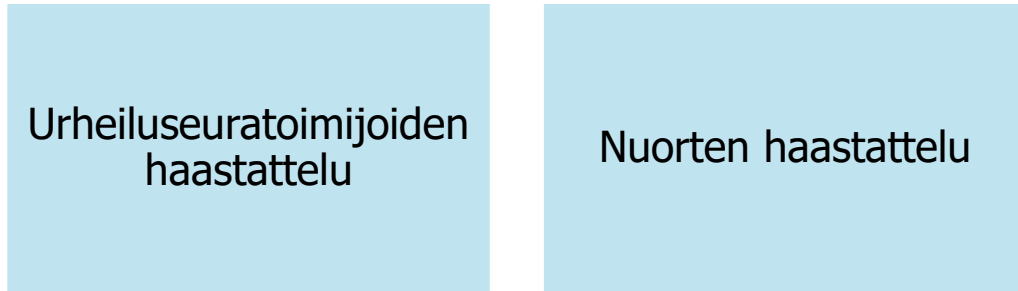
Haastattelijoiden valinta oli harkittua, koska sen avulla pystyttiin valikoimaan oikeat henkilöt, joilta löytyisi tarpeeksi mielipiteitä sekä kokemuksia aiheeseen liittyen. Urheiluseuratoimijoiden haastateltavien valintaan vaikutti heidän rooliinsa urheiluseuratoiminnassa ja sitä kautta varmuus tarvittavan tiedon saamisesta. Nuorten haastateltavien valinta tehtiin ennakkotietojen avulla. Tiedettiin ennakkoon, että toinen haastateltava on kilpatoiminnan lopettanut ja aloittanut harrastetoiminnassa ja toinen edelleen kilpatoiminnassa mukana, mutta käy satunnaisesti

harrastetoiminnan järjestämissä turnauksissa. Ennakkotietojen pohjalta kysymykset pystyttiin suuntaamaan heitä koskeviksi sekä tällä tavoin saamaan haluttua tietoa ja näkökulmia.

Kaikki urheiluseuratoimijoiden haastateltavat haastateltiin yksitellen, jotta haastattelutilanteeseen voitiin luoda luotettava ja turvallinen ilmapiiri. Nuorten haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, jotta haastattelutilanne olisi nuorille miellyttävämpi, koska tilanteessa saa olla tutun kaverin kanssa. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina, jossa edetään ennalta valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien haastattelukysymyksien varassa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65). Teemat olivat valittu teorian avulla, jotta kysymyksiä pystyttiin perustelemaan tiedon pohjalta. Teemahaastattelun kysymykset tulee olla tarkkaan valittuja, jotta kysymyksien avulla pystytään saavuttamaan merkityksellisiä vastauksia, joista on hyötyä aineiston analyysissä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 66).

Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelukysymysten sitoutuvan aiempien tutkimustietojen muodostamiin teemoihin, jotka on ennalta määriteltä. Aineistonkeruun menetelmässä annetaan tilaa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden omaan kerrontaan ja pyritään luomaan haastattelutilanteeseen turvallinen ilmapiiri. Teemahaastattelun luonteesta huolimatta teemat antavat mahdollisuuden mahdollisiin tarkentaviin kysymyksiin teemojen sisällä. (Palonen & Kylmä 2022, 285–286.)

Haastatteluun valittiin neljä eri urheiluseuran toimijaa sekä kaksi nuorta Mikkelin alueelta. Haastateltavien valinnan jälkeen haastateltaviin otettiin yhteyttä haastattelupyynnön saamiseksi. Haastattelupyyntöön vastasi viisi myöntävästi ja yksi jätti vastaamatta. Haastateltaville lähetettiin tiedote tutkimuksesta (liite 1) sekä tutkittavan suostumuslomake allekirjoitettavaksi. Haastattelut päästiin toteuttamaan huhtikuussa 2024, haastatteluja oli yhteensä neljä, joista kolme urheiluseuratoimijoiden haastattelua suoritettiin Teams-palvelun avulla ja nuorten ryhmähaastattelu kasvotusten. Osalle haastattelu ympäristöksi valikoitui Teams-palvelu, jotta haastateltaville tilanne olisi mahdollisimman miellyttävä. Haastateltaville lähetettiin ennakkoon haastattelukysymykset (liite 2, liite 3), jotta he pystyivät valmistautumaan haastattelutilanteeseen ja miettimään mahdollisia vastauksia valmiiksi. Haastatteluiden kesto oli 15–30 minuuttia ja kaikki haastattelut tallennettiin äänitiedostoiksi.



Kuvio 2: Haastateltavat

## 6.2 Aineiston analyysimenetelmä

Laadullisella tutkimuksella on monia eri aineiston analyysimenetelmiä. Analyysimenetelmällä tarkoitetaan tapaa, jolla kerätty aineisto käsitellään. Tutkimuksen tekijän tulee itse valita mitä aineiston analyysimenetelmää käyttää. Analyysimenetelmän valinta tulee tehdä harkitusti ja tiedostaen, että tavalla tullaan saamaan sellaista aineistoa, mikä tuottaa haluttua tulosta. (Günter, Hasanen & Juhila 2024.) Tähän kehittämistehtävään valittiin aineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysi. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan aineistosta saadun tiedon pohjalta tehtyä analysointia, jota ei ohjaa mikään teoria, mutta johon voidaan liittää monenlaista teoreettista tietoa. Sisällönanalyysiä käytettiin aineistolähteenä eli aineiston kautta saadun tiedon käsittelemisenä sekä teoriaohjaavana eli aineistoon liitettiin aiempaa teoreettista tietoa tukemaan aineistoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–80.)

Aineiston analyysi alkoi haastattelutallenteiden litteroinneilla, joka tarkoittaa puheen ja toiminnan eli tässä tapauksessa äänitiedostojen muuttamista kirjoitettuun muotoon, josta on poistettu täytesanat sekä tauot. Litteroinnilla ei tavoitella virheetöntä tekstiä vaan haastateltavan asian ymmärretyksi tulemista sellaisena, kun se on alkuperäisessä haastattelussa kerrottu. (Kallio 2024.) Litteroinnin jälkeen aineiston analyysiin tehtiin perusteellinen katsaus koko aineistosta ja hahmotettiin kokonaiskuva siitä. Perusteellisen katsauksen jälkeen valitaan käytettävän aineiston analyysimenetelmä, mikä valikoitui tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysiksi. Analyysin avulla aletaan analysoida aineistoa eli erittelemään, pohtimaan ja jäsentelemään aineistoa huolellisesti. Aineistosta tulee löytää ja havainnoida tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita, mikä vaatii uteliaisuutta sekä paneutumista aineistoon syvemmin. Lukijalle pyritään välittämään analyysistä uskottava, mahdollisimman luotettava sekä perusteltu kokonaisuus. (Günter ym. 2024.)

## 7 AINEISTON ANALYYSI

Haastatteluiden analysoinnissa käytettiin apuna teemoittelua, mikä tarkoittaa aineisto ryhmitelyä erilaisten aiheiden mukaan eli tässä tapauksessa ennalta määriteltyjen teemojen avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79). Teemoittelu valikoitui analysoinnin avuksi, koska tällä tavoin aineistoa saatiin rajattua eri kokonaisuuksiin. Aineistoa analysoitiin teoriaperustaisen neljän teeman avulla, jotka ovat liikuntaharrastus, liikunta-aktiivisuuden väheneminen, liikuntamotiivaatio sekä tulevaisuus urheiluseuroissa. Teemojen avulla analysointi auttoi aineiston selkeyden säilyttämisessä. Teemat valikoituivat niiden merkityksellisyyden vuoksi kehittämiskysymystä peilaten, koska tarkoituksena oli saada vastauksia nuorten harrastuksen lopettamisen ehkäisemiseksi sekä harrastuksen jatkuvuuden vaikuttaviin tekijöihin.

Urheiluseuratoimijoiden sekä nuorten haastatteluja analysoitiin yhdessä, koska haastatteluun valikoidut kysymykset sivuuttavat toisiaan ja niin sanotusti keskustelevat toistensa kanssa. Yhteisessä analysoinnissa sai sekä nuorten, että toimijoiden mielipiteitä ja kokemuksia esiin, jolloin pystyi vertaamaan ja arvioimaan heidän vastauksien samankaltaisuutta sekä eroavaisuuksia. Haastatteluissa puhutut asiat viittaavat Mikkelin alueen urheiluseuroihin sekä nuoriin.

### 7.1 Liikuntaharrastuksen kiinnittymisen tekijät

Haastateltavilta kysyttiin liikuntaharrastuksen hyötyjä nuorelle. Jokainen haastateltava koki hyötyjä olevan monenlaisia, mutta päällimmäisenä hyödyiksi nousi sosiaalisten taitojen kehittyminen, kunnon ylläpitäminen sekä niiden yhdistyessä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttaminen.

Sosiaalinen näkökulma otetaan huomioon elikkä se kaveripiiri, sosiaalisuus pysyy siinä ja kunto pysyy hyvänä (H2), sosiaaliset taidot kehittyvät, liikunnalliset taidot ja sitten tietenkin vielä fysiologiset elikkä hengästyminen ja kunnon parantaminen ajatuksena (H5).

Joukkueurheilu on hyvä tapa opetella sosiaalisia taitoja ja erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemistä ja myös sitä se opettaa ryhmässä toimimista ja sitä kautta myös opitaan tuntemaan vähä itteemme (H1).

Nuoret kokivat tärkeimmäksi liikuntaharrastuksessa saadut kaverit sekä oman kunnon parantamisen. Nuorelle harrastuksessa viihtyvyyteen vaikuttaa yhteishenki ja harrastuksesta saadut kaverit. Ilman sidosta harrastukseen eli yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tuttuja kavereita harrastuksen jatkuminen on epätodennäköistä (Aira ym. 2013, 8). Jokaiseen liikuntaharrastamiseen liittyy onnistumisia ja epäonnistumisia, jolloin tunteiden käsitteleminen ja hallitseminen on

isossa roolissa (UKK-instituutti 2024c). Positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsittelyn opettaminen ja hallitseminen on iso osa liikuntaharrastusta. Jokaiselle nuorelle tulee eteen onnistumisia ja epäonnistumisia harrastaessa, jolloin niiden tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen oikealla tavalla on opeteltava osana liikuntaharrastusta.

Saa hyvän kunnon ja paljon kavereita (H3), se pitää kunnon yllä, siinä saa hyvän mielen ja se on terveellistä (H4).

Haastateltavien puheissa nousi esiin myös liikunnan vaikutus nuoren arkeen kuten koulussa ja arjessa jaksamiseen. Toinen nuorista nosti esiin myös mielen hyvinvoinnin ja terveellisen elämäntavan. Oli hienoa huomata, kuinka nuori ymmärsi liikuntaharrastuksen vaikutuksen omaan terveyteen ja sitä kautta koulussa ja arjessa jaksamiseen. Liikuntaharrastuksen myötä myös terveelliset elämäntavat tulevat tutuiksi ja osaksi elämää (Kangas 2022, 35).

Mitä monipuolisemmin liikuntaa harrastaa niin sen monipuolisemmin me ehkä kansanterveydellisesti pysytään terveinä ja toimintakyky pysyy pitempään, kun me harrastetaan, oli se sitten mitä lajia tahansa. Eikä se tarvii välttämättä olla kilpailua vaan ihan yleistä liikuntaa niin sanotusti, kunhan me liikutaan jotenkin. (H1.)

Kun muut aspektit on otettu huomioon niin sit se hyvinvointi ja jaksaminen siellä koulussa ja arjessa muuten. Ja ehkä harrastaminen lisää myös terveellisten elämäntapojen hyväksymistä ja ymmärtämistä. (H2.)

Haastatteluissa välittyi huolta nykynuorista ja heidän liikuntaharrastamisestaan. Haastateltavat nostivat esiin liikunnan tärkeyden osana nuoren elämää, kasvua ja kehitystä. Myös osaltaan vanhemmillä on osuus nuoren liikuntaharrastukseen, koska nuoret ottavat mallia vanhemmistaan ja, jos vanhempi on aktiivinen ja harrastaa luultavasti myös nuoren kynnys harrastamiseen laskee, kun nuori näkee läheltä esimerkin ja mallin.

Toisena kysymyksenä kysyttiin mitä laadukkaan liikuntaharrastamisen järjestäminen vaatii urheiluseuralta. Kaikki haastateltavat nostivat esiin ohjaajat ja valmentajat. On selvää, että ilman ohjaajia ja valmentajia urheiluseuroissa liikuntaharrastaminen ei olisi laadukasta.

Urheiluseuratoimijoiden haastatteluissa nousi tärkeämmäksi ohjaajien ja valmentajien innokkuus, motivoituneisuus ja aktiivisuus enemmän kuin ammattitaitoisuus. Ohjaajien ja valmentajien innokkuus lajia ja toimintaa kohtaan välittyy myös nuoriin ja luo sitä kautta innostavan ja kannustavan ilmapiirin harrastukseen. Ohjaajien ja valmentajien tulee siis omata tietoa ja taitoa, jolla saa nuoret innostettua sekä osallistuttaa mukaan harrastukseen ja toimintaan. Nuoret kokivat, että laadukas harrastaminen on sitä, että valmentaja osaa oman roolinsa sekä tuottaa sellaisia harjoituksia, missä nuori pystyy kehittymään.

Ammattitaitohan kehittyi sitä myöten mitä enemmän sitä tekee ja oppii tunnistamaan mitä minkäkin ikäiset nuoret kaipaavat (H5).

Ammattitaito koettiin tärkeäksi siinä mielessä, että sen avulla tunnistaisi mahdollisia kehittämiskohtia, koska on paneutunut toimintaan syvemmin ja lisännyt sitä kautta ymmärrystä toiminnasta ja sen tulevaisuudesta. Toiminnassa tuottamisessa tärkeäksi nousi nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueiden ylläpitäminen ja edistäminen sekä toiminnan suunnitelmallisuus, mikä pohjautuu tietyn tavoitteen ja päämäärän saavuttamiseen.

Yksi haastateltavista nosti valmentajien ja ohjaajien kouluttamisen sekä hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeäksi laadukkaan liikuntaharrastuksen järjestämisessä. Seura voi itse määrittellä millä koulutuksella ja kokemuksella seuraan otetaan valmentajia ja ohjaajia, mutta seuran on hyvä tarjota valmentajille ja ohjaajille koulutusta sekä ammatillisuutta vahvistavaa toimintaa. Valmentajien sekä ohjaajien hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, koska hyvinvointi on pohja kaikelle toiminnalle (Kangas 2022, 35). Jos valmentajien sekä ohjaajien hyvinvointi kärsii, myös toiminnan laatu kärsii. Haastateltava avasi hyvinvoinnin huolehtimista esimerkiksi kuulumisten kyselyllä ja aidon kohtaamisen sekä kiinnostuksen avulla.

Kyllähän se semmonen kouluttautuminen myös ja koulutuksen järjestäminen ohjaajille ja niitten hyvinvoinnista huolehtiminen edesauttaa sitten, että se on laadukasta se toiminta (H1).

Harrastusympäristö nousi myös keskusteluihin. Harrastusympäristön tulisi olla turvallinen ja sellainen mikä palvelisi harrastajia. Myös harrastusvälineiden tulisi olla laadukkaita sekä niitä voisi tarjota myös harrastajille lainaan.

## 7.2 Liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen liittyviä tekijöitä

Nuorten haastattelussa kysyttiin liikuntaharrastuksen lopettamisen syitä sekä mahdollista lopettamisen miettimistä. Toinen nuorista sanoi, ettei ole ikinä tosissaan miettinyt harrastuksen lopettamista ja toinen oli lopettanut harrastuksen. Harrastuksen lopettamisen syiksi nuori ei osannut sanoa yhtä syytä vaan lopettaminen oli monen asian summa. Nuori nosti pääimmäisenä esille kiinnostuksen loppamisen sekä kaveriporukan hajoamisen mikä johti joukkueen huonoon yhteishenkeen.

Kaveriporukka hajosi, sit kiinnostus loppahti ja siinä se sit oli (H4).

Urheiluseuratoimijoiden haastateltaville kerrottiin yleisimpiä tutkittuja harrastuksen lopettamisen syitä, mitkä ovat lajiin kyllästyminen, joukkueen huono yhteishenki sekä kilpailullinen

vaativuus (Grönholm 2019, 37). Haastateltavilta kysyttiin mitä he ajattelevat näistä syistä ja miten edellä mainittuja lopettamisia voisi ehkäistä.

Haastateltavat pohtivat lajiin kyllästymistä ja kyllästymisen syyksi nostettiin yksipuolinen harrastaminen. Monipuolinen harrastaminen lisäisi kiinnostusta lajeihin esimerkiksi, kun toista lajia kohtaan kiinnostus lopahtaisi olisi vielä toinen laji mitä harrastaa. Haastatteluissa mietittiin, onko seurojen välinen kilpailu syynä siihen, että nuoren monipuolista harrastamista karsastetaan vai mitkä kaikki tekijät ovat sen taustalla.

Tässä maassa karsastetaan sitä semmosta monipuolista harrastamisen mahdollisuutta joukkueurheilussa. Me laitetaan nuoret semmoseen asemaan, että ne joutuu valitsemaan hirveen aikasessa vaiheessa sen oman lajinsa. (H1.)

Parhaimmassa tapauksessa kaksi eri lajia tukevat toisiaan ja tulevaisuudessa jos nuori valitsee toisen näistä lajeista, on hänellä jopa enemmän osaamista ja motorista taitoa lajissa, kuin niillä ketkä ovat keskittyneet vain yhteen lajiin.

Haastatteluissa nousi esille myös seuran harrastusten ajankohdat, jolloin eri lajien harjoitukset voivat mennä päällekkäin ja tästä syystä nuoren tulee valita kumpaa lajia aikoo harrastaa. Kesä- ja talvilajien kohdalla monipuolinen harrastaminen on mahdollisempaa, koska tällöin harjoitusten ajankohdat ovat erilaiset ja aikaa harrastamiselle on myös enemmän.

Ilman muuta meillä sallitaan se et jokainen saa harrastaa useempaa lajia, mut toki sit mejän harjotusaikojen muokkaaminen ei oo mahdollista (H2).

Joukkueen yhteishengestä puhuttaessa kaikki haastateltavat kokivat, että joukkueessa tulee olla hyvä yhteishenki, jotta harrastaminen olisi kaikille mahdollisimman mieluista. Kaikki kokivat, että yhteishengen nostattamiseen auttaa joukkueen ryhmäytyminen. Valmentajilla ja ohjaajilla on oma osuus yhteishengen luomisessa esimerkiksi tekemällä harjoitteita missä nuoret tutustuivat toisiinsa ja toimivat kaikkien kanssa. Yksi haastateltava nosti esiin myös lajin ulkopuolisen tekemisen, joissa pääsee tutustumaan paremmin joukkuekavereihin, kun on aikaa keskustella ja olla.

Joukkueen yhteishengen auttaa ryhmäytyminen todella paljon ja se, että ne tekee muitakin asioita ku pelkäänsä sitä lajia esimerkiks makkaranpaistoa tai yhteisiä iltoja (H1).

Kilpailullisesta vaativuudesta kysyttäessä, koki kaikki haastateltavat sen olevan varmasti yksi yleisin syy ja jopa ongelma. Mikkelin alueella, kun massat ovat pieniä, yhden lajitoiminnan alla

sekä kilpa- että harrastetoiminnan järjestäminen ei ole mahdollista. Tällaisessa tilanteessa seurojen välinen yhteistyö auttaisi nuoria löytämään oman lajinsa joko kilpa- tai harrastetasolla.

Toi kilpailullisuus on mun mielestä se kaikkein probleemallisin. Elikkä kun näissä lajiurheiluseuroissa tai lajiliikuntaseuroissa nii on aina tavoitteena loppupeleissä se kilpailu ja se kyllä tappaa sitten valtaosan motivaation. (H5.)

Haastatteluissa nousi esille kilpailullisen vaativuuden vaikutus nuoren arkeen. Haastateltavat kertoivat, että nuorten siirtyessä toiselle asteelle moni nuori kokee liikuntaharrastuksen vievän liikaa aikaa. Liikuntaharrastus ja koulu on mahdollista yhdistää ja ne parhaimmassa tapauksessa tukevat toisiaan, koska liikunta parantaa mielenterveyttä, mikä on kytköksissä oppimiseen ja jaksamiseen myös harrastuksen ulkopuolella (UKK-instituutti 2024a).

Koulu vie aikaa ja halutaan panostaa kouluun ja se on fine, mutta sitten me käydään niitä keskusteluja niitten nuorten kanssa et koulun ja urheilun pystyy yhdistämään ja se ei ole keneltäkään pois (H1).

Haastateltavista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että useimmiten kilpatoiminnan lopettanut nuori haluaa jossain vaiheessa harrastaa lajia uudestaan, mutta ei niin kilpailullisesti vaan nimenomaan harrastetoiminnassa. Toinen nuorista nosti esiin harrastuksen uudelleen aloittamisen juuri siitä syystä, että arjessa olisi mukana liikunta mikä tasapainottaisi koulua sekä arjessa jaksamista. Liikkumissuosituksot puoltavat tätä, koska niiden mukaan liikunta tukee nuoren arjessa jaksamista (UKK-instituutti 2024b).

Halusin takas liikunnan mun elämää mukaa ja semmosen säännöllisen liikunnan siihe arkee tasapainottamaa koulua ja kaikkee (H4).

Haastatteluissa pohdittiin, kenen tehtävä on harrastuksen lopettamisen ehkäisy. Kaikki ajattelivat sen olevan monen tahon yhteistyö eikä pelkästään yhden osapuolen. Haastateltavat nimesivät seuran, nuoren sekä tukijoiden yhteistyön ja tukemisen tärkeimmäksi lopettamisen ehkäisyyn kannalta. Avoin keskustelu nuoren, seuran ja tukijoiden kanssa ja mahdollisten uusien toimintatapojen löytäminen ja kokeileminen olisivat avainasemassa lopettamisen ehkäisyssä haastateltavien mielestä.

Seurojen välinen yhteistyö nousi myös yhden haastateltavan kanssa keskusteluun. Haastateltava pohti, jos seurat tekisivät enemmän yhteistyötä ja kannustaisi monipuoliseen harrastamiseen, luultavasti myös harrastamisen lopettamisia olisi vähemmän, koska toisen lajin lopetessa olisi vielä toinen laji mitä harrastaa. Myös kilpailua seurojen välillä siitä kenen seuraan nuori tulee harrastamaan, pitäisi välttää, koska se ei palvele ketään.

Et jos ne jatkaa meillä nii jee jee, mut jos ne menee johoki muualle ni ei muutaku jee jee sinnekin, et ei se oo meille ongelma. Me ollaan iloisia siitä et nuoret ylipäättään harrastaa. (H1.)

Haastatteluisissa esiin nousi resurssien vähyys, mihin koettiin isoimpana ongelmana raha eli pitäisi saada riittävästi tukia ja avustuksia, jotta toimintaa pystyttäisiin järjestämään laajemmin ja lisäämään matalan kynnyksen harrastamisen mahdollisuuksia eli harrastetoimintaa.

### 7.3 Liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä

Haastateltavilta kysyttiin ovatko he havainneet/kokeneet itse nuoren motivaation laskua harrastuksessa ja millaisia mahdollisia keinoja on käytössä motivaation parantamiseksi. Liikuntamotivaation laskusta seuraa pahimmassa tapauksessa harrastuksen lopettaminen (Ilonen 2021, 40–42). Toinen nuorista kertoo liikuntamotivaation uupumisen olevan yksi syistä harrastuksen lopettamiseen. Valmentajien, tukijoiden sekä nuoren itse tehtävänä olisi tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa motivaation lasku sekä reagoitava siihen ja löydettävä yhdessä keinot motivaation parantamiseen esimerkiksi harjoitteluiden keventämisellä tai hetkellisen tauon ottamisella harrastukseen.

Joo oli mulla sillo, kun pelasin kilpatasolla ja sithä mä lopetin sen harrastuksen (H4).

Kaikki haastateltavat olivat huomanneet tai itse kokeneet liikuntamotivaation laskua. Motivaation laskun syiksi nousi keskusteluissa kilpailullinen vaativuus, harjoitusten paljous sekä pitkä kausi ja omien sekä joukkueen tavoitteiden saavuttamisessa epäonnistuminen. Aina ei tiedetä edes mistä motivaation lasku johtuu vaan se voi olla monen asian summa.

Saattaa olla taustalla jotain muutaki mistä ne ei halua puhuu, mut pitkä kausi ja sit muut asiat rupee kiinnostamaa ja sitten jos ei oo tullu menestystä kauden aikana joukkuepeleissä ja ei oo oikei ite menestyny peleissä nii seki varmaan laskee sitä motivaation tasoa (H1).

Motivaation parantamisen keinoiksi nousi päällimmäisenä keskustelu nuoren, valmentajien sekä tukijoiden kanssa yhdessä. Nuoret kokivat, ettei valmentajien puolelta motivaation vähenemiseen puututa tarpeeksi, mutta sen sijaan vanhemmat ovat iso tuki ja kannustavat jatkamaan harrastusta ja löytämään keinoja motivaation parantamiseksi.

Valmentaja ei oo sanonu mitään (H3), vanhemmat on kannustanu jatkamaa, mut valmentajat ei oo puuttunu mitenkään (H4).

Valmentajien sekä joukkuekavereiden väliset suhteet ovat tärkeitä, tavoitteena olisi luoda harrastuksessa yhteenkuuluvuuden tunne kaikille osapuolille (Tiirikainen & Konu 2013, 39). Valmentajien tulisi olla helposti lähestyttäviä, jotta heille voisi kertoa matalalla kynnyksellä harrastukseen vaikuttavista asioista, kuten motivaation laskusta tai puutteesta. Harrastuksessa positiivisen ja innostavan ilmapiirin luominen on tärkeää, koska positiivisessa ja innostavassa ilmapiirissä nuori kokee mahdollisesti enemmän onnistumisen kokemuksia, mikä lisää nuoren liikuntamotivaatiota.

Sitten se et me uskallettas olla avoimia ja helposti lähestyttäviä seurassa (H1).

Yksi haastateltavista nosti esille seuran välikyselyt, joissa selvitetään missä mennään milloinkin. Kyselyiden muodossa nuoret herkemmin kertovat omista tuntemuksistaan ja sitä kautta pystytään puuttumaan epäkohtiin ja muokkaamaan niitä nuorta enemmän palveleviksi keskusteluiden kautta.

Ku me tehään kyselyjä nii näkee ne epäkohdat ja sieltä pystyy kattomaa et missä mennään (H1).

## 7.4 Tulevaisuus urheiluseuroissa

Haastatteluiden lopuksi käännettiin katseet tulevaisuuteen liikuntaharrastamisen näkökulmasta ja haastateltavilta kysyttiin millaisena he näkevät tulevaisuudessa liikuntaharrastamisen urheiluseuroissa. Tulevaisuutta pitää miettiä jatkuvasti urheiluseuratoiminnassa ja seuran on kehitettävä, jotta se palvelee myös tulevaisuudessa yhteiskunnan muuttuessa.

Nuoret kokivat tulevaisuuskysymyksen vaikeaksi, koska heidän harrastamisensa aikana muutoksia ei ole paljoa ollut, on heidän vaikea ajatella millaisia muutoksia tulevaisuus tuo tullessaan. Yhteisen keskustelun jälkeen siitä, miltä tulevaisuus urheiluseuroissa voisi tulla näyttämään, tuli nuorilta paljon ajatuksia ja mielipiteitä asiaan. Nuoret ajattelivat harrastuneisuuden laskevan, koska nuoria ei kiinnosta enää samanlailla urheiluseuratoiminta ja siellä harrastaminen, minkä toteaa myös Kokko & Martin (2023, 6) viimeisen nuorten liikuntasuositus tutkimusten pohjalta.

Nuorten liikkuvuus on heikkoo ja varmasti menee vaan huonompaa suuntaa (H4).

Toimijoiden haastatteluissa huolenaiheeksi nousi syntyvyyden pieneneminen ja sitä kautta seurojen jäsenten lasku nuorten osalta. Syntyvyys on asia mihin seurat eivät pysty vaikuttamaan omalla toiminnallaan, mutta heidän on mukauduttava ja löydettävä uusia toimintatapoja, jotta

seuratoiminta jatkuu ja nuorilla on mahdollisuus harrastaa myös tulevaisuudessa. Seuratoiminnan mallin tarkoituksena on toiminnan kehitys, mikä pohjautuu lähes aina muutoksiin, joiden mukaan toimintaa on kehitettävä yhteiskuntaa palvelevaksi (Olympiakomitea 2024c).

Kun puhutaan syntyvyyden pienenemisestä ja kattojärjestöt on huolissaan siitä alueen syntyvyydestä ja itäisen alueen varsinkin et ikäryhmät pienenee. Et miten saatas yhdistettyä seurojen voimat et ei ole sitten sellasta et syötäs toiselta tai kammitettas toista seuraa. (H2.)

Puheissa nousi esiin sosiaalinen media sekä yhteiskunnan tuottamat paineet, jotka osaltaan vaikuttavat nuorten harrastuneisuuteen. Sosiaalinen media on lähes jokaisen nuoren elämässä mukana jollakin tavalla, mikä tarkoittaa sitä, että helposti jättäytyään pois harrastuksesta, jotta jäisi aikaa olla sosiaalisessa mediassa. Kaikkien haastateltavien puheista nousi huoli nuorista, jotka eivät ole missään seuratoiminnassa kytköksissä vaan pahimmassa tapauksessa ovat kaupungilla huonoissa piireissä.

Harrastuneisuus varmaa laskee, ku nuoret vaan pyörii keskustassa ja on puhelimil (H3).

Haastatteluissa moni haastateltava alkoi pohtimaan esimerkiksi oman lapsuuden tai viiden vuoden takaista seuratoimintaan ja sitä kautta miettimään kuinka nykypäivänä seuratoiminta on muuttunut ja muuttanut muotoaan. Aiemmin vanhemmat ovat olleet iso osa nuoren harrastusta ja toimineet harrastusmaailmassa osana seuraa ja sen toimintaa. Nykypäivänä tällaista toimintaa nähdään vähemmän ja se osaltaan vaikuttaa myös nuorten yhteenkuuluvuuden tunteen saavuttamiseen. Vanhempien tuki harrastuksessa on kiistaton ja tuen saaminen harrastuksen ulkopuolella voi olla vaikeaa (Ranto ym. 2019, 11). Vanhempien osallisuus harrastuksessa edesauttaa nuorta sopeutumaan, koska nuorella on parempi sidos toimintaan eli toiminnassa on oma vanhempi ja toiminta koetaan yhteisölliseksi ja sitä kautta myös kynnys harrastuksen lopettamiseen madaltuu (Aira ym. 2013, 8).

Vanhempia on tosi vaikee saaha mukaan siihen toimintaan et pelätään sitä vastuuta ja sitten kun ei olla siinä mukana nii ehkä semmone tietty yhteisöllisyyskin häviää siitä toiminnasta (H1).

Yhteiskunta luo omat haasteet ja paineet harrastamiselle esimerkiksi taloudellisesti. Seurojen on nostettava osallistumismaksuja, jotta seuratoimintaa pystytään järjestämään, koska tilavuokrat ja muut kulut ovat nousseet. Perheitä tulisi tukea taloudellisesti, jotta yksikään nuori ei joutuisi lopettamaan harrastusta perheen huonon taloudellisen tilan vuoksi, mikä tarkoittaisi

valtion ja kaupungin tukia seuroille ja sen jäsenille, jotta jokainen saisi harrastaa haluamaansa lajia.

Pahimmassa tapauksessa se tarkoittaa sitä, että meiltä loppuu harrastajat sitten kun ei ole enää varaa ostaa välineitä ja maksaa osallistumismaksuja. Meidän pitää keksiä myös jotain keinoja millä me pystytään ehkä tukemaan sitten vielä paremmin meidän seuran harrastajia. (H1.)

Urheiluseuratoimijoiden haastatteluissa kaikki haastateltavat nostivat seurojen välisen yhteistyön kehityskohteeksi ja jopa ongelmaksi. Nykyisellä mallilla ajatellaan seurojen olevan vihollisia keskenään ja taistelevan harrastajista, mikä ei palvele toimijoita eikä harrastajia. Seuratoiminnan malli kannustaa seuroja yhteistyöhön ja sitä kautta uusien toimintatapojen sekä mallien löytämiseen (Olympiakomitea 2024c). Seurojen yhdistäessä voimansa toiminnasta voisi tulla enemmän itse toimijoita sekä osallistujia palvelevaa.

Yksi haastateltavista nosti haastattelussa esiin idean missä kaikki nykyiset lajiseuramat toimisivat yhden yleisliikuntaseuran alla eli yhden seuran alla toimisi monta eri lajiseuraa kilpa- ja harrastetasolla, jolloin kilpailua seurojen välille ei tulisi. Tällainen malli mahdollistaisi osallistujille helpon harrastamisen ja myös harrastuksen vaihtaminen olisi mutkattomampaa yhden seuran alla.

Varmaan semmosia uusia tapoja toimia ja toteuttaa harrastusta pitää ruveta keksimään (H2), joko seurojen pitää tehdä kunnolla yhteistyötä konkreettisesti, yhteisiä tapatumia tai sitten siirtyä puhtaasti toho yleisliikuntaseuraksi (H5).

Kaikki haastateltavat kokivat urheiluseuratoiminnan tärkeäksi myös tulevaisuuden kannalta. Seurojen tulee muuttua yhteiskunnan mukana ja löytää oikeat keinot toiminnan kannattavuuden kannalta.

## 8 TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

### 8.1 Tulokset

Opinnäytetyössä etsittiin vastausta kysymyksiin, miten saada nuoret jatkamaan harrastusta ja miten ehkäistä harrastuksen lopettamisen syyt. Tässä tullaan tarkastelemaan teoriapohjan sekä aineiston kautta tuloksia. Teoriapohjassa on paneuduttu harrastuksen jatkuvuuteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin, jolloin voidaan nähdä harrastuksen jatkuvuuden kokonaisuutena ja tunnistaa siihen vaikuttavat tekijät. Tuloksia tullaan tarkastelemaan analysoinnista tuttujen teemojen mukaan, jotta selkeys säilyy myös tuloksien kohdalla. Tuloksien lopussa on tuloksien yhteenvedo missä ne kootaan yhteen kahden yläluvun avulla.

#### Liikuntaharrastukseen kiinnittymisen tekijät

Aineiston perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että urheiluseuratoimijat tiedostavat ja tietävät mitkä asiat vaikuttavat nuorten harrastuksen jatkamiseen ja lopettamiseen, mutta keinoja niiden parantamiseen ei ole käytössä. Nuoret kokevat liikuntaharrastamisen tärkeäksi osaksi heidän elämäänsä, mutta tunnistavat puutteita harrastuksessa, kuten ryhmädynamiikan saavuttaminen ja innostavan ilmapiirin luominen mitkä vaikuttavat harrastuksen jatkuvuuteen. Urheiluseuratoimijoiden näkemykset aiheisiin olivat pääasiassa samankaltaisia, mutta myös eroavaisuuksia oli havaittavissa.

Jokainen haastateltava koki liikuntaharrastamisen tuovan hyötyä nuoren elämään. Hyödyiksi päällimmäisenä nousivat sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä nuoren oman psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja kunnon ylläpitäminen. Haastateltavat tunnistivat liikuntaharrastamisen hyödyt ja liikunnan vaikutuksen nuoren elämään, mitkä puoltavat teoreettista puolta eli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämistä (Nyyssölä & Manner 2023, 9; Rimon 2023, 9; Rasinkangas & Sinisalo-Juha 2023, 6). Mutta pelkkä tunnistaminen ei riitä vaan pitäisi pystyä myös toimimaan ja tuottamaan sellaista toimintaa, missä sosiaalisten suhteiden rakentamista tietoisesti tuetaan ja sen rakentamiseen kiinnitetään huomiota. Joukkueen sisäisten muutosten, kuten uusien nuorten joukkueeseen liittyessä tulisi panostaa ryhmädynamiikan uudelleen luomiseen, mikä vaatii valmentajilta omaa osuutta ja osaamista asiaan (Ranto ym. 2019, 11).

Nykyisellä mallilla nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueista huolehtiminen ei toteudu, koska kilpa- ja harrastetoiminnat ovat irrallaan toisistaan eikä se palvele nuoria matalalla kynnyksellä tai millään tasolla siirtymään kilpatoiminnasta harrastetoimintaan tai toisin päin. Asiaan auttaisi

seurojen tiiviimpi yhteistyö ja sitä kautta nuorten ohjaus helposti matalalla kynnyksellä seurasta tai lajista toiseen. Valmentajien ja seurojen tulisi kannustaa ja kertoa mahdollisuuksista sekä ohjata muihin harrastusmahdollisuuksiin, jotta nuori pystyisi harrastamaan mahdollisimman monipuolisesti, mikä on todettu harrastuneisuuden jatkuvuuden tekijäksi (Aira ym. 2013, 8). Jos seuroilla olisi tiiviimpi yhteistyö voisi nuoret harrastaa huolettomammin esimerkiksi sopimalla seurojen välillä harrastuskerrat tai pohjan minkä mukaan mitäkin lajia harrastaa. Tiiviimpi yhteistyö seurojen välillä tarkoittaisi esimerkiksi eri lajien kokeiluviikkoja tai tapahtumia yhteistyössä, jolloin nuoret pääsisivät kokeilemaan muita lajeja ja mahdollisesti innostuisivat toisestakin lajista oman lajin rinnalla.

Laadukkaan liikuntaharrastamisen järjestämisessä oli haastateltavilla paljon yhtäläisyyksiä. Päällimmäisenä kaikki mainitsivat valmentajat ja ohjaajat sekä niiden innokkuuden ja aktiivisuuden lajia sekä toimintaa kohtaan. Keskusteluissa nousi esiin valmentajien sekä ohjaajien hyvinvoinnista huolehtiminen. Moni seura sivuuttaa heidän hyvinvointinsa ja ajattelee vain valmentajien ja ohjaajien tuottavan harrastajille hyvinvointia. Ilman hyvinvointia valmentajia ja ohjaajia myös harrastamisen tuottaminen kärsii, koska tällöin valmentajat ja ohjaajat eivät pysty toteuttamaan ja ajattelemaan tarpeeksi kokonaisvaltaisesti toiminnan järjestämistä ja silloin toiminnan laatu heikkenee. Moni seura koki heidän toimintansa olevan laadukasta sekä täyttävän tavoitteet, mutta harrastuksen lopettamisen kohdalla nähdään paljon ristiriitaisuutta, koska moni nuori lopettaa harrastuksen, josta voidaan tehdä päätelmä, että toiminta voisi olla vieläkin laadukkaampaa ja seurojen tavoitteet konkreettisempia. Nuorten haastattelun perusteella voidaan nähdä puutteita, kuten seurojen ja valmennuksen osaamisen sekä nuorten ikävaiheen tunnistamisen kanssa. Seurojen sekä valmentajien tulisi tiedostaa nuorten ikävaiheet sekä niihin liittyvät tekijät, jotta he osaisivat tukea nuoria harrastuksessa sekä tällä tavoin tarjota laadukasta harrastustoimintaa.

### **Liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen sekä liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä**

Harrastuksen lopettamiseen johtaneita syitä osattiin tunnistaa ja allekirjoittaa myös oman seuran toiminnassa. Keinoja niiden ehkäisemiseksi oli kuitenkin vain vähän ja osa vain puheen tasolla. Haastattelussa nousi esiin valmentajien sekä tukijoiden oma epä tietoisuus nuorten motivaation laskun tunnistamisessa, joka ajautuu useimmiten harrastuksen lopettamiseen, koska kukaan ei puutu tai osaa puuttua asiaan tarpeeksi ajoissa. Ensimmäinen askel valmentajille, tukijoille sekä nuorelle olisi tunnistaa motivaation lasku sekä osata löytää oikeat keinot sen

parantamiseksi. Seuraavassa kappaleessa avataan motivaation parantamisen keinoja, joita on tällä hetkellä käytössä sekä joista koetaan olevan apua tulevaisuudessa.

Liikuntamotivaation parantamisen keinoiksi nousi ongelmakohtien tunnistaminen, niihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa sekä tarvittavien toimenpiteiden tekeminen yhdessä nuoren, seuran ja tukijoiden kanssa. Toiminnassa on myös hyvä muistaa, ettei nuoren motivaatiota voi valmentaja tai tukija parantaa vaan he voivat auttaa motivaation parantamisessa ja asettua nuoren asemaan tarkastelemaan nuoren kiinnostusta ja ajatuksia sekä olla tukena (Eloranta, Jallinoja & Holmberg 2021, 15; Mehiläinen 2024). Nuorilta suoraan palautteen kysyminen ja jakamisesta huolehtiminen esimerkiksi kyselyiden avulla parantaa seuran sekä tukijoiden tietämystä nuoren hyvinvoinnista, motivaatiosta ja jaksamisesta. Kyselyitä on hyvä olla esimerkiksi aloitus-, väli- ja päätöskysely, jotta kyselyiden tuloksia voidaan verrata edellisiin tuloksiin. Eri-laisten harjoitteiden ja tehtävien avulla nuoren motivaation havaitseminen olisi tarpeen, koska sillä tavoin nuoren ei itse tarvitse kertoa mahdollisesta motivaation laskusta vaan tieto tulee valmentajille sekä tukijoille tekemisen kautta, joka on nuorille mieluisampi tapa.

Valmentajan aidon kiinnostuksen ja nuorten kohtaamisen avulla epäkohtiin voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa ja sitä kautta saadaan ehkäistyä mahdollisia isompia kompastuskiviä ja ongelmia. Valmentajille olisi hyvä tarjota koulutusta nuoren motivointiin liittyen, jotta he osaisivat oikealla tavalla motivoida nuoria harrastukseen ja sitä kautta ehkäisemään lopettamista. Nuoren motivaation tukemisen keinona valmentajilla on palautteen antaminen sekä nuoren oma vaikutus harrastusten suunnitteluun eli nuorelta voidaan kysyä mitä hän itse haluaisi harjoitella, ja mitkä ovat hänen henkilökohtaiset tavoitteensa. Harjoitteluja tulee tehdä välillä myös nuorten mieltymysten mukaan, jotta jokainen saa kokea onnistumisia ja sitä kautta parantaa omaa motivaatiota. Palautteen antamisessa on kiinnitettävä huomiota, millaista palautetta antaa ja onko se sellaista mikä mahdollisesti parantaisi nuoren itseluottamusta. Palautetta tulee antaa myös pienistä onnistumisista, koska se parantaa nuoren itseluottamusta sekä saa nuorelle positiivisia kokemuksia harrastuksesta. (Mehiläinen 2024.)

Isoksi kulmakiveksi harrastuksen lopettamisen, aloittamisen ja jatkamisen kanssa nousi yhteiskunnan tuki eli valtion tuet ja avustukset, mitä ei tällä hetkellä koeta seuratoiminnassa olevan riittävästi, mikä vaikuttaa seurojen resursseihin ja sitä kautta ongelmakohtien puuttumiseen isommassa mittakaavassa. Kuitenkin seuran sisäiset motivaation parantamisen keinot ovat pieniä ja niiden kuntoon saamisen jälkeen tulee vasta yhteiskunnalliset resurssit.

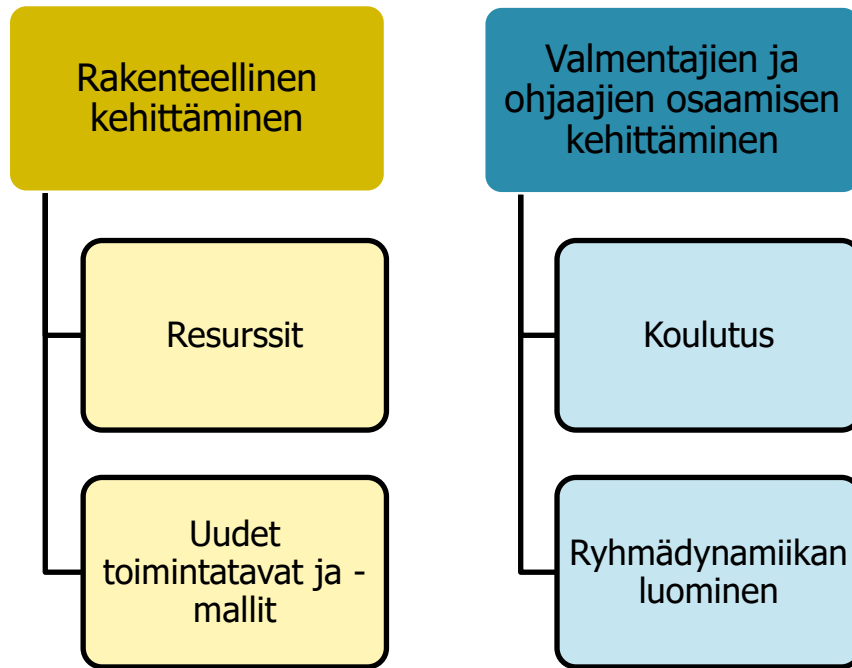
## **Tulevaisuus urheiluseuroissa**

Tulevaisuusajattelu erosi urheiluseuratoimijoiden osalta eniten. Kaikilla oli omia näkemyksiä miltä tulevaisuus tulee näyttämään ja miltä toivoisi tulevaisuuden näyttävän. Isoimmassa roolissa oli syntyvyyden laskeminen ja sitä kautta ikäryhmien pieneneminen. Seurat tiedostavat, että muutoksia tulee ja niiden mukana on muututtava, mutta ei vielä osattu ajatella minkälaisia ja millä tasolla. Muutoksiin on valmistauduttava ja mukauduttava jo varhaisessa vaiheessa, jotta uusia toimintatapoja sekä -malleja pystytään testaamaan sekä muuttamaan vielä ennen virallista käyttöönottoa.

Yksi toimijoista toivoi tulevaisuudessa Mikkelin alueen toimivan yhden tai kahden yleisliikuntaseuran alla, jolloin kaikki eri lajitoiminnot ja seurat toimisivat sen alaisina. Tällainen konsepti vähentäisi seurojen välistä kilpailua harrastajista ja myös harrastajille eri lajitoiminnot olisivat kätevästi saman seuran alla, jolloin harrastuksen vaihtaminen tai uuden lajin kokeileminen toimisi matalalla kynnyksellä. Mikkelin tulosalueella ikäryhmät ovat pieniä, jolloin yksi seura ei pysty tarjoamaan sekä kilpa- ja harrastetoimintaa, jonka vuoksi nuoren on vaikea kilpatoiminnan loputtua siirtyä harrastetoimintaan, koska uuteen seuraan siirtyminen on monelle liian iso kynnys. Yhden yleisliikuntaseuran alla toimiva monen lajitoiminnon kilpa- sekä harrastetoiminnot tarjoaisivat harrastajille enemmän mahdollisuuksia harrastamiseen. Tällainen konsepti on käytössä jo Ruotsissa, missä monet eri lajiliitot toimivat yhden yleisliikuntaseuran alla ja tarjoaa monia lajitoimintoja. Yksi yleisliikuntaseura pystyy tuottamaan toimintaa sekä palveluita matalalla kynnyksellä sekä seuran alla toimivat lajitoiminnot pystyvät tekemään yhteistyötä ja kehittämään toimintaa helpommin. (Riksidrottsförbundet 2024.)

## **Tuloksien yhteenveto**

Tässä tarkastellaan tuloksia tiiviimmin ja kootaan yhteen tulokset, joista rakentuu kehittämissuositukset. Tulokset jakautuvat kahteen ylälukuun, jotka ovat rakenteellinen kehittäminen sekä valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittäminen (kuviot 3), ylälukujen alla käsitellään aihetta syvemmin erilaisten teemojen avulla. Tuloksien kahteen ylälukuun jakaminen selkeyttää tulosten hahmottamisessa sekä jakaa ne kahteen eri näkökulmaan eli valmentajiin ja ohjaajiin sekä seuraan, jolloin pystyy ymmärtämään niiden vaikutuksen toiminnan kehittämisessä. Aineistossa nousee esiin valmentajien ja ohjaajien osaaminen sekä seuran sisäisten ja ulkoisten rakenteiden vaikutus, jolloin jako on looginen.



Kuvio 3: Tulosten yhteenveto kahden yläluvun avulla.

Rakenteellisella kehittämisellä tarkoitetaan seuran sisäisten sekä ulkoisten toimintojen kehittämistä (Olympiakomitea 2024c). Seuran resurssit kuuluvat rakenteelliseen kehittämiseen, koska ne muodostavat perustan koko toiminnalle sekä ovat mahdollistamassa tavoitteiden saavuttamista. Resurssit pitävät sisällään neljä eri kategoriaa, jotka ovat inhimilliset, fyysiset, sosiaaliset sekä taloudelliset resurssit. Inhimillisillä resursseilla tarkoitetaan seuran työvoimaa, työntekijöitä ja toiminnassa mukana olevia henkilöitä. Fyysisillä resursseilla tarkoitetaan seuran käytössä olevia tiloja, välineitä sekä muita toiminnassa olevia asioita. Sosiaalisilla resursseilla tarkoitetaan kontakteja kuten seuran jäsenet sekä mahdolliset yhteistyökumppanit ja verkostot eli mahdollisesti muut seurat. Taloudellisilla puolestaan seuran budjettia, rahoituksia ja avustuksia. (Anetjärvi 2021, 6.) Uusien toimintamallien tai -tapojen käyttöönotto on osa tavoitteiden saavuttamista. Aiemmin toimivat toimintatavat sekä -mallit eivät välttämättä palvele enää tulevaisuudessa yhteiskunnan muuttuessa, jolloin niiden muuttaminen sekä kehittäminen on tarpeen (Olympiakomitea 2024c).

Valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämisellä tarkoitetaan valmentajien ymmärrystä ja tietämystä nuorten ikävaiheesta sekä toimintatavoista. Valmentajien ja ohjaajien koulutus kulkee osaamisen kanssa käsi kädessä. Valmentajien ja ohjaajien osaaminen kehittyy toiminnassa jatkuvasti, mutta myös ammatillinen osaaminen on yhtä tärkeää osaamista, koska koulutuksen myötä tulee ymmärrys toiminnan kehittämisen ja tulevaisuuden näkökulmasta (Humanistinen

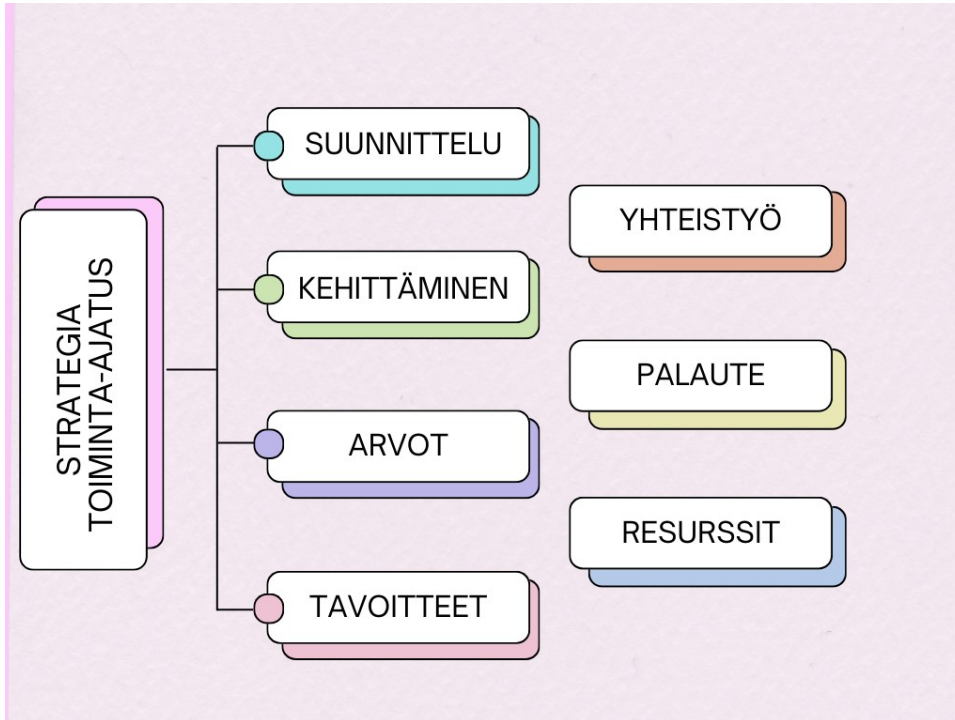
ammattikorkeakoulu 2024). Valmentajien ja ohjaajien vastuulla on joukkueen ryhmädynamiikan luominen ja siitä huolehtiminen, jolloin siihen perehtyminen sekä tietämys on tarpeen. (Ranto ym. 2019, 11.) Ryhmädynamiikka on kytköksissä nuorten yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja sitä kautta se edistää nuoren mielenterveyttä sekä yksinäisyyttä (Ranto ym. 2019, 11; UKK-instituutti 2024c).

Kehittämistyöllä lähdettiin etsimään keinoja nuorten harrastuksessa jatkuvuuteen, mikä toteutettiin haastatteluiden avulla. Keinoiksi nousi edellä mainitut valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittäminen sekä rakenteellinen kehittäminen. Seuraavassa luvussa paneudutaan kehittämissuositusten käytännön toimiin ja annetaan konkreettisia ehdotuksia toiminnan kehittämiseen, jotta työn tavoitteet tulee saavutetuksi.

## **8.2 Kehittämissuositukset**

Tässä tuodaan esille konkreettisia kehittämissuosituksia nuorten harrastustoiminnan jatkamisen edistämiseksi yleisellä tasolla sekä tilaajan toiminnassa. Kehittämissuositukset ovat nousseet esiin aineiston sekä tietoperustan pohjalta. Kehittämissuosituksissa jatkuu samat kaksi pääteemaa eli rakenteellinen kehittäminen (kuva 3) sekä valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittäminen (kuva 4). Tässä kerrotaan konkreettisia ehdotuksia ja keinoja käytäntöön tavoitteiden saavuttamiseksi sekä toiminnan kehittämiseksi.

### **Rakenteellisen kehittämisen keinoja**



Kuva 3: Rakenteellisen kehittämisen kehittämisehdotukset.

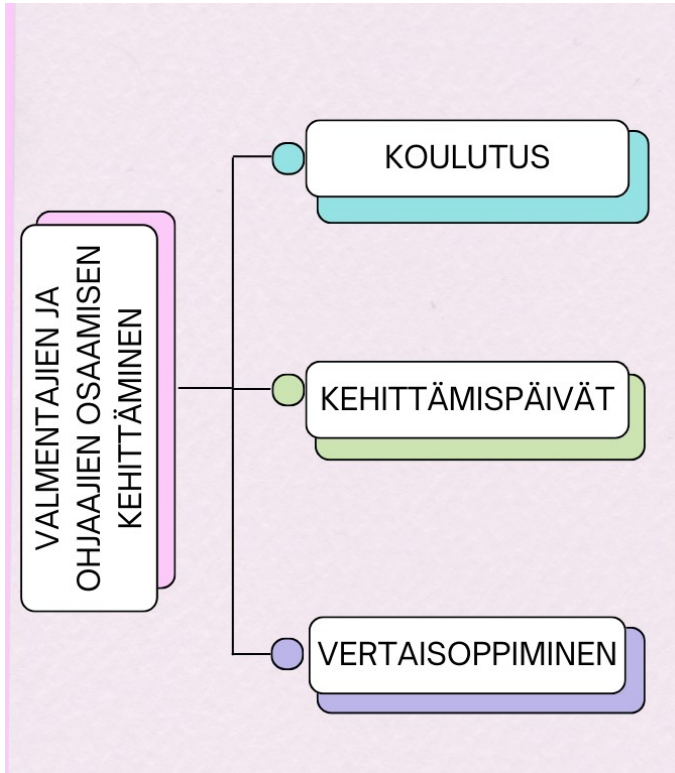
Tärkeimpänä tavoitteiden saavuttamisen sekä toiminnan kehittämisen kannalta nousee esiin seuralle strategian laatiminen eli rakenteellisen kehittämisen perusta. Seuratoiminnan mallissa koko toiminnan tarkoitus on jäsentää sekä kehittää toimintaa, jolloin strategia on pohja sille kaikelle (Olympiakomitea 2024c). Strategian tarkoituksena on olla työkalu seuran toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Strategian vieni käytäntöön tukee seuran tavoitteita ja antaa suunnan koko toiminnalle. Strategian avulla seuran toiminta sekä toiminnan tavoitteiden saavuttaminen on seuran työntekijöille sekä osallistujille helpompaa, koska tällöin jokainen pystyy toiminnallaan viemään seuraa tavoitteita kohti. (Määttä 2015, 16.)

Strategian laatimisen prosessi alkaa ensin strategiaryhmän perustamisella eli haalitaan strategiaproessiin mahdollisimman paljon seuran jäseniä, henkilöstöä sekä kumppaneita, jotta strategiaa tehdessä saa eri näkökulmia sekä ajatuksia. Ryhmän perustamisen jälkeen ryhdytään itse strategian tekoon. Strategiassa seuralle tulee määrittää arvot, toiminta-ajatus, tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi. Strategisina tavoitteina tilaajan toiminnassa voisi olla esimerkiksi seuratyön ja johtamisen systemaattisuus eli palautteiden kautta toiminnan toteuttaminen sekä kehittäminen ja alueellinen vastuunkanto eli tiiviimpi yhteistyöverkosto. Strategia on hyvä tehdä aina 3–5 vuodeksi kerrallaan, jolloin siihen asetettujen tavoitteiden olisi tarkoitus toteutua. Strategiaa tulee kuitenkin seurata vuosittain, jotta voidaan arvioida strategian toteutumista ja mahdollisten muutosten havainnoimiseksi. (Määttä 2015, 27–30.)

Strategian laatiminen tukee monia aineistossa nousseita rakenteellisia asioita, kuten yhteistyön lisäämistä seurojen välillä, resursseja ja arvon tuottamista jäsenille sekä osallistujille. Seurojen välistä yhteistyötä tehdään jo tällä hetkellä, mutta ei riittävästi. Seurojen tulisi yhdistää voimansa, jotta toiminta palvelisi siihen osallistuneita. Yhteistyössä tapahtumien ja toimintojen tekeminen toisi uusia mahdollisuuksia seuroille sekä harrastajillekin. Tiiviimmän yhteistyön avulla myös nuoria pystyttäisiin tutustuttamaan toiseen seuraan ja tätä kautta mahdollisesti harrastuksen lopettaminen vähentyisi, koska nuorilla olisi sidoksia eri seuroihin ja annettaisiin tilaa uusille mielenkiinnon kohteille ja toiminnan malleille. Resurssit konkretisoituvat strategian laatiessa ja niiden käyttöä osataan myös arvioida perusteellisemmin. Toiminnalla ollessa selkeät arvot myös jäsenet ja osallistujat pystyvät toimimaan niiden mukaan ja omalta osaltaan edistämään seuran toimintaa ja kehitystä.

Palautteen kerääminen on olennainen osa seuran kehittymisen edellytyksiä. Palautteen avulla seura pystyy tuottamaan toimintaa laadukkaammin sekä jäseniä ja osallistujia palvelevaksi. Aineisto nostaa esiin ristiriitaisuutta nuorten sekä seurojen välillä esimerkiksi nuorten motivaation laskun tunnistamisessa, mistä voidaan päätellä seurojen epätietoisuutta nuorten hyvinvoinnista, johon keinona voisi olla palautteen aktiivinen kerääminen. Esimerkiksi erilaisten palautekyselyiden avulla seura saa konkreettista näyttöä toiminnan nykyhetkestä sekä sen kehittämisestä. Palautekyselyt olisi hyvä tehdä ainakin kerran toimintakauden aikana, mutta myös alku- väli- ja loppukyselyt auttavat seuraa kehittämään toimintaa pitkin kautta ja sillä tavoin tekemään toiminnasta arvokkaampaa jäsenille sekä osallistujille. Palautetta voisi kerätä anonymisti, mikä edistäisi vastaajien avoimuutta palautteen annossa. Olympiakomitea tarjoaa valmiita ja maksuttomia digitaalisia palautekyselyjä monille eri tahoille, joista on apua seuran kehittämisessä. (Olympiakomitea 2021.) Seuran tunnettavuutta tukee erilaiset kyselyt. Kyselyt voisivat olla esimerkiksi koko Mikkelin alueelle sosiaalisessa mediassa, jossa kysytään asukkaiden toiveita sekä ehdotuksia tulevaisuuden toimintaan ja sitä kautta seura saisi näkyvyyttä ja lisää osallistujia toimintaan.

### **Valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämisen keinoja**



Kuva 4: Valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittämisen kehittämiss ehdotukset.

Valmentajien ja ohjaajien osaaminen on olennaista urheiluseuratoiminnan laadun sekä kehityksen kannalta. Valmentajien sekä ohjaajien osaaminen on seuran vastuulla, jolloin seuran tulisi tarjota koulutuksia, kursseja sekä tietoa nuorista, jotta he pystyisivät vieläkin paremmin vaikuttamaan toiminnan laatuun ja sitä kautta nuoren harrastukseen sekä motivaation tukemiseen. Valmentajien ja ohjaajien tulisi pystyä asettumaan nuorten asemaan ja tarkastelemaan toimintaa heidän näkökulmastansa, jotta erilaiset toiminnan kehityskohteet sekä mahdolliset epäkohdat pystyttäisiin havaita jo varhaisessa vaiheessa. (Ranto ym. 2019, 11.) Mieli (2024) tarjoaa materiaaleja sekä koulutuksia valmentajille ja ohjaajille nuoren mielen hyvinvoinnin edistämiseksi toiminnassa. Mielen materiaaleissa sekä koulutuksissa tarjotaan erilaisia toimintatapoja toimintaan, mitkä tukevat nuoren mielen hyvinvointia toiminnassa.

Valmentajien sekä ohjaajien yhteisistä kehittämispäivistä voisi olla myös hyötyä heidän ammattitaidossansa, jolloin valmentajat sekä ohjaajat voisivat jakaa omia näkökulmia ja kokemuksia. Uusien ideoiden ja näkökulmien kautta toimintaan voi saada uusia toimintatapoja, jotka tekevät toiminnasta entistä laadukkaampaa. Myös erilaiset teema kehittämispäivät ovat antoisia, jolloin teemoina voisi olla esimerkiksi nuorten hyvinvoinnin tukeminen, nuorten motivaation lisääminen tai ryhädynamiikan luominen. Kaikki edellä mainitut ovat kytköksissä nuoren liikuntaharrastamiseen ja sitä kautta harrastuksen jatkuvuuteen. Teemojen avulla pystytään

määrittelemään keskustelulle raamit, joiden avulla päästään halutun asian ytimeen. Kehittämispäivissä voisi kehitellä ja testata yhdessä erilaisia harjoitteita teemojen avulla. Esimerkiksi hyvinvoinnin tukemiseen harjoite, millä testataan ja katsotaan tuottaako se sellaista tulosta mihin pyritään.

Uusien ja vanhojen valmentajien sekä ohjaajien sekoittaminen on yksi keino lisätä molempien osaamista toiminnassa, koska uudet valmentajat ja ohjaajat oppivat vanhemmilta ja vanhat saavat uusia näkökulmia sekä ideoita toiminnan kehittämiseksi uusilta. Oman toiminnan arviointi sekä palautteen saaminen ja antaminen muilta valmentajilta, ohjaajilta, seuran johdolta tai osallistujilta kehittää valmentajan ja ohjaajan osaamista, koska tällöin näkee mitä tekee tällä hetkellä ja mitä kehityskohteita itsellään sekä toiminnan kannalta on. Palautteen pyytäminen on arvokasta, koska itse ei välttämättä näe omaa toimintaa ja sitä kautta itseään sekä toimintaa on vaikea kehittää.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli onnistunut. Opinnäytetyö on ollut opettavainen prosessi, missä olen päässyt perehtymään tilaajan toimintaan entistä syvemmin sekä laajentamaan omaa tietämystäni nuorten hyvinvoinnista sekä sen vaikutuksista liikuntaharrastukseen urheiluseuroissa. Työn rinnalla löysin tilaajan toimintaan kehittämisen kohteita, joiden kautta toiminnan laatu sekä arvokkuus nousee.

Omasta mielestäni toteuttamani aineiston menetelmä oli seuratoimijoita herättelevää ja mahdollisesti tulevaisuuden kannalta hyödyllistä. Haastatteluilla pyrin saamaan eri näkökulmia sekä toimintatapoja nykyhetkestä sekä tulevaisuudesta urheiluseuratoiminnassa. Koin onnistuneeni haastatteluissa sekä haastateltavien valinnassa, koska niiden avulla sain erilaisia näkökulmia ja ajatuksia, joista oli hyötyä koko työn kannalta. Tulokset olivat osaltaan arvattavissa ja kysymysten syventäminen olisi ollut tarpeen. Haastattelutilanne loi kuitenkin tilaa tarkentaville kysymyksille, minkä avulla sain syvennettyä aihetta ja sitä kautta tietoa, josta oli hyötyä kehittämistyössä. Olen tyytyväinen menetelmän valintaan ja sen tuottamaan tietoon vähäisistä osallistujista huolimatta.

Työssä nousee esiin erilaisia harrastukseen liittyviä tekijöitä sekä keinoja niiden parantamiseen ja kehittämiseen, joista koen olevan hyötyä myös muille urheiluseuratoimijoille. Näen koko kehittämistyön tuovan lisäarvoa myös muille liikunta- ja urheiluseuroille, koska työssä käsitellyt asiat peilautuvat toimintaan yleisellä sekä seuran omalla tasolla, jolloin jokainen seura pystyy poimimaan heidän toimintaansa ja sen kehittämiseen avaimia. Tilaajan toiminnassa kehittämistyön jatkona olisi hyvä pilotoida ja tuoda konkreettisesti käytäntöön kehittämis ehdotuksia ja sen avulla kehittää toimintaa entisestään. Työ antaa tilaajalle uusia näkökulmia sekä konkreettisia ehdotuksia, joita on helppo jalkauttaa toimintaan. Erilaisten kyselyiden avulla toiminnasta voi nousta uusia ideoita, joita lähteä jatkojalostamaan.

Opinnäytetyön luotettavuutta tulee tarkastella koko prosessin ajan kriittisesti. Luotettavuutta käsitellään validiteettina eli sisällön tuottavan sitä mitä on luvattu ja reliabiliteettina eli tulosten toistettavuutena (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119). Luotettavuuden arviointiin tulee käyttää kriittistä vertailua sekä arviointia sen toteutumisen edellytykseksi.

Aineistoa kerätessä ja käyttäessä haastateltavilta on pyydetty tarvittavat luvat tutkimukseen osallistumisesta sekä tietojen käsittelystä asianmukaisella tavalla. Kaikkia aineistoista saatuja materiaaleja on säilytetty asianmukaisesti sekä anonymiteetistä on huolehdittu asianmukaisella

tavalla. Aineistossa nousseiden tunnistettavien sanojen tai lauseiden käyttöä on rajattu anonyymiteetin suojaamiseksi.

## 9.1 Tilaajan palaute

Lähetin tilaajan edustajalle lähes valmiin opinnäytetyön palautteen antoa varten, jonka pyysin kirjallisena. Olemme tilaajan edustajan kanssa olleet aktiivisesti yhteydessä koko opinnäytetyöprosessin ajan, jolloin tilaajalla oli jo ennestään tietoa opinnäytetyön sisällöstä, menetelmistä sekä tuloksista, mikä helpotti tilaajaa koko kokonaisuuden hahmottamisessa.

Tilaajan mielestä opinnäytetyö on onnistunut kokonaisuus. Työstä nousee esiin paljon jo tilaajan käytössä olevaa tietoa ja sisältöä, mikä tukee toiminnan kannattavuutta sekä laadukkuutta, mutta myös uusia ajatuksia sekä tietoa tulee esiin, joita voi hyödyntää tulevaisuudessa. Tilaajan toiminnassa on alkanut opinnäytetyön loppuvaiheessa laajat jäsen- ja kumppanuuskyselyt, joiden tarkoituksena on kokonaisvaltaisen toiminnan kehittäminen sekä tunnettavuuden lisääminen. Eli osa kehittämisehdotuksista on otettu jo käytäntöön.

Seuran strategiat ovat olleet jo hallinnon papereilla sekä palaverissa, mutta sen jalkauttamista ei ole saatu tai ymmärretty tuoda esiin jäsenistölle. Työ antaa hyviä ehdotuksia ja malleja, joista strategian jalkauttamisessa jäsenistölle voisi olla hyötyä. Kuitenkin seuran toimintaa ei haluta liikaa rajata vaan halutaan pitää vapaus sekä toiminta osallistujien sekä jäsenten näköisenä. Hallinnon kehittämistä ja valtaa ei haluta liikaa toimintaan mukaan, koska se nousee ongelmaksi toiminnan vapauden kanssa. Toiminta halutaan pitää jatkossakin tekijälähtöisenä ja ”kenttätöinä” eli jäsenistön tuntemisena sekä puheiden ja juttelun pohjalla.

Opinnäytetyötä voisi jalkauttaa pieniin ja keskisuuriin seuroihin sekä keskuksiin, joissa henkilöstö ja osalliset tunsivat toisensa sekä sitä kautta työstä kumpuaville asioille voisi vielä tehdä jotain yhteistyössä.

## LÄHTEET

- Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvosto 2013:3. Viitattu 20.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>
- Alasaarela, Jaakko 2022. Urheiluseuratoimintaan osallistumisen vaikutus terveyteen lapsuudessa ja nuoruudessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 13.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81712/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202206153322.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anetjärvi, Petteri 2021. Resurssien vaikutus Englannin Valioliigan seurojen menestymiseen taloudellisesti ja urheilullisesti. LUT-kauppakorkeakoulu. Kauppatieteiden kandidaatintutkimus. Viitattu 13.5.2024. <https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/163117/Petteri%20Anetj%E4rvi%20Kandidaatin%20tutkielma.pdf;jsessionid=CF1A6EC8AF82683DEB54DC9F1690FE0D?sequence=3>
- Blomqvist, Minna & Mononen, Kaisu & Koski, Pasi & Kokko, Sami 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 83–92. Viitattu 5.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Eloranta, Eerika & Jallinoja, Emma & Holmberg, Satu 2021. Nuoren motivoitumisen tukeminen. Metropolian ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/510935/Pdf-A%20-%20emma\\_jallinoja.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/510935/Pdf-A%20-%20emma_jallinoja.pdf?sequence=2)
- Grönholm, Pyry 2019. 11–15-vuotiaiden urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen johtaneita syitä Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 5.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64826/1/URN%3ANBN%3afi%3ajyu-201906253411.pdf>
- Günter, Kirsi & Hasanen, Kirsi & Juhila, Kirsi 2024. Analyysi ja tulkinta. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menestelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Harrastamisen Suomen malli 2024. UKK. Viitattu 13.3.2024. <https://harrastamisensuomenmalli.fi/ukk/>
- Helle, Olli 2019. Miksi yläkoululaiset harrastavat liikuntaa ja musiikkia? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 20.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62441/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201901111159.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2024. Yhteisöpedagogikoulutus. Opetussuunnitelma 2024–2028. Viitattu 15.4.2024. <https://opetussuunnitelmat.humak.fi/68179/27748/231>

- Huttunen, Sonja 2016. Blogi: Ihmisoikeudet kuuluvat jokaiseen elämänvaiheeseen. Suomen YK-liitto. Viitattu 20.3.2024. <https://www.ykliitto.fi/uutiset-media/yk-blogi/blogi-ihmisoikeudet-kuuluvat-jokaiseen-elamanvaiheeseen>
- Hyytinen, Iisa & Lahti, Sara 2019. Murrosikäisen kehitys ja sen tukeminen kouluterveydenhuollossa. Lapin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 20.3.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333175/Murrosik%E4isen%20kehitys%20ja%20sen%20tukeminen%20kouluterveydenhuollossa.pdf?sequence=2>
- Hämäläinen, Kirsi & Westerlund, Erkki 2016. Valmentajalla on väliä -juttusarja. Suomen valmentajat. Viitattu 15.4.2024. [https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden\\_aineisto.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf)
- Ilonen, Sonja 2021. ”Ei vaan ollu enää sellast samanlaist motivaatioo siihen”: Laadullinen urheiluharrastuksen lopettamisen syistä nuoruudessa. Helsingin yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu. Viitattu 5.3.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/1a326753-8862-4e22-a309-653e9cca3c4e/content>
- Juvonen, Niko 2017. ”Jokaiselle nuorelle ainakin yksi harrastus” – Yläkoululaisten nuorten harrastaminen Salossa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 20.3.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135909/Juvonen\\_Niko.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135909/Juvonen_Niko.pdf?sequence=1)
- Kallio, Aku 2024. Litterointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Kangas, Jenni 2022. Liikuntaharrastus nuoren mielen hyvinvoinnin tukena. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. Viitattu 8.4.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/784863/Kangas\\_Jenni.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/784863/Kangas_Jenni.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Kari, Jaana 2018. Drop out. Vuokatti Sport Academy. Viitattu 5.3.2024. <https://bin.yhdistysavain.fi/1603953/h83rDgPPyeuTQYFIEgUu0XPH9A/Osio%20%20Urheilusta%20liikunnallinen%20el%C3%A4m%C3%A4ntapa.pdf>
- Kauhanen, Salla 2021. Ohjatun liikuntaharrastuksen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 21.4.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/79727/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202202101477.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kokko, Sami & Martin, Leena 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 5.3.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kokko, Sami & Martin, Leena & Hämylä, Riikka & Ng, Kwok & Villberg, Jari & Suomi, Kimmo 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Sami Kokko, Riikka Hämylä & Leena Martin (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 16–22. Viitattu 5.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp->

<content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>

- Koskelo, Kati 2013. Drop out -ilmiö murrosiässä – laadullinen tapaustutkimus kuuden yläkoulu- yhdeksännen luokan oppilaan liikuntaharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 20.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42210/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201309242345.pdf>
- Koski, Pasi & Mäenpää, Pasi 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Viitattu 13.3.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kouluterveyskysely 2023. Perusopetuksen 8. ja 9. luokan, lukion ja ammatillisten oppilaitosten indikaattoreiden kuvaukset. THL. Viitattu 26.3.2024. [https://thl.fi/documents/155392151/190160464/ktk2023\\_indikaattorikuvaukset\\_ylakoulu\\_lukio\\_aol\\_fi.pdf/573ed3e3-d153-edc4-562d-053be6914bd6/ktk2023\\_indikaattorikuvaukset\\_ylakoulu\\_lukio\\_aol\\_fi.pdf?t=1699521849552](https://thl.fi/documents/155392151/190160464/ktk2023_indikaattorikuvaukset_ylakoulu_lukio_aol_fi.pdf/573ed3e3-d153-edc4-562d-053be6914bd6/ktk2023_indikaattorikuvaukset_ylakoulu_lukio_aol_fi.pdf?t=1699521849552)
- Laimi, Tanja & Pusa, Aino-Maria & Rajala, Katja & Stenvall, Elina 2023. Mielekästä vapaa-aikaa, kavereita ja koordinaatioita – Harrastamisen Suomen mallin arviointi. Kansallisen koulutuksen arviointikeskus julkaisut 12:2023. Viitattu 20.3.2024. [https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI\\_1223.pdf](https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_1223.pdf)
- Liikuntalaki 390/2015 5 §.
- Mahl 2024a. Mikä on MAHL? Viitattu 3.3.2024. [http://www.mahl.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1&Itemid=3](http://www.mahl.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=1&Itemid=3)
- Mahl 2024b. Toimintakertomus. Toimintakausi 2022–2023. Viitattu 3.3.2024. [http://www.mahl.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1235&Itemid=519](http://www.mahl.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=1235&Itemid=519)
- Mahl 2024c. Nuoret. Viitattu 3.3.2024. [http://www.mahl.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=514&Itemid=222](http://www.mahl.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=514&Itemid=222)
- Mahl 2024d. Toimintakertomus. Toimintakausi 2020–2021. Viitattu 15.4.2024. [http://www.mahl.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1038&Itemid=489](http://www.mahl.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=1038&Itemid=489)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024. ”Jos siel ois joku kaveri” Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Viitattu 20.3.2024. <https://dzmdrernwq2zx.cloudfront.net/prod/2018/03/27130820/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf>
- Martin, Marjatta 2016. Nuoruus, vammaisuus ja kuntoutuksen merkitys. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 20.3.2024. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62438/Martin\\_Marjatta\\_ActaE\\_196\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62438/Martin_Marjatta_ActaE_196_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Mehiläinen 2024. Asiantuntijan vinkit: Näin autat ylläpitämään nuoren urheilumotivaatiota. Viitattu 13.5.2024. <https://www.mehilainen.fi/urheilu-mehilainen/nuoren-urheilumotivaatio>
- Metsälä, Lari 2018. Liikunnan drop out -ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 5.3.2024.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806143214.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Mieli 2024. Mielen hyvinvointitaidot urheiluvalmennuksessa. Viitattu 13.5.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/>
- Mäenpää, Pasi & Pollari, Anni 2021. Selvitys: Koronapandemialla laajat vaikutukset urheiluseurojen toimintaan ja talouteen. Suomen olympiakomitea. Viitattu 13.3.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/2021/06/16/selvitys-koronapandemialla-laajat-vaikutukset-urheiluseurojen-toimintaan-ja-talouteen/>
- Määttä, Annu 2015. Strategia urheiluseuralle. Oulun ammattikorkeakoulu. Yrittäjyys ja liiketoimintaosaaminen. Opinnäytetyö. Viitattu 13.5.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87861/Maatta\\_Annu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87861/Maatta_Annu.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Määttänen, Mikko & Tanskanen, Kimmo 2024. Liikuntaharrastuksen merkitys jalkapalloa harrastaville nuorille. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi koulutus. Opinnäytetyö. Viitattu 26.3.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/820214/Maattanen\\_Mikko\\_Tanskanen\\_Kimmo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/820214/Maattanen_Mikko_Tanskanen_Kimmo.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Nuorisolaki 1285/2016, 3§.
- Nyyssölä, Anni & Manner, Joel 2023. Nuorten hyvinvointia tukeva vapaa-aika ja siihen korona-aikana tulleet säröt. Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 19.3.2024. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/nakokulma90.pdf>
- Ojala, Kristiina & Lyyra, Nelli & Tynjälä, Jorma & Välimaa, Raili 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Terveys, terveyskäyttäytyminen ja liikunta-aktiivisuus. Sami Kokko, Riikka Hämylä & Leena Martin (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 139–147. Viitattu 4.4.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Olympiakomitea 2024a. Kolmasosa suomalaisista osallistuu urheiluseuratoimintaan. Suomen olympiakomitea Seuratoiminta. Viitattu 8.3.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/>
- Olympiakomitea 2024b. Suomen olympiakomitea. Lasten harrastustoiminta. Viitattu 8.3.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/lasten-harrastustoiminta/>
- Olympiakomitea 2024c. Seuratoiminnan mallin esittely. Viitattu 15.3.2024. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/03/eca40189-seuratoiminnan-mallin\\_esittely\\_pitka-versio.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/03/eca40189-seuratoiminnan-mallin_esittely_pitka-versio.pdf)
- Olympiakomitea 2018. Miten seuratoiminta on muuttunut? Viitattu 19.4.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/25/miten-seuratoiminta-on-muuttunut/>
- Olympiakomitea 2021. Seuratoiminnan palautekyselyt auttavan urheiluseuran kehittämistä. Viitattu 13.5.2024. <https://www.olympiakomitea.fi/2021/04/29/seuratoiminnan-palautekyselyt-auttavat-urheiluseuran-kehittamista/>
- Palonen, Mira & Kylmä, Jari 2022. Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenettelinä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Teoksessa Elina Haavisto & Sunna

- Rannikko (toim.) Metodit hoitotieteen tutkimuksissa. Hoitotieteen julkaisuja 34 (4), 281–294. Viitattu 21.4.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992/78035>
- Pippuri, Pasi 2024. Suullinen tiedonanto 22.2.2024.
- Polet, Juhon & Laukkanen, Arto & Lintunen, Taru 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Viitattu 20.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Polvi-Lohikoski, Henna 2020. Harrastuksen merkitys nuoren elämään ja hyvinvointiin. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosionomi koulutus. Opinnäytetyö. Viitattu 15.4.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346172/Polvi-Lohikoski\\_Henna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346172/Polvi-Lohikoski_Henna.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Rajakaltio, Kia 2023. Nuoruuden vapaa-ajan ja organisoidun liikunnan yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 20.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/87635/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202306123703.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ranto, Esko & Anttonen, Tarja & Korsberg, Minttu & Tuure, Herttaliisa 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Viitattu 20.3.2024. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2019\\_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rasinkangas, Elisa & Sinisalo-Juha, Eeva 2023. Yksin, yhdessä, yhteisössä - järjestö- ja harrastustoiminta nuorten voimavarana. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.3.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/805317/yksin-yhdessa-yhteisossa-osaamiskeskus-kentauri-humak.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Riksidrottsförbundet 2024. Om Riksidrottsförbundet. Viitattu 13.5.2024. <https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet>
- Rimon, Saara 2023. Miten saamme jokaisen yläkouluikäisen nuoren kokeilemaan harrastusta? Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 19.3.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812728/Rimon\\_Saara.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/812728/Rimon_Saara.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Sahlberg, Sam 2015. Yläkoululaisten liikuntaharrastukset ja riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu. Viitattu 20.3.2024. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47305/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201510143372.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sarkaranta, Lotta & Tolonen, Kaisa 2016. Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elämässä. Centira ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 20.3.2024. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114341/Sarkaranta\\_Lotta\\_Tolonen\\_Kaisa.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114341/Sarkaranta_Lotta_Tolonen_Kaisa.pdf?sequence=1)

- Sinisalo-Juha, Eeva 2023. Harrastukset, järjestötoiminta, kaverit ja yksinäisen nuoren tulevaisuus. Kentauri. Viitattu 13.3.2024. <https://kentauri.fi/harrastukset-jarjestotoiminta-kaverit-ja-yksinaisen-nuoren-tulevaisuus/>
- Tarvainen, Kai & Manner, Joel & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko 2023. Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Aapola-Kari, Sinikka (toim.). Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja. Viitattu 4.4.2024. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL\\_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf)
- Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 20.3.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>
- Tormulainen, Aino 2021. Mitä tarkoittaa harrastus? Teoksessa Aino Tormulainen (toim.) Kompassi Osaamiskeskus Kentaurin matkaan. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 122. Viitattu 20.3.2024. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2021/04/kompassi-osaamiskeskus-kentaurin-matkaan-2021-humak.pdf>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (E-kirja.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 21.4.2024. <https://humak.finna.fi/Record/hurma.74268?sid=4638645831>
- UKK-instituutti 2024a. Liikunta ja masennus- ja ahdistusoireet. Viitattu 8.4.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/liikunta-ja-masennus-ja-ahdistusoireet/>
- UKK-instituutti 2024b. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Viitattu 8.4.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- UKK-instituutti 2024c. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Viitattu 8.4.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- UKK-instituutti 2024d. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 13.5.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- WHO 2023. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents. Viitattu 20.3.2024.
- Yhdistyslaki 503/1989.

## HAASTATTELUT

Kaikki haastattelut on tehnyt Viivi Pippuri.

Haastateltava 1. Teams-haastattelu, 18.4.2024.

Haastateltava 2. Teams-haastattelu, 24.4.2024.

Haastateltava 3. Mikkeli, 26.4.2024.

Haastateltava 4. Mikkelä, 26.4.2024.

Haastateltava 5. Teams-haastattelu 30.4.2024.

# LIITTEET

## Liite 1: Tiedote tutkimuksesta

Tutkittavan informointilomake

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

#### Nuorten liikuntaharrastuksen jatkumisen keinoja Mikkelin urheiluseuroille

##### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan nuorten harrastuksessa pysymistä ja sitä, millä keinoilla nuoret saa pidettyä harrastuksen parissa. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska olette mukana mikkeliiläisessä urheiluseuratoiminnassa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdytynne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

##### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne.

Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, teistä keskeyttämiseen mennessä kerätyt tiedot ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa. Mikäli peruutatte suostumuksen, teistä jo kerätyt henkilötiedot ja muita tietoja ei voida käsitellä enää osana tutkimusta, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on edelleen mahdollista.

##### Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada eri urheiluseurojen sekä nuorten näkökulmia nuorten liikuntaharrastamiseen liittyviin teemoihin.

##### Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksen toteuttaa Yhteisöpedagogi -opiskelija Viivi Pippuri (opinnäytetyön tekijä). Tutkimuksen tilaajana toimii Mikkelin alueen harrasteliigat ry. Tutkimus on Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogin AMK koulutusohjelman opinnäytetyö. Opinnäytetyön ohjaajana toimii Marjo Kolehmainen.

##### Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkittava osallistuu yksilöhaastatteluun tai ryhmähaastatteluun mikä kestää noin 30 minuuttia. Haastattelu järjestetään Teams-palvelun avulla tai kasvotusten. Haastattelu nauhoitetaan ja säilytetään asianmukaisella tavalla. Viralliseen julkaistavaan tutkimukseen ei tule mitään haastateltavan henkilötietoja.

Tutkimus toteutetaan teemahaastatteluna. Tutkittavan vastauksia tarkastellaan ja vertaillaan muiden haastatteluun vastanneiden vastausten kanssa anonyymisti.

##### Kustannukset ja niiden korvaaminen

## Tutkittavan informointilomake

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimustulokset tulevat osaksi opinnäytetyötä, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

**Tutkimuksen aineistojen hävittäminen**

Henkilötiedot ja kerätty aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla opinnäytetyön valmistuessa 5/2024.

**Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkittavalla on oikeus pyytää seloste henkilötietojen käsittelytoimista nähtäväksi.

**Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Viivi Pippuri

Puh. 0452349131

Sähköposti: [viivi.pippuri@humak.fi](mailto:viivi.pippuri@humak.fi)

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori

Nimi: Marjo Kolehmainen

Humanistinen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän kampus

Puh. 0400349274

Sähköposti: [marjo.kolehmainen@humak.fi](mailto:marjo.kolehmainen@humak.fi)

## Liite 2: Urheiluseuratoimijoiden haastattelukysymykset

### HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastateltavan henkilön tausta:

- Nimi
- Missä organisaatiossa työskentelet?
- Kauan olet työskennellyt kyseisessä organisaatiossa?

#### Teema 1: Liikuntaharrastus

- Mitä hyötyä liikuntaharrastuksella on nuorelle?
- Mitä laadukkaan liikuntaharrastuksen järjestäminen vaatii urheiluseuralta?

#### Teema 2: Liikunta-aktiivisuuden väheneminen

- Nuorten harrastuksen lopettamisen syitä on tutkittu ja yleisimpinä syinä ovat lajiin kyllästyminen, joukkueen huono yhteishenki ja kilpailullinen vaativuus. Mitä mieltä näistä, miten tämän tyyppisiä lopettamisia voisi ehkäistä?
- Kenen tehtävä lopettamisen ehkäisy on?

#### Teema 3: Liikuntamotivaatio

- Oletko havainnut nuoren motivaation laskua harrastuksessa?
- Millaisia keinoja on käytössä motivaation parantamiseksi?

#### Teema 4: Tulevaisuus urheiluseuroissa

- Millaisena näet tulevaisuudessa liikuntaharrastamisen urheiluseuroissa?

## **Liite 3: Nuorten haastattelukysymykset**

### HAASTATTELUKYSYMYKSET (NUORET)

Haastateltavan henkilön taustat:

- Nimi
- Ikä

#### Teema 1: Liikuntaharrastus

- Mitä hyötyä koet liikuntaharrastuksella olevan itsellesi?
- Mitä sinulle tarkoittaa laadukas liikuntaharrastaminen urheiluseurassa?

#### Teema 2: Liikunta-aktiivisuuden väheneminen

- Oletko miettinyt liikuntaharrastuksen lopettamista/miksi lopetit liikuntaharrastuksen?
- Mitkä tekijät saivat jatkamaan/ aloittamaan harrastuksen uudelleen?

#### Teema 3: Liikuntamotivaatio

- Onko sinulla ollut liikuntamotivaation laskua, jos on miten olet siihen suhtautunut?
- Mitä keinoja motivaation parantamiseksi on ollut itselläsi, valmentajillasi tai tukijoillasi?

#### Teema 4: Tulevaisuus urheiluseuroissa

- Millaisena näet tulevaisuudessa liikuntaharrastamisen urheiluseuroissa?