

Vili Ikonen

Syyt yksilölajien urheilijoiden urheiluharrastuksen lopettamiseen nuorella iällä Suomessa ja Puolassa

Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus

Kevät 2024



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Ikonen Vili

Työn nimi: Syyt yksilölajien urheilijoiden urheiluharrastuksen lopettamiseen nuorella iällä Suomessa ja Puolassa

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: liikunta, lopettaminen, urheilu, urheilu- ja liikuntaseurat, yksilöurheilu

Tutkimus oli osa New Opportunities for Drop-out Young Athletes to Continue in Sports- projektia. Projektin tarkoitus on pureutua urheilumaailmaa vaivaavaan liikunnan drop-out-ilmiöön, joka tarkoittaa murrosiässä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä tai loppumista. Opinnäytetyötutkimuksen tulokset toimivat aineistona projektin toista osiota varten, jossa kehitettiin keinoja, joiden avulla seurat voisivat ehkäistä ilmiötä. Tutkimuskysymyksiä olivat: ”Miksi nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa?”, ”Mitä urheiluseura voi tehdä toimiakseen ilmiötä vastaan?” ja ”Onko vastauksissa eroja Suomessa ja Puolassa kerättyjen aineistojen välillä?”. Työn toimeksiantajana toimi Oulun Pyrintö, joka on oululainen monilajiseura.

Aikaisemmista tutkimuksista selvisi, että yleisimmät syyt lopettamiselle ovat olleet mielenkiinnon vähentyminen, koulutukseen/opiskeluun keskittyminen, ajanpuute, kalliit lajimaksut, toiseen lajiin vaihtaminen, liika kilpailullisuus, loukkaantumiset, sekä valmentajasta johtuvat syyt. Yleensä lopettaminen ei kuitenkaan johdu vain yhdestä tekijästä, vaan kyseessä on usean tekijän summa. Yksilön henkilökohtainen tapa kokea ja tarkastella asioita (subjektiivisuus) on suuressa roolissa lopettamispäätöstä tehdessä.

Tutkimuksessa suomalaiset, sekä puolalaiset yhteistyökumppanit, keräsivät kumpikin 50–100 vastaajaa, jotka olivat harrastaneet yksilöurheilulajia urheiluseurassa ja lopettaneet harrastuksensa. Vastaajien tuli olla myös vastaushetkellä täysi-ikäisiä. Vastaajia pyydettiin ZEF-alustalla toteutetun virtuaalisen kyselylomakkeen avulla arvioimaan syitä ja tekijöitä, jotka johtivat urheiluharrastuksen lopettamiseen. Nelikenttäkysymyksissä vastaajat asettivat lukuisia lopettamiseen liittyviä väittämiä koordinaatistoon sen perusteella, miten todenmukaisina ja lopettamiseen vaikuttavina he itse väittämän kokivat. Avoimissa kysymyksissä pyydettiin kuvaamaan vapaasti lopettamiseen johtavia syitä, sekä kysyttiin, olisiko seura voinut tehdä jotain paremmin.

Tutkimuksessa selvisi, että eniten lopettamiseen vaikuttivat ajanpuute, kokemus omien liikuntataitojen riittämättömyydestä, urheilun näköalaton tulevaisuus, sekä valmentajan toiminta. Sekä Suomessa, että Puolassa suurimmat syyt olivat samat mutta niiden järjestys vaihteli hieman. Suomessa opiskelun ja työn aiheuttama ajanpuute oli selkeästi suurempi tekijä kuin Puolassa. Puolalaisilla vaikuttavampia syitä taas olivat valmentajan toiminta ja tuloskehityksen pysähtyminen. Kummankin maan vastausten perusteella kilpaurheilun vaatima suuri työmäärä yhdistettynä tarpeeseen elättää itse itsensä johti urheilun lopettamiseen. Puolalaisten tuloskeskeisemmät lopettamisen syyt saattoivat johtua kaksoisurajärjestelmästä, jossa rahallinen avustus on sidottu tulostasoon. Suomessa harva piti urheilulla itsensä elättämistä realistisena vaihtoehtona, jolloin opiskelu tai työ oli pakko valita urheilun sijaan. Yleisimpiä parannusehdotuksia seuroille olivat rahallinen tuki, yksilöllisempi valmennus ja seuran parempi tuki loukkaantumistapauksissa. Valmentaja-urheilija-suhde ja onnistunut kommunikaatio näyttäytyivät avaintekijöinä kummassakin maassa.

Tutkimuksesta saatiin selkeä hyöty toimeksiantajalle projektin aineiston muodossa, sekä seuran toiminnan kehittämisen kannalta. Toiminnan kehittämisen hyödyt voi viedä myös Oulun Pyrintön seuran ulkopuolelle, jolloin siitä hyötyvät halutessaan kaikki urheiluseurat. Jatkotutkimukset voisivat keskittyä urheilija-valmentaja-suhteeseen, opiskelun ja urheilun yhteen sovittamiseen tai vähemmän vaativiin harrastusmahdollisuuksiin.

Abstract

Author(s): Ikonen Vili

Title of the Publication: Reasons why individual sports athletes stop playing sports at a young age in Finland and Poland

Degree Title: Sports instructor, Sports and Leisure Management

Keywords: exercise, individual sports, quitting, sports, sports clubs,

The study was part of the New Opportunities for Drop-out Young Athletes to Continue in Sports project. The purpose of the project is to deal with sport drop-out phenomenon that bothers the world of sports. Sports drop-out phenomenon means the reduction or cessation of physical activity during adolescence. The results of the thesis research served as material for the second part of the project, where methods were developed to help clubs prevent the phenomenon. The research questions were: "Why do young people stop their sports?", "What can the Sports Club do to act against the phenomenon?" and "Are there differences in the answers between the materials collected in Finland and Poland?". The client of the work was Oulun Pyrintö, which is a multi-sport club from Oulu.

Previous studies revealed that the most common reasons for quitting have been loss of interest, focusing on studies, lack of time, expensive sport fees, switching to another sport, sport being too competitive, injuries, and reasons due to the coach. However, usually the termination is not caused by just one factor, but rather the sum of several factors. The individual's personal way of experiencing and looking at things (subjectivity) plays a big role in making the decision to quit.

In the study, the Finnish and Polish partners each collected 50–100 respondents who had practiced individual sports in a sports club and had stopped their hobby. Respondents also had to be of legal age at the time of the answer. The respondents were asked to evaluate the reasons and factors that led to the cessation of the sports hobby with the help of a virtual questionnaire implemented on the ZEF platform. In the coordinate questions, the respondents placed numerous statements related to quitting on the coordinate system, based on how truthful and influencing to the cessation they themselves perceived the statements to be. In the open questions, respondents were asked to freely describe the reasons leading to the cessation, and asked if the club could have done something better.

The research revealed that the biggest factors in cessation were the lack of time, the experience of insufficient abilities, the lack of future or opportunities in sports and the actions of the coach. In both Finland and Poland, the biggest reasons were the same, but their order varied slightly. In Finland, the lack of time caused by studying and work was clearly a bigger factor than in Poland. On the other hand, the reasons that were more influential for the Poles were the actions of the coach and the stagnation of the development of results. Based on the responses of both countries, the high workload required by competitive sports combined with the need to support oneself led to the cessation of sport. The Poles' more result-oriented reasons for quitting may have been due to the dual career system, where the financial support is tied to the level of results. Few people in Finland considered supporting themselves through sports as a realistic option, so they had to choose study or work instead of sports. The most common suggestions for improvement to the clubs were financial support, more individual coaching and better support from the club in cases of injury. The coach-athlete-relationship and successful communication seemed to be key factors in both countries.

The research has a clear benefit for the client in the form of project material, as well as in terms of developing the club's activities. The benefits of development can also be taken outside the Oulu Pyrintö club, in which case all sports clubs can benefit from it. Further research could focus on the athlete-coach relationship, combining studies and sports, or less demanding hobby opportunities.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten liikunnan merkitys	3
2.1	Aikaisemmat löydökset lopettamisen syistä	4
2.2	Liikkumattomuuden seuraukset.....	6
3	Liikunnan drop-out-ilmio	8
4	Tutkimusmenetelmät	11
4.1	Tiedonhaku.....	11
4.2	Tutkimuskysymykset	12
4.3	Hypoteesit	13
4.4	Perusjoukko ja otos	14
4.5	Aineistonkeruumenetelmä.....	14
4.6	Luotettavuus.....	16
5	Tutkimustulokset	18
5.1	Suomalaisten tulokset	18
5.1.1	Taustatiedot.....	18
5.1.2	Nelikenttäkysymykset.....	22
5.1.3	Avoimet kysymykset	24
5.2	Puolalaisten tulokset	24
5.2.1	Taustatiedot.....	25
5.2.2	Nelikenttäkysymykset.....	27
5.2.3	Avoimet kysymykset	29
5.3	Vertailua Puolan ja Suomen tulosten välillä.....	29
5.3.1	Nelikenttäkysymykset.....	33
5.3.2	Avoimet kysymykset	36
6	Pohdinta	39
6.1	Tutkimuksen haasteet ja onnistumiset	42
6.2	Jatkotutkimusaiheet.....	43
6.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	43
6.4	Oppimiskokemukset.....	44
7	Johtopäätökset	46

Lähteet48

Litteet

1 Johdanto

Nuorten urheiluharrastuksen lopettaminen on kansainvälinen ilmiö, josta käytetään termiä drop-out. Ilmiötä on tutkittu ja sitä vastaan on yritetty toimia jo useiden vuosien ajan (Enoksen 2011; Lämsä 2009). Lapsena opitut terveelliset elämäntavat ennakoivat terveitä elämäntapoja myös aikuisena (UKK-instituutti 2023a). Samaten vähäinen liikunta lapsena ja nuorena ennakoi vähäistä liikuntaa myös aikuisiällä, mikä taas ennakoi sekä fyysisiä, että henkisiä terveysongelmia (Tervekoululainen n.d.). Nämä ongelmat kuormittavat yksilön lisäksi myös yhteiskuntaa mm. lisääntyneinä terveydenhoitokuluina ja menetettyinä työpanoksina (UKK-instituutti 2023b).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja kartoittaa kyselytutkimuksen avulla syitä nuorten lopettamispäätösten taustalla, sekä samalla kerätä aineisto New Opportunities for Drop-out Young Athletes to Continue in Sports (New Opps) – projektiin. Opinnäytetyön taustalla oleva New Opps – niminen projekti on Erasmus+ Sport hanke, johon Oulun Pyrintö ja yhteistyökumppani AZS Lodz ovat saaneet rahoituksen. Projektin tarkoituksena on puuttua vallitsevaan nuorten drop-out-ilmiöön esimerkiksi kehittämällä vaihtoehtoisia keinoja, joilla nuoret voisivat pysyä mukana urheilutoiminnassa. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi valmentaminen tai toimitsijana toimiminen. Projekti sisältää molempien yhteistyökumppaneiden teettämän kyselytutkimuksen, jonka avulla pyritään saamaan lisätietoa drop-out-ilmiön syistä. Kyselystä saadun aineiston perusteella seurat pyrkivät yhteistyössä kehittämään keinoja, joilla drop-out-ilmiötä voitaisiin ehkäistä. Tutkimuksesta saadut tulokset julkaistiin ensimmäisen kerran seminaarissa Oulussa, syyskuun 1. päivä 2024.

Opinnäytetyö käsitti kuitenkin koko projektin sijaan ainoastaan kyselyn toteuttamisen ja yhteisten johtopäätösten määrittelyn. Näin ollen opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja kartoittaa syitä, miksi niin monet teini-ikäiset lopettavat harjoittelunsa henkilökohtaisissa urheilulajeissa. Aiheeksi valikoitui drop-out-ilmiö, sillä se on mielenkiintoinen sekä ammatillisesta, että henkilökohtaisesta näkökulmasta. Aihe on myös edelleen ajankohtainen, mikä näkyy esimerkiksi vuodelle 2023 myönnettyissä seuratuissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Työ tarjosi paljon kokemusta tutkimus- ja kehittämismenetelmien käytöstä, kansainvälisestä yhteistyöstä, tiimityöskentelystä, työelämässä toimimisesta ja kansainvälisyydestä ja monikulttuurisuudesta.

Toimeksiantaja hyötyi työstä saamalla kokemusta samoista asioista kuin opinnäytetyön tekijäkin. Tämän lisäksi Pyrintö pystyi urheiluseurana ottamaan projektin tuloksena syntyvät keinot/ehdotukset suoraan käyttöön ja täten kehittää toimintaansa. Seuran jäsenillä oli myös mahdollisuus

osallistua seminaareihin ja olla yhteydessä projektin tekijöihin, mikä todennäköisesti lisäsi tyytyväisyyttä seuraan. Projektin tuloksilla voi teoriassa olla maanlaajuista tai kansainvälistäkin vaikutusta. Tutkimuksen lopullisia vaikutuksia on kuitenkin tässä vaiheessa vielä vaikea arvioida. Seminaarin saama mediahuomio kuitenkin antoi positiivisia merkkejä siitä, että aiheesta ollaan kiinnostuneita ainakin kansallisella tasolla.

Tutkittavana ongelmana oli, että nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa teini-iän saavuttaessaan. Tutkimuskysymyksiä olivat:

- Miksi nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa?
- Mitä urheiluseura voi tehdä toimiakseen ilmiötä vastaan?
- Onko vastauksissa eroja Suomessa ja Puolassa kerättyjen aineistojen välillä?

2 Lasten ja nuorten liikunnan merkitys

Urheilusta puhuttaessa voidaan tarkoittaa joko harrastuksenomaista kilpaurheilua tai ammatti- maista huippu-urheilua. Kummallekin urheilutyylille ovat tyypillisiä tarkasti säännöstellyt kilpailu- tilanteet, joissa vertaillaan kyseessä olevan lajin taitoja ja/tai suorituskykyä. Muita ominaisia piir- teitä ovat esimerkiksi ohjattu pitkäaikainen harjoittelu ja pyrkimys parantaa kilpailuissa mitatta- vaa ominaisuutta. (Lämsä 2009, 16.)

Urheiluseurat ovat tyypillinen yllä mainittujen kilpailujen kaltaisen urheilutoiminnan järjestäjä. Samaten seurat vastaavat pääasiassa valmennuksesta, lajiin rekrytoinnista ja koulutuksesta. Seu- roilla on täten merkittävä rooli lasten ja nuorten urheilukasvatuksessa. Lasten ja nuorten kohdalla urheilulla onkin voittamiseen tähtäävän toiminnan lisäksi tavoitteena myös kasvattaa urheilijoista yhteiskunnan jäseniä. Urheiluseuratoimintaan sisältyykin voiton tavoittelun lisäksi esimerkiksi opettaminen terveisiin elämäntapoihin ja tunteiden käsittelyyn. Urheilulla on myös vahva sosiaa- linen ja yhteisöllinen merkitys. (Lämsä 2009, 15–18.)

Yläkoululaiselle suositellaan liikuntaa keskimäärin kymmenen tuntia viikossa ja vähintään tunti päivässä. Liikkumisen tulisi olla monipuolista ja sitä tulisi tapahtua pitkin päivää. Kolmena päivänä viikossa liikunnan tulisi olla teholtaan rasittavaa kestävyysliikuntaa ja kolmena päivänä sen tulisi olla lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa. (Tervekoululainen 2021)

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Fyysisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi luumassan, lihasmassan ja liikkuvuuden lisääntyminen, sekä tuki- ja liikuntaelimestön, reaktionopeuden ja ta- sapainon kehittyminen. Liikunta parantaa myös yleistä vointia ja ehkäisee sairauksia. Liikunnan avulla voi myös oppia mm. vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä, sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita. Vähäinen liikunta on yhdistetty myös masennukseen ja ahdistuneisuusoireiluun. Lap- suuden liikunnalla on vaikutusta myös liikkumisvarmuuteen myöhemmin elämässä, jolla on vai- kutusta esimerkiksi kaatumisten vaaraan. Oikein suunniteltuna ja toteutettuna liikunta voi vah- vistaa myös lapsen positiivista omakuvaa. Nuorena harrastettu intensiivinen liikunta ennustaa ak- tiivista elämäntapaa myös tulevaisuudessa, sillä lapsuudessa omaksutut elämäntavat kantavat ai- kuisuuteen (UKK-instituutti 2023a).

Liikunnallisuuden väheneminen lapsilla ja nuorilla näkyy esimerkiksi varusmiespalveluksen aloit- tavien 12 minuutin juokсутestissä eli Cooperin testissä. 1970-luvulla aloittavien varusmiesten kes- kimääräinen tulos Cooperin testistä oli 2760 metriä kun vuonna 2021 vastaava juokсутulos oli

enää 2376 m (UKK-instituutti 2023c). Vuoden 2022 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) – tutkimuksen perusteella vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi (Liikuntaneuvosto 2023). Lasten ja nuorten liikkumisen määrä tulisi saada korjattua paitsi lasten ja nuorten, myös yhteiskunnan hyvinvoinnin ja toimintakyvyn takia. Liikkumattomuuden kustannukset ovat Suomessa n. 3,2 miljardia euroa vuodessa (Kuva 1). (UKK-instituutti 2023b).

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Kuva 1 - Liikkumattomuuden kustannukset (UKK-instituutti 2023b).

2.1 Aikaisemmat löydökset lopettamisen syistä

Urheilun drop-out-ilmiö johtuu yleensä useista samanaikaisista tekijöistä. Lopettaminen on aina tapauskohtaista ja riippuu kyseessä olevan nuoren urheilijan ympäristöstä, sekä hänen tavastaan tulkita sitä. Suurin yksittäinen tekijä vaihtelee tutkimuksesta ja tutkimuksen näytteestä riippuen. Monissa aiheita käsittelevissä tutkimuksissa tutkimus on toteutettu tietyn seuran tai ryhmän sisällä. Tämä johtaa siihen, että tulokset saattavat osaltaan kuvastaa kyseessä olevan seuran tai ryhmän ongelmia eivätkä drop-out-ilmiötä yleisesti.

Useissa tutkimuksissa on kuitenkin toistuvasti noussut esille samoja yleisiä syitä liikuntaharrastuksen lopettamiselle. Näitä syitä ovat mm. mielenkiinnon vähentyminen, koulutukseen/opiskeluun keskittyminen, ajanpuute, kalliit lajimaksut, toiseen lajiin vaihtaminen, liika kilpailullisuus, loukkaantumiset, sekä valmentajasta johtuvat syyt (Ahola 2010; Lämsä 2009; Orava & Salo 2021; Polomoshnov 2013; Tapanainen & Virtanen 2020). Myös aikaisen lajiin erikoistumisen on havaittu

olevan yhteydessä harjoitusmotivaation vähentymiseen (Orava & Salo 2021). Kanadalaisessa tutkimuksessa, jossa vertailtiin eri tietokannoista löytyneitä aineistoja ja etsittiin syitä järjestäytyneestä urheilutoiminnasta pois jäämiselle, esiin nousi viisi tekijää: Nautinnon puute, käsitykset pätevydestä, sosiaaliset paineet, ristiriitaiset prioriteetit ja fyysiset tekijät (Crane & Temple 2014).

Enoksen jaotteli lopettamisen syyt viiteen eri kategoriaan. Nämä kategoriat ovat 1) Harjoitteluun ja suorituskyykyyn liittyvät tekijät 2) Koulutuksen ja työn velvollisuudet 3) Motivaationäkökulmat 4) Sosiaalinen ympäristö 5) Muut urheilulajit ja kiinnostuksen kohteet. Harjoittelun ja suorituskyykyyn kannalta oleellisia tekijöitä olivat loukkaantumiset, aikainen erikoistuminen, sekä liian vaativa harjoittelu ja kilpaileminen. Koulutukseen ja työhön liittyvät velvollisuudet aiheuttivat ongelmia ajankäytön kanssa. Motivaatiotekijöiden kannalta kriittisiä tekijöitä olivat muun muassa kilpailumenestys, tuloskehitys ja uusien tavoitteiden luominen. Sosiaalinen ympäristö sisälsi hyvät suhteet kavereihin, vanhempiin ja valmentajiin, sekä tuen saamisen heiltä kaikilta. Huonot suhteet tai tuen puute ennakoivat urheilun lopettamista. Muut urheilulajit tai kiinnostuksen kohteet sisälsi muun muassa halun viettää aikaa kavereiden kanssa. (Enoksen 2011.)

Harrastusten kustannuksiin, jotka ovat nousseet merkittävästi 2000-luvulla, vaikuttavat muun muassa urheilijan ikä, kilpailutaso ja asuinpaikkakunta. Mitä vanhempi urheilija on, mitä korkeammalla tasolla hän kilpailee tai mitä suuremmassa kaupungissa asuu, sitä enemmän urheilusta aiheutuu kustannuksia. (Lämsä 2009, 33.) Joissain tutkimuksissa eroja lopettamisen syihin on löydetty myös vastaajien sukupuolen ja iän välillä. Aholan (2010) opinnäytetyössä erityisesti 12–14-vuotiailla ja pojilla lopettamisen syy oli toinen laji, samalla kun 15–18-vuotiailla ja tytöillä yleinen vastaus oli koulunkäynti. Samoja syitä on nähtävissä myös vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa (Kuva 2).

SYY	%
Kyllästyin lajiin	40
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	31
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	25
Minulla oli muuta tekemistä	22
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	19
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	17
Kaverinikin lopettivat	13
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	12
En pidä kilpailemisesta	10
En pitänyt valmentajasta	10

Kuva 2 - Harrastuksen lopettamisen syyt vuonna 2018 (Liikuntaneuvosto 2019)

Aina syy lopettamiselle ei löydy urheilusta tai liikunnasta itsestään. Lasten ja nuorten kasvaessa monet liikkumisen syyt saattavat menettää merkityksensä. Liikuntaneuvoston raportissa vuodelta 2013 selviää, että vuonna 2010 hauskanpidon ja kavereiden näkemisen merkitys väheni iän myötä. Korvaaviksi syiksi liikkumiselle tulivat halu näyttää hyvältä tai voittaminen. Voittaminen tosin toimi motivaattorina vain pienelle osalle nuoria. (Liikuntaneuvosto 2013, 21). Samaisessa julkaisussa nostettiin esiin myös valmentajan merkitys urheilevalle nuorelle. Valmentajan vähäinen kiinnostus urheilijoitaan kohtaan on ollut merkittävästi yhteydessä aikeisiin lopettaa harrastus (Liikuntaneuvosto 2013, 39)

2.2 Liikkumattomuuden seuraukset

Urheiluharrastuksen lopettamisella voi olla paljon negatiivisia seurauksia. Pahimmassa tapauksessa liikunta loppuu kokonaan, jolloin jo aikaisemmin mainittujen terveysvaikutusten saanti loppuu. Passiivinen ja liikuntaa vaille oleva elämäntyyli lisää riskiä ylipainoon ja kansansairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen, sekä sen liitännäissairauksiin. Näitä liitännäissairauksia ovat esimerkiksi sepelvaltimotauti, munuaisten vajaatoiminta ja aivohalvaus. (UKK-instituutti 2023b).

Liikunnalla on todettu olevan yhteys paitsi fyysiseen hyvinvointiin, myös mielenterveyteen. Vähäinen liikkuminen on yhdistetty masennukseen ja ahdistukseen. Lisäksi liikkuminen voi toimia näitä ehkäisevänä stressinhallintakeinona. Liikunnan harrastajien on myös huomattu nauttivan

arkisista asioista passiivisia ihmisiä enemmän. On vielä epäselvää, johtuuko liikunnan vähyys masennuksesta vai masennus liikunnan vähydestä, mutta niiden yhteys on kuitenkin selvä. (UKK-instituutti 2023d).

Sekä fyysisten, että henkisten haittojen lisäksi liikkumattomuus vaikuttaa myös sosiaaliseen puoleen. Liikuntaharrastus toimii sosiaalisten taitojen opettamisen lisäksi myös sosiaalisia suhteita ylläpitävänä toimintana. Kavereiden kanssa yhteisen harrastuksen omaaminen tarkoittaa, että kavereita tulee myös nähtyä säännöllisesti. Tämän yhteisen toiminnan loppuminen voi aiheuttaa nuorelle syrjäytymistä ja kuulumattomuuden tunnetta. (UKK-instituutti 2023d).

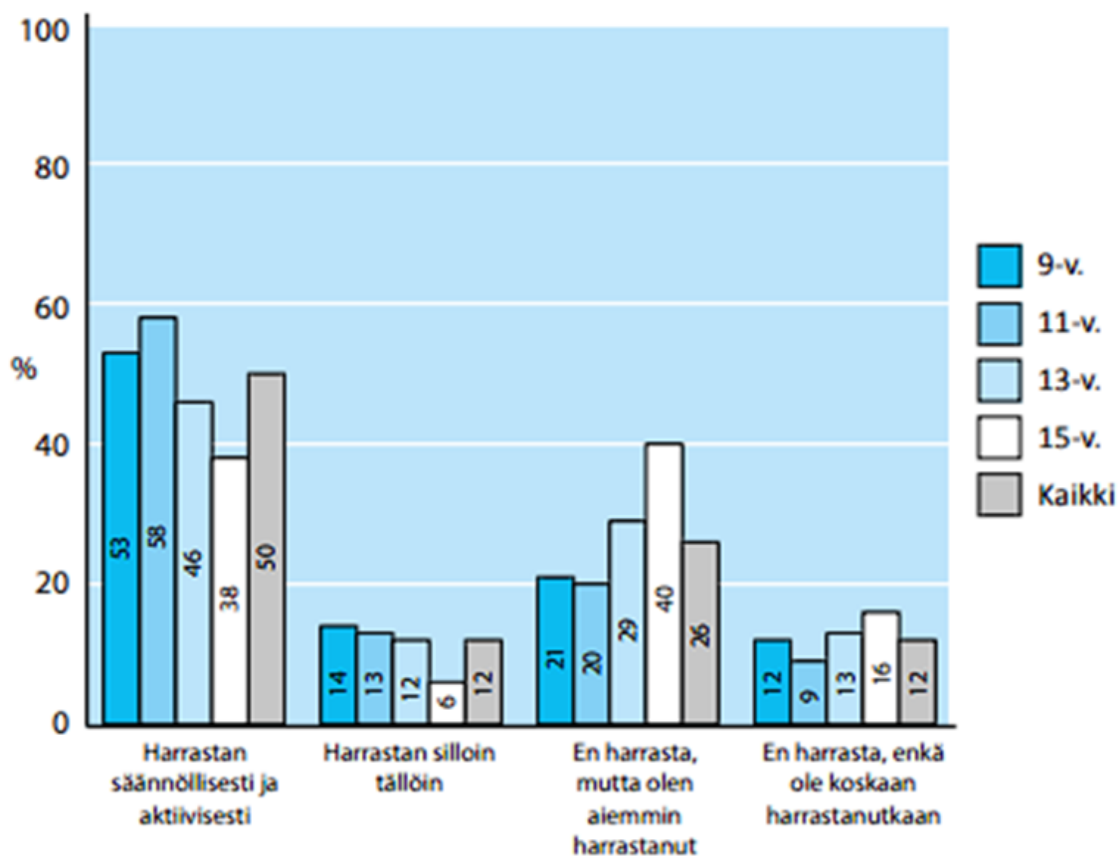
Yhteenvedona drop-out-ilmiön seurauksista voidaan sanoa, että urheilu- tai liikuntaharrastuksen lopettamisella voi olla negatiivisia vaikutuksia moniin elämän osa-alueisiin. Lapsena tai nuorena harrastettu urheilu on hyvä asia, mutta aikuisenkin tulisi olla hyvinvoiva ja työkykyinen. Lapsena luotu hyvä urheilupohja ja perusterveys vaatii ylläpitoa, joten liikunnan on jatkuttava säännöllisenä myös aikuisena (UKK-instituutti 2023a).

3 Liikunnan drop-out-ilmio

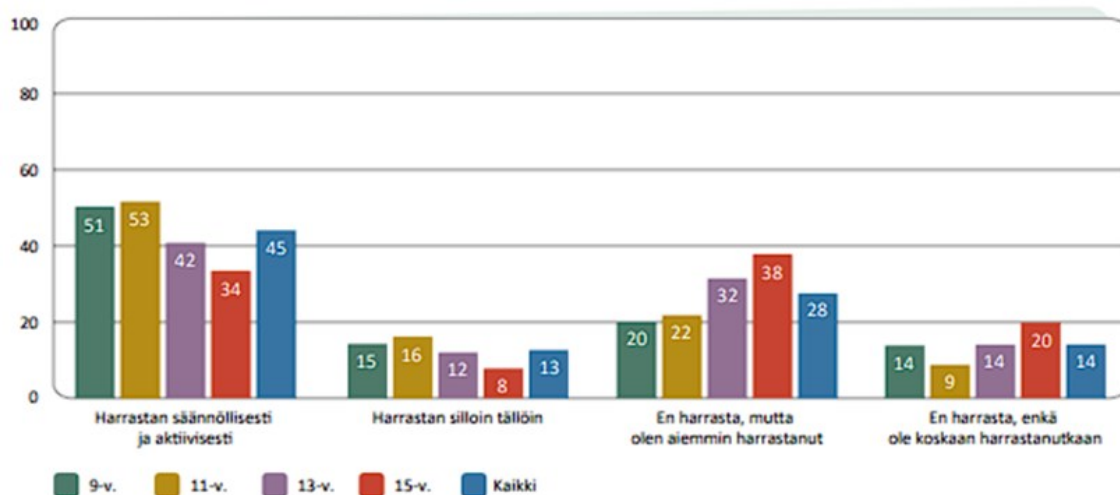
Liikunnan drop-out-ilmio tarkoittaa murrosiässä tapahtuvaa liikunta-aktiivisuuden vähenemistä tai loppumista. Ilmiön toteutuminen on kansainvälisesti verrattuna Suomessa erityisen voimakasta. (Opetushallitus 2021.) Urheilun drop-outin syistä on tehty runsaasti tutkimusta (Crane & Temple 2014; Enoksen 2011; Polomoshnov 2013), mutta se on edelleen ajankohtainen ja merkittävä ongelma.

Lämsä jakoi drop-out-ilmion kolmeen osaan, jotka ovat: 1) urheiluseuran drop out, 2) urheilulajin drop out ja 3) urheilun drop out. Urheiluseuran drop out tarkoittaa, että urheilija lopettaa tietyissä seurassa harrastamisen mutta jatkaa samaa lajia toisessa seurassa. Urheilulajin drop out taas tarkoittaa, että urheilija lopettaa aikaisemman lajinsa mutta jatkaa liikuntaa / urheilua jonkin muun lajin parissa. Urheilun drop outissa organisoitu urheilu loppuu kokonaan. (Lämsä 2009, 41.)

Enoksenin (2011) mukaan myös Klint & Weiss (1986) jakoivat kilpailullisen urheilun drop-outit kolmeen ryhmään, jotka olivat 1) Vastahakoiset (Reluctant) drop-outit 2) Vapaaehtoiset (Voluntary) drop-outit 3) Vastustelevat (Resistant) drop-outit. Vastahakoiset drop-outit olivat pakotettuja loppumaan urheilusta sairauden, loukkaantumisen tai musertavan ohjelman vuoksi. Vapaaehtoiset drop-outit lopettivat omasta tahdostaan valittuaan toisen kiinnostuksen kohteen. Vastahakoiset drop-outit taas joutuivat puntaroimaan vaativan urheiluun panostamista siitä saatuihin hyötyihin. Urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten määrää voi suomalaisten osalta tarkastella esimerkiksi LIITU-tutkimuksen perusteella (Kuvio 1 & Kuvio 2).



Kuvio 1 - Urheiluseuraharrastaminen ikäryhmittäin vuonna 2018 (Liikuntaneuvosto 2019)



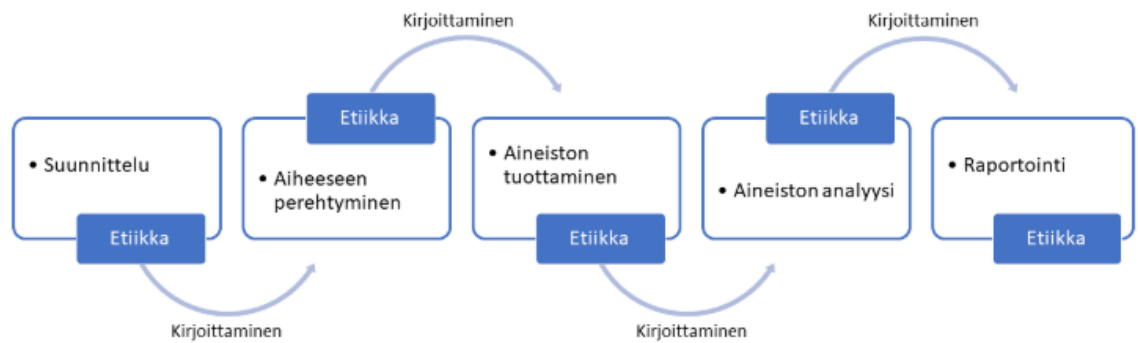
Kuvio 2 - Urheiluseuraharrastaminen ikäryhmittäin vuonna 2022 (Liikuntaneuvosto 2023)

Molemmissa tutkimuksissa on selkeästi havaittavissa urheilua seurassa harrastavien laskeva määrä suhteessa ikään. Molemmissa tutkimuksissa harrastajamäärät lähtivät laskuun 11-vuotiaiden kohdalla ja lasku jatkui 15. ikävuoteen asti. Vuoden 2018 tutkimuksessa 9- ja 11-vuotiaista yli

puolet harrasti urheiluseuroissa säännöllisesti ja aktiivisesti. Vuoden 2022 tutkimuksessa taas aktiivisesti harrastavia lapsia oli 13-vuotiaissa 42 % ja 15-vuotiaissa enää 34 %. Samalla ”En harrasta, mutta olen aiemmin harrastanut”- vastaajia oli vuonna 2018 9- ja 11-vuotiaissa n. 20 %, mutta vuonna 2022 13-vuotiaita saman vastauksen antaneita oli 32 % ja 15-vuotiaita 38 %. Tästä voidaan päätellä, että näiden neljän vuoden aikana noin 15 % lapsista lopetti urheiluseurassa harrastamisen.

4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus on osa aiemmin mainittua New Opps- projektia, jonka tarkoitus on drop-out-ilmion tutkimisen lisäksi rakentaa kansainvälistä verkostoa. Monissa aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa näyte on kerätty yhden joukkueen, seuran tai lajin sisältä. Tässä tutkimuksessa tutkittavia ei ole kuitenkaan tarkoituksellisesti rajoitettu seuran, lajin tai edes valtion sisälle. Tämä antaa toivottavasti laajemman ja kokonaisvaltaisemman käsityksen ilmiöstä ja siten tarjoaa sellaista tietoa, joka on siirrettävissä myös tutkimuksen näyteryhmän ulkopuolelle. Tällä laajemmalla monikansallisella katsannolla saadaan toivottavasti kehitettyä sellaisia vastakeinoja, joita muutkin seurat voivat hyödyntää ilman tarvetta oman järjestönsä sisäiselle selvitykselle. Tutkimus noudattelee Kuvan 3 mukaista mallia.



Kuva 3 - Malli tutkimusprosessin kulusta (Günther & Hasanen n.d.)

4.1 Tiedonhaku

Työn tiedonhakuvaiheen tarkoituksena oli löytää tutkimuksen ja sen toteutuksen kannalta oleellista tietoa, kuten aikaisempien tutkimusten tuloksia ja menetelmäkijallisuutta. Tavoitteena oli myös yleinen perehtyminen aiheeseen ja sen vaikutuksiin. Tietoa haettiin haku- ja asiasanojen, sekä niiden yhdistelmien avulla suoraan hakukoneesta, sekä useista eri tietokannoista. Hakusanoja olivat muun muassa drop-out-ilmio, lopettaminen, nuoret, urheilu, liikunta, urheiluseurat, yksilöurheilu ja laadullinen tutkimus, sekä niiden englanninkieliset vastineet. Käytettyjä tietokantoja olivat esimerkiksi Ellibs, Theseus, Tiede ja tutkimus, ResearchGate, sekä kirjastojen nettisivut.

Valituissa lähteissä pyrittiin harjoittamaan lähdekritiikkiä. Luotettavuuden arvioinnissa pohdittiin muun muassa materiaalin paikkansapitävyyttä, ajantasaisuutta ja julkaisijan luotettavuutta. Paikkansapitävyyttä voitiin arvioida tarkastelemalla sisältöä ja vertaamalla sitä muihin samaa aihetta käsitteleviin aineistoihin. Hyviä merkkejä olivat, mikäli materiaali oli vertaisarvioitu ja siitä löytyivät selkeät lähdemerkinnät. Mikäli kyseessä oli tutkimus, sen tuli olla tarpeeksi selkeästi kuvattu.

Julkaisijan luotettavuuden arviointia varten tarkasteltiin julkaisualustaa, materiaalin tekijää ja materiaalin tarkoitusta. Julkaisijan luotettavuuteen vaikutti positiivisesti, mikäli kyseessä oli luotettava julkaisualusta, kuten tunnettu tietokanta. Myös tunnettu ja luotettava julkaisija, kuten virasto tai aiheesta paljon julkaissut tutkija oli positiivinen merkki. Aineistot, jotka voisivat olla ainoastaan yhden ihmisen mielipiteitä, kuten blogit tai videot, pyrittiin rajaamaan pois. Myös kauallinen tarkoitus, kuten mainonta heikensi luotettavuutta. Ajantasaisuutta voitiin arvioida tarkastelemalla materiaalin julkaisu- tai päivitysajankohtaa.

4.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

- Miksi nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa?
- Mitä urheiluseura voi tehdä toimiakseen ilmiötä vastaan?
- Onko vastauksissa eroja Suomessa ja Puolassa kerättyjen aineistojen välillä?

Kyselylomake muodostettiin tutkimuskysymysten perusteella. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli varmistaa, että kyselylomakkeen kysymykset pysyvät aihepiirin (drop-out-ilmiö) piirissä. Toinen kysymys sivusi jo opinnäytetyön ulkopuolelle jätettyä projektin osaa. Sen käytöstä tutkimuskysymyksenä oli kuitenkin hyötyä, sillä tietoa drop-out-ilmiöstä kerättiin sen takia, että ilmiötä vastaan voidaan kehittää toimia. Toiseen kysymykseen vastaamisen onnistuminen kerätyn aineiston perusteella oli siis oleellinen kyselyn onnistumisen ja kerätyn datan hyödyllisyyden mittari. Viimeiseen kysymykseen vastaaminen tarjosi mielenkiintoisen vertailukohteen drop-out-ilmiölle Suomessa ja antoi vastauksia siihen, mikä ilmiöön liittyen Suomessa onnistuu ja mikä taas ei onnistu.

4.3 Hypoteesit

Aikaisemmin tutkimukset drop-out-ilmiön syistä ovat toistuvasti näyttäneet nuorten harrastamisen lopettamisen syiksi mm. ajanpuutteen, liiallisen kilpailun kokemisen, lajiin kyllästymisen ja kokemuksen omien liikuntataitojen riittämättömyydestä (Ahola 2010; Orava & Salo 2021; Polomoshnov 2013; Tapanainen & Virtanen 2020). Joukkuelajeissa yksi toistuva syy on ollut myös joukkueen hajoaminen (Tapanainen & Virtanen 2020). Tässä tutkimuksessa näytteeseen oli valikoitu yksilöurheilijoita, joten voitiin olettaa, että joukkueen hajoamista lukuun ottamatta vastauksissa tulnaisiin näkemään samankaltaisia perusteluita harrastuksen lopettamiselle. Joukkueen hajoamista vastaava vaihtoehto tässä tutkimuksessa tulisi todennäköisemmin olemaan sellaisessa muodossa, jossa puhuttiin harrastuskavereiden tai -ryhmien puuttumisesta.

Mikäli saatu aineisto vastaisi aikaisemmista tutkimuksista kerättyä dataa, keinot drop-out-ilmiön vähentämiseksi tulisivat todennäköisesti olemaan toimintoja jo aikaisemmin selvitettyjä syitä vastaan. Tällaisia keinoja voisivat olla esimerkiksi 1) seuran toiminnan muokkaaminen siten, että opiskelu ja urheilu sovitetaan yhteen, 2) tarjotaan mahdollisuus harrastaa ilman liiallista kilpailua ja 3) vältetään liian aikaista erikoistumista. (Ahola 2010; Orava & Salo 2021.) Yksi vaihtoehto urheilutoiminnasta pois jäämisen estämiselle voisi olla myös toisenlaisen urheiluun liittyvän toiminnan tarjoaminen, kuten valmentaminen tai toimitsijana toimiminen.

Aineistossa mahdollisesti esiintyviä eroja oli vaikea arvioida etukäteen, sillä jokaisen vastaajan kohdalla tilanne oli ainutlaatuinen ja jokainen vastaaja koki tilanteensa omalla tavallaan. Mahdollisiin eroihin vastausten välillä tulisi vaikuttamaan vastaajien henkilökohtainen tapa tarkastella asioita yhdistettynä ympäristöön (Juhila n.d.a). Mahdollisia vastaajan ympäristöön vaikuttavia tekijöitä voisivat olla esimerkiksi seurojen toiminta ja niiden seuraukset. Kuvitteellisessa tilanteessa esimerkiksi Puolassa opiskelu ja urheilu olisi voitu integroida paremmin yhteensopiviksi kuin Suomessa. Tällöin Puolassa saatavissa vastauksissa voisi näkyä lopettamisen syyinä todennäköisemmin kyllästyminen tai liika kilpailullisuus kun taas suomalaisten vastauksissa näkyisi enemmän ajan puute ja opiskelu.

4.4 Perusjoukko ja otos

Vastaajien perusjoukko oli nuoret, jotka olivat lopettaneet tai aikeissa lopettaa urheiluharrastuksensa. Valitun näytteen koko oli määritelty projektisopimuksessa ja se oli 50–100 vastaajaa kummallekin sopimuksen osapuolelle. Yhteensä näytteen koon tuli siis olla 100–200 vastaajaa. Aineisto hankittiin lähettämällä laadittu kyselylomake vastaajien sähköpostiin. Vastaajien sähköpostit suomalaisten osalta saatiin pääasiassa hyödyntämällä Pyrinnön valmentajia. Pelkästään Pyrinnön valmentajien kautta ei kuitenkaan löydetty tarpeeksi vastaajia, joten apuna käytettiin myös Kainuun Liikuntaa ja henkilökohtaisia kontakteja. Tämä mahdollisti samalla sen, että suomalaisten osalta vastaajat eivät rajoitu yhden seuran tai järjestön sisälle. Kriteerit vastaajalle olivat, että vastaajalla tuli olla yksilöurheilutaustaa seurassa ja hän oli lopettanut tai lopettamaisillaan yksilöurheilulajinsa, tai seuratoimintansa kokonaan. Lisäksi vastaajat pyrittiin keräämään täysi-ikäisistä. Rajaus helpotti tutkimustiimin työtä, sillä alaikäisiä tutkittaessa olisi tutkimuksesta pitänyt informoida myös huoltajia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019).

4.5 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmä, eli tässä tapauksessa kyselylomake, oli myös määrätty ennalta projektisopimuksessa, samoin kuin teknologian hyödyntäminen ja sen käytön opastaminen puolalaiselle yhteistyökumppanille. Kyselylomakkeen käyttämisen haasteena oli vastaajien subjektiivisuuden kärsiminen, minkä takia lomaketta laatiessa pyrittiin ottamaan huomioon vastaajan omaehtoisen kokemuksen tärkeys esimerkiksi käyttämällä avoimia kysymyksiä ja nelikenttämallia. Tutkimuksellisesta näkökulmasta kyselylomakkeen lähettäminen oli kuitenkin järkevä vaihtoehto, sillä 50–100 kohderyhmään sopivan ihmisen löytäminen, henkilökohtainen haastattelu ja aineiston litterointi olisi vienyt liikaa aikaa. Tavoitteen vastaajamäärällä varmistettiin mitä todennäköisimmin myös vastausten saturaation toteutuminen, eli lisävastaukset eivät toisi enää uusia syitä urheiluharrastuksen lopettamiselle.

Vaikka kyselylomake onkin aineistonkeruumenetelmänä useammin käytetty määrällisissä tutkimuksissa, on kyseessä kuitenkin sekametoditutkimus, sillä tarkoituksena on ilmiön ymmärtäminen. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä onkin jonkin ilmiön tai asian kuvaileminen, mutta ei ennustaminen. Tässä tutkimuksessa laadulliselle tutkimukselle ominaisia seikkoja ovat esimerkiksi vastaajien subjektiivisuuden arvostaminen, heidän merkitystensä ja tulkintojensa korostaminen,

sekä mitä- ja miten- kysymysten painottaminen. (Juhila n.d.a.) Lisäksi tutkimuksesta ei haeta numeraalisia tuloksia, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa tehtäisiin. Tutkimuksella ei myöskään ollut varmoja hypoteeseja, vaan ainoastaan aikaisempiin tutkimuksiin perustuvia arvauksia. Tuloksia on kuitenkin analysoitu osittain määrällisen tutkimuksen tavoin, joten kyseessä ei ole puhtaasti laadullinen tutkimus.

Lopullinen suomalainen tutkimuslomake (Liite 1) koostui neljästä osiosta, joista kuitenkin ainoastaan kaksi ensimmäistä olivat tutkimuksen kannalta relevantteja. Ensimmäisessä osiossa vastaajat valitsivat itseään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon iän, sukupuolen ja urheilutaustaan liittyvien kysymysten osalta. Toisessa osiossa pyrittiin selvittämään syyt ja tekijät, jotka johtivat urheiluharrastuksen lopettamiseen. Toinen osio sisälsi yksitoista nelikenttään sijoitettavaa väittämää urheiluharrastuksen lopettamisen syistä, sekä kaksi avointa kysymystä. Vastaajien tehtävänä oli asettaa väittämä koordinaatistoon mahdollisimman todenmukaisesti. Nelikenttäkoordinaatiston X-akseli kuvasti väittämän todenmukaisuutta ja Y-akseli väittämässä mainitun syyn vaikutusta lopettamispäätökseen. Kummallakin akselilla vastauskaala oli nollasta kymmeneen.

Esimerkiksi, jos vastaaja koki väittämän urheilutulosten kehittymättömyydestä olevan hänen kohdallaan täysin totta, mutta sillä ei ollut mitään vaikutusta lopettamispäätökseen, hän saattoi sijoittaa väittämän koordinaatteihin (10, 0). Jos väittämä olisi vastaajan mielestä täysin totta ja sillä oli valtava merkitys lopettamispäätökseen, hän sijoittaisi vastauksen koordinaatteihin (10,10). Mikäli väittämä oli vastaajan mielestä täysin epätosi ja merkityksetön lopettamispäätöksen kannalta, se sijoittuisi lähelle pistettä (0,0). Väittämä, joka oli epätosi mutta lopettamispäätöksen kannalta merkityksellinen, sijoittuisi lähelle pistettä (0,10). Nelikenttäkysymysten jälkeen vastaajia pyydettiin vielä täydentämään vastauksiaan kahdella avoimella kysymyksellä.

Toisen osion, eli nelikenttäkysymysten vastauksia tarkastellessa hyödynnettiin ZEF-menetelmää, eli z-scoring-menetelmää. ZEF-menetelmässä otetaan yhden vastaajan kaikkien vastausten keskiarvopiste ja asetetaan se origoon. Sen jälkeen vastaukset levitetään koordinaatistoon siten, että niiden keskinäiset erot säilytetään. Kun tämä on tehty kaikille vastaajille, lasketaan yhden kysymyksen vastauksista keskiarvo. Ihmiset tulkitsevat vastausasteikon eri tavoin, minkä takia yhden vastaajan 6 voi olla toisen vastaajan 10. Samaten osa vastaajista vastaa ainoastaan ääripäihin ja osa pysyttelee lähellä keskustaa. ZEF-menetelmän tarkoituksena onkin paitsi korostaa tutkittavan asian heikkouksia ja vahvuuksia, myös auttaa tutkijaa välttämään erilaisista vastaustyyleistä johtuvaa asennevääristymää.

Avointen kysymysten osalta molemmille aineistoille tehtiin koodaus. Koodausprosessissa molempien maiden avointen kysymysten vastaukset käytiin läpi useampaan kertaan, jotta niistä saatiin pätevä yleiskuva. Sen jälkeen vastaukset jaoteltiin niissä mainittujen lopettamisen syiden mukaan ryhmiin. Näiden ryhmien perusteella luotiin koodausteemat, jotka merkattiin taulukkoon. Taulukkoon merkattiin sitten, kuinka monta kertaa kyseisen teeman alle sopiva lopettamisen syy oli aineistoissa mainittu. Jaottelun jälkeen tutkittiin kunkin koodausteeman vastauksia ja pyrittiin syventymään enemmän kyseessä olevan teeman lopettamisen syihin koodausaiheen näkökulmasta.

Tarkemmin määriteltynä kyseessä on fenomenologinen tutkimus, sillä sen pääpaino oli vastaajien kokemusten tutkimisessa ja aineisto tuotettiin tutkimustilannetta varten. Myös analyysimenetelmä noudattelee Amedeo Giorgin kehittämää viisivaiheista fenomenologista analyysimenetelmää, jonka vaiheet ovat 1) Tutkimusaineiston huolellinen lukeminen kokonaisnäkemykseen pyrkien, 2) Tutkimusaineisto jaetaan merkitysyksiköihin, 3) Merkitysyksiköt muunnetaan tutkijan yleiselle kielelle, 4) Muodostetaan yksityiskohtainen merkitysverkosto, 5) Muodostetaan yleinen merkitysrakenne. (Hakala 2024.) Tässä tapauksessa Giorgin analyysimallin samaiset vaiheet yksinkertaistettuina voisivat olla esimerkiksi 1) Aineiston lukeminen moneen kertaan, 2) Aineiston jaottelu lopettamisen syiden mukaan, 3) Koodausteemojen luonti ja taulukointi, 4) Pohdinta ja sen kirjoittaminen, 5) Johtopäätökset ja niiden kirjoittaminen.

4.6 Luotettavuus

Tutkimuksen ja tulosten luotettavuutta ja oikeata tulkintaa voidaan koettaa varmentaa erilaisilla keinoilla. Keinojen termistö saattaa hieman vaihdella lähteen mukaan, mutta kyseessä ovat kuitenkin pääpiirteittäin samat asiat. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin käytettäviä keinoja voivat ovat esimerkiksi uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160).

Uskottavuus tarkoittaa tulosten, tutkimuksen ja tutkimusprosessin selkeää ja riittävää kuvausta. Kuvauksen perusteella ulkopuoliselle lukijalle tulisi selvitä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset, sekä miten analyysiin on päädytty. Kuvia ja taulukoita käyttämällä lukija voi seurata analyysia etenemistä alkuperäisaineiston avulla. Kuvauksen perusteella toisen tutkijan pitäisi myös kyetä tekemään tutkimuksen vertaisarviointi. Mikäli useampi tutkija päätyy samaan lopputulokseen, on tuloksista todennäköisemmin tehty oikeita johtopäätöksiä. Tulosten tulee myös olla uskottavia

aineistoon nähden. Riittävä tutkimusprosessin ja -aineiston kuvaus mahdollistaa myös tulosten siirrettävyyden kyseessä olevan tutkimuksen ulkopuolelle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.)

Vahvistettavuus on hyvä keino tutkimuksen johtopäätösten tarkistamiseen. Vahvistettavuus tarkoittaa, että muutkin kuin tutkija itse päätyvät samoihin lopputuloksiin. Ideaalitapauksessa vastaajat voivat itse vahvistaa tutkijan tulkinnat todenmukaisiksi. Yleensä vahvistettavuus saadaan kuitenkin vertaisarvioinnin kautta, jolloin toinen tutkija päätyy aineiston pohjalta samoihin päätelmiin. (Kananen 2015, 352–355.)

Tässä tutkimuksessa luotettavuus pyritään varmistamaan riittäväällä aineiston ja tutkimusprosessin kuvauksella vertaisarvioinnin mahdollistamiseksi. Tuloksia verrataan muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja katsotaan vastaavatko tulokset aikaisempia löydöksiä. Suomalaisvastaajien osalta on myös mahdollista varmistaa tulosten perusteella tehtyjä johtopäätöksiä ja tulkintoja.

5 Tutkimustulokset

Suomalaisten osalta kysely lähetettiin 51 vastaajalle 4. päivä huhtikuuta. Huhtikuun aikana lähetettiin vastaamatta jättäneille yhteensä kolme muistutusviestiä ja lopulta kysely suljettiin lauantaina 4. päivä toukokuuta. Yhteensä vastausaikaa oli siis kuukausi. Puolalaisille vastaajille kysely avautui 18. kesäkuuta ja viimeinen vastaus kerättiin 22. heinäkuuta. Puolassa kysely lähetettiin ilman ennakkotiedotusta hyödyntäen paikallista yliopistoa, jonka kanssa seura tekee yhteistyötä.

5.1 Suomalaisten tulokset

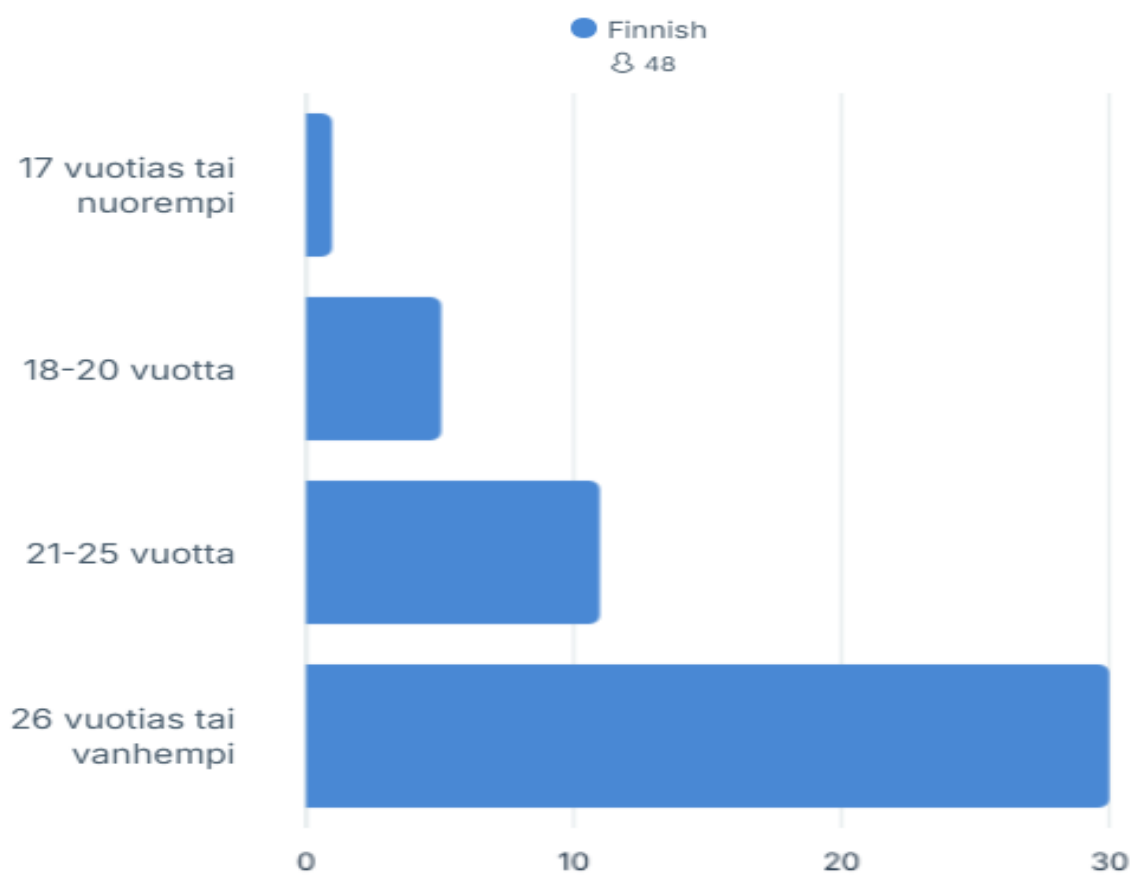
Kuukauden kestäneen tutkimuksen aikana 47 vastaajaa vastasi ainakin yhteen kysymykseen. Lähetettyjä kyselyitä oli 51, joten vastausprosentti oli noin 92 %. Vastausprosenttia tarkastellessa pitää tosin huomioida, että tutkimukseen vastanneet olivat ennen lomakkeen saamista antaneet suostumuksensa vastaamiseen. Lisäksi vastaajat saivat kannustimena ilmaislipun Oulun Pyrinnön isännöimään yleisurheilun Motonet GP- tapahtumaan, joka järjestettiin 17.8.2024 Raatin stadionilla.

5.1.1 Taustatiedot

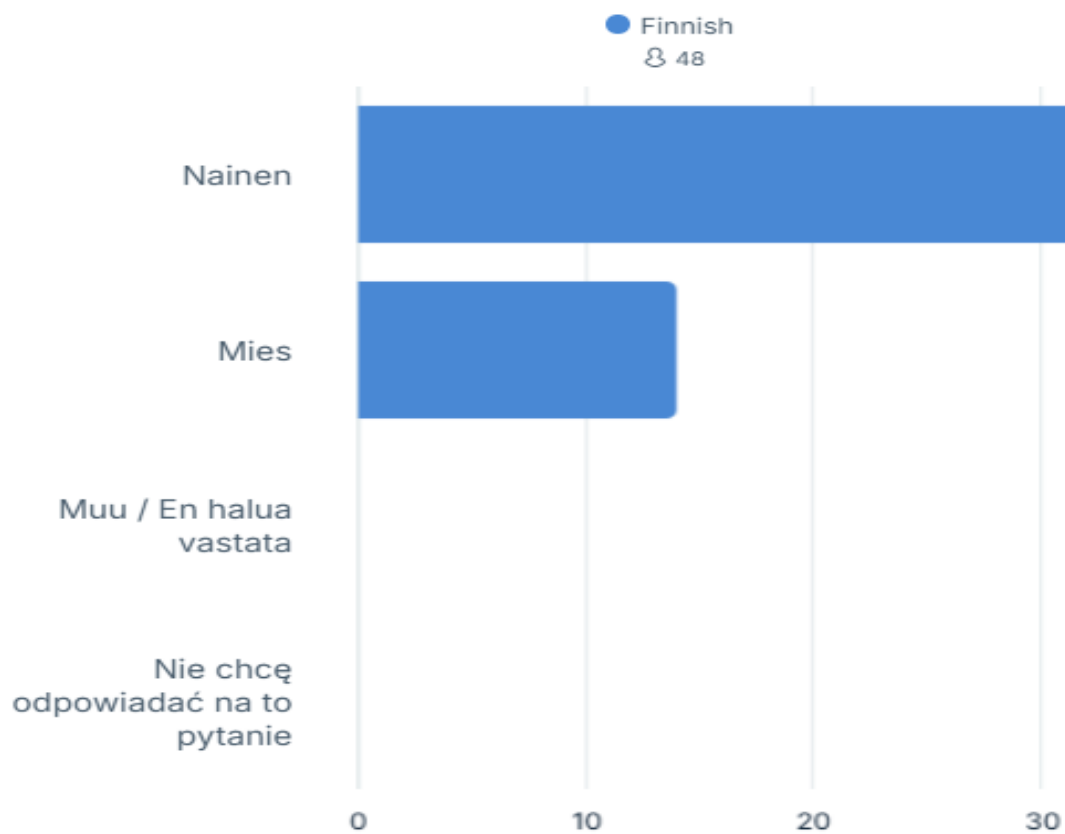
Vastaajista 64 % kuului ikäryhmään 26-vuotias tai vanhempi. Toiseksi yleisin ikäryhmä vastaushetkellä oli 21–25-vuotiaat, joita oli noin 23 %. 18–20-vuotiaita vastaajia oli 5 kappaletta (n. 11 %) ja alle 18-vuotiaita vain yksi kappale. (Kuvio 3.) Vastaajista 70 % oli naisia ja 30 % miehiä (Kuvio 4).

Vastaajaryhmässä ennen lopettamista eniten harrastetut lajit olivat yleisurheilu, voimistelu, hiihtolajit, palloilulajit ja uinti (Kuvio 5). 61 % vastaajista oli harrastanut yksilölajia seurassa yli kymmenen vuotta. 7–10 vuotta harrastaneita vastaajia oli 26 % ja 4–6 vuotta harrastaneita, sekä alle 3 vuotta harrastaneita kumpiakin 6,5 %. (Kuvio 6.)

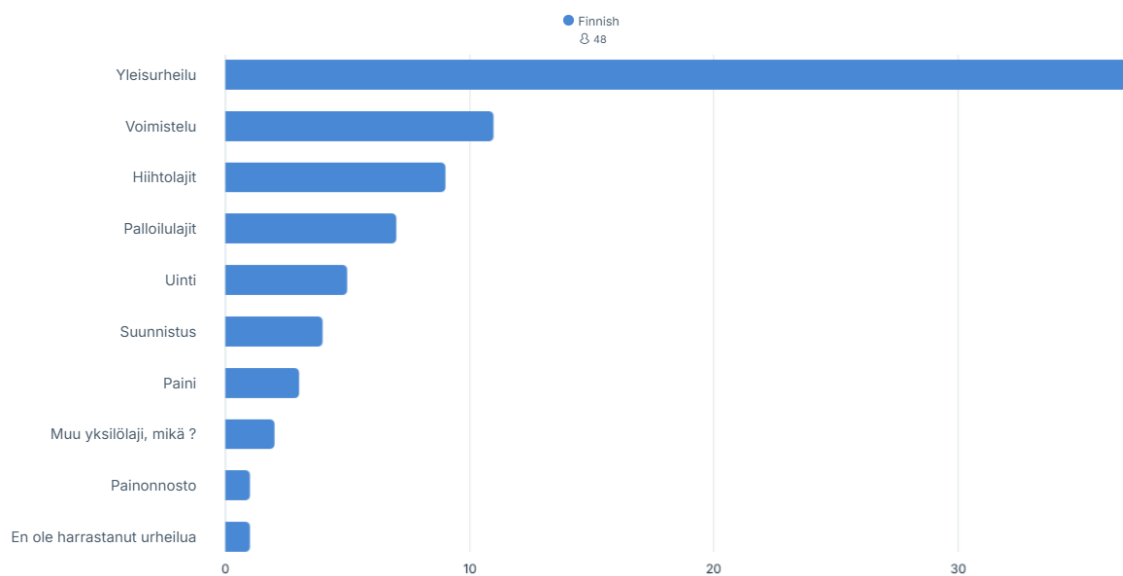
Vastaajista 11 % ei vastaushetkellä harrastanut enää urheilua. Loput vastaajat kertoivat edelleen harrastavansa jotain yksilöurheilulajia. Yleisimpiä lajeja olivat kuntosali (54 %), juoksu/hölkä (41 %), hiihto (24 %) ja pyöräily (20 %). (Kuvio 7.) Seurassa yksilölajia edelleen harrastavia vastaajia oli 11 % (Kuvio 8).



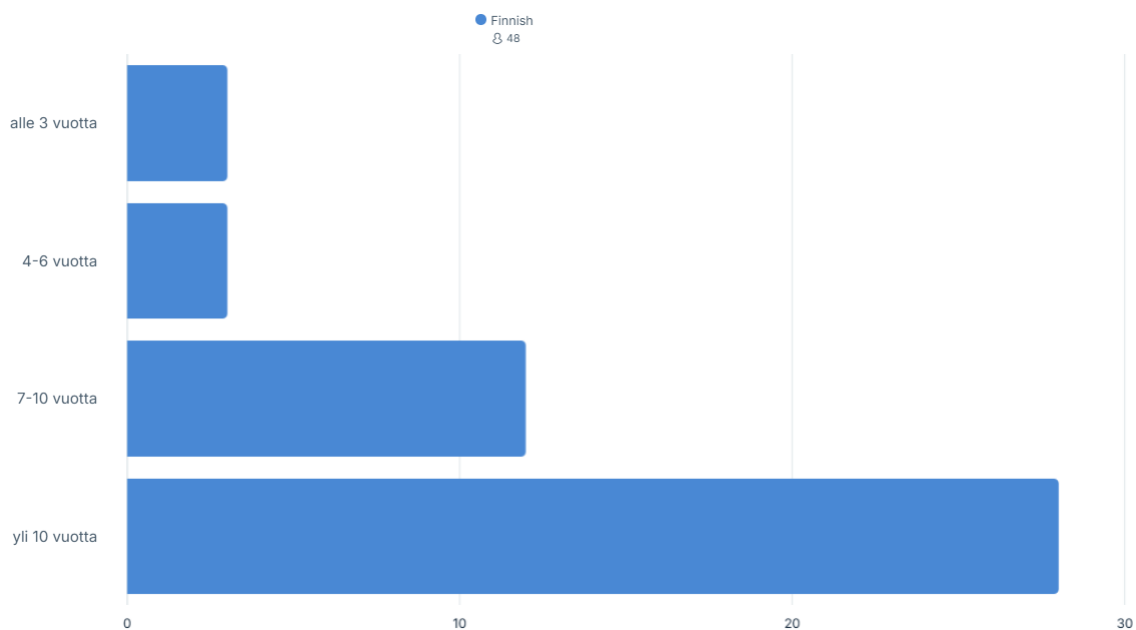
Kuvio 3 - Suomalaisen vastaajien ikäjakauma vastaushetkellä



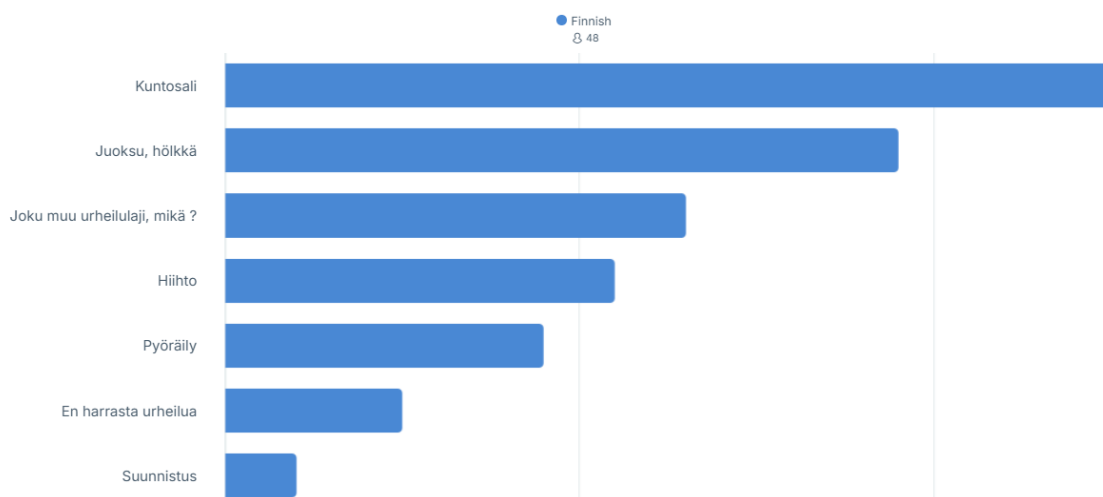
Kuvio 4 - Suomalaisvastaajien sukupuolijakauma vastaushetkellä



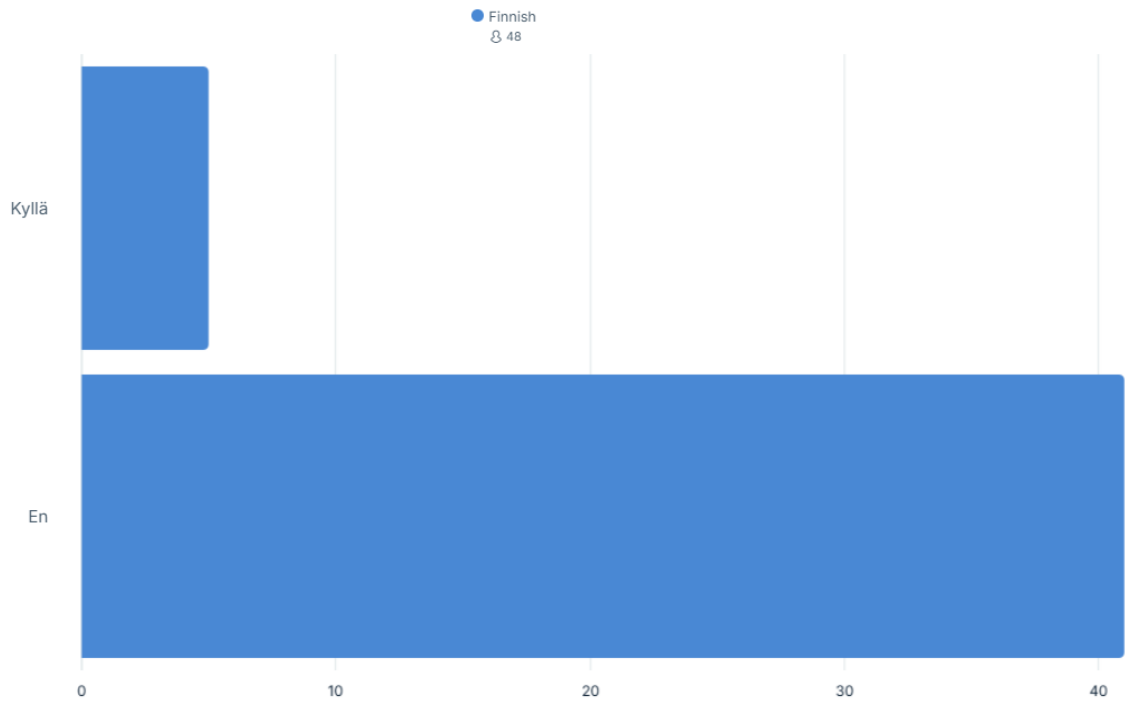
Kuvio 5 - Suomalaisvastaajien harrastamat yksilölajit



Kuvio 6 - Yksilöurheiluharrastuksen kesto urheiluseurassa suomalaisilla



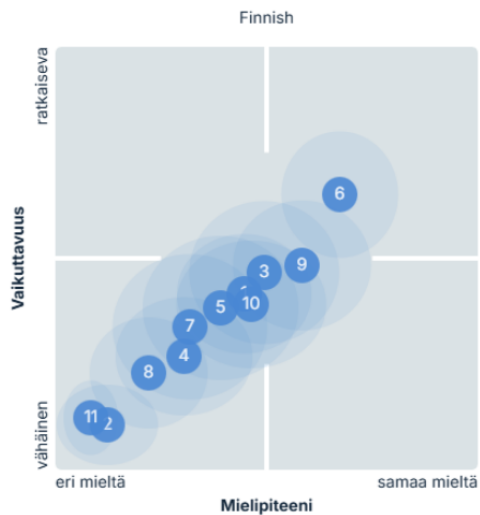
Kuvio 7 - Suomalaisvastaajien vastaushetkellä harrastamat yksilölajit



Kuvio 8 - "Harrastatko tällä hetkellä yksilöurheilulajia urheiluseurassa?"

5.1.2 Nelikenttäkysymykset

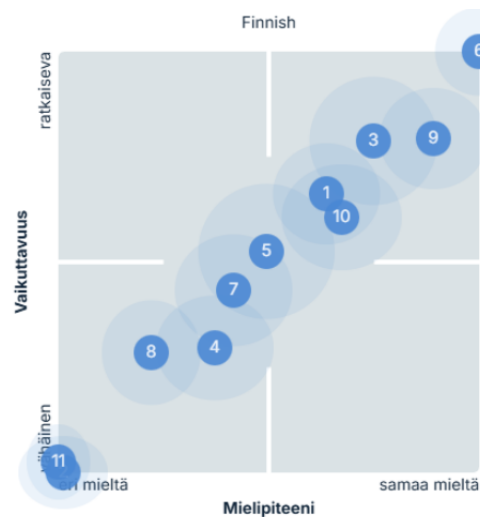
Nelikenttäkysymyksissä tarkasteltiin vastaajien kokemuksia kunkin väittämän todenmukaisuuden ja lopettamispäätökseen vaikuttavuuden kautta. Jokainen osion kysymys sisälsi väittämän, joka vastaajan tuli asettaa koordinaatistoon omien kokemustensa perusteella. Koordinaatiston X-akseli merkitsi väittämän todenmukaisuutta ja Y-akseli sen vaikuttavuutta lopettamispäätökseen. Verrattaessa vastauksia ilman ZEF-menetelmää (Kuvio 9) ja vastauksia, joissa ZEF-menetelmää on hyödynnetty (Kuvio 10) voidaan huomata, miten vahvuuksia ja heikkouksia on korostettu mutta vastausten järjestys pysyy kuitenkin samana.



A. Lopetin urheiluharrastukseni koska ..

1. Koin että omat kyvyt eivät olleet riittävät kilpaurheilun jatkamiseen
2. Vaihdoin harrastamani lajin toiseen eri urheiluseurassa
3. Koin, että opiskelu tai työkiireet veivät vapaa-aikani täysin
4. Koin, että seuran valmennus ei vastannut odotuksiani
5. Koin, että oma terveyteni ei kestänyt urheilua (loukkaantumiset yms.)
6. Koin, että motivaatio huippu-/kilpailu-urheiluun katosi
7. Koin, että seurassa ei ollut muita kavereita harrastamassani lajissa
8. Koin, että olosuhteet paikkakunnallani eivät olleet riittävän hyvät
9. En kokenut omalta kohdaltani mahdollisuuksia tulevaisuudessa urheilussa
10. Urheilutulokseni eivät enää parantuneet
11. Urheilulajissani ei noudatettu reilun pelin sääntöjä

Kuvio 9 - Suomalaisen vastaajien tulokset ilman ZEF-menetelmää.



A. Lopetin urheiluharrastukseni koska ..

1. Koin että omat kyvyt eivät olleet riittävät kilpaurheilun jatkamiseen
2. Vaihdoin harrastamani lajin toiseen eri urheiluseurassa
3. Koin, että opiskelu tai työkiireet veivät vapaa-aikani täysin
4. Koin, että seuran valmennus ei vastannut odotuksiani
5. Koin, että oma terveyteni ei kestänyt urheilua (loukkaantumiset yms.)
6. Koin, että motivaatio huippu-/kilpailu-urheiluun katosi
7. Koin, että seurassa ei ollut muita kavereita harrastamassani lajissa
8. Koin, että olosuhteet paikkakunnallani eivät olleet riittävän hyvät
9. En kokenut omalta kohdaltani mahdollisuuksia tulevaisuudessa urheilussa
10. Urheilutulokseni eivät enää parantuneet
11. Urheilulajissani ei noudatettu reilun pelin sääntöjä

Kuvio 10 - Suomalaisen vastaajien tulokset ZEF-menetelmän kanssa.

Tuloksia tarkastellessa voidaan nähdä, että suurin syy lopettamiselle on ollut motivaation katoaminen. Suuria tekijöitä ovat olleet myös urheilun mahdollisuuksien puute, opiskelun ja työn aiheuttama kiire, urheilutulosten paranemattomuus, kokemus omien kykyjen riittämättömydestä, sekä terveydelliset syyt. Vastapainona voidaan nähdä, että valmennuksen laatu, olosuhteet ja epäreilu kohtelu ovat olleet paljon pienemmässä roolissa lopetus päätöstä tehdessä.

5.1.3 Avoimet kysymykset

Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä pyydettiin kertomaan vapaasti omin sanoin lopettamiseen johtaneista syistä, seikoista ja tilanteista. Kysymyksen vastauksille tehtiin niin sanottu koodaus, eli ne jaoteltiin teemoittain (Kuvio 11). Lopullisia teemoja oli kahdeksan ja niistä useimmiten mainitut olivat terveydelliset syyt, opiskelu ja työ, sekä valmentajan toiminta. Opiskelu ja työ mainittiin avoimissa vastauksissa kahdeksantoista kertaa, valmentajan toiminta viisi kertaa ja terveydelliset syyt / loukkaantumiset yksitoista kertaa. Myös kilpailupakko mainittiin kolme kertaa. Erään vastaajan kertoman mukaan ”Jos halusi kunnan valmennusta, piti kilpailla”.

Suomalaiset			
Lopettamisen tekijä	Yleisurheilu (37)	Muu (11)	Kaikki (48)
Valmentajan toiminta (kuuntelemattomuus, ei-kokonaisvaltainen valmennus, epäasiallinen käytös)	5	0	5
Terveys / Loukkaantumiset	10	1	11
Kavereiden puute	4	1	5
Opiskelu / Työ	16	2	18
Tuen puute (vanhemmilta, seuralta, valmentajalta)	1	0	1
Kilpailupakko	3	0	3
Tunne kykyjen ja mahdollisuuksien puutteesta	3	0	3
Harrastuksen kustannukset	0	2	2

Kuvio 11 - Lopettamisen syiden avokysymyksen koodaus, suomalaisten tulokset

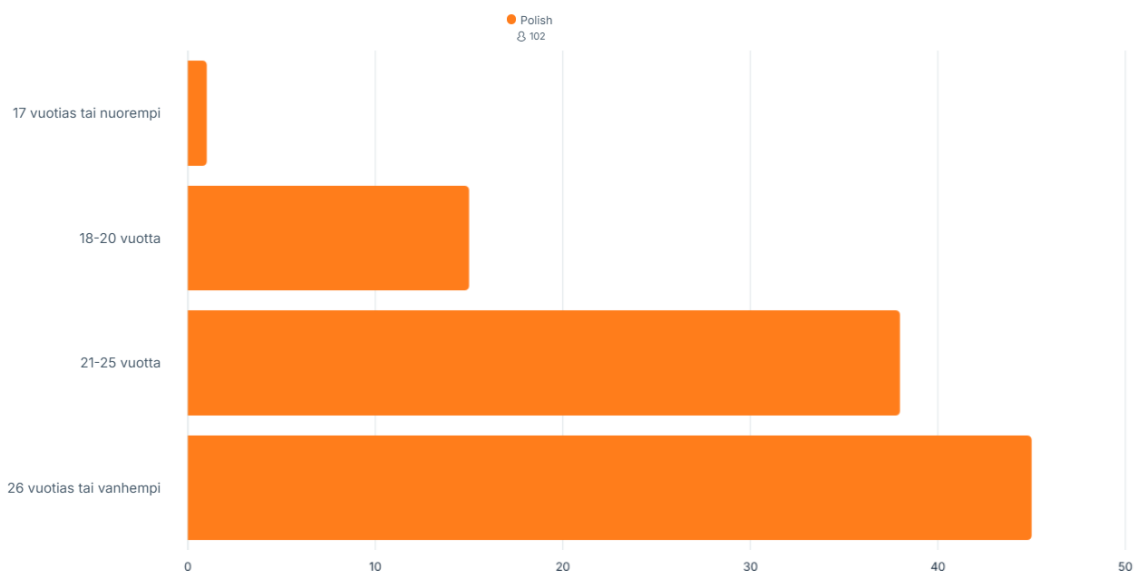
Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin mielipiteitä ja ehdotuksia siitä, mitä seura olisi voinut tehdä pitääkseen urheilijan harrastuksessa mukana. Tämän kysymyksen kohdalla eniten mainittuja ehdotuksia olivat kokonaisvaltaisempi valmennus, rahallinen tuki ja loukkaantumistapauksissa avun ja tuen saaminen. Aineistossa ilmeni myös useampi maininta siitä, että muutama saman ikäinen harrastaja, jonka kanssa harjoitella olisi tuonut lisää viihtyvyyttä. Toisaalta suomalaisvastausten joukossa oli myös vastauksia, joiden perusteella vastaaja oli tyytyväinen seuran toimintaan ja muisteli seuraa positiivisessa valossa.

5.2 Puolalaisten tulokset

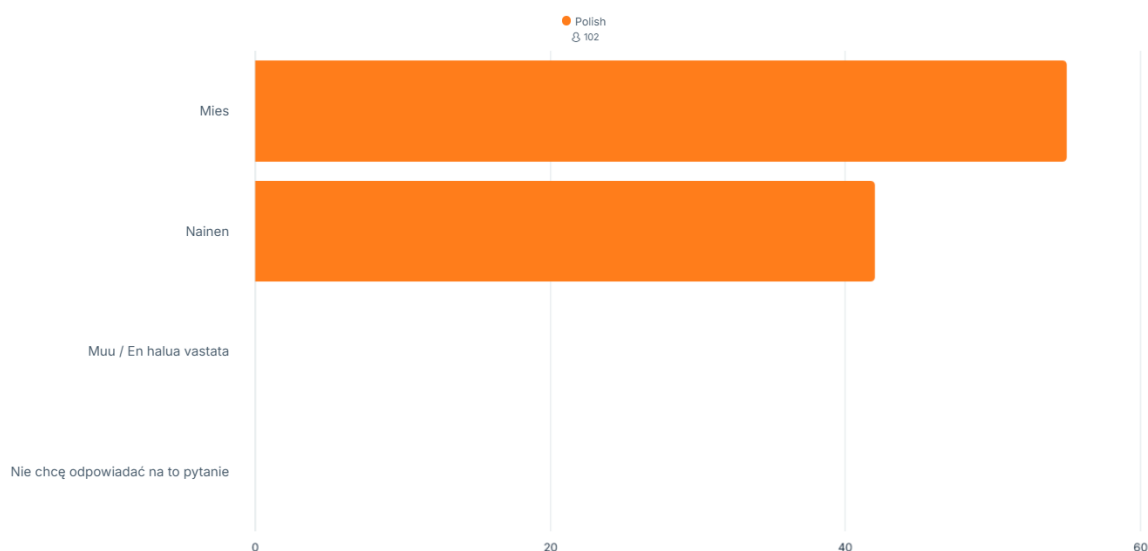
Puolalaisia vastaajia saatiin yhteensä 102 kappaletta. Koska AZS Lodz hyödynsi paikallista yliopistoa, heillä ei ollut samanlaista prosessia vastaajien keräämiseen kuin Suomessa. Heillä ei myöskään ollut kannustinta vastaamiseen, toisin kuin Suomessa. Yhteensä puolalaisia vastauksia saatiin kuukauden aikana 102 kappaletta. Kyselylomake oli sisällöltään ja rakenteeltaan samanlainen kuin suomalaisilla.

5.2.1 Taustatiedot

Puolalaisista vastaajista 46 % kuului ryhmään 26-vuotias tai vanhempi, 38 % ryhmään 21–25-vuotias ja 15 % 18–20-vuotiaisiin. 17-vuotiaita tai nuorempia oli yksi kappale. (Kuvio 12.) Vastaajista 57 % oli miehiä ja 43 % naisia. (Kuvio 13.)



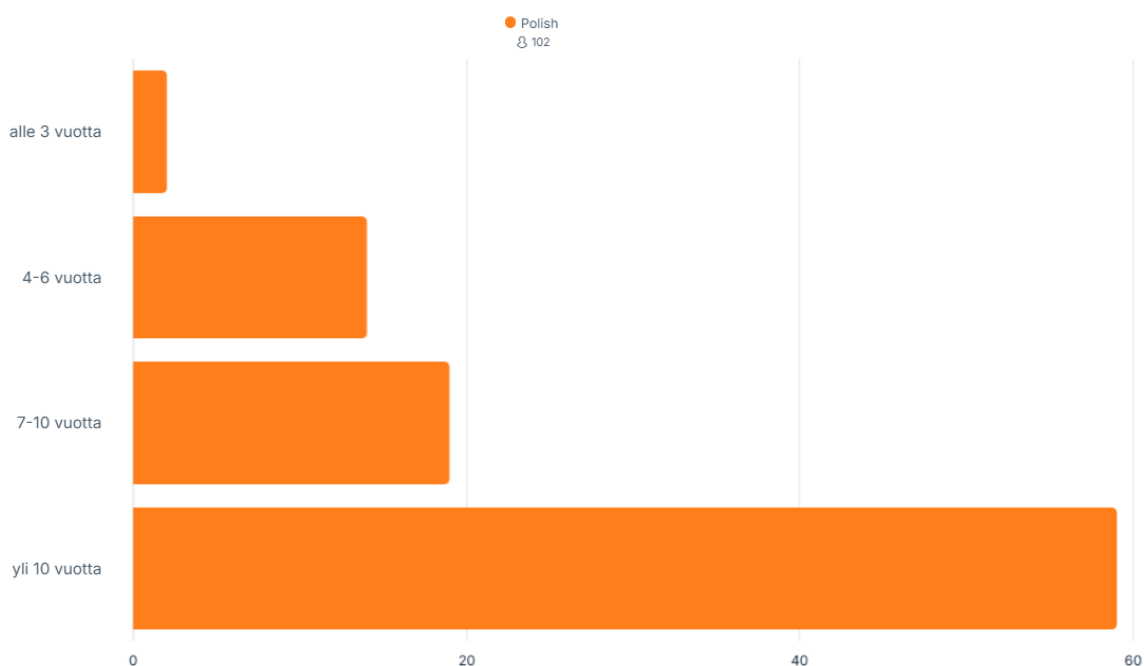
Kuvio 12 - Puolalaisten vastaajien ikäjakauma vastaushetkellä



Kuvio 13 - Puolalaisten vastaajien sukupuolijakauma vastaushetkellä

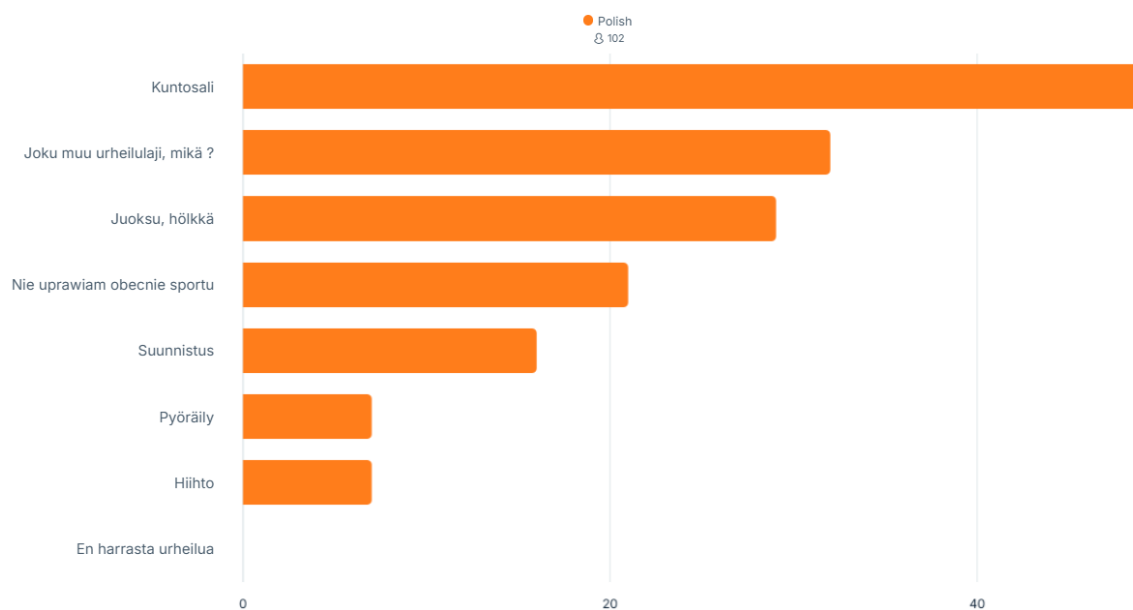
Puolalaisten vastaajien keskuudessa selkeästi eniten harrastettu laji oli uinti. Uimareita oli 62 kappaletta, joka on 65 % kaikista puolalaisista vastaajista. Toiseksi yleisin vastaus 26 vastauksella oli yleisurheilu (27 %), jota seurasi paini (9 %). Yli 10 vuotta harrastaneita vastaajia oli 63 %, 7–10

vuotta harrastaneita 20 %, 4–6 vuotta harrastaneita 15 % ja alle 3 vuotta harrastaneita 2 % (Kuvio 14).



Kuvio 14 - Yksilöharrastuksen kesto urheiluseurassa puolalaisilla

23 % vastaajista ei vastaushetkellä harrastanut mitään yksilöurheilulajia (Nie uprawiam obecnie sportu). Lopuilla vastaajilla suosituimmat lajit olivat kuntosali (53 %), juoksu/hölkä (32 %) ja suunnistus (18 %). Vaihtoehdon ”Muu, mikä?” vastauksia tarkastellessa huomattiin, että myös uinti oli suosittu laji (9 %). (Kuvio 15.) Vastaushetkellä urheiluseurassa yksilölajia harrastavia oli 11 % (Kuvio 16).



Kuvio 15 - Puolalaisten vastaushetkellä harrastamat yksilölajit

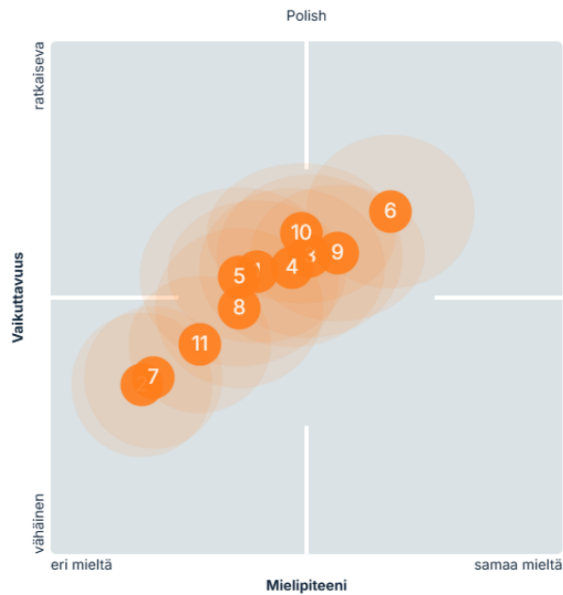


Kuvio 16 - "Harrastatko tällä hetkellä yksilöurheilulajia urheiluseurassa?"

5.2.2 Nelikenttäkysymykset

Puolalaisten vastauksia tarkastellessa hyödynnettiin samaa ZEF-menetelmää kuin suomalaistenkin tulosten kanssa. Suurimmat syyt urheiluharrastuksen lopettamiselle puolalaisten osalta olivat

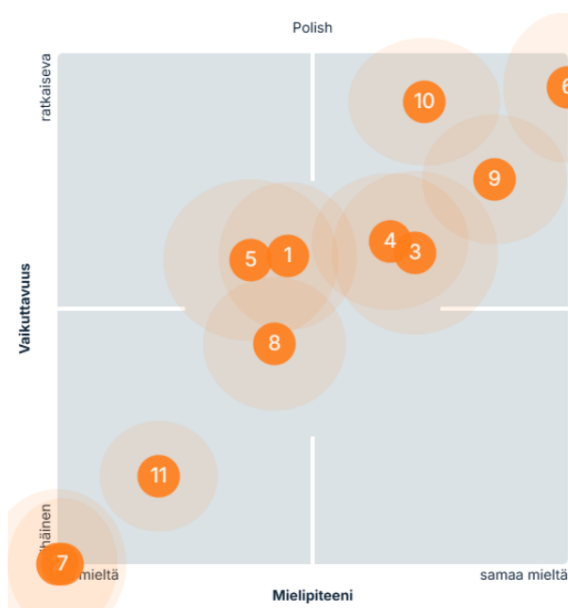
motivaation menetyks, urheilutulosten paranemattomuus, tulevaisuuden mahdollisuuksien puute, valmennus ja opiskelu/työ. Vähiten vaikuttaneita syitä taas olivat kavereiden puute, lajin vaihto ja reilun pelin sääntöjen toteutumattomuus. (Kuvio 17; Kuvio 18)



A. Lopetin urheiluharrastukseni koska ..

1. Koin että omat kyvyt eivät olleet riittävät kilpaurheilun jatkamiseen
2. Vaihdoin harrastamani lajin toiseen eri urheiluseurassa
3. Koin, että opiskelu tai työkiireet veivät vapaa-aikani täysin
4. Koin, että seuran valmennus ei vastannut odotuksiani
5. Koin, että oma terveyteni ei kestänyt urheilua (loukkaantumiset yms.)
6. Koin, että motivaatio huippu-/kilpailu-urheiluun katosi
7. Koin, että seurassa ei ollut muita kavereita harrastamassani lajissa
8. Koin, että olosuhteet paikkakunnallani eivät olleet riittävän hyvät
9. En kokenut omalta kohdaltani mahdollisuuksia tulevaisuudessa urheilussa
10. Urheilutulokseni eivät enää parantuneet
11. Urheilulajissani ei noudatettu reilun pelin sääntöjä

Kuvio 17 - Puolalaisten vastaajien tulokset ilman ZEF-menetelmää



A. Lopetin urheiluharrastukseni koska ..

1. Koin että omat kyvyt eivät olleet riittävät kilpaurheilun jatkamiseen
2. Vaihdoin harrastamani lajin toiseen eri urheiluseurassa
3. Koin, että opiskelu tai työkiireet veivät vapaa-aikani täysin
4. Koin, että seuran valmennus ei vastannut odotuksiani
5. Koin, että oma terveyteni ei kestänyt urheilua (loukkaantumiset yms.)
6. Koin, että motivaatio huippu-/kilpailu-urheiluun katosi
7. Koin, että seurassa ei ollut muita kavereita harrastamassani lajissa
8. Koin, että olosuhteet paikkakunnallani eivät olleet riittävän hyvät
9. En kokenut omalta kohdaltani mahdollisuuksia tulevaisuudessa urheilussa
10. Urheilutulokseni eivät enää parantuneet
11. Urheilulajissani ei noudatettu reilun pelin sääntöjä

Kuvio 18 - Puolalaisten vastaajien tulokset ZEF-menetelmän kanssa

5.2.3 Avoimet kysymykset

Puolalaisten avointen kysymysten tutkimisessa käytettiin samaa tapaa kuin suomalaisillakin, eli koodausta. Myös koodausteemat olivat samat. Puolalaisten osalta useimmiten mainittuja syitä lopettamiselle olivat 19 kertaa mainittu valmentajan toiminta, 12 kertaa mainittu opiskelu / työ ja 5 kertaa mainitut terveydelliset syyt (Kuvio 19). Muita mainittuja syitä olivat esimerkiksi henki- sen valmennuksen ja ravintoneuvonnan puute, harrastuksen lopettaneet kaverit, sekä rahallisen tuen puute.

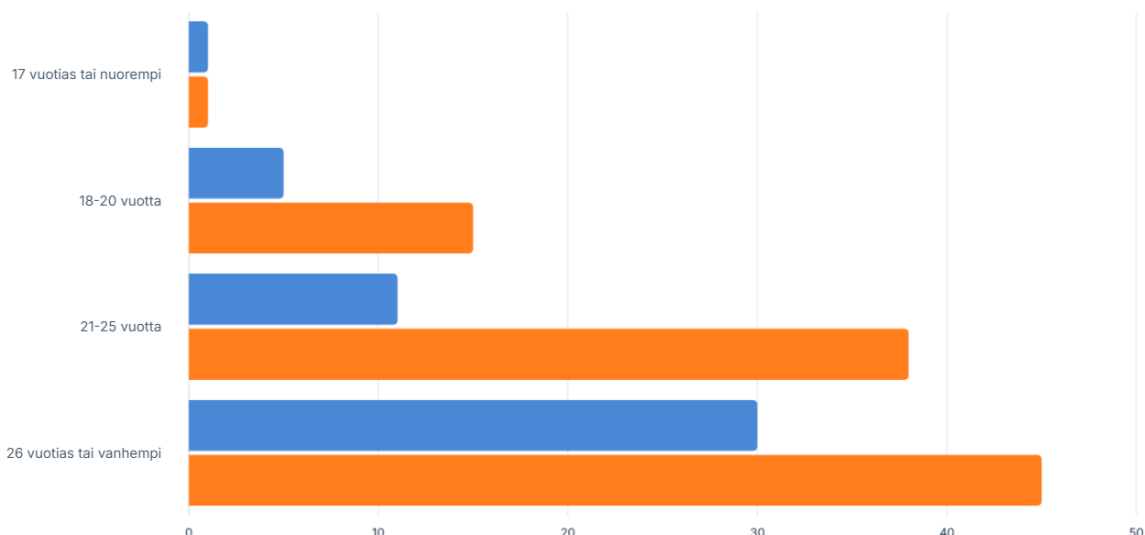
Puolalaiset			
Lopettamisen tekijä	Yleisurheilu (27)	Muu (76)	Kaikki (102)
Valmentajan toiminta (kuuntelemattomuus, ei-kokonaisvaltainen valmennus, epäasiallinen käytös)	6	13	19
Terveys / Loukkaantumiset	2	3	5
Kavereiden puute	1	1	2
Opiskelu / työ	3	9	12
Tuen puute (vanhemmilta, seuralta, valmentajalta)	0	3	3
Kilpailupakko	0	0	0
Tunne kykyjen ja mahdollisuuksien puutteesta	0	0	0
Harrastuksen kustannukset	0	3	3

Kuvio 19 - Lopettamisen syiden avokysymyksen koodaus, puolalaisten tulokset

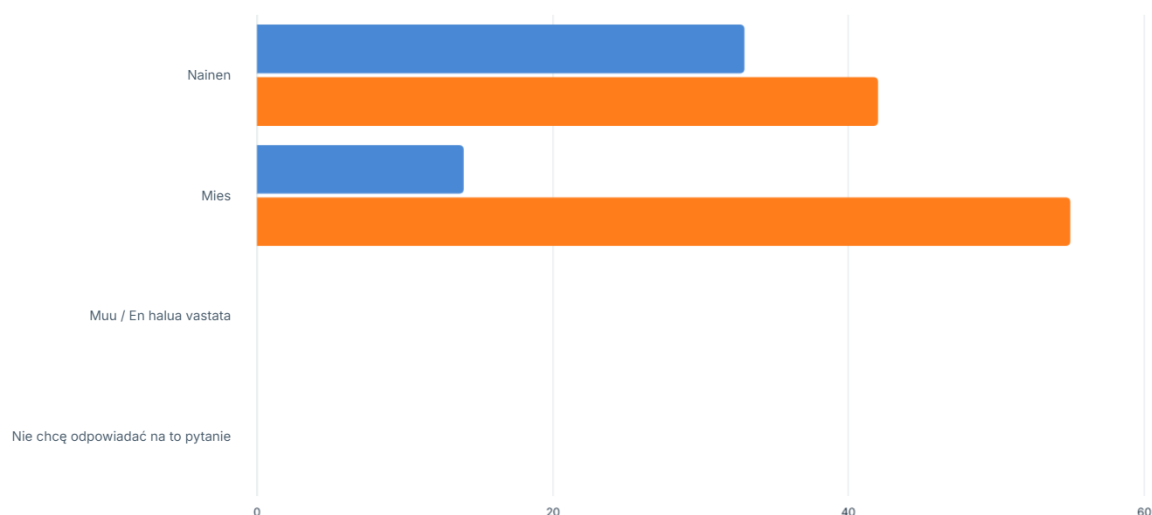
Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, olisiko seura voinut tehdä jotain, mikä olisi kenties saanut jatkamaan harrastusta. Esiin nousivat henkilökohtaisempi valmennus, vammojen ennalta- ehkäisy, sekä valmennuksen laadun parantaminen ja mahdollisuus valmentajan vaihtoon. Näistä selkeästi eniten mainittu oli valmentajaan liittyvät ongelmat, kuten epäasiallinen kohtelu ja val- mentajan mielenkiinnottomuus urheilijaa kohtaan. Myös puolalaisten vastauksissa oli muutamia vastauksia, joiden perusteella urheilu-ura olisi loppunut joka tapauksessa riippumatta seuran toi- minnasta.

5.3 Vertailua Puolan ja Suomen tulosten välillä

Vertaillen Suomen ja Puolan vastausraportteja voidaan huomata, että vastaajaryhmät ovat mo- nella tapaa samankaltaisia. Taustatietojen perusteella nähdään, että molemmissa vastaajaryh- missä vastaajien määrä nousee siirryttäessä ikäluokassa ylöspäin. Samoin voidaan laskea, että suomalainen vastaaja on keskiarvoltaan hieman puolalaista vastaajaa vanhempi. Suomalaisilla vastaajien iän keskiarvoksi saadaan 23,85 vuotta ja puolalaisilla 22,99 vuotta. (Kuvio 20.) Suoma- laisilla vastaajilla naisten osuus oli 70 % ja miesten 30 %, kun taas puolalaisilla jako oli tasaisempi – noin 56 % vastaajista oli miehiä ja noin 43 % naisia (Kuvio 21).



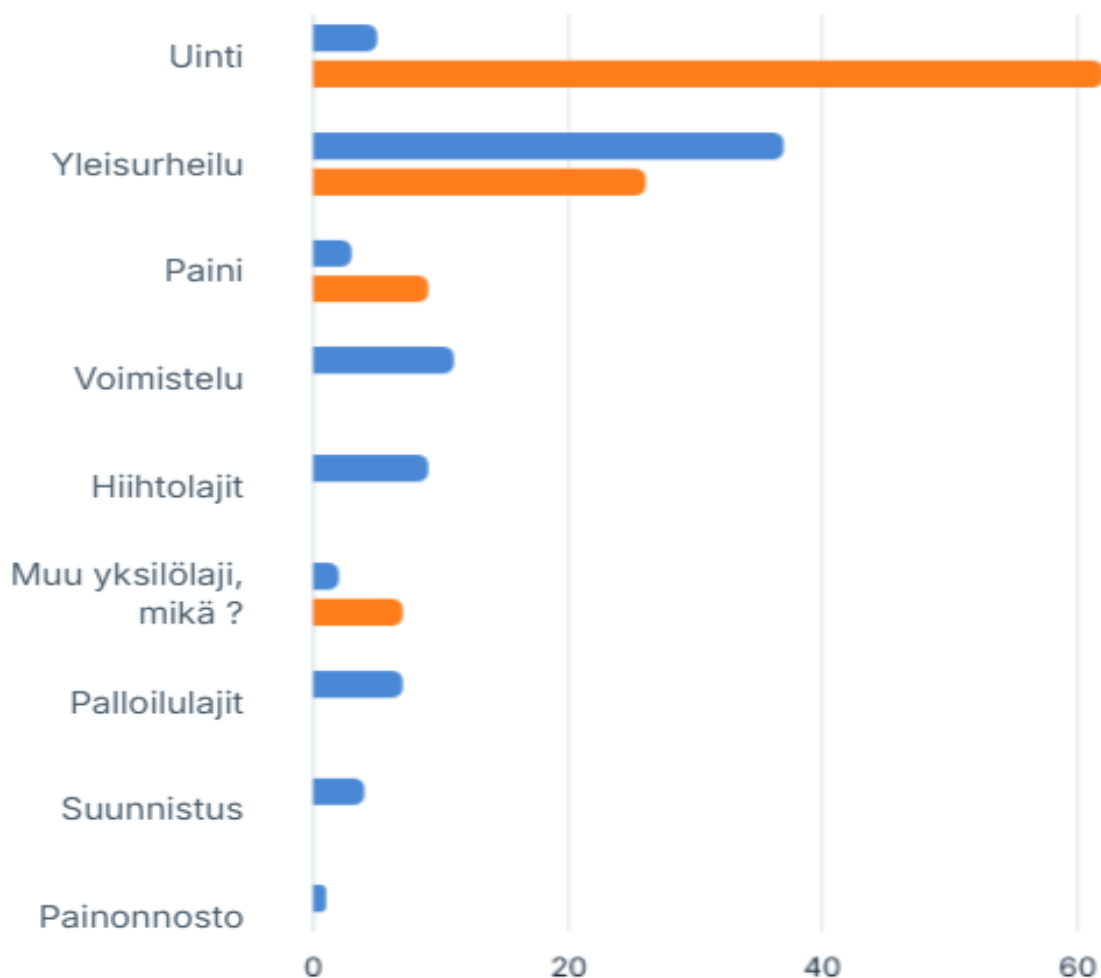
Kuvio 20 - Vastaajien iän vertailu suomalaisten ja puolalaisten välillä



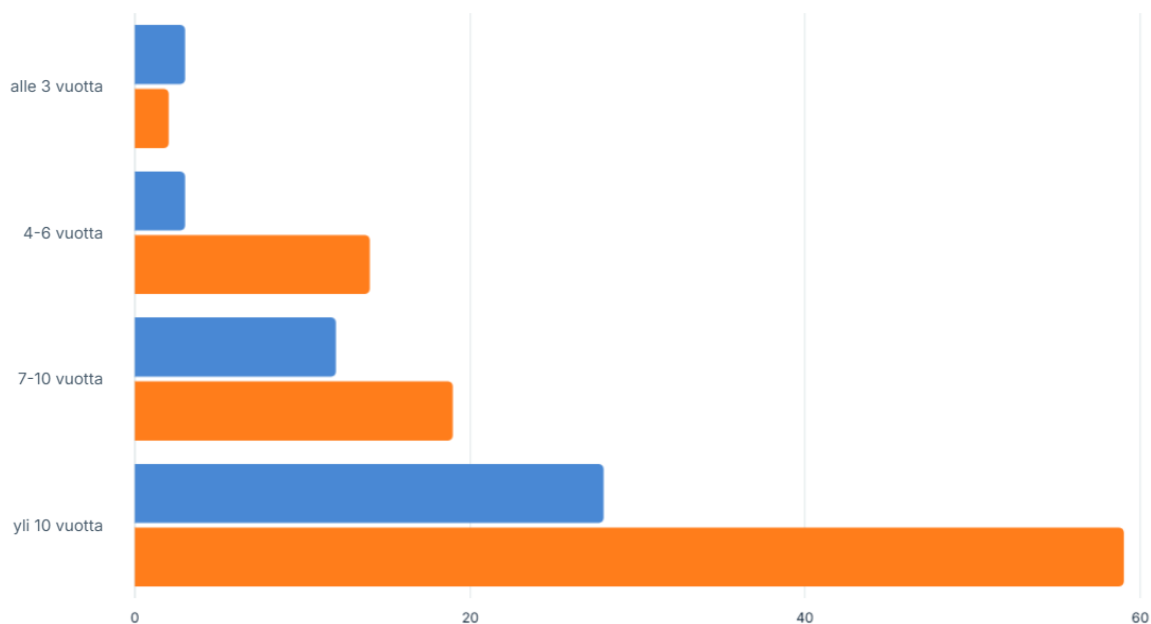
Kuvio 21 - Sukupuolen vertailu suomalaisten ja puolalaisten välillä

Seurassa aikaisemmin harrastetuissa yksilölajeissa puolalaiset vastaajat ovat keskittyneet selkeästi ainoastaan kolmeen lajiin, jotka ovat uinti, yleisurheilu ja paini. Suomalaisilla on hieman suurempi lajikirjo, joskin selkeät enemmistöt löytyvät yleisurheilusta, voimistelusta ja hiihtolajeista. Vastauksista tarkastelemalla selviää myös, että 48 suomalaisen vastauksista löytyi yhteensä 79 harrastettua yksilölajia. Vertailtaessa tätä puolalaisten vastauksiin selvisi, että 104 puolalaisen vastaajan vastauksista löytyi ainoastaan 108 harrastettua yksilölajia. Jos maakohtaisesti raportoitujen yksilöharrastuslajien määrä jaetaan maakohtaisten vastaajien määrällä, saadaan keskiarvo harrastusmäärälle per harrastaja. Suomalaisilla tämä luku olisi siis $79 / 48 \approx 1,65$. Puolalaisten vastaava luku olisi $108 / 104 \approx 1,04$. Puolalaiset ovat siis selkeästi olleet ainoastaan yhden lajin harrastajia, kun taas suomalaisista yli puolella vastaajista on ollut kaksi lajia. (Kuvio 22.)

Harrastusten kestot seuroissa jakautuivat prosentuaalisesti jokseenkin samalla lailla (Kuvio 23). Yli 10 vuotta harrastaneita vastaajia oli kummassakin vastaajaryhmässä reilu 60 %. 7–10 vuotta harrastaneita oli suomalaisista 26 % ja puolalaisista 20 %. 4–6 vuotta harrastaneita puolalaisia oli 16 %, kun taas suomalaisia vain 7 %. Alle 3 vuotta harrastaneita puolalaisia oli kaksi kappaletta ja suomalaisia kolme.

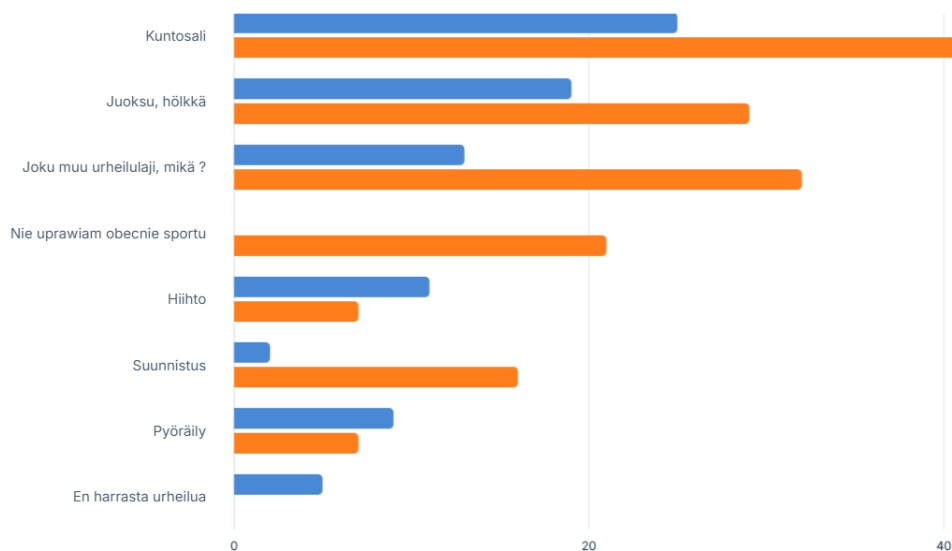


Kuvio 22 - Harrastetut yksilölajit vertailussa

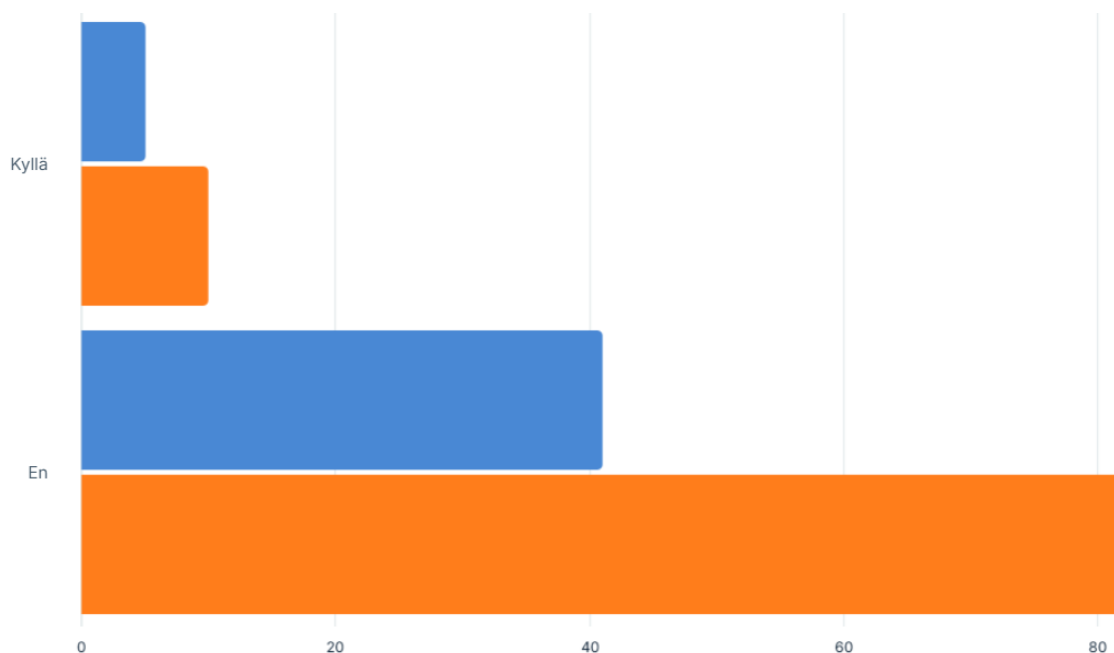


Kuvio 23 - Vertailussa seurassa harrastetun yksilölajiharrastuksen kesto

Suosituimmat yksilöurheilun muodot kyselyhetkellä olivat kummankin maan vastaajien osalta ensimmäisenä kuntosali ja toisena juokseminen/hölkä. Kolmanneksi suosituin laji oli suomalaisten osalta hiihto ja puolalaisten osalta uinti. (Kuvio 24.) Sekä suomalaisista, että puolalaisista 11 % harrasti edelleen yksilöurheilulajia urheiluseurassa (Kuvio 25). Kyselyn toteuttamishetkellä 11 % suomalaisista ja 23 % puolalaisista ei harrastanut enää lainkaan urheilua (Kuvio 24). Näin ollen urheilun drop-outteja oli suomalaisista 11 % ja puolalaisista 23 %. Seuratoiminnan ainakin yksilöurheilun osalta jättäneitä oli kummassakin vastaajajoukossa 89 %.



Kuvio 24 - Vertailussa vastaushetkellä harrastetut yksilölajit



Kuvio 25 - Vertailussa urheiluseurassa kyselyhetkellä yksilölajia harrastavien määrät

5.3.1 Nelikenttäkysymykset

Nelikentän vastauspisteitä vertaillessa huomataan, että pienimmät erot löytyvät väittämien 1, 2, 5, 6 ja 9 kohdalta. Väittämä 2 on kummallakin vastausryhmällä aivan vasemmassa alareunassa, mikä tarkoittaa, että väittämää ei olla koettu totuudenmukaiseksi eikä se ole vaikuttanut lopettamispäätökseen. Väittämät 1, 5 ja 9 eivät maiden välisessä vertailussa eroa koordinaatistosijainniltaan toisistaan paljoakaan. Voidaan kuitenkin huomata, että väittämä 9 on kummallakin vastaajaryhmällä kolmen merkittävimmän tekijän joukossa lopetuspäätöksen kannalta. Väittämät 1 ja 5 ovat kummallakin koordinaatiston keskivaiheilla. (Kuvio 26.)

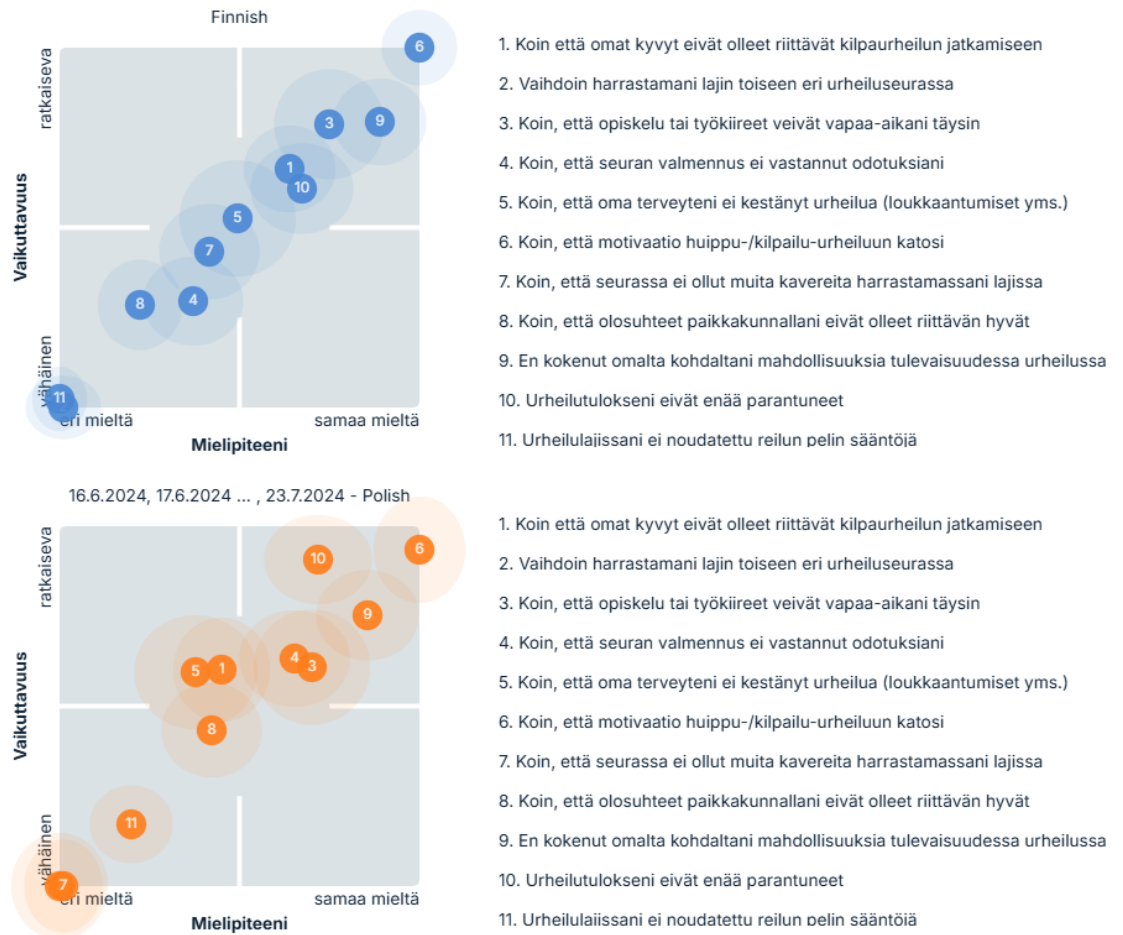
Väittämä 6, eli motivaation katoaminen, on kummallakin ryhmällä merkitty sekä totuudenmukaisimmaksi väittämäksi, että eniten vaikuttavaksi tekijäksi. Näissä on kuitenkin ero, sillä puolalaisten kyselyssä vaihtoehto sisälsi tarkentavan lauseen. Puolalaisten kohta numero kuusi kuulosti kokonaisuudessaan tältä: ”Koin, että motivaatio huippu-/kilpaurheiluun katosi. Urheilu ei tuonut jännitystä tai tyydytystä.” Suomalaisilla vaihtoehto 6 oli kuvion 26 mukainen, eli ilman jälkimmäistä tarkentavaa lausetta. Tämä jälkimmäinen lause saattoi olla lopputulosten kannalta hyvin merkittävä. Motivaation menetys, erityisesti ilman tätä tarkennusta voi olla myös seuraus, joka johtuu muista vaihtoehdoista. Esimerkiksi vastaaja, joka on kärsinyt urheiluvammoista, on voinut loukkaantumisten jälkeen menettää motivaationsa lajia kohtaan. Tässä tapauksessa todellinen

syy lopettamiseen olisi kuitenkin loukkaantuminen, ja motivaation menetys vain seuraamus kyvyttömyydestä harjoitella.

Suurimmat maiden välisten vastausten erot taas löytyvät väittämien 3, 4, 7, 8, 10 ja 11 kohdalta. Näistä väittämistä suomalaiset ovat asettaneet puolalaisia korkeammalle kohdat 3 ja 7, eli opiskelu- ja työkiireet, sekä kavereiden puutteen. On hyvä huomata, että opiskelu- ja työkiireet olivat suomalaisille kolmanneksi merkittävin tekijä harrastuksen lopettamiselle ja samainen kohta oli puolalaisille ”vain” viidenneksi merkittävin. Yhtä lailla mielenkiintoista on se, että kavereiden puute (väittämä 7) ei puolalaisilla näytä olevan juuri lainkaan merkittävä tekijä, eivätkä he myöskään ole kokeneet väittämää omalla kohdallaan todenmukaiseksi. Samaan aikaan suomalaisilla samainen väittämä on melkein koordinaatiston keskellä, eli selkeästi vaikuttava tekijä. (Kuvio 26.)

Väittämät 4, 8, 10 ja 11 taas olivat sellaisia, jotka puolalaiset olivat asettaneet lopettamispäätöksen kannalta suomalaisia merkittävimiksi. Väittämä 4 (valmennus) on sikäli mielenkiintoinen, että puolalaisilla se on päätynyt neljänneksi merkittävimäksi tekijäksi, kun se suomalaisilla on vasta kahdeksas. Väittämä 8 (olosuhteet) on kummallakin koordinaatiston vähemmän merkittävässä päässä, mutta puolalaisilla se on kuitenkin koettu sekä todenmukaisemmaksi, että vaikuttavammaksi. Väittämä 10 (tulosten paranemattomuus) taas on puolalaisilla toiseksi merkittävin

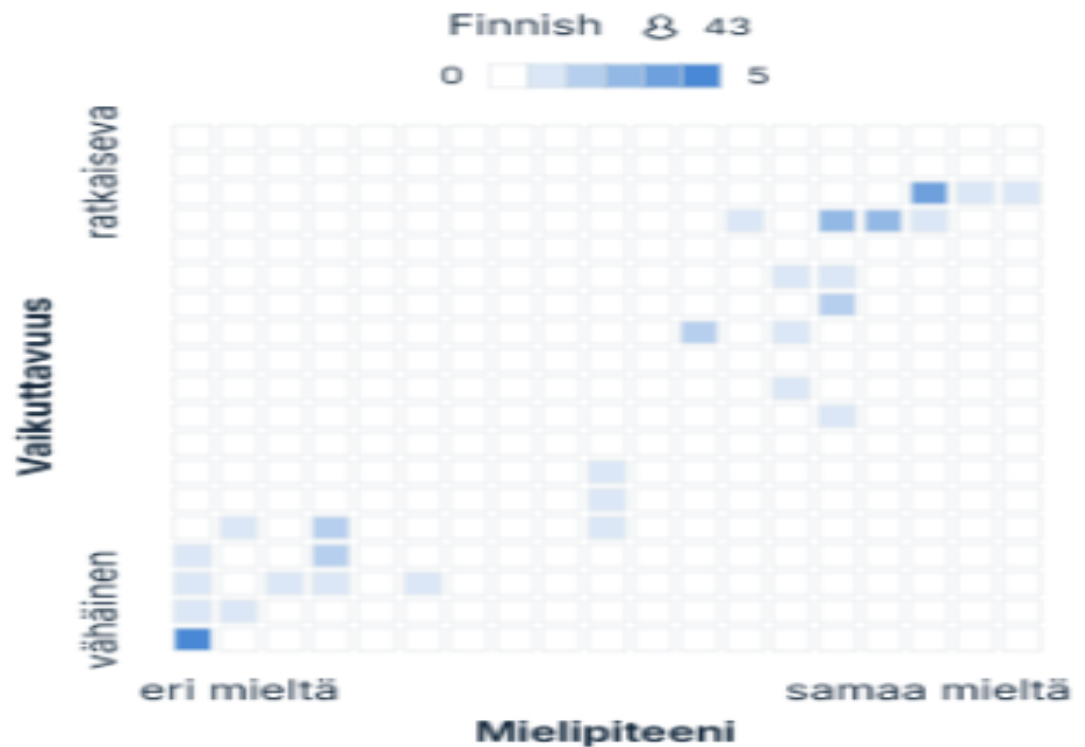
tekijä lopettamiselle, kun se suomalaisilla on viides. Viimeinen, eli väittämä 11 (reilun pelin säännöt) ei suomalaisilla vaikuttanut käytännössä lainkaan, mutta puolalaisilla jonkin verran. (Kuvio 26.)



Kuvio 26 - Vertailussa nelikenttäkysymysten vastaukset ZEF-menetelmän kanssa

Nelikenttäkysymyksissä ei myöskään ilmennyt juurikaan polarisaatiota, eli vastausten kahtia jakautumista. Ainoastaan suomalaisten vastauksissa väittämään 3, jossa kysyttiin opiskelun tai työkiireiden vaikutusta, oli tätä ilmiötä havaittavissa. Suomalaisten vastaukset kyseessä olevaan kysymykseen voi nähdä kuviosta 27. Muissa väittämissä vastauspisteet jakoutuivat tasaisemmin.

Koin, että opiskelu tai työkiireet veivät vapaa-aikani täysin



Kuvio 27 - Suomalaisien vastauspisteet nelikentän väittämään 3

5.3.2 Avoimet kysymykset

Avointen kysymysten osalta molemmille aineistoille tehtiin koodaus käymällä läpi jokainen vastaus ja merkkamalla mainitut lopettamiseen johtaneet tekijät taulukkoon niille sopivaan sarakkeeseen (Kuvio 28). Taulukosta pystyttiin sitten tarkastamaan mitä tekijöitä vastaajat olivat nimenneet lopettamisen syiksi saadessaan kertoa tilanteesta ja olosuhteista vapaasti. On kuitenkin syytä huomioida, että suomalaiset vastasivat avoimiin kysymyksiin huomattavasti puolalaisia tehokkaammin. 47 suomalaisesta vastaajasta 42 vastasi ensimmäiseen avoimeen kysymykseen, kun taas 102 puolalaisesta vastasi 41. Kun verrataan maakohtaisesti avoimeen kysymykseen vastanneita kyselyyn vastanneiden määrään, huomataan, että suomalaiset olivat huomattavasti tunnollisempia vastaajia.

Eniten mainittuja syitä lopettamiselle avoimen kysymyksen perusteella olivat valmentajan toiminta, opiskelun ja työn viemä aika ja terveydelliset syyt. Valmentajan toiminta sisältää tässä tapauksessa epäasiallisen käytöksen, mielenkiinnon puutteen urheilijaa kohtaan, kommunikaation puutteen sekä kokonaisvaltaisen valmennuksen puutteen. Valmentajan toiminta mainittiin suomalaisissa vastauksissa viisi kertaa ja puolalaisissa vastauksissa yhdeksäntoista kertaa.

Terveydelliset syyt mainittiin suomalaisissa vastauksissa 11 kertaa ja puolalaisissa 5 kertaa. Terveydelliset syyt sisältävät paitsi urheiluvammat, myös ylikuormituksen, syömishäiriöt ja psyykkiset ongelmat. Opiskelun ja/tai töiden aiheuttama ajanpuute mainittiin suomalaisten osalta 18 kertaa ja puolalaisten osalta 12 kertaa. Töiden ja opiskelun yhteydessä mainittiin usein myös itsensä elättäminen, joka koettiin pelkän urheilun avulla vaikeaksi. Urheilun ja opiskelun tai töiden yhdistäminen taas koettiin niin rankaksi, että urheilu oli pakko jättää pois. Harrastuksen kustannukset mainittiin suoraan viisi kertaa, kahdesti suomalaisten ja kolmesti puolalaisten toimesta.

Vastauksia, joissa mainittiin kavereiden puute, oli suomalaisilla 5 ja puolalaisilla 2. Useammassa vastauksessa kuitenkin mainittiin, ettei kavereiden puute ollut ensisijainen syy lopettamiselle. Muita mainittuja syitä olivat tuen puute ja harrastuksen kustannukset. Kaivattuja tukitoimia olivat apu loukkaantumisista toipumisen aikana, sekä rahallinen tuki.

Finnish			
Lopettamisen tekijä	Yleisurheilu	Muu (11)	Kaikki (48)
Valmentajan toiminta (kuuntelemattomuus, ei-kokonaisvaltainen valmennus, epäasiallinen käytös)	5	0	5
Terveys / Loukkaantumiset	10	1	11
Kavereiden puute	4	1	5
Opiskelu / Työ	16	2	18
Tuen puute (vanhemmilta, seuralta, valmentajalta)	1	0	1
Kilpailupakko	3	0	3
Tunne kykyjen ja mahdollisuuksien puutteesta	3	0	3
Harrastuksen kustannukset	0	2	2
Polish			
Lopettamisen tekijä	Yleisurheilu	Muu (76)	Kaikki (102)
Valmentajan toiminta (kuuntelemattomuus, ei-kokonaisvaltainen valmennus, epäasiallinen käytös)	6	13	19
Terveys / Loukkaantumiset	2	3	5
Kavereiden puute	1	1	2
Opiskelu / työ	3	9	12
Tuen puute (vanhemmilta, seuralta, valmentajalta)	0	3	3
Kilpailupakko	0	0	0
Tunne kykyjen ja mahdollisuuksien puutteesta	0	0	0
Harrastuksen kustannukset	0	3	3

Kuvio 28 - Vertailussa avoimen kysymyksen koodaustaulukot

Toisessa avoimessa kysymyksessä, jossa kysyttiin: ”Olisiko seura voinut tehdä jotain, jotta harrastus olisi jatkunut?” molemmilla vastaajaryhmillä nousi esiin valmennuksen kehittäminen. Puolalaisilla oli enemmän mainintoja valmentajan epäasiallisesta käyttäytymisestä ja mielenkiinnon

puutteesta urheilijaa kohtaan. Heidän osaltaan nousikin esiin toive mahdollisuudesta vaihtaa valmentajaa. Epäasiallista kohtelua oli myös suomalaisten valmentajien osalta, mutta selkeästi vähemmän kuin puolalaisilla.

Valmentajan vaihdon mahdollisuuden lisäksi puolalaiset toivoivat henkilökohtaisempaa valmennusta, joka voisi ennaltaehkäistä loukkaantumisia. Suomalaisten osalta parannuskohde loukkaantumistapauksissa oli kuntoutumisen aikainen mielenkiinto ja tuki seuralta. Lisäksi kummassakin vastaajaryhmässä mainittiin, että rahallinen tuki ja kokonaisvaltaisempi valmennus olisivat saattaneet pidentää urheilu-uraa. Molemmissa vastaajaryhmissä oli vastauksia, joiden perusteella seuran jättäminen ei johtunut seuran toiminnasta, eikä seura olisi voinut tehdä mitään. Kuitenkin ainoastaan suomalaisissa vastauksissa korostettiin seurasta jääneitä positiivisia muistoja.

Yhteenvedon tuloksista voidaan sanoa, että molemmissa maissa on samoja syitä, jotka ovat johdaneet harrastuksen tai urheilu-uran lopettamiseen mutta niiden tärkeysjärjestys vaihtelee. Suomessa suurimmat syyt ovat opiskelun ja/tai työn yhdistäminen kilpaurheiluun, sekä loukkaantumisten hoitaminen. Puolalaisilla syyt taas olivat enemmän urheiluun itseensä liittyviä, kuten tulosten paranemattomuus tai tyytymättömyys valmentajaan. Kummassakin ryhmässä koettiin, ettei urheilu antanut mahdollisuuksia tulevaisuutta ajatellen. Kummassakin ryhmässä oli myös urheilijoita, jotka olisivat omien sanojensa mukaan lopettaneet joka tapauksessa.

6 Pohdinta

Tutkimuksen tulokset vastasivat suurelta osin aikaisempia löydöksiä ja tämän tutkimuksen hypoteeseja. Erojakin kuitenkin oli, joista selkeimpänä valmentajan suuri vaikutus lopettamis päätöseen ja liiallisen kilpailun harvinaisuus vastauksissa. Yksi selittävä tekijä valmentajan suurelle roolille voi olla se, että tähän tutkimukseen vastasivat ainoastaan yksilölajia harrastaneet. Yksilölajeissa valmentaja saattaa olla jopa ainoa henkilö, jonka kanssa urheilija harjoitusten aikana puhuu, jolloin urheilijan ja valmentajan välinen kommunikaatio tai varsinkin sen puutteet korostuvat urheilijalle. Esimerkiksi jalkapalloharjoituksissa taas voi olla 15 muuta pelaajaa, joille urheilija juttelee harjoitusten aikana. Tällöin mahdolliset puutteet valmentaja-urheilija-suhteessa saattavat jäädä piiloon.

Kun verrataan tämän tutkimuksen tuloksia muiden aiheeseen liittyvien tutkimusten tuloksiin, huomataan, että ne muistuttavat toisiaan hyvin paljon. Tutkimuksissa toistuvat jatkuvasti samat lopettamiseen johtavat tekijät, joskin niiden esitystapa vaihtelee. Esimerkiksi Enoksenin (2011) viiden lopettamisen kategorian avulla voisi hyvin kuvata myös tämän tutkimuksen aineistoa. Harjoitteluun ja suorituskykyyn liittyvät tekijät tulivat selvästi esille loukkaantumisten ja tulostason kehittymättömyyden kautta. Koulutus ja työ, ja niiden vaatima aika oli erityisesti suomalaisilla yksi suurimmista syistä urheiluharrastuksen lopettamiseen. Motivaationäkökulmat kulkevat kenties käsi kädessä tulostason kehittymisen kanssa. Enoksen mukaan: ”Nuoret lupaavat urheilijat jatkavat urheilussa niin kauan kun he saavuttavat uusia tavoitteita, näyttävät merkkejä parantamisesta ja säännöllisesti voittavat kilpailuissa.” Sosiaalinen ympäristö- kategorian alle kuuluvia syitä mainittiin myös monta kertaa. Näistä selkein esimerkki on tietenkin kommunikaatio-ongelmat valmentajan kanssa, mutta myös kavereiden puute ja tuen puute vanhemmilta ja seuralta mainittiin. Lajin vaihtajia oli tässä tutkimuksessa hyvin vähän, mutta muut kiinnostuksen kohteet mainittiin muutamaan kertaan. Tämän tutkimuksen ja Enoksenin tutkimuksen samankaltaisuutta selittänee ainakin osittain se, että kummassakin tapauksessa keskiössä olivat yleisurheilijat – siis yksilöurheilijat.

Cranen & Templen (2014) esiin nostamista lopettamisen tekijöistä monet esiintyivät tässä tutkimuksessa. Viidestä esiin nostetusta lopettamisen tekijästä kaksi hallitsevaa olivat käsitys omasta fyysisestä ja urheilullisesta pätevyydestä, sekä urheilusta nauttiminen. Loput kolme olivat sosiaaliset paineet, ristiriitaiset prioriteetit, sekä fyysiset tekijät. Myös tässä tutkimuksessa koettu fyysinen pätevyys oli lopettamiseen johtaneiden tekijöiden merkittävämmässä päässä, samoin kuin

ristiriitaiset prioriteetit. Tässä tutkimuksessa ristiriitaiset prioriteetit näyttäytyivät ennen kaikkea opiskelun ja töiden muodossa, mikä on loogista, kun otetaan huomioon vastaajien ikä.

Cranen ja Templen aineistoissa vain muutamassa määrällisessä tutkimuksessa oli tarkennettu, mikä johti urheilun nautintoon tai sen puutteeseen. Niissä tutkimuksissa, joissa hauskuuden tai nautinnon merkitystä oli kommentoitu, syyt nautinnon loppumiseen liittyivät peliajan vähyyteen (oletettavasti joukkuelajeissa), tyytymättömyyteen valmentajaa kohtaan ja liialliseen harjoittelumäärään. Erityisesti tyytymättömyys valmentaa kohtaan nousi suureksi lopettamiseen johtaneeksi syyksi myös tässä tutkimuksessa. Myös liiallinen harjoittelu tai kilpailupakko mainittiin tässä tutkimuksessa. Peliajan saamisesta ei ollut luonnollisesti ollut mainintoja, sillä tässä tutkimuksessa tutkittiin vain yksilöurheilijoita.

Liiallinen kilpailu mainittiin lopettamiseen johtaneena syynä vain kolme kertaa. Tähän vaikutti luultavasti vastaajien keskimääräisesti pitkä urheilutausta. Kummastakin maasta yli 60 % vastaajista oli harrastanut lajiaan yli 10 vuotta ja yli 80 % vähintään seitsemän vuotta. Näiden pitkien urheilu-urien aikana ryhmistä olivat luultavasti karsiutuneet sellaiset lapset tai nuoret, joita kilpailu ei kiinnostanut. Tässä tapauksessa kyselyyn vastaajat olivat siis luultavimmin niitä urheilijoita, joita kilpailu kiinnosti tai ei ainakaan haitannut. Samalla voidaan pohtia pitkään jatkuneen urheilu-uran vaikutusta motivaatioon. Kummankin maan vastaajilla motivaation loppuminen oli selkeästi eniten vastattu tekijä lopettamispäätökselle. Vaikka osassa tapauksista motivaation loppuminen liittyneekin loukkaantumisiin tai valmentajan toimintaan, voi yksinkertainen kyllästymisenkin olla ratkaiseva tekijä. Varsinkin uinnin, joka on niin sanottu aikaisen erikoistumisen laji, kohdalla olisi ollut mielenkiintoista tietää urheilijoiden ajatuksia aikaisesta erikoistumisesta ja sen vaikutuksista motivaatioon. Aikaista erikoistumista ei tässä tutkimuksessa kuitenkaan erikseen kysytty, vaikka siitä oli tietenkin mahdollisuus mainita avoimessa vastauksessa.

Mielenkiintoinen puolalaisten vastauksia selittävä tekijä on se, että vastaajat olivat paikallisen yliopiston opiskelijoita. Heidän vastauksiaan selittää varmastikin osittain myös Lodzissa toimiva kaksoisurajärjestelmä. Lyhyesti selitettynä järjestelmä toimii siten, että paikallinen yliopisto saa rahoitusta Puolan Opetus- ja Tiedeministeriöltä. Rahoituksen avulla yliopisto pystyy tarjoamaan tietyn tulostason saavuttaneille urheilijoille esimerkiksi ilmaisen tai osittain maksetun asunnon, stipendejä tai apurahaa. Kaksoisurajärjestelmässä olevat opiskelijat voivat myös itse muokata luentojensa aikataulua. Tällainen järjestelmä on luultavasti osasy siihen, miksi puolalaiset eivät kokeneet opiskelun tai työn aiheuttaman ajanpuutteen olevan niin suuressa roolissa lopettamispäätöstä tehdessä. Samaan aikaan tällaisen järjestelmän olemassaolo luultavimmin tekee urheilusta

todella tuloskeskeistä toimintaa, jolloin valmennuksen laatu ja tulosten paraneminen ovat oleellisia osia urheilu-uran jatkumiselle.

Vastausten välisiä eroja tarkastellessa herää myös ajatus, että ehkä puolalaiset tulkitsivat ”En kokenut omalta osaltani mahdollisuuksia tulevaisuudessa urheilussa” – kysymyksen eri lailla kuin suomalaiset. On mahdollista, että puolalaiset ajattelivat heidän henkilökohtaisten urheilullisten ominaisuuksiensa olevan riittämättömiä ammattilaisurheilijaksi asti, kun taas suomalaiset saattoivat ajatella enemmän itsensä elättämistä urheilulla. Nämä erilaiset tulkinnat selittäisivät osaltaan myös puolalaisten tuloskeskeisempiä vastauksia. Kenties Suomessa urheilu nähdään vielä aikaa vievänä harrastuksena enemmän kuin uramahdollisuutena, mikä saattaa taas olla osasy siihen, miksi suomalaisten vastauksissa opiskelun ja työn viemä ajanpuute oli lopettamisen tekijänä niin korkealla.

Positiivinen asia on kuitenkin se, että taustatietojen perusteella suurin osa vastaajista oli ainoastaan seuran tai lajin drop outeja. Kun vastaajista urheilun kokonaan lopettaneita oli suomalaisista 11 % ja puolalaisista 23 %, tarkoittaa se, että suomalaisista 89 % ja puolalaisista 77 % liikkui kyselyn toteuttamishetkellä edelleen. Urheilulliset elämäntavat ovat siis ainakin jossain määrin pysyneet urheilijoiden elämässä lopettamisesta huolimatta. Harrastuksen lopettaminen ei kenties ole aina huono asia, sillä se voi johtua aidosti kiinnostuksen loppumisesta tai siitä, että suuremmat mielenkiinnon kohteet ovat muualla. Kun otetaan huomioon tähän tutkimukseen osallistuneiden pitkä urheilu-ura, on helppo kuvitella, että urheilija lopettaa yksinkertaisesti kyllästymisen takia.

Tilannetta, jossa urheilija lopettaa opiskelun tai mielenkiinnon loppumisen takia, mutta seura on tarjonnut urheilijalle kaiken mitä hän halusikin, voisi luonnehtia seuran kannalta ”hyväksi dropoutiksi”. Seurojen olisikin syytä tehdä parhaansa, että lopettaminen ei johtuisi huonosta valmennuksesta tai epäasiallisesta käytöksestä, vaan urheilijalle jäisi positiivinen kuva seurasta, sen toiminnasta ja urheilusta ylipäätään.

Tutkimus on osoittanut, että maasta ja lajista riippumatta monet nuoret urheilijat kamppailevat samankaltaisten ongelmien kanssa. Ainakin yksilölajeissa urheilija-valmentaja-suhteella on suuri merkitys urheilijan motivaation säilymisen kannalta. Lisäksi näyttäisi siltä, että urheilijana itsensä elättämisen vaikeus työntää lupaaviakin urheilijoita ennemmin opiskelua ja ”normaalia” työelämää kohti. On selvää, että jokaisesta ei voi tulla ammattuurheilijaa, mutta vaihtoehdot eivät saisi olla ainoastaan lopettaminen tai sataprosenttinen kilpaurheiluun panostus.

Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää teoriataustana ja/tai vertailukohteena muissa tutkimuksissa, jotka käsittelevät drop-out-ilmiötä. Tulosten pohjalta urheilualan toimijat, kuten seurata ja

valmentajat voivat myös muokata omaa toimintaansa sellaiseen suuntaan, että se tukee nuorten urheilijoiden harrastuksen tai uran jatkumista. Myös itse urheilijat, heidän vanhempansa tai opettajansa voivat hyötyä tutkimuksessa saaduista tiedoista. Tietoisuus urheiluharrastuksen kompastuskivistä voi auttaa huomaamaan ja ennaltaehkäisemään ongelmia.

6.1 Tutkimuksen haasteet ja onnistumiset

Tutkimuksen aikaisena haasteena oli aikataulujen sovittaminen yhteen AZS Lodzin kanssa, minkä takia työn valmistuminen siirrettiin alkuperäisen suunnitelman mukaista myöhemmäksi. Tutkijan kannalta oli myös ongelmallista, että lomakkeen muutokset tehtiin projektipäällikön kautta. Muutamia viimeistelyvirheitä, kuten nelikenttäkysymyksen kohdan 6 tarkentavan lauseen puutos, olivat olleet vältettävissä. Yhteistyö projektipäällikön, seuran ja puolalaisten kanssa toimi pääasiassa kuitenkin todella hyvin.

Myös vastaajien rekryointitapa saattoi aiheuttaa eroja maiden välisten vastausten välillä. Puolalaiset vastaajat hankittiin yksinkertaisella massasähköpostilla, kun taas suomalaisilla vastaajilla oli vastaamiseen kannustin, sekä useita viestejä ennen varsinaista kyselyä. Tämä saattoi vaikuttaa vastaamiseen siten, että suomalaisilla oli aikaa pohtia lopettamisensa syitä jo hieman etukäteen, vaikka tarkat kysymykset eivät olleetkaan tiedossa. Mikäli kysely tuli puolalaisille niin sanotusti yllätyksenä, he eivät kenties kunnolla ehtineet miettiä vastauksiaan. Osaltaan tämä voi myös selittää suuret erot avointen kysymysten vastaajamäärien välillä. Avoimiin kysymyksiin vastaamatta jättäminen on huono ilmiö siinäkin mielessä, että se rajoittaa vastaajien mahdollisuutta välittää subjektiiviset kokemuksensa tutkijalle. Tutkijan kannalta olisi myös helpottanut, jos puolalaisilla-kin olisi ollut yksi niin sanottu päättökysymys, jonka selkeä päätehtävä olisi ollut tutkimuksen toteutus ja tulosten analysointi.

Jatkossa vastaavissa tutkimuksissa tulisikin varmistaa, että eri paikoista kerätyillä aineistoilla on samankaltainen keruuprosessi ennakkotietoja, viestejä, muistutuksia ja kannustimia myöten. Tutkijan / analysoijan olisi myös suotavaa päästä itse muokkaamaan tutkimuslomaketta, tai mikä ikinä tiedonkeruumenetelmänä onkaan. Positiivisena asiana on kuitenkin tutkimuksen tuloksia käsitelleen seminaarin saama mediahuomio. Tutkimus ja drop-out-ilmiö on tullut mediassa esille ainakin Kalevassa, Ylen paikallisuutisissa, Urheiluruudussa ja MTV:llä. Lienee siis sopivaa olettaa,

että tutkimus on saanut laajan levikin ja ainakin herättänyt kiinnostusta drop-out-ilmiotä kohtaan. Tutkimus oli onnistunut myös siinä mielessä, että sen avulla saatiin sellaista tietoa, mitä lähdettiin hakemaankin. Myös kaikkiin tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Tulevat tutkimukset voisivat keskittyä tässä tutkimuksessa selvinneihin lopettamisen syihin. Tutkimusaiheita voivat olla esimerkiksi valmentaja-urheilija-suhde ja sen parantaminen, opiskelun ja urheilun yhteen sovittaminen tai vähemmän vaativat harrastusmahdollisuudet ja niiden tarjonta. Myös urheilijoiden tietoisuus tulevaisuuden mahdollisuuksista, sikäli kun niitä on, voisi ehkäistä lopettamista. Tulevaisuuden mahdollisuudet voivat sisältää urheilijan näkökulman lisäksi myös esimerkiksi valmentamisen tai muut urheiluun olennaisesti liittyvät roolit.

Myös selvitys siitä, mikä tarkalleen aiheuttaa motivaation menetyksen, voisi olla hyödyllistä tietoa. Motivaation menetystä selvittäessä tulisi kuitenkin varmistaa, että kyse on todella motivaation menettämisestä puhtaasti urheilun sisällön, kuten yksipuolisuuden takia. Motivaation menetyks jokin muun tekijän, kuten loukkaantumisen, seurauksena ei olisi uutta tietoa.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Yksi tutkimuksen vahvuuksista on eri paikoista koottu vastaajaryhmä, sillä vastaajia ei pyritty keräämään mistään tietystä lajista, seurasta tai maakunnasta. Tämän takia myöskään vastaukset eivät sisällä ainoastaan esimerkiksi yhden seuran jäseniä ja tulokset täten kuvasta vain kyseessä olevaa seuraa. Tutkimuksen toteuttaneen seuran rooli toki näkyy silti esimerkiksi vastaajien suuressa osiossa seuran omiin lajeihin. Tällainen vastaajaryhmä yhdistettynä siihen, että tutkimuksen tulokset ovat samankaltaisia aikaisempiin aiheesta tehtyjen tutkimusten (Crane & Temple 2014; Enoksen 2011) kanssa viittaa siihen, että saadut lopettamisen syyt ovat yleistettävissä ja täten tulokset voi viedä tämän tutkimuksen ulkopuolellekin. Saatuihin tuloksiin on myös saatu vahvistus muutamilta suomalaisilta vastaajilta, minkä lisäksi niitä mietittiin yhteistyössä puolalaisten kanssa. Kyse ei siis ole vain yksittäisen tutkijan mielipiteestä, vaan niille on saatu vahvistus. Tulokset myös kuulostavat uskottavilta aiheeseen ja aineistoon nähden.

Tutkijan roolissa lienee myös syytä kertoa omasta urheilutaustastani ja pohtia omaa paikkaani tutkimuksessa. Olen itsekin entinen yleisurheilija. Aloitin yleisurheilun ennen kouluikää ja lopetin lukioiässä muuttamisen seurauksena. Ehdin siis harrastaa yli kymmenen vuotta, joiden aikana olin aktiivinen kilpaurheilija. Koen kuitenkin, että omasta taustastani huolimatta minulle ei ole, tai ollut ennako-oletuksia lopettamisen syitä kohtaan. Ainoa kyseenalaistettava asia, jonka pohdintoistani huomasin, on oletus siitä, että urheilun lopettaminen on aina huono asia. Vaikka oma urheiluharrastukseni loppuikin omasta päätöksestäni ja minulle jäi todella hyvä kuva seurasta, on lopettaminen aina hieman kaivertanut. Ehkä tästä syystä en osannut nähdä urheilun lopettamista positiivisena asiana ja oivallus siitä heräsi vasta tutkimuksen aikana. Toisaalta kenties olen itse taas uusi esimerkki siitä, että seura onnistui tartuttamaan urheilijaan ”urheilun ilon”. Oma taustani luultavasti jollain tasolla vaikutti myös opinnäytetyön aiheen valintaan.

6.4 Oppimiskokemukset

Työ tarjosi paljon uusia kokemuksia, jotka auttoivat ja auttavat kehittymään liikunta-alan ammattilaisena. Kompetenssien kautta tarkasteltuna työ kattoi kaikki ammattikorkeakoulututkinnon yhteiset kompetenssit: 1) Oppimisen taidot 2) eettinen osaaminen 3) työyhteisöosaaminen 4) innovaatio-osaaminen ja 5) kansainvälistymisosaaminen. Koulutuskohtaisista kompetensseista työ sisälsi ainakin ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamisen, sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen.

Oppimisen taidot ja ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen kehittyivät jo tutkimuksen teoriataustaa kasatessa. Teoriatiedon kasaamisen yhteydessä vastaan tuli paljon tietoa liittyen erityisesti ihmisen käyttäytymiseen, ja tulosten tulkinta- ja pohdintavaiheessa tietämystä syvennettiin entisestään. Teoriataustaa ja tuloksia kasatessa tuli samalla harjoittaa tiedon kriittistä hankkimista, käsittelyä ja arviointia. Myös tutkimusetiikkaan ja tutkijan vastuisiin tutustuminen oli oleellista.

Projektiryhmän jäsenenä toimiminen antoi kokemusta työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteista, sekä itsenäisestä työskentelystä (asiantuntijatehtävässä). Samalla tuli myös luotua työelämäyhteyksiä. Yhteistyö puolalaisten kanssa auttoi paitsi parantamaan kielitaitoa, myös ymmärtämään paremmin heidän liikuntakulttuuriaan ja sen haasteita. Erityisesti vapaa-ajalla käydyt keskustelut puolalaisten kanssa tarjosivat mahdollisuuden tutustua heidän urheiluympäristöönsä keskustelukumppanin näkökulmasta.

Tiivistettynä työ tarjosi uusia kokemuksia kansainväliseen, rahoituksen saaneeseen projektiin osallistumalla ja vastuullisessa asemassa toimimisella. Yhteistyö puolalaisten kanssa mahdollisti liikunnan aseman yhteiskunnassa pohtimisen eri näkökulmista, kielitaidon kehittämisen, sekä asi-
antuntijatehtävissä toimimisen esimerkiksi seminaarien kautta. Ymmärrys liikuntaharrastuksen lopettamisen syistä ja haasteista syveni työn aikana selkeästi.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä oli kolme ja niiden tarkoituksena oli toimia apuvälineenä kyselylomaketta suunniteltaessa ja varmistaa tutkimuksen hyödyllisyys. Ennen kyselyn toteuttamista pohdittiin mahdollisia vastauksia ja tutkimuskysymyksille luotiin hypoteesit. Tutkimuskysymykset olivat:

- Miksi nuoret lopettavat urheiluharrastuksensa?
- Mitä urheiluseura voi tehdä toimiakseen ilmiötä vastaan?
- Onko vastauksissa eroja Suomessa ja Puolassa kerättyjen aineistojen välillä?

Ensimmäiseen kysymykseen oletettiin saatavan samanlaisia vastauksia kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa. Lopettamisen syiden esimerkeiksi listattiin ajanpuute, liika kilpailullisuus, lajiin kyllästyminen tai kokemus omien liikuntataitojen riittämättömyydestä. Koska tämä tutkimus keskittyi yksilölajeihin, ennustettiin kavereiden puuttumisen olevan korvaava vaihtoehto joukkueen hajoamiselle. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että lopettamisen syyt ovat samanlaisia kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa. Myös kavereiden puute tuli aineistossa esille. Hypoteesi oli siis oikea. Mainittakoon kuitenkin, että valmentajan toiminta oli tässä aineistossa ennakoitua suuremmassa roolissa ja vastaavasti liiallisen kilpailun rooli oli ennakoitua pienempi.

Toisen kysymyksen hypoteettinen vastaus oli toimet, jotka toimisivat jo aikaisemmin löydettyjä lopettamisen syitä vastaan. Esimerkeiksi listattiin opiskelun ja urheilun sovittaminen yhteen, liian aikaisen erikoistumisen välttäminen, mahdollisuus harrastaa ilman kilpailemista, sekä vaihtoehdoisen toiminnan järjestäminen urheilemisen sijaan. Tutkimuksessa keskeisimmät löydetty lopettamisen tekijät olivat ajanpuute, motivaation puute, valmentajan toiminta ja näköalaton tulevaisuus. Seuran toimien tulisi siis keskittyä näiden ongelmien ratkaisemiseen.

Opiskelun ja työn viemä aika oli selkeä syy lopettamiselle, joten ainakin siltä osin seura voisi omalla toiminnallaan mahdollisesti helpottaa urheilijan arkea. Neuvot ja apu arkielämän suunnittelussa ovat sellaisia asioita, joissa urheilijaa pystyy auttamaan. Seuran ja valmentajan tavoitteena tulisi olla urheilijan resurssien kartoitus ja onnistunut jakaminen kulloisenkin elämäntilanteen mukaan. Tämä kuitenkin vaatii onnistunutta molemminpuolista halukkuutta, sitoutumista, kommunikointia ja luottamusta urheilijan ja valmentajan välillä. Hyvin toimiva urheilija-valmen-

taja-suhde mahdollistaa myös kokonaisvaltaisen valmennuksen. Urheilun jatkamisen näkökannalta olisi myös suotavaa, että urheilijalla olisi paitsi mahdollisuus vaihtaa valmentajaa, myös tietoisuus tästä mahdollisuudesta. Seura voi tukea urheilija-valmentaja-suhdetta varmistamalla, että valmentajalla on riittävästi resursseja valmennussuhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Riittävä aika valmennettavien kanssa ja ajantasainen koulutus antaisivat hyvän lähtökohdan toimivan valmennussuhteen luomiselle.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä haettiin eroja Suomen ja Puolan vastausten välillä. Kummasakin maassa nuoret lopettivat urheiluharrastuksensa ensisijaisesti motivaation menetyksen ja näköalattoman tulevaisuuden takia. Suomessa myös opiskelun ja työn aiheuttama kiire oli kärkipäässä lopettamisen syitä tarkastellessa. Puolalaisillakin opiskelu/työ oli vaikuttava tekijä, mutta ajanpuutetta suurempi syy oli tulostason kehityksen puute ja tyytymättömyys valmennukseen. Maiden välisissä vastauksissa oli siis eroja.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että urheilijat lopettavat harrastuksensa pääasiassa ajanpuutteen, urheilun näköalattoman tulevaisuuden ja valmentajan toiminnan takia. Seurat voisivat ehkäistä näitä tekijöitä panostamalla urheilija-valmentaja-suhteisiin ja sitä kautta kokonaisvaltaisempaan valmennukseen, joka sisältää myös yleisen jaksamisen ja ajankäytön arvioinnin. Motivaation menetyksen ja näköalattoman tulevaisuuden jälkeen suurin syy lopettamiselle oli suomalaisilla ajanpuute opiskelun ja/tai työn takia ja puolalaisilla tulosten paranemattomuus, sekä valmentajan toiminta.

Lähteet

- Ahola, S. (2010). 12–18 -vuotiaiden nuorten ohjatun liikuntaharrastuksen lopettaminen. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010052710694>
- Crane, J. & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* 21(1), 114–131. DOI: 10.1177/1356336X14555294
- Enoksen, E. (2011). Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes: A 25 Year Study. *Scandinavian Sport Studies Forum* 2, 19–43.
- Günther, K. & Hasanen, K. (N.d.). Johdanto: Tutkimuksen kulku. Saatavilla 21.1.2025 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-kulku/>
- Haapalahti, A. (2024). Projektipäällikkö. Suullinen haastattelu 12.1.2024.
- Hakala, J. (2024). Laadullisen tutkimuksen ABC – Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Gaudeamus.
- Juhila, K. (N.d.a). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Saatavilla 29.1.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Juhila, K. (N.d.b). Koodaaminen. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Saatavilla 25.1.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat>
- Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun (Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202). Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. ja Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). Tutkimus hoitotyössä. Helsinki. WSOYpro
- Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. (N.d.). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla 14.1.2024 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

Liikuntaneuvosto. (2013). Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Saatavilla 26.12.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>

Liikuntaneuvosto. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Saatavilla 24.1.2024 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Liikuntaneuvosto. (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Saatavilla 15.1.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Lämsä, J. (2009). Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. (15–42). Lahti. VK-Kustannus Oy

Opetushallitus. (N.d.). Mitä on Erasmus+ Sport - liikunnalle ja urheilulle. Saatavilla 14.1.2024 <https://www.oph.fi/fi/ohjelmat/mita-erasmus-liikunnalle-ja-urheilulle-sport>

Opetushallitus. (2021). Nuorten aktiivisen elämäntavan jatkumisen tähden. Saatavilla 14.1.2024 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/nuorten-aktiivisen-elamantavan-jatkumisen-tahden>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023). Seuratoiminnan kehittämistuet on myönnetty. Saatavilla 14.1.2024 <https://okm.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuet-on-myonnetty>

Orava, E. & Salo, T. (2021). Yksilönaisurheilijan drop outiin vaikuttavat tekijät nuoruusiässä. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavilla 24.1.2024 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202203093253>

Polomoshnov, D. (2013). Drop out as a Phenomenon among 15-18-Year-Old Cross Country Skiers at Vuokatti Sports Academy. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013113019181>

Suomen urheiluliitto. (2017). Likesin ja kihun selvitys: Yleisurheilu menestyy lisenssitaistossa. Saatavilla 14.1.2024 <https://www.yleisurheilu.fi/uutinen/likesin-ja-kihun-selvitys-yleisurheilu-menestyy-lisenssitaistossa/>

Tapanainen, O. & Virtanen, H-K. (2020). Drop out -ilmiön syitä C-, D- ja E-juniori-ikäisillä jalkapalloa harrastavilla tytöillä. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020110622308>

Tervekoululainen. (2021). Lasten ja nuorten liikumissuositus. Saatavilla 15.1.2024 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

Tervekoululainen. (N.d). Liikunnan vaikutukset. Saatavilla 28.1.2024 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. (2019). Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje. Saatavilla 14.1.2024 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

UKK-instituutti. (2023a). Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Saatavilla 15.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehityminen/>

UKK-instituutti. (2023b). Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Saatavilla 15.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>

UKK-instituutti. (2023c). Työntekijöiden heikkenevä fyysinen kunto haastaa työurat ja talouden. Saatavilla 24.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/tyontekijoiden-heikkeneva-fyysinen-kunto-haastaa-tyourat-ja-talouden/>

UKK-instituutti. (2023d). Liikunta ja mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 24.1.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>

Zef Oy Tietosuojaseloste. (2023). Saatavilla 13.1.2024 <https://www.zef.fi/fi/tietosuojaseloste>

Liite 1 - Kyselylomake

Taustatiedot

1. Minkä ikäinen olet? *(Yksi vaihtoehto)*
 - a) 17-vuotias tai nuorempi
 - b) 18–20-vuotias
 - c) 21–25-vuotias
 - d) 26-vuotias tai vanhempi
2. Sukupuolesi? *(yksi vaihtoehto)*
 - a) Nainen
 - b) Mies
 - c) Muu / En halua vastata
3. Mitä yksilöurheilulajia olet harrastanut? *(Yksi tai useampi vaihtoehto)*
 - a) Yleisurheilu
 - b) Voimistelu
 - c) Uinti
 - d) Suunnistus
 - e) Hiihtolajit
 - f) Palloilulajit
 - g) Painonnosto
 - h) Paini
 - i) En ole harrastanut yksilöurheilua
 - j) Muu yksilölaji, mikä?
4. Kuinka pitkään olet harrastanut yksilöurheilulajia urheiluseurassa? *(Yksi vaihtoehto)*
 - a) Alle 3 vuotta
 - b) 4–6 vuotta
 - c) 7–10 vuotta
 - d) Yli 10 vuotta
5. Harrastatko tällä hetkellä jotain yksilöurheilulajia – Valitse listalta alla *(Yksi tai useampi vaihtoehto)*
 - a) Pyöräily
 - b) Hiihto
 - c) Juoksu, hölkkä
 - d) Kuntosali

- e) Suunnistus
 - f) En harrasta urheilua
 - g) Joku muu urheilulaji, mikä?
6. Harrastatko tällä hetkellä yksilöurheilulajia jossakin urheiluseurassa? *(Yksi vaihtoehto)*
- a) Kyllä
 - b) Ei

Lopetin urheiluharrastukseni koska...

- 1. Koin, että omat kykyni eivät olleet riittävät kilpaurheilun jatkamiseen *(Nelikenttä)*
- 2. Vaihdoin harrastamani lajin toiseen eri urheiluseurassa *(Nelikenttä)*
- 3. Koin, että opiskelu tai työkiireet veivät vapaa-aikani *(Nelikenttä)*
- 4. Koin, että seuran valmennus ei vastannut odotuksiani *(Nelikenttä)*
- 5. Koin, että oma terveyteni ei kestänyt urheilua (loukkaantumiset yms.) *(Nelikenttä)*
- 6. Koin, että motivaationi huippu-/kilpailu-urheiluun katosi *(Nelikenttä)*
- 7. Koin, että seurassa ei ollut muita kavereita harrastamassani lajissa *(Nelikenttä)*
- 8. Koin, että olosuhteet paikkakunnallani eivät olleet riittävän hyvät *(Nelikenttä)*
- 9. En kokenut omalta osaltani mahdollisuuksia tulevaisuudessa urheilussa *(Nelikenttä)*
- 10. Urheilutulokseni eivät enää parantuneet *(Nelikenttä)*
- 11. Urheilulajissani ei noudatettu reilun pelin sääntöjä *(Nelikenttä)*
- 12. Kuvaile tässä vapaasti syitä, seikkoja tms. urheiluharrastuksesi lopettamisesta
(Avoin)
- 13. Olisiko seura voinut tehdä muutoksia, jotta olisit jatkanut urheiluharrastustasi? Millaisia?
(Avoin)

