

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö

Urheiluseurat liikuttavat - harrastuksen lopettamisajatuksiin liittyviä tekijöitä nuoruusiässä

Pro gradu -tutkielma
Mikko Tiirikainen
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö
Toukokuu 2012

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

TIIRIKAINEN, MIKKO: Urheiluseurat liikuttavat - harrastuksen lopettamisajatuksiin

liittyviä tekijöitä nuoruusiässä

Pro gradu -tutkielma, 67 s., 4 liitesivua

Ohjaaja: yliopistonlehtori Anne Konu, Tampereen yliopisto

Kansanterveystiede

Toukokuu 2012

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen urheiluseuratoimintaan vähenee nuoruusikään saavuttaessa. Liikunnallinen elämäntapa nuoruudessa ja jäsenyys urheiluseurassa ennustaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisuudessa. Nuorten liikunnan eriytyessä yhä useammin urheiluseurassa järjestettävään toimintaan, korostuu urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikuttajina ja terveyden edistäjinä. Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää tietää, miten urheiluseurat voivat edistää lasten ja nuorten urheiluseuran parissa pysymistä ja liikunta-aktiivisuuden säilymistä.

Tutkimus oli poikkileikkaustutkimus ja sen tarkoituksena oli kuvata 11–16-vuotiaiden nuorten kokemuksia sosiaalisista suhteista ja mahdollisuuksista itsensä toteuttamiseen urheiluseurassa. Tutkimus selvitti näiden kokemusten yhteyksiä lasten ja nuorten ajatuksiin harrastuksensa lopettamisesta. Tutkimukseen osallistui 175 jalkapalloa aktiivisesti harrastavaa junioria. Menetelmänä käytettiin itse suunniteltua kyselylomaketta, joka pohjautui laaja-alaiseen lasten ja nuorten hyvinvointi- ja kasvuteoriataustaan. Aineiston analysointi tapahtui jakaumien, ristiintaulukoinnin ja tilastollisen testauksen avulla.

Urheiluseuroissa toimivat lapset ja nuoret kokivat saavansa ystäviä ja viihtyvänsä harrastuksensa parissa. Viimeksi kuluneen vuoden aikana muodostuneisiin harrastuksen lopettamisajatuksiin olivat voimakkaimmin yhteydessä valmentajan ja nuoren vuorovaikutusta käsittelevät kysymykset. Tutkimus osoitti myös, että lasten ja nuorten kokemukset mahdollisuuksista itsensä toteuttamiseen vaikuttavat lasten ja nuorten ajatuksiin urheiluharrastuksen lopettamisesta. Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavassa urheiluseuratoiminnassa tulisi jatkossa lisätä valmentajien vuorovaikutustaitoja sekä ymmärrystä lasten ja nuorten oppimiseen liittyvistä asioista.

Asiasanat: liikunta-aktiivisuus, drop out, itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, urheiluseura, lapset ja nuoret

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

School of Health Sciences

TIIRIKAINEN MIKKO: Sport clubs increase physical activity – associations with thoughts of quitting in youth

Master's Thesis, 67 pages, 4 appendix pages

Supervisor: Lecturer Anne Konu, Tampere University

Public Health

MAY 2012

Physical activity of children and adolescents and participating in sport club activities decrease when reaching adolescence. Athletic lifestyle and sport club membership in youth predict athletic lifestyle also in adulthood. Physical exercise of children and adolescents has increasingly differentiated to organized activity and thus the role of sport clubs has been emphasized as children's and adolescents' one of the most important factor in physical activity and promoter of health. When promoting health, it is essential to know how sport clubs could contribute to children's and adolescents' motivation to remain in sport clubs and staying physically active.

The study was a cross-sectional study. The purpose of this study was to describe 11–16-year-olds' experiences of social relationships and means of self-fulfilment in sport club. The study explored associations between these experiences and children's and adolescents' thoughts of quitting a sport club. The study was carried out with 175 active football enthusiasts. The method used was a questionnaire founded on children's and adolescents' well-being and growth theories. The questionnaire was designed by the researcher himself. The data were analyzed by distributions and cross tabulation with the statistical testing.

Children and adolescents participating in sport clubs felt they built friendships and enjoyed their hobby. The thoughts of quitting experienced by they youth during the past year could mostly be linked with interaction issues with the coach. The study also showed that the way children and adolescents experience a sense of fulfilment in their sporting activity influences the thoughts of quitting. According to this study, it seems that in future more emphasis should be put on interpersonal skills of the coaches and on their understanding the learning process of children and adolescents in sport club environments.

Keywords: physical activity, drop out, self-fulfilment, social relationship, sport club, children and adolescent, quitting

Sisältö

1. Johdanto.....	1
2. Lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheet.....	3
2.1. Keskilapsuus.....	3
2.2. Nuoruus.....	4
3. Lasten ja nuorten urheilu.....	6
3.1. Urheiluharrastuksen suosio.....	6
3.2. Urheiluseura liikuntaorganisaationa.....	6
3.3. Liikunnan ja urheiluseuratoiminnan yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin.....	8
3.4. Urheiluharrastuksen lopettaminen.....	11
4. Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminta tulevaisuudessa.....	16
4.1. Suunnitelmia hyvinvoivan ja terveen urheilijan polulle.....	16
4.2. Aktiivinen oppiminen.....	17
5. Hyvinvointimallit tutkimuksen viitekehyksenä.....	20
5.1. Tarvehierarkia urheiluharrastuksessa.....	20
5.2. Itsensä toteuttaminen.....	21
5.3. Sosiaaliset suhteet.....	22
6. Tutkimusasetelma ja tutkimuksen toteuttaminen.....	25
6.1. Tutkimuksen viitekehys ja tutkimuskysymykset.....	25
6.2. Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu.....	26
6.3 Tutkimusmenetelmä.....	27
6.4. Analysointimenetelmät.....	27
7. Tutkimustulokset.....	29
7.1. Sosiaaliset suhteet.....	29
7.2. Itsensä toteuttaminen.....	30
7.2.1. Toiminnan monipuolisuus ja yksilöllisyyden huomiointi.....	30
7.2.2. Merkityksellisuuden tunne.....	31
7.2.3. Itsearvostus.....	31
7.2.4. Kehittymisen arviointi.....	32
7.2.5. Oppimiseen kannustaminen.....	33

7.3. Lasten ja nuorten lopettamisajatukset ja niihin liittyvät tekijät	34
8. Pohdinta	38
8.1. Urheiluharrastuksen lopettamisajatukset.....	39
8.2. Sosiaaliset suhteet.....	40
8.3. Valmentajan ja nuoren urheilijan välinen vuorovaikutus	41
8.4. Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet	43
8.5. Iän ja sukupuolen merkitys	45
8.6. Tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys	48
9. Johtopäätökset.....	53
LÄHTEET	55
LIITTEET	68
Liite 1. Kyselylomake	68

1. Johdanto

Urheiluseuratoiminnan suosio on kasvanut vuosikymmenten aikana. Urheiluseura kuuluu yhä useamman lapsen ja nuoren jokapäiväiseen elämään (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Laakso, Nupponen, Rimpelä, Pere & Telama 2008). Seuratoiminnan vaikuttamismahdollisuuksia lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin on perinteisesti pidetty hyvinä. Urheiluseurojen kautta saatava fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. (Kokko 2010.) Lasten ja nuorten arjen liikunta on kuitenkin vähentynyt. Nykyinen trendi on, että vanhemmat sijoittavat lapsensa erilaisiin kerhoihin ja seuratoimintoihin. Seuroista on tullut palveluiden tuottajia ja perheistä palveluiden tilaajia. Lasten ja nuorten liikunta on yhä useammin muusta elämästä erillinen organisoitu tapahtuma. (Hakkarainen 2009, 55.)

Samaan aikaan, kun lasten ja nuorten määrät urheiluseuroissa ovat kasvaneet noin kymmenellä prosenttiyksiköllä viimeisen viidentoista vuoden aikana, ovat lapset ja nuoret myös lihonneet ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt jopa siinä määrin, että se on tulevaisuudessa uhka heidän terveydelleen ja hyvinvoinnilleen (Hakkarainen 2009, 55; Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Tavoite liikunnan lisäämiseen on tarpeen, sillä Suomen miljoonasta alle 18-vuotiaasta nuoresta vain noin kolmannes liikkuu terveys-suositusten mukaan tarpeeksi. (Nuoren Suomen manifesti 2011.) Osa urheiluseuroissa liikkuvista nuoristakin liikkuu liian vähän terveytensä kannalta (Eiosdottir ym. 2008; Hakkarainen ym. 2008).

Suomalaisen liikunnan ja urheilun visio 2020 kiteytyy sanoihin ”Olemme maailman liikkuvin urheilukansa – 2020”. Visiossa 2020 todetaan, että liikkuminen on keskeinen osa lapsuutta ja nuoruutta. Kunnianhimoisena tavoitteena on myös liikunnan ja urheilun nostaminen merkittävimmäksi hyvinvoinnin edistäjäksi. (SLU 2011.) Lasten ja nuorten urheilussa on viime aikoina keskusteltu urheiluseurojen toimintarakenteista ja kulttuurista. Sen lisäksi, että lasten ja nuorten arjen liikuntaa tulisi saada lisättyä, on myös keskusteltu, kuinka lapset ja nuoret saataisiin jatkamaan urheiluseuroissa

pidempään. Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää pohtia, miten urheiluseurat voisivat parantaa urheiluseuran parissa pysymistä murrosiän aikana ja sen jälkeen (Aromaa, Asanti, Miettinen & Sjöholm 2010; Husu ym. 2011).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden toteutumista 11–16-vuotiaiden lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa. Tutkimuksessa selvitetään edellä mainittujen kokemusten yhteyksiä nuorten ajatuksiin urheiluharrastuksen lopettamisesta, tulevaisuuden aikomuksiin jatkaa urheiluseurassa ja aikomuksiin harrastaa urheilua tulevaisuudessa. Saatavan tiedon perusteella pohditaan keinoja, kuinka urheiluseurojen toiminta tulevaisuudessa tukisi lasten ja nuorten innostusta jatkaa urheiluseurassa ja näin ollen ylläpitää liikunta-aktiivisuutta sekä edesauttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumista.

2. Lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheet

2.1. Keskilapsuus

Tutkimuksen kohteena olevat 11–16-vuotiaat tytöt ja pojat elävät keskilapsuutta, varhaisnuoruutta tai keskinuoruutta. Keskilapsuudessa 7-ikävuoden ja 12-ikävuoden väliset vuodet merkitsevät mahdollisuuksia itsenäistymiseen ja vastuullisuuteen. Psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud kuvasi keskilapsuutta ajanjaksoksi, jolloin lapsen voimavarat ovat tehokkaimmin suunnattu omien tietojen ja taitojen kartuttamiseen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen & Ruoppila 2006, 71).

Keskilapsuuden loppupuolella, noin 12-vuotiaana, lapsi siirtyy laajempiin, yksilön kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen vaikuttaviin sosiaalisiin ympäristöihin (Nurmi ym. 2006, 70–71). Psykososiaalisen kehitysteorian mukaan yksilö kamppailee tässä ikävaiheessa pystyvyyden ja alemmuuden tunteen välillä (Erikson 1962). Ottaen huomioon Eriksonin (1982, 247–248) psykososiaalista kehitystä tarkasteleva teoria, kannattaa keskilapsuutta elävien lasten harrastusympäristöihin panostaa niin oppimisen kuin viihtymisen kannalta. Keskilapsuudessa lapsi on yleensä tasapainoinen, innokas, sosiaalinen ja aktiivinen (Nikander 2009, 118). Freudin (1981) mukaan tätä kehitysvaihetta elävä lapsi lisäksi kartuttaa luontaisesti omia tietojaan ja taitojaan. Lapsilla on luontainen halu oppia ja onnistua. Tämä on helposti havaittavissa keskilapsuutta läpikäyvien yksilöiden peleissä ja leikeissä. Lapsilla on halu osoittaa taitavuutensa ja pätevyytensä vertaisryhmän peleissä ja leikeissä. (Hughes 1999, 106.)

Keskilapsuudessa vertaissuhteiden merkitys kasvaa lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta, sillä niiden kautta saatava sosiaalinen vuorovaikutus edistää lasten sosiaalista, psyykkistä ja persoonallista kehitystä. (Salmivalli 2005, 17.) Lapsi kasvaa lapsuuden aikana itsenäiseksi toimijaksi, mutta samalla hän on riippuvainen ympäristöstään (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 37–45). Salmivalli (2005) sekä Blair, Stewart-Brown, Waterston ja Crowther (2010, 66) ovat todenneet, että parhaita keinoja ehkäistä sosiaalisen sopeutumisen ja käyttäytymisen ongelmia on luoda

lapsen ennen varsinaista nuoruusikää turvallinen vuorovaikutussuhde, johon kuuluvat rajojen asettamisen lisäksi avoimuus, vastavuoroisuus ja lämminhenkisyys.

Keskilapsuudessa muodostunut perusuottamus, itsenäisyys ja uskallus tehdä aloitteita sekä kyky olla määrätietoinen auttavat yksilöä omien mielipiteiden, asenteiden ja mieltymyksien muodostumisessa (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 149; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009). Lasta on hyvä rohkaista myös ilmaisemaan näkökantojaan ääneen. Keskilapsuuden ympäristö tukee merkittävästi lapsen persoonallisuuden kehittymistä sekä lujittaa aikaisempia saavutuksia yksilön kehityksessä. Kun lapsen ja nuoren minäkäsitys ja identiteetti rakentuvat, lapsi ja nuori arvioi itseään suhteessa siihen, kuinka hän onnistuu kehityshaasteissaan. Lapsuudessa saatu kannustus, tuki ja myönteinen minäkäsitys ovat lapselle voimavaroja myöhempien kehityshaasteiden varalle. (Salonen 2002.) Lapsen ja nuoren itseluottamusta kasvattaa positiivinen palaute ympäristöstä, kuten ystäviltä, perheeltä, opettajilta, muilta kasvattajilta ja yhteiskunnalta. Mikäli nuori puolestaan epäonnistuu pyrkiessään saavuttamaan itselleen tärkeitä tavoitteita tai kokee epäonnistuvansa, on tärkeää, että hän voi käsitellä ajatuksiaan ja tunteitaan aikuisten ja ikätovereiden kanssa ja muokata tavoitteistaan aikaisempaa realistisempia. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 149.)

2.2. Nuoruus

Varhaisnuoruudeksi määritellään ikävuodet yhdentoista ja neljäntoista vuoden välillä. Varhaisnuoruuden jälkeisiä vuosia kutsutaan keskinuoruudeksi (15–18 vuotta). (Aalberg & Siimes 1999; Rantanen 2000, 34.) Nuoruutta pidetään monien mahdollisuuksien, haasteiden ja rajoitusten aikana, jolloin nuori rakentaa tietoista pohjaa aikuisuudelleen (Nurmi 2004).

Erona aiempiin kehitysvaiheisiin, nuoruudessa yksilö ohjaa itse yhä enemmän kehitystään. Kaveripiirin ja ihmissuhteiden valinnoilla, kuten myös harrastuksilla, nuori alkaa suunnata elämäänsä kohti aikuisuutta. (Nikander 2009, 181–182; Nurmi ym. 2006, 124.) Nuoruudessa yksilön kehityskulkua vievät eteenpäin monet muutokset. Nuorena koetut elämän kokemukset rakentavat kyvykkyyttä yksilön aktiiviselle

toimijuudelle (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 55). Häiriötön ja virikkeellinen kasvatusympäristö tukevat yksilön aktiivisuutta ja tavoitteellisuutta. Aktiivisuudella ja tavoitteellisuudella yksilö pääsee toteuttamaan itseään ja kykenee vaikuttamaan ympäristöönsä. Näin lapsi tai nuori rakentaa itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihinsä ja toimintaansa kohtaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 46.)

Samalla kun nuoruudessa yksilön itsenäistymistarpeet korostuvat yhä voimakkaammin, tulisi muistaa, että varhaisnuoruudelle ja keskinuoruudelle tyypillinen itsenäistymistarve ei vähennä aikuisen tuen merkitystä nuorelle. Itsenäistymisen ja samalla mahdollisten kriisien ja hämmennysten keskellä nuori tarvitsee turvallisen kasvuympäristön kasvuprosessilleen. (Salonen 2006.) Tässä elämänvaiheessa nuorilla voi olla tapana hakea tukea toisilta nuorilta ja perheen ulkopuolisilta aikuisilta (Aalberg & Siimes 1999). Aktiivisesta vapaa-ajantoiminnasta, kuten urheiluseurasta, voi muodostua se ympäristö, jonka kautta nuori opettelee täyttämään omia itsenäistymistarpeitaan. Valmentajasta voi tulla nuorelle se henkilö, jonka myötäavustuksella nuori muodostaa omaa identiteettiään. Coatsworthin ja Conroyin (2009) tekemän tutkimuksen mukaan valmentajan nuorelle antama tuki ja kannustus autonomiaan vaikuttavat positiivisesti nuoren urheilijan koettuun itsetuntoon ja identiteetin muodostumiseen. Yli-Piiparin ja Jaakkolan (2006) tutkimuksen mukaan 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden viihtyminen harrastuksessa on yhteydessä valmentajien, ohjaajien ja vanhempien luomaan viihtymistä tukevaan ilmapiiriin. Yli-Piipari ja Jaakkola (2006) toteavat, että pedagogisten perusperiaatteiden ymmärtäminen lisää nuorten urheilijoiden viihtymistä lajinsa parissa.

3. Lasten ja nuorten urheilu

3.1. Urheiluharrastuksen suosio

Liikunta ja urheilu ovat suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia. Yhä useampi lapsi ja nuori kokeilee useampia urheilulajeja. Harrastamisen muodot vaihtelevat aikaisempaa enemmän. Joukkuelajien suosio on kasvussa. Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009 - 2010 mukaan urheilu on suosituin 3–18-vuotiaiden harrastus. Suomalaisista lapsista ja nuorista 92 prosenttia harrastaa liikuntaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Urheiluseurat ovat merkittävän lasten ja nuorten urheilun harrastusympäristö. Toiminnan järjestämisestä vastaa valtaosin 9 000 urheiluseuraa. (Lämsä 2009, 15.) Urheiluseuratoiminnan suosio on säilynyt kuluneiden vuosikymmenten aikana. Seuroissa harrastavien osuus kasvaa edelleen. (Husu ym. 2011.) Suomalaisista 3–18-vuotiaista 43 prosenttia ilmoittaa harrastavansa urheilua urheiluseurassa. Viidentoista vuoden aikana kasvu on ollut lähes kymmenen prosenttiyksikköä. Tämän lisäksi 258 000 seurojen ulkopuolella olevaa lasta ja nuorta haluaisi osallistua urheiluseurojen toimintaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

Urheilun harrastaminen aloitetaan vuosi vuodelta nuorempana. Suomalainen liikkuu 12-vuotiaana kenties enemmän kuin koskaan elämänsä aikana, minkä jälkeen liikkuminen vähenee huomattavasti. (Fogelholm ym. 2007; Husu ym. 2011; Kansallinen liikuntatutkimus 2010; World Health Organization 2008). Omaehtoinen urheilun harrastaminen yksin tai kavereiden kanssa on vähentynyt. Arkiliikunnan huomattavaa vähenemistä pidetään yhtenä selityksenä lasten ja nuorten fyysisen kunnan heikentymiselle. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010.)

3.2. Urheiluseura liikuntaorganisaationa

Urheilu on käsite, jota käytetään Suomessa yleisimmin luonnehtimaan kansalaisten vapaa-ajan fyysisiä ja kilpailullisia ponnisteluja. Urheilun rinnalla käytettävä liikunta-termi rinnastetaan ei-kilpailulliseen liikkumiseen. (Lämsä 2009, 15.) Liikunta viittaa

säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen, jolla pyritään esimerkiksi liikunnan tuottamaan iloon ja nautintoon, kunnon kohentamiseen, itsensä kehittämiseen ja terveyden edistämiseen. Liikunnallinen aktiivisuus voidaan jakaa useampaan toimintamuotoon. Huippu-urheilua pidetään selvästi tavoitteellisena toimintana, jolla pyritään suorituskyvyn maksimointiin kilpailutilanteissa. Kilpaurheilussa on samoja piirteitä kuin huippu-urheilussa, mutta sen toimintaympäristö on huomattavasti laajempi: kilpaurheiluun kuuluu niin juniorien piirinmestaruuskilpailut kuin esimerkiksi veteraanien mestaruuskilpailut. Kuntourheilua ja kuntoliikuntaa pidetään puolestaan koko kansan liikuntamuotoina. On olemassa myös luonto, leikki- ja arkiliikuntaa, joiden kuormitus on selvästi kevyempää kuin kilpaurheilun. (Fogelholm ym. 2007.)

Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa. Tässä tutkimuksessa lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnalla ja urheilulla tarkoitetaan Lämsän (2009, 16) määritelmää nuorisokilpaurheilusta, jonka tavoitteena ovat lasten ja nuorten fyysisen ja psyykkisen kehityksen tukeminen, lasten ja nuorten kasvun tukeminen yhteiskunnan jäseniksi sekä lasten ja nuorten kilpa- ja huippu-urheilu-uralle kehittäminen ja kasvattaminen.

Urheiluseura-käsitteellä tarkoitetaan organisaatioita, jotka järjestävät ja ylläpitävät urheilullista toimintaa (Heinemann 1999). McPhail, Gorely ja Kirk (2003) luonnehtivat lasten ja nuorten urheiluseuroja organisaatioiksi, joissa lapset ja nuoret aktiivisesti osallistuvat urheilemiseen aikuisten valmentajien valvoessa toimintaa. Kjønniksen, Anderssen ja Wold (2009) näkevät nuorten organisoidun urheilun piirteinä säännöllisen toiminnan, yhteisiin sääntöihin sitoutumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen. Kannas, Kokko ja Itkonen (2004) kuvaavat urheiluseura-käsitettä kilpaurheilun kautta. Kilpaurheilu on toimintaa, jossa kilvoitellaan muita vastaan virallisessa tapahtumassa. Suomalaisista nuorisourheiluseuroista suurin osa kuuluu kilpaurheilumääritelmän piiriin. (Kannas ym. 2004.) Kilpaurheilulle ovat ominaista fyysisen suorituskyvyn ja taidon vertailu, pyrkimys parantaa lajissa mitattavaa suorituskykyä ja taitoa sekä tarkoin säännöin normitettu kilpailutapahtuma. Muita urheiluun liitettäviä tekijöitä ovat esimerkiksi urheilijan sitoutuminen, valmentajan

ohjauksessa tapahtuva pitkäaikainen harjoittelu, strategiat ja taktiikat kilpailutilanteissa sekä kilpailemiseen liittyvä palkitsemisjärjestelmä. (Lämsä 2009, 16.)

Urheiluseurojen virallisena tavoitteena pidetään yleensä kilpailullista toimintaa. Kilpailullisten tavoitteiden rinnalla ovat epäviralliset tavoitteet, kuten terveellisten elintapojen omaksuminen. (MacPhail ym. 2003.) Liikunnan kautta tavoiteltavien terveyden ja hyvinvoinnin tavoitteet voivat olla hyvinkin erilaisia kilpailemisen ja voittamiseen liittyvien tavoitteiden kanssa. Liikuntatavoitteet ovat pitkälti ikäsidonnoisia. Lapsuudessa on perinteisesti korostettu sosiaalisia puolia. Nuoruudessa mukaan tulevat kilpailulliset tavoitteet, myöhemmin terveydelliset ja hyvinvointiin sekä toimintakykyyn liittyvät tavoitteet. (Opetusministeriö 2007.) On kuitenkin havaittavissa, että liikunnan ja urheilun kautta saavutettavat ikäsidonnoiset tavoitteet sekoittuvat aiempaa enemmän eri ikäluokkien välille. Bergin (2005) mukaan esimerkiksi hyvinvoinnin merkitys tiedostetaan aiempaa voimakkaammin kaikissa ikäryhmissä. Yhteiskuntakehityksen seurausta on, että urheiluseurat jakautuvat aiempaa enemmän useaksi tavoitteiltaan, toimintatavoiltaan ja arvoiltaan erilaisiksi toimijoiksi. Muutos kilpaurheilusta sekä terveysliikunnan että huippu-urheilun suuntaan on ollut nähtävissä kymmenen vuoden aikana. (Koski 2008.)

3.3. Liikunnan ja urheiluseuratoiminnan yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin

Liikuntaa pidetään myönteisesti vaikuttavana tekijänä niin lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen kuin myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohjaa elinikäiselle liikunnan harrastamiselle, terveille elintavoille sekä sosiaalisille vuorovaikutussuhteille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö; Vuolle 2000.) Fogelholm ym. (2007) arvioivat, että jokaisen 100 000 uuden aikuisen saaminen liikunnallisesti aktiiviseksi säästäisi vuosittain noin 20 miljoonaa euroa julkisia varoja, jotka tällä hetkellä kuluvat liikkumattomuudesta johtuviin terveydenhuoltomenoihin.

Huoli lasten ja nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista – samalla tulevien työkäisten työkyvystä – on suuri. Pelkästään uuden kansantautimme, tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn takia tulee lasten ja nuorten liikuntakulttuuriin kehittämiseen panostaa, koska liikunnallinen elämäntyyli vähentää muun muassa väestön lihavuutta sekä ehkäisee diabetesta. Liikkumattomuudesta johtuvan diabeteksen kansantaloudelliset kustannukset on sanottu olevan 700 miljoonaa euroa vuodessa. (Koski 2010.)

Kannas ym. (2004) korostavat myös urheiluseuran merkitystä yhteiskunnallisissa asioissa. Urheiluseuroista on kasvanut yksi huomionarvoinen verkosto ihmisten hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden kannalta. Telaman (2000) mukaan urheilua voidaan käyttää kasvatuksen välineenä. Blair ym. (2010) toteavat joukkueurheilun edistävän muun muassa yksilön sosiaalisen kanssakäymisen taitoja, luottamusta sekä itsetuntoa. Lisäksi urheilua on pidetty elämysten lähteenä, joka lisää lapsen ja nuoren elämän sisältöä (Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003). Hansen, Larson ja Dworkin (2003) toteavat, että urheilu on tärkeä asia yksilön identiteetin ja tunne-elämän kehittymiselle. Fredricks ja Eccles'n (2006) mukaan urheilu edistää psykologisia valmiuksia sekä kaverisuhteiden luomista. Osallistuminen urheiluseuratoimintaan nuorena on yhteydessä korkeampaan koulutukseen sekä korkeampaan sosiaaliseen asemaan aikuisuudessa (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves & Malina 2006; Kantomaa 2010; Koivusilta, Nupponen, & Rimpelä 2011). Urheiluseuraliikuntaan osallistuvilla on ominaista pitkä koulu-ura (Opetusministeriö 2007).

Väestötasolla urheilua pidetään hyvänä keinona parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia. Mahdolliset urheilun kautta aiheutuvat haitat, kuten tapaturmat ja liiallisten paineiden kokeminen, nähdään pienemmiksi kuin urheilun kautta saavutettavat hyödyt. (Koivisto 1999.) Kansanterveyden kannalta on tärkeää tietää, että lapsuuden ja nuoruuden ajan liikuntaharrastuksilla on suuri merkitys aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen (Tammelin, Näyhä, Hills & Järvelin 2003; Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown 2002; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004). Aktiivinen urheilun harrastaminen nuoruudessa on yhteydessä hyvään koettuun terveyteen (Bredalick, Meland & Lydersen 2008). Monet organisoituun liikuntaan osallistuvat nuoret liikkuvat

aktiivisesti myös omatoimisesti (Halme & Laine 2005; Vuori ym. 2004). Aikuisiän terveyteen voidaan vaikuttaa parhaiten, kun fyysinen aktiivisuus jakaantuu läpi elämän (Cooper, Mishra & Kuh 2011).

Liikunnan ja urheiluseuran hyötynä on pidetty muun muassa sitä, että urheilu ehkäisee nuorten masennusta (Sanders, Field, Diego & Kaplan 2000; Dishman, Hales & Pfeiffer 2006). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan nuorten urheilutoimintaan osallistuminen vähentää riskiä masentuneisuuteen (Pate, Trost, Levin & Dowda 2000) sekä suojaa itsemurha-ajatuksilta (Lindsay ym. 2009). Tutkijoiden mukaan urheilu ehkäisee nuorten masennusta, koska se parantaa nuoren kehonkuvaa itsestään, lisää fyysistä aktiviteettiä, kohottaa itsetuntoa ja lisää nuoren saamaa sosiaalista tukea. Urheilun katsotaan vähentävän käyttäytymisen ja tunne-elämän häiriöitä nuoruudessa (Donaldson & Ronan 2006; Kirkcaldy, Shephard & Siefen 2002; Wiles ym. 2008). Suomessa tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että pojat, jotka liikkuvat vähän, kokevat useammin ahdistuneisuutta, tarkkaavuushäiriöitä ja sosiaalisia ongelmia. Tyttöjen osalta tutkimus kertoi, että vähäisellä liikunnalla on yhteyttä syrjäänvetäytyneisyyteen, somaattisten oireiden kokemiseen, sosiaalisiin ongelmiin, tarkkaavuuden häiriöihin sekä käytöshäiriöihin. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010.) Blair ym. (2010, 53) esittävät lapsuuden ja nuoruuden ajan urheilun ehkäisevän muun muassa lihavuutta, unettomuutta sekä levottomuuden tunnetta. Lisäksi säännöllinen urheilu lapsuudessa vähentää infektioauteihin sairastumista ja parantaa luiden kestävyttä aikuisiällä (Blair 2010, 53). Nuorten urheilijoiden on todettu syövän muita terveellisemmin (Aerenhouts, Hebbelinck, Poortmans & Clarys 2008).

Urheiluseuratoimintaa ei tule kuitenkaan pitää automaattisesti positiivisia asioita tuottavana yhteisönä. Vaikka lapsi tai nuori kävisi useamman kerran viikossa seuraharjoituksissa, ei lasten ja nuorten terveysliikuntasuositukset välttämättä täyty, mikäli arkeen ei muuten sisälly fyysistä aktiivisuutta (Tammelin & Karvinen 2008). Hansen ym. (2003) näkevät urheiluun sisältyvän kilpailun niin positiivisessa kuin negatiivisessa valossa. Kilpailu rohkaisee nuorta itsensä tutkimiseen ja luonteen

vahvistamiseen, mutta samaan aikaan kilpailutilanne saattaa rajoittaa yhteistyötaitojen kehittymistä ja altistaa nuoria kielteisille kokemuksille. Brudstad, Babkes ja Smith (2001) ovat selvittäneet, että urheilussa tapahtuva kilpailu pelikavereiden kanssa voi vaikuttaa negatiivisella tavalla yksilön kasvuun.

Vuosituhanen vaihteessa käytiin keskustelua urheilevien nuorten alkoholinkäytöstä. Tutkimukset osoittivat, että urheilevien nuorten humalahakuisuus oli muita nuoria yleisempää (Kannas ym. 2002; Rimpelä, Lintonen, Pere, Rainio & Rimpelä 2002). Seuratoimintaan osallistuvien nuorten on todettu myös käyttävän nuuskaa muita nuoria yleisemmin (Haukkala, Vartiainen & de Vries 2006). On myös tutkimustietoa siitä, että osallistuminen urheiluseuran toimintaan on yhteydessä kasvaneeseen stressin ja ahdistuksen kokemiseen (Smoll & Smith 1996). Urheiluseura voi lisäksi olla kasvuympäristö, joka sisältää negatiivista ryhmädynamiikkaa (Mahoney 2000; Eccles & Barber 1999). Hansen ym. (2003) mainitsevat, että osa nuorista voi kokea urheilun kautta paineita tehdä asioita, joita eivät välttämättä tahtoisi tehdä ja toiminnassa olevien aikuisten rohkaisevan nuoria tekemään asioita, jotka tuntuvat moraalisesti vääriltä.

3.4. Urheiluharrastuksen lopettaminen

Maailman terveysjärjestön WHO:n tutkimuksessa (World Health Organization 2008) suomalaisista 11-vuotiaista pojista noin puolet (48 %) ilmoitti harrastavansa päivittäin vähintään tunnin ajan sykkettä nostavaa liikuntaa. Samanikäisten tyttöjen määrä oli 37 prosenttia. Iältään 15-vuotiaista pojista enää 15 prosenttia ja tytöistä 9 prosenttia kertoo harrastavansa tämänkaltaista liikuntaa. Samansuuntainen trendi on havaittavissa myös muissa länsimaissa. (World Health Organization 2008, 105–108.) Sekä vapaa-ajan liikkuminen että osallistuminen urheiluseuratoimintaan alkaa vähentyä 12-vuotiaasta alkaen. Suomessa tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan 15–18-vuotiaiden ikäryhmästä enää kolmannes liikkuu urheiluseurassa.

Lasten ja nuorten ennenaikainen vetäytyminen urheilusta nähdään ongelmana niin terveyden kannalta kuin myös yhteiskunnallisesti. Siitä onkin muodostunut yksi

suurimmista lasten ja nuorten liikkumiseen ja urheiluun liittyvistä ongelmista. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä, A. & Rimpelä 2000; Ekblom & Åstrand 2000; Nuoren Suomen manifesti 2011; Telama ym. 2001.) Lämsän ja Mäenpään (2002) tekemän selvityksen mukaan 15–60 prosenttia liikuntatoiminnassa mukana olleista nuorista jättäytyy harrastuksen ulkopuolelle 1–2 vuoden mittaisen seurantajakson aikana. Urheiluseuratoiminnan kautta saatavat merkitykset, joiden on sanottu tukevan lasten ja nuorten yksilöllistä ja yhteisöllistä kasvua ja kasvatusta voivat jäädä saavuttamatta, mikäli lapsi tai nuori lopettaa urheiluharrastuksensa liian aikaisin (Kannas ym. 2004; Lämsä 2009, 40).

Lapsuuden ja nuoruuden ajan urheiluseuran jäsenet harrastavat yleisemmin ja useammin liikuntaa kuin urheiluseuroihin kuulumattomat. Lisäksi urheiluseuran jäsenien liikunta-aktiivisuuden väheneminen vanhetessa on vähäisempää tai hitaampaa kuin ei-jäsenillä. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 126.) Van Mechelenin ja Kemperin (1995) tutkimuksen mukaan kuuluminen urheiluseuraan nuoruudessa on vahvemmin yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen kuin pelkkä liikunta-aktiivisuus nuoruudessa. Nuoret, jotka pysyvät organisoidun urheilun parissa aikuisiän kynnykselle, jatkavat fyysistä aktiivisuutta useammin kuin nuoruusaikana urheiluseurasta poisjääneet (Aarnio, Winter, Peitonen, Kujala & Kaprio 2002; Kjønneksen ym. 2009; Tammelin 2003; Telama, Yang, Laakso & Viikari 1997).

Edellä mainittujen asioiden vuoksi nähdään tärkeänä, että lasten ja nuorten urheilun lopettamista ja syitä drop out-ilmiöön tutkitaan. Drop out on yleisesti tunnettu käsite urheilussa. Drop out tarkoittaa ”pelistä putoamista” seurojen organisoimasta liikunta- ja urheiluharrastuksesta (Opetusministeriö 2007). Drop out-termiä käytetään esimerkiksi puhuttaessa lasten ja nuorten varhaisesta urheilun lopettamisesta. (Cote & Hay 2002.) Kilpaurheilussa drop out on määritelty muun muassa urheilu-uran ennenaikaiseksi lopettamiseksi eli poisvetäytymiseksi (Lämsä & Mäenpää 2002, 9).

Urheiluharrastuksen lopettamisesta puhuttaessa voidaan erottaa kolme erilaista tilannetta. Urheiluseurasta pois jättäytynyt voi siirtyä harrastamaan liikuntaa omalla

vapaa-ajallaan, kuitenkin niin ettei osallistu organisoituun urheiluseuratoimintaan. Urheiluseurasta pois jättäytynyt voi myös siirtyä toiseen seuraan tai toisen urheilulajin pariin. Kolmas vaihtoehto on, että urheiluseurasta pois jättäytynyt lopettaa organisoidun urheilun ja passivoituu liikunnallisesti muutenkin, minkä seurauksena hänen fyysinen aktiivisuutensa vähenee huomattavasti, pahimmillaan alle suositeltujen liikuntasuositusmäärien. (ks. Butcher, Lindner & Johns 2002; Gordon 1990; Lämsä 2009.)

Drop out-ilmiötä voidaan käsitellä kahdella eri lähestymistavalla. Ensimmäisessä korostuu yksilön omat ratkaisut, joihin kuuluvat muun muassa nuoren elämäntilanne, kehitys niin fyysisesti kuin psyykkisesti, motivaatio ja vanhempien tuki. Toinen lähestymistapa perustuu urheilujärjestelmää koskeviin asioihin. Tällöin puhutaan esimerkiksi liiallisesta kilpailusta tai liian suurista harjoittelumääristä. (Opetusministeriö 2007; Lämsä & Mäenpää 2002.)

Lasten ja nuorten urheilusta poisjättäytymisen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä: kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan, toiminta ei tarjoa enää nautintoa, liialliset vaatimukset urheilijaa kohtaan, kyvykkyyden tunteen puute, motivaation puute, huono valmennus, vapaa-ajan vähyyys, yksipuolinen harjoittelu, alentunut viihtyminen, emotionaalisen tuen puuttuminen, kilpailullisuuden korostuminen, tyytymättömyys peliaikaan, varhainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin, stressin kokeminen, toimintaympäristössä toimivien aikuisten toiminta, lasten näkökulman unohtaminen ja harrastuksen kalleus (ks. Duda & Ntoumanis 2005; Gould 1987; Gould, 1996; Klint & Weiss 1986; Lämsä & Mäenpää 2002; Ommundsen 1992; Roberts, 2001; Whitehead, Andrée & Lee, 2004; White & Coakley 1986). Urheilusta poisjättäytyminen voidaan ymmärtää käännteisten merkitysten kautta. Ne merkitykset, joita lapset ja nuoret harrastukseltaan toivovat, puuttuvat, ja se johtaa lopettamiseen (Butcher ym. 2002).

Yksi viimeisimmistä tutkimuskohteista urheiluharrastuksen lopettamisen syistä on ollut lasten ja nuorten yksilöllisyyden korostaminen. Nuoren Suomen tutkimuksessa (2011)

on kyseenalaistettu nuorten yksilöllisyyden huomioiminen urheiluharrastuksessa. Tutkimuksessa todetaan, että erityisesti 11–15-vuotiaina monet teinit saattavat lähteä toteuttamaan yksilöllisyyttään muualle urheiluharrastuksensa parista, mikäli yksilöllisyyttä ei huomioida harrastuksessa. Lasten ja nuorten urheilun keskipisteen ollessa rutiininomaisessa harjoittelussa ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä lapset ja nuoret lopettavat toiminnan aiemmin kuin jos toiminnassa huomioitaisiin lasten ja nuorten omat tavoitteet erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Ne lapset ja nuoret, jotka ovat kokeneet harrastuksensa vaihtelevana ja pelien kautta opetteluna, jatkavat urheilua pidempään. (Fraser-Thomas & Cote 2009; Wall & Cote 2007.) Aikuismaisesti organisoitu harjoittelu liian varhain ei ole ihanteellinen ympäristö nuorten elinikäisen liikunnallisuuden muodostumiselle (Côté, Baker & Abernethy 2007). Lisäksi Sarrazin ym. (2002) tutkimus osoittaa, että urheilijoiden kokema autonomian puute sekä heikot suhteet toisiin ihmisiin lisäävät urheiluharrastuksen lopettamista.

Eräs tärkeimmistä liikuntaharrastuksessa pysymiseen vaikuttavista tekijöistä on viihtyminen toiminnassa (ks. Gould & Horn 1984; Liukkonen 1998; Scanlan & Simons 1992). Csikszentmihalyin (1975) flow -malli on yksi eniten käytetyistä viitekehyksistä ymmärtää viihtymisen käsitettä. Flow -mallin mukaan viihtymistä ja sisäistä motivaatiota koetaan optimaalisen haasteen edessä, kun henkilökohtaiset taidot ja haasteet ovat tasapainossa. Epätasapaino haasteiden ja taitojen välillä voi johtaa ahdistuneisuuteen ja tylsistymiseen (Biddle 2001). Decin ja Ryanin (1985, 2000) itsemääräämisteorian sisäisen motivaation käsite on ollut myös yleinen osa drop out-tutkimuksia. Itsemääräämisteorian mukaan viihtyminen on seurausta sisäisestä motivaatiosta, jolla tarkoitetaan ihmisen luontaista taipumusta ryhtyä toimimaan mielenkiintonsa ja sen kohteiden mukaisesti.

Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta pois jättäytymisestä puhuttaessa puhutaan usein myös lapsen ja nuoren motivaatiosta ja tavoitteellisuudesta. Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen kognitiivinen prosessi, joka perustuu subjektiiviseen arviointiin (Nikander 2007, 19). Dudan (2001) mukaan tavoitteet voidaan määritellä

joko tehtäväsuuntautuneisuudeksi tai minäsuuntautuneisuudeksi. Tehtäväsuuntautuvassa ympäristössä urheilija omaksuu oppimisen kannalta tehokkaampia käyttäytymismalleja minäsuuntautuneisuuteen nähden. Tehtäväsuuntautuneisuuden kautta urheilija näkee epäonnistumiset osana oppimistaan. Minäsuuntautuneelle ympäristölle on puolestaan tyypillistä, että urheilijan suorituksia vertaillaan muiden suorituksiin. Urheilijan vaikutusmahdollisuudet pätevyyden kokemiseen ovat tällöin vähäiset, koska ulkoiset tekijät määrittävät lopputuloksen. (Nikander 2009, 355.) Minäsuuntautunut urheilija kokee helposti alhaista pätevydentunnetta, mikä voi aiheuttaa motivaation alenemista, yrittämisen lopettamista ja pahimmassa tapauksessa lisätä urheiluharrastuksensa lopettamisajatuksia (Roberts 2001).

4. Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminta tulevaisuudessa

4.1. Suunnitelmia hyvinvoivan ja terveen urheilijan polulle

Niin Suomessa kuin myös muissa länsimaissa etsitään uusia keinoja kehittää urheilua ja mahdollisuuksia vahvistaa liikunnan asemaa nuorten elämässä. On myös pohdittu lasten ja nuorten liikuntamäärien riittämättömyyttä ja urheiluseurojen tapoja kehittää, opettaa ja kasvattaa kasvuiässä olevaa urheilijaa. (Nipuli 2011.)

Palloliiton tekemässä jalkapallon lajiprosessiraportissa mainitaan, että tulevaisuuden suomalainen juniorivalmennus tavoittelee yksilökeskeistä valmennusfilosofiaa. Yksilökeskeinen valmentaminen vaatii yksilön erityisosaamisen ja kehitystarpeiden huomioimista urheiluharrastuksen päivittäisessä toiminnassa. Laadukkaampi pelaajakehitys edellyttää, että yksilön ominaisuuksien tunnistaminen, yksilöllinen valmennus ja pelin ymmärrys nousevat valmennuksen ydinasioiksi kaikessa pelaajakehitystyössä. Lajiprosessin tekijät toteavat, että seurojen tulee tulevaisuudessa panostaa taidollisten tekijöiden lisäksi seuratoiminnassa viihtymiseen sekä henkisten ominaisuuksien kehittämiseen. (Palloliitto 2011.)

Palloliiton (2011) raportissa korostetaan tulevaisuuden jalkapalloilijan olevan aktiivinen ja halukas oppimaan uusia asioita. Niemen (1995, 39–41) mukaan omaa oppimista säätelevien taitojen hallinta on keskeinen osa aktiivista oppimista. Oppijan tulee tietää, miten hän oppii ja miten hän voi oppimiseensa vaikuttaa. Oppimista korostava valmentaja on puolestaan harjoittelua arvostava, oikeita suorituksia ohjaava ja yksilöllisyyden huomioiva. (Jaakkola 2009, 343.)

Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuutta pohtinut ryhmä korostaa lasten ja nuorten tarvetta tulla kohdelluiksi omina erityisinä yksilöinä lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa. Ilman lasten ja nuorten yksilöllisten tarpeiden kohtaamista lapset ja nuoret saattavat päätyä toteuttamaan itseään muualle kuin urheiluharrastuksensa pariin. (Nuoren Suomen manifesti 2011.) Olympiakomitean nimeämä huippu-urheilun muutostyöryhmä on lanseerannut käsitteen ”urheilijan polku”. Muutostyöryhmän mukaan urheilijan polku alkaa jo lapsuudesta. Polun

keskiössä on urheileva yksilö, jota ympäröivät ilo, intohimo ja yhdessä tekemisen ilmapiiri. (Huippu-urheilun muutos 2011.)

Niin terveeseen kuin myös urheilulliseen kehittymiseen tähtäävän nuoren on liikuttava paljon ja monipuolisesti. Suomalaisen lasten ja nuorten liikunnalla tulisi olla selkeä tavoite: saada lapset ja nuoret liikkumaan riittävästi. Jotta tämä olisi mahdollista, tulee lasten ja nuorten valmennuksen tapahtua innostavassa ilmapiirissä. Riittävä liikunta mahdollistaa saumattomasti niin terveyden ylläpitämisen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kuin myös kilpailullisen lahjakkuuden kasvun mahdollistumisen. (Opetusministeriö 2010.)

4.2. Aktiivinen oppiminen

Urheiluseuroilla on mahdollisuus auttaa lapsia ja nuoria täyttämään riittävä liikunta-aktiivisuus niin terveyden kuin myös urheilijana kehittymisen kannalta. Terveyden ja hyvinvoinnin lisääntyminen edellyttää, että yksilö kykenee toteuttamaan pyrkimyksiään, täyttämään tarpeitaan sekä vaikuttamaan ja toimimaan ympäristöissään (Mannerheimin lastensuojeluliiton terveyden edistämisen ohjelma 2009–2015). Urheiluseurojen olisi tärkeä tuntea ne tekijät, jotka auttavat yksilöä oppimaan ja innostumaan urheilun parissa.

Siinä missä koulua ja kotia pidetään virallisina oppimisympäristöinä, on urheiluseuraa pidetty epävirallisena oppimisympäristönä, joka mahdollistaa järjestelmällisten oppimistavoitteiden saavuttamisen sekä tuen oppimiselle ja kasvulle (Harju 2003). Lapsen ja nuoren oppimisen taustatekijöitä on monia. Yksilön omat ominaisuudet ovat keskeisimmässä asemassa. Sosiaaliset ja kognitiiviset kyvyt ja taidot sekä yksilön omat käsitykset itsestään oppijana ohjaavat lapsen ja nuoren oppimista. (Nurmi ym. 2006, 90.) Lapsen ja nuoren motivaatio, kyvykyys suunnitella ja ohjata toimintaansa, oppimistilanteista muodostuvat tuntemukset ja uskomukset sekä tavat selviytyä vaikeiksi koetuista tilanteista muodostavat tärkeän kokonaisuuden oppimiselle. Ympäristö, joka tarjoaa itsenäisyyden ja pätevyiden tunteita, tukee lapsen ja nuoren

motivaatiota. Yhteenkuuluvuuden tunne luo puolestaan turvallista ympäristöä ja auttaa itsenäiseen aktiivisuuteen. (Aunola 2002.)

Lapsikeskeisen kasvatuksen kehittäjänä voidaan pitää Jean Jacques Rousseaut, joka loi kasvatuskäsityksensä 1700-luvulla. Keskeistä hänen kasvatuskäsityksessään oli lapsuuden ainutkertaisuus ja lapsen yksilöllisyys. Rousseau'n mukaan ihminen kehittyy parhaiten lapsuudessa havainnoimalla, ei pelkästään ulkopuolisen antamilla opeilla. Ilman henkilökohtaisia kokemuksia lapsi ei opi tietoja ja taitoja optimaalisella tavalla. Kasvattajan rooli lapsen tukena on olla auttaja, ei valmiiden mallien antaja. (Hytönen 1997, 15–19.)

Yksi tunnetuimmista kehityspsykologeista, Jean Piaget, korosti lapsen oman aktiivisuuden merkitystä lapsen kehittämisessä. Lapsen ja nuoren oma aktiivisuus ilmenee varsinkin oppimisessa. Opetustilanteet tulisi järjestää lasten ja nuorten kehitystaso huomioiden niin, että lapsen ja nuoren omalle aktiivisuudelle annetaan mahdollisimman paljon tilaa. (Piaget 1953 & 1988.) Kehityspsykologi Lev Vygotski (1982, 185–186) korosti omassa teoriassaan lapsen ja hänen lähiympäristönsä vuorovaikutusta. Oppiminen ja kehittyminen tapahtuvat vuorovaikutussuhteessa aikuisten ja ikätovereiden kanssa. Vygotski (1982, 185–186) tähtäsi teoriassaan siihen, että yhteistyö lapsen kanssa kyseisellä hetkellä ohjaa häntä pian tekemään samat asiat itsenäisesti.

Kasvattajan toiminnalla on merkittävä vaikutus lapsen kokemuksiin ja sitä kautta myös oppimiseen (Hytönen 1997, 21). Junioriurheilijat tarvitsevat avukseen asiantuntevaa yksilöllistä ohjausta ja valmennusta. Valmentajan on tärkeää muistaa, että oman henkilökohtaisen menestyksen lisäksi valmentajan vastuulla on aina tavalla tai toisella yksittäisen urheilijan ja yksilön tulevaisuus. (Nikander 2009, 361.) Lasten ja nuorten urheiluseuran vuorovaikutus on useimmiten liian yksisuuntaista ja kohdistuu pelkästään valmentajilta pelaajiin. Lasten ja nuorten urheilussa liian harvoin lapsi otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen (Nuoren Suomen manifesti 2011). Myönteinen molemminpuolinen vuorovaikutus ja kommunikaatio edistävät

nuoren urheilijan henkistä kasvua ja osaltaan parantavat tämän suorituskykyä. (Nikander 2007.)

Nikander (2009, 155) toteaa, että yksilökeskeisen valmentamisen yksi perusta on, että lapselle ja nuorelle asetetaan henkilökohtaisia tavoitteita. Tavoitteita tulisi tarkastella säännöllisin väliajoin. Tavoitteita asettamalla ja niitä toteuttamalla on mahdollista saavuttaa paras mahdollinen hyöty kasvavalle urheilijalle. Lapsen omatoimisuus kehittää lapsen omaa tietoista kontrollia. Vastuun ollessa oppilaalla itsellään lapsi määrittelee omat tavoitteensa ja vastaa niistä itse. (Dworkin 1967, 54.) Lapsille tulee tarjota uusia kokemuksia ja antaa aikaa oppimiseen sekä kannustaa heitä itse löytämään keinot oppimisessaan. (Wein 2007, 7.) Huomioimisen ja arvostuksen saamisen kautta lapset motivoituvat sekä oppivat periksiantamattomuuteen ja arvostamaan itseään (Dunderfelt, Laakso, Peltola & Widjekog 1998). Kun oppijalla on halu käyttää taitojaan tehtävässään, jonka hän näkee tärkeänä, oppijan motivaatio kasvaa. Oppimisesta muodostuu pelkän suorittamisen sijaan kokemus, joka tarjoaa oppijalle palkitsevia tunteita. (Niemi 1998.) Wein (2004, 2) on todennut, että harjoittelemalla, kokeilemalla ja havainnoimalla lapsi saa laaja-alaisen määrän vaihtelevia kokemuksia myös urheilun ulkopuoliseen elämään hyödynnettäväksi.

5. Hyvinvointimallit tutkimuksen viitekehyksenä

5.1. Tarvehierarkia urheiluharrastuksessa

Urheilijan kolme pääasiallista psykologista tarvetta ovat tarve pätevyyden kokemiseen, tarve itseohjautuvuuteen ja liittymisen tarve. Liittymisen tarpeella tarkoitetaan halua liittyä toisiin urheilijoihin ja tarvetta välittää toisista ja tuntea olevansa välitetty muiden urheilijoiden keskuudessa. Itseohjautuvuus tarkoittaa tahtoa laittaa oma toimintansa alulle. Pätevyyden kokeminen on ihmisen tarve kontrolloida toiminnan seurauksia ja kokea vaikuttavuutta. Urheilijan motivaatio ja yksilön toiminnan perusta rakentuvat koetun kyvykkyyden, koetun itseohjautuvuuden, sosiaalisen liittymisen ja yhteenkuuluvuuden kautta. (Deci & Ryan 2000; Nikander 2009.)

Ihmisen motivaatio muodostaa tarpeiden hierarkisen järjestelmän. Maslowin tarvehierarkiassa (1987) ihmisen tarpeet luokitellaan fysiologisiin, turvallisuuden, sosiaalisiin, arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin. (Cox, 1998, 238–240.) Fysiologisiin tarpeisiin kuuluvat nälkä ja jano. Turvallisuuden tarpeisiin kuuluvat turvan ja suojan saaminen. Tätä ylempänä hierarkiassa ovat sosiaaliset tarpeet, joihin kuuluvat ryhmään kuuluminen ja rakkaus. Toiseksi ylin taso on arvostuksen tarpeet, joita ovat muun muassa itsensä arvostaminen ja hyväksynnän kokeminen. Maslow'n teorian mukaan ylin taso liittyy itsensä toteuttamisella. (Dunderfelt, Laakso, Peltola & Vidjeskog 1998.) Humanistisen ajattelun kannattaja Maslow uskoi, että ihmisillä on sisäinen tarve päästä kehittämään itseään ja hyödyntämään omia mielenkiintojaan ja vahvuuksiaan (Simons, Irwin & Drinnien 1987). Yksilö on kasvuhakuinen ja pyrkii tavoittamaan tarpeiden hierarkian ylimmän tason. Hierarkiassa alemmalla tasolla olevan tarpeen tyydyttyä yksilö motivoituu ylempään tason tarpeista. Tarpeen jäädessä tyydyttämättä tyytymättömyys ja viihtyminen vähenevät. (Dunderfelt ym. 1998.)

Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa toimivien aikuisten tulisi ymmärtää, miksi lapsi harrastaa urheilulajiaan ja minkälaiset tavoitteet sekä tarpeet hänellä on toimintaansa kohtaan (Nuoren Suomen manifesti 2011; Wein 2007, 7). Kasvatettaessa lapsia liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan, on urheiluseuran toiminnassa

mukana olevien aikuisten syytä muistaa, että lasten viihtyminen urheilussa voi vähentyä, mikäli lasten ja aikuisten tavoitteet ovat ristiriidassa toistensa kanssa (Lehikoinen 2012).

5.2. Itsensä toteuttaminen

Abraham Maslowin (1943) tarvehierarkiateorian korkein tarve on itsensä toteuttaminen. Itsensä toteuttamisella Maslow (1987, 22) tarkoitti yksilön tarvetta päästä toteuttamaan itselleen tärkeitä asioita. Itseään toteuttava yksilö pääsee kehittämään itseään ja käyttämään omaa luovuuttaan. Allardt (1976, 38) korosti omassa hyvinvointimallissaan yksilöiden mahdollisuuksia päästä harrastamaan ja toimimaan vapaa-ajan toiminnoissa, joita he itse pitävät tärkeinä.

Itseään toteuttamiseen kuuluu, että yksilöä pidetään korvaamattomana persoonana. Sosiologisessa hyvinvointimallissa jokainen toimintaympäristössä toimiva yksilö on merkityksellinen ja kunnioituksen arvoinen (Allardt 1989). Maslowin (1943, 382) mukaan itsensä toteuttaminen on yhteydessä itsetuntoon. Vahva itsetunto voidaan saavuttaa joko kyvykkyydentunteen tai muiden ihmisten antaman kunnioituksen tai tunnustuksen kautta. Allardt'n hyvinvointimalli kuvaa itsensä toteuttamista persoonallisuuden kasvulla. Itsensä toteuttaminen kulminoituu henkilökohtaiseen kehittämiseen. Itseään toteuttava yksilö osallistuu aktiivisesti omaa elämäänsä koskeviin toimiin. On tärkeää, että ihmiset kykenevät muodostamaan myönteistä minäkuvaa sekä elämään minäkuvan mukaista tavoitteellista ja toiveikasta elämää (Allardt 1999).

Maslow (1943) luonnehti itseään toteuttavia henkilöitä luonteeltaan realistisiksi. Itsensä toteuttavilla ihmisillä on niin itsestään kuin myös ympäröivästä maailmasta realistinen käsitys. Itsensä toteuttaminen on avoimuutta, ennakkoluulottomuutta ja vastuuntunnollisuutta. Itseään toteuttavat henkilöt toimivat mielellään yhteistyössä toisten ihmisten kanssa, mutta samalla he pitävät tärkeänä, että myös he itse pääsevät kehittämään henkilökohtaisia taitojaan. Maslow (1970) kuvaili itsensä toteuttamisen kautta saatavia tunteita huippuhetkiksi, jotka tuottavat yksilöille intohimoa ja iloa.

Huippukokemusten myötä ihmiset tuntevat itsensä innostuneiksi ja voimaantuneiksi. Cox (1998, 240) on todennut, että itsensä toteuttamisen tarvetta ohjaa kaksi motivaatiotekijää: onnistumisen kokemukset ja epäonnistumisen pelko.

Kouluympäristössä itsensä toteuttaminen liittyy jokaisen oppilaan tärkeyden korostamiseen. Jokaisella oppilaalla tulisi olla mahdollisuus osallistua toimintaan, jossa oppilaan tietoja ja taitoja parannetaan hänen omalla etenemisnopeudellaan. Itsensä toteuttaminen on mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa oppilasta itseään koskeviin asioihin. Koulun hyvinvointimallin mukaan itsensä toteuttaminen on oppilaiden mahdollisuutta saada palautetta, ohjausta, rohkaisua ja kannustusta omassa oppimisessaan. (Konu & Rimpelä 2002.) Yksilöllisesti sopiva opetus ohjaten ja kannustaen tuottavat positiivisia kokemuksia erilaisille oppijoille (Konu 2002).

5.3. Sosiaaliset suhteet

Ihmisen kehitys on perinteisesti jaoteltu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Osa-alueet kuvaavat ihmisen kokonaiskehitystä ja ne ovat yhteyksissä toisiinsa. Muutokset fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen kehityksen alueilla aikaansaavat muutoksia myös muilla alueilla. Ihmisen kehitys on kokonaisvaltaista ja dynaamista. Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan yksilön kehittymistä erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi. Sosiaalisen kehityksen merkitystä korostavat varhaiset vuorovaikutustilanteet ja kiintymyssuhteet. Varhaiset vuorovaikutustilanteet ja kiintymyssuhteet muodostavat perustan, jolle tulevat ihmissuhteet rakentuvat. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 30, 36.)

Sosiaalisilla suhteilla viitataan tarpeisiin liittyä muihin ihmisiin ja rakentaa sosiaalisia identiteettejä. Allardt (1999) sosiologisessa hyvinvointimallissa sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan yhteisöllisyyden symmetrisyyttä, jossa yksilö sekä saa osakseen rakkautta että hän itse rakastaa. Yksilö on pidetty, hänestä huolehditaan, hän pitää muista ja osoittaa toisia kohtaan huolenpitoa. Yhteisöllisyydestä muodostuu resurssi, joka auttaa yksilöä toteuttamaan muita arvojaan. (Konu 2002.) Allardt korosti sosiaalisia suhteita ja tarpeita tärkeänä osana omissa hyvinvointitutkimuksissaan. Kysyttäessä ihmisten

sosiaalisista suhteita toisiin ihmisiin saadaan Allardt'n mukaan vastauksia, jotka kuvaavat osaltaan ihmisten onnellisuutta. (Allardt 1993, 94.)

Sosiaalisilla suhteilla luodaan yhteenkuuluvuutta. Ihmisillä on luontainen tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään. Ryhmään kuulumisesta haetaan positiivisia tunteita. (Allen 2003.) On tutkittu, että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevat ryhmätoiminnot lisäävät yksilön sisäistä motivaatiota. Lasten ja nuorten urheilu tarjoaa harrastajilleen mahdollisuuksia sosiaalisuuteen, ihmissuhteiden solmimiseen sekä minätunteen kehittymiseen. Nuoret urheilijat ilmoittavatkin urheilun harrastamiselle usein syyksi halun olla osa joukkuetta ja mahdollisuuden olla ystävien seurassa. (Deci & Ryan 2000; Kannas ym. 2004; Liukkonen, Jaakkola & Suvanto 2002.)

Kouluikäisen sosialisatioprosesseissa toveripiirin merkitys on nähty jopa suurempana kuin perheen merkitys. Psykologi Judith Harris (2000) on tutkinut ryhmäsosiaalteoriaa, jonka painopisteenä on ollut erityisesti lasten sosiaalistuminen yhteiskuntansa hyväksymiksi yksilöiksi. Teorian mukaan vertaisryhmä on tärkein konteksti, jossa lapsi oppii sosiaalisesti. Harrisin mukaan ikätoverit, muut lapset ja nuoret muodostavat tärkeimmän ympäristön, johon yksilön on sopeuduttava. Ihminen on sosiaalinen olento, jonka täytyy omaksua ympäröivän kulttuurin arvoja, sääntöjä ja keksintöjä. (Harris 2000.)

Sosiaalisen toiminnan kautta muodostuu perusta minäkäsitykselle, joka käsittää esimerkiksi itseen liitettyjä ajatuksia, käsityksiä ja arviointeja. Toimimalla ja olemalla vuorovaikutuksessa toisten kanssa koemme itsemme määrättyillä tavoilla ja saamme palautetta ja uusia kokemuksia toisten kanssa olemisesta. Vuorovaikutussuhteissa muihin ihmisiin ylläpidämme, vahvistamme ja muokkaamme tuntoa itsestämme ja sosiaalisesta minuudestamme eli siitä, millaisia olemme muiden seurassa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 35–45.) Tutkimusten mukaan urheiluseurasta saatavat kaverisuhteet ovat yhteydessä lapsen ja nuoren korkeampaan itsetuntoon kysymishetkellä ja elämän myöhemmissä vaiheissa. Lisäksi urheilusta saatavia sosiaalisia suhteita, erityisesti

tyttöjen osalta, pidetään voimavaroina aikuisiän kokemuksille. (Daniels & Leaper 2006; Guillet, Sarrazin & Fontayne 2000; Smith & Leaper 2006).

Konun (2002) Koulun hyvinvointiprofiilissa sosiaaliset suhteet viittaavat opettajien kiinnostuneisuuteen oppilaitaan kohtaan, opettajien kohtelun oikeidenmukaisuuteen, oppilaiden viihtymiseen yhdessä, ryhmädynamiikkaan, kavereiden ja opettajien kanssa toimentuloon, kiusaamiseen ja koko koulun ilmapiiriin. Samoja asioita voidaan tutkia urheiluseurassa, valmentajan ja pelaajien välillä. Savolaisen (2001) mukaan koulun ilmapiirillä ja opiskeluilmapiirillä on vaikutusta lasten ja nuorten yleiseen hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen koulussa. Luokkatovereilta saatu tuki vähentää koettua rasittavuutta sekä henkistä että fyysistä oireilua oppilaiden keskuudessa (Torsheim & Wold 2001). Oppilaiden kokemus siitä, että hänellä on ainakin yksi hyvä ystävä koulussa, on yksi voimakkaimmista yhteyksistä oppilaiden subjektiiviseen hyvinvointiin (Konu, Rimpelä & Lintonen 2002).

Sosiaaliset suhteet korostuvat lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa jo pelkästään toimijoiden iän ja kehitysvaiheen takia. Valmentajan tehtävä epävirallisena kasvattajana on luoda sellaiset valmentaja- pelaaja- suhteet, että nuori urheilija tuntee olonsa viihtyväksi ja tärkeäksi. (Kannas, Kokko & Itkonen 2004.) Valmentajan ja pelaajan välisten suhteiden lisäksi nuoruudessa korostuu tovereiden sosiaaliset suhteet. Tovereiden kautta nuori omaksuu sukupuolelle tyyppillistä käyttäytymistä ja oppii toiminnallisia taitoja, jotka liittyvät itsenäisyyteen, kielelliseen kehitykseen, tietotaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin. Sosiaaliset taidot ovat paitsi vuorovaikutustaitoja myös havaintojen tekoa sosiaalisista tilanteista ja toisten tunteista sekä käsitystä omasta itsestään. Toveripiiri opettaa myös moraalisen käyttäytymisen pelisääntöjä. (Nurmi 2006.) Allardtin (2001) mukaan urheilu on suomalaisessa kulttuurissa vahva yhteiskunnan integroija.

6. Tutkimusasetelma ja tutkimuksen toteuttaminen

6.1. Tutkimuksen viitekehys ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen viitekehys (Kuvio 1.) perustuu Konun (2002) luomaan Koulun hyvinvointimalliin ja muihin kehitysteorioihin (ks. Maslow 1987, Allardt 1976). Taustateoriat ja raportit lasten ja nuorten urheilusta johdattivat tutkimaan drop out- ilmiötä itsensä toteuttamisen, sosiaalisten suhteiden ja oppimisympäristöön vaikuttavien tekijöiden kautta. Ennako-olettamuksena tutkimukselle oli, että oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden merkitys korostuu myös urheiluseuroissa lasten ja nuorten lopettamisajatuksien muodostumisessa.



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka urheiluseuroissa olevat 11–16-vuotiaat kokevat itsensä toteuttamisen, sosiaaliset suhteet ja oppimisympäristön urheiluseuran toiminnassa?
2. Mitkä itsensä toteuttamiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimisympäristöön liittyvät tekijät ovat yhteydessä lasten ja nuorten ajatuksiin harrastuksen lopettamisesta?

6.2. Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmänä oli organisoidussa urheiluseuratoiminnassa mukana olevat 11–16-vuotiaat tytöt ja pojat. Kohderyhmäksi valittiin 11–16-vuotiaat, koska useiden tutkimusten perusteella juuri kyseisessä ikävaiheessa liikunnan harrastaminen vähenee ja urheiluseuroista poisjättäytyminen yleistyy.

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista nuorista oli tamperelaisia nuorisojalkapalloilijoita. Lisäksi tutkimukseen osallistui satunnaisesti valittuja nuorisojalkapalloilijoita ympäri Suomea. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen yksilön joukkue harjoitteli organisoidusti valmentajan johdolla ympäri vuoden, harjoittelumäärät vaihtelivat kuitenkin joukkueiden välillä.

Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2011 loppukesästä tehdyillä kyselyillä. Tutkimukseen osallistui 175 nuorisojalkapalloilijaa. Tutkimukseen osallistuvista tyttöjä oli 79 (47 %) ja poikia 96 (53 %). Kyselyyn vastaajista 42 prosenttia oli 11–12-vuotiaita, 41 prosenttia oli 13–14-vuotiaita ja 17 prosenttia 15–16-vuotiaita.

Ennen varsinaista tutkimusaineiston keruuta toteutettiin kyselylomakkeen esitestaus tutkimuksen kohderyhmää vastaavalla ryhmällä. Esitestauksen perusteella saatiin tietoa kyselylomakkeen toimivuudesta, minkä pohjalta tehtiin lomakkeeseen tarvittavat muutokset.

Kyselyyn vastaaminen tapahtui urheiluseuran järjestämän tapahtuman yhteydessä. Tutkimus toteutettiin eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja

arviointimenetelmiä käyttäen. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake ei sisältänyt arkaluonteista tietoa. Vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja se tapahtui nimettömänä. Tutkimustilanne järjestettiin siten, että joukkueen valmentaja ja muut toimihenkilöt eivät saaneet osallistua kyselyn vastaamisen seurantaan. Tutkimukseen osallistuneille kerrottiin, että täytetyt kyselylomakkeet näkee ainoastaan tutkija.

6.3 Tutkimusmenetelmä

Tämän poikkileikkaustutkimuksen tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka koottiin aihetta koskevan viitekehysten (ks. Kuvio 1) pohjalta. Kyselylomake (Liite 1) muokattiin Konun koulun hyvinvointitutkimuksen (2002) pohjalta. Lisäksi kyselylomaketta täydennettiin tutustumalla laaja-alaiseen teorian tietouteen lasten ja nuorten hyvinvoinnista (ks. Allardt 1976), kehityspsykologiasta (ks. Nurmi ym. 2006 & Erikson 1982), tarvehierarkiasta (ks. Maslow 1987), motivaatio ja drop out teorioista (ks. Deci & Ryan 1982 & Liukkonen 1998) sekä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja terveyden yhteyksistä (ks. Husu ym. 2011). Teorioista muodostuneet kysymykset muokattiin lasten ja nuorten urheiluseuraympäristöön sopiviksi.

Tutkimukseen osallistuvilta nuorilta urheilijoilta kysyttiin mielipidettä esimerkiksi urheiluseuran sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, omista pätevyyskokemuksista, autonomian kokemisesta, yksilöllisyyden toteutumisesta, oppimisprosessista, palautteen saannista, valmentajan toiminnasta ja viimeisen vuoden ajatuksista lopettaa urheiluharrastus. Kysymyksistä muodostettiin väittämiä, joihin tutkimukseen osallistuvilta pyydettiin mielipidettä siitä, kuinka väite toteutuu omassa urheiluseurassaan.

6.4. Analysointimenetelmät

Tutkimuslomakkeen kysymyksiin vastattiin Likertin asteikkoa käyttäen, jossa toisena ääripäänä oli ”täysin samaa mieltä” ja toisena ääripäänä ”täysin eri mieltä”. Kyselylomakkeiden muuttujat luokiteltiin kaksiluokkaisiksi jatkotarkastelua varten. Täysin samaa mieltä ja samaa mieltä olevat luokat yhdistettiin. Ei samaa eikä eri

mieltä, eri mieltä ja täysin eri mieltä vaihtoehtoista muodostettiin oma luokkansa, vaihtoehto muu. Ei samaa eikä eri mieltä vaihtoehto liitettiin eri mieltä ja täysin eri mieltä luokkaan johtuen pyrkimyksestä tavoittaa samaa mieltä vastanneet.

Tutkimuksen aineiston analysointi aloitettiin kuvaavalla analyysillä. Kyselylomakkeen 48 väittämistä valittiin raportoitavaksi kiinnostavimmat tutkimusteorioihin pohjautuen. Ne muuttujat raportoitiin sukupuolen ja iän mukaan, joissa havaittiin tilastollista eroavaisuutta ryhmien välillä. Tutkimusilmiön yleisyyden ja esiintymisen raportointi tapahtui kuvaamalla aineiston muuttujia ja niiden jakaumia. Aineiston muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia tutkittiin ristiintaulukoinnilla. Tilastollisena merkitsevyyden testausmenetelmänä käytettiin χ^2 -testiä tai Fisherin eksaktia testiä, silloin kun χ^2 -testin ehdot eivät täyttyneet. Tutkimuksessa käytettiin tilastollisesti merkitsevinä raja-arvoina 0.05 ja 0.01. Tilasto-ohjelmana käytettiin SPSS 18.0 for Windows – ohjelmistoa.

7. Tutkimustulokset

7.1. Sosiaaliset suhteet

Tähän tutkimukseen osallistuneista lähes kaikki olivat sitä mieltä, että ”joukkueeni pelaajat viihtyvät hyvin yhdessä”. Vastaajista 54 prosenttia ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä ja 44 prosenttia samaa mieltä väittämästä. Tarkasteltaessa vastaajien näkemyksiä tutkimuskysymykseen ”minulla on ystäviä joukkueessa”, tutkimukseen osallistuneista nuorista 85 prosenttia vastasi olevansa täysin samaa mieltä.

Toiminnan sujuvuutta ryhmässä kysyttäessä nuorista urheilijoista 93 prosenttia oli sitä mieltä, että toiminta sujuu hyvin ryhmässä. Pojista noin 40 prosenttia ilmoitti olevan täysin samaa mieltä toiminnan hyvästä sujuvuudesta ryhmässä. Tytöistä yli 60 prosenttia oli täysin samaa mieltä kyseisestä väittämästä. Urheiluseuran toimintaa tukeva tieto oli myös se, että vastaajista kaikki olivat samaa mieltä, että ”joukkuekaverini hyväksyvät minut sellaisena kuin olen”.

TAULUKKO 1. Täysin samaa mieltä vastanneiden osuudet (%) sosiaalisia suhteita koskevissa väitteissä (N=175).

Väite	Täysin samaa mieltä %
Joukkuekaverini hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	94
Minulla on ystäviä tässä joukkueessa	85
Joukkuekavereideni kanssa on helppo tulla toimeen	62
Valmentajat kohtelevat pelaajia oikeudenmukaisesti	60
Valmentajat ovat ystävällisiä	58
Valmentajien kanssa on helppo tulla toimeen	57
Joukkueeni pelaajat viihtyvät hyvin yhdessä	54
Ryhmässä toimiminen sujuu hyvin joukkueessani	51
Valmentajalle on helppo kertoa asioista	31
Valmentajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	26
Valmentajani keskustelevat kanssani säännöllisesti	22

Tutkimukseen osallistuneista 26 prosenttia oli täysin samaa mieltä, että ”valmentajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu”. Lisäksi 51 prosenttia oli samaa mieltä väittämästä. Tytöistä 35 prosenttia oli täysin samaa mieltä valmentajien kiinnostuneisuudesta pelaajan kuulumisia kohtaan, kun pojista 18 prosenttia vastasi

olevansa täysin samaa mieltä. Tutkittaessa väittämää ikäluokittain havaittiin, että nuoremmissa ikäryhmissä oltiin vahvemmin samaa mieltä valmentajan kiinnostuneisuudesta pelaajia kohtaan kuin vanhemmissa ikäluokissa. Vastaajien iän ja valmentajan kiinnostuneisuudesta pelaajia kohtaan välillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,001$).

Tutkimukseen osallistuneista nuorista 31 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että ”valmentajalle on helppo kertoa asioista”. Vastaajista 22 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että ”valmentajani keskustelevat kanssani säännöllisesti”. Tyttöjen ja poikien kokemukset valmentajan keskusteluista valmennettavien kanssa olivat samansuuntaiset. Niin pojista kuin tytöistä 35 prosenttia koki olevansa eri mieltä tai ei ollut varma vastaajan ja valmentajan keskustelun säännöllisyydestä. Tutkittaessa iän vaikutusta vastaajien kokemuksiin valmentajan keskustelujen säännöllisyydestä pelaajien kanssa havaittiin, että vanhemmissa ikäryhmissä oltiin useammin eri mieltä asian toteutumisesta. Yhteydestä ei kuitenkaan muodostunut tilastollisesti merkitsevää.

7.2. Itsensätoteuttaminen

7.2.1. Toiminnan monipuolisuus ja yksilöllisyyden huomiointi

Tutkimukseen osallistuneilta kysyttiin mielipidettä harjoitusten monipuolisuudesta ja harrastuksen toiminnan vaihtelevuudesta. Vastaajista 47 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että ”harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia itselleni tärkeiden asioiden kehittymiseksi”. ”Harrastukseni toiminta on tarpeeksi vaihtelevaa” väittämään vastaajista 42 prosenttia vastasi olevansa täysin samaa mieltä. Tytöistä 49 prosenttia oli täysin samaa mieltä, kun taas pojista täysin samaa mieltä oli 37 prosenttia. Tarkasteltaessa väitettä kaksiluokkaisena (täysin samaa mieltä ja samaa mieltä vastanneet suhteessa muihin vastanneisiin) oli havaittavissa tilastollisesti merkitsevä riippuvuus iän ja väittämän välillä ($p<0.05$). Tuloksesta huomattiin, että vanhemmissa vastaajissa oli enemmän heitä, jotka kaipasivat vaihtelua toimintaan. Iältään 11–12-vuotiaista vastaajista 4 prosenttia, 13–14-vuotiaista 15 prosenttia ja 15–16-vuotiaista

20 prosenttia oli muuta kuin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä kyseiseen väittämään.

Tutkimuksessa 11–16-vuotiailta nuorilta kysyttiin mielipidettä väittämään ”joukkueen pelaajat huomioidaan yksilöinä”. Vastaajista 34 prosenttia oli täysin samaa mieltä väittämästä. Tutkimuksen yleisestä suunnasta poiketen tässä väittämässä vanhemmat vastaajat kokivat nuorempia vastaajia useammin joukkueen pelaajien saavan yksilöllistä huomiota. Väittäminen ei kuitenkaan muodostunut tilastollisesti merkitseväksi. Pojista samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämästä oli 77 prosenttia ja tytöistä 85 prosenttia. Kun asiaa tarkasteltiin tarkemmin, huomattiin, että tytöistä 47 prosenttia ja pojista 24 prosenttia vastasi olevansa täysin samaa mieltä yksilöllisyyden huomioimisesta.

7.2.2. Merkityksellisyyden tunne

Tutkimukseen vastannaista lapsista ja nuorista 61 prosenttia oli täysin samaa mieltä väittämästä ”valmentajani arvostavat minua sellaisena kuin olen”. Lisäksi 33 prosenttia vastaajista oli samaa mieltä kyseisestä väittämästä.

Vastaajista 82 prosenttia koki, että ”minua pidetään joukkueessani henkilönä, jolla on merkitystä”. Kun vastaajien kokemaa merkityksellisyyden tunnetta tarkasteltiin suhteessa tuntemuksiin omasta osaamisestaan, voitiin selkeästi havaita, että merkityksen tunteella ja kyvykkyyden tunteella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p < 0.001$). Niistä 86 prosenttia, jotka vastasivat olevansa samaa mieltä omasta kyvykkyydestä jalkapallossa, vastasivat myös olevansa samaa mieltä siitä, että häntä pidetään merkityksellisenä henkilönä joukkueessaan. Vastaavasti 41 prosenttia niistä, jotka eivät kokeneet olevansa hyviä jalkapallossa, eivät kokeneet itseään merkityksellisenä henkilönä joukkueessaan.

7.2.3. Itsearvostus

Tutkimuksessa 30 prosenttia vastasi olevansa täysin samaa mieltä väittämästä ”koen, että olen hyvä jalkapallossa”. Samaa mieltä oli 53 prosenttia. Tarkasteltaessa

kyvykkyydentunnetta sukupuolen ja iän mukaan havaittiin, että pojat kokevat olevansa kyvykkäitä harrastuksessaan useammin kuin tytöt. Pojista noin 90 prosenttia oli samaa mieltä tai täysin samaa mieltä omasta kyvykkyydestään. Tytöistä 26 prosenttia epärooi omaa kyvykkyyttensä tai vastaa olevansa eri mieltä väitteestä. Sukupuolen ja kyvykkyydentunteen välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0.001$). Iän ja kyvykkyydentunteen välille ei muodostunut tilastollisesti merkitsevää eroa. Tuloksista huomattiin kuitenkin, että 15–16-vuotiaat urheilijat olivat harvemmin samaa mieltä omasta kyvykkyydestä, kun vastauksia verrataan nuorempien vastauksiin.

Kysyttäessä 11–16-vuotiailta jalkapalloilijoilta arvostavatko he itse omaa pelaamistaan 41 prosenttia oli täysin samaa mieltä asiasta. Lisäksi 51 prosenttia oli samaa mieltä. Vastaajien henkilökohtaisen arvostuksen ja sukupuolen välille muodostui tilastollinen merkitsevyys ($p<0.05$). Tytöistä 14 prosenttia ei ollut varma tai oli eri mieltä arvostamisesta omaa tekemistään kohtaan. Poikien vastaava lukema oli puolestaan 4 prosenttia.

7.2.4. Kehittymisen arviointi

Tässä tutkimuksessa tutkittavilta kysyttiin kokemusta väitteeseen ”osaan arvioida omaa kehitystäni harrastuksessani”. Vastaajista 25 prosenttia oli täysin samaa mieltä kyvystään arvioida kehittymistään. Lähes 20 prosenttia vastaajista vastasi olevansa kuitenkin eri mieltä tai ei ollut varma väitteen toteutumisesta.

Tarkasteltaessa väitettä ”tiedän vahvuuteni ja heikkouteni jalkapalloilijana” huomattiin, että pojista kaikki vastasivat olevansa samaa tai täysin samaa mieltä. Tytöistä 10 prosenttia vastasi olevansa eri mieltä tai ei ollut varma väitteen toteutumisesta ($p<0.05$). Kaikki 11–12-vuotiaista vastaajista kokivat tietävänsä omat vahvuutensa. Iältään 15–16-vuotiaista vastaajista 13 prosenttia ei ollut varma tai oli eri mieltä omien vahvuksiensa tiedostamisesta ($p<0.05$).

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös lasten ja nuorten näkemyksiä väitteeseen ”tiedän mitä vaatii, että kehityn jalkapalloilijana”. Lähes kaikki 11–14-vuotiaista vastaajista

ilmoittivat, että ovat samaa mieltä eli tietävät mitä kehittyminen harrastuksessaan vaatii. Iältään 15–16-vuotiaista nuorista suurin osa vastasi myös olevansa samaa mieltä, mutta 20 prosenttia ei ollut varma tai oli eri mieltä asiasta. Tytöistä puolet oli täysin samaa mieltä väittämästä. Vastaavasti pojista lähes 75 prosenttia koki olevansa täysin samaa mieltä ($p < 0.05$).

Tutkimukseen osallistuneista nuorimmat kokivat, että ”valmentajani kannustaa minua itsenäiseen harjoitteluun”. Kaikki 11–12-vuotiaista vastasivat olevansa vähintään samaa mieltä väittämästä. Iältään 15–16-vuotiaiden pelaajien vastauksien prosenttiosuus oli puolestaan 83 prosenttia. Tutkittaessa väitettä iän mukaan havaittiin, että vastaajien iällä ja valmentajan innostamisella itsenäiseen harjoitteluun oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p < 0.001$).

7.2.5. Oppimiseen kannustaminen

Taulukossa 2 esitetään tilastollisesti merkitseviksi muodostuneet tutkimusväittämät, kun tarkastelun kohteena olivat itsensä toteuttamista edistävät väittämät suhteessa vastaajien ikään. Väittämistä voimakkaimmaksi yhteydeksi nousi ”valmentajani aktivoivat pelaajia keskustelemaan harjoitteista ja taktiikoista”. Reilut 30 prosenttia 13–14-vuotiaista ja 40 prosenttia 15–16-vuotiaista ei nähnyt valmentajan aktivoivan pelaajia keskustelemaan harjoituksista ja taktiikoista. Nuorimman ikäluokan vastaajista ainoastaan 10 prosenttia ei vastannut olevansa samaa mieltä väittämästä.

Muita merkitseviä yhteyksiä vastaajien ikään löytyi väittämistä ”valmentajani arvostavat pelaajien ehdotuksia”, ”valmentajani rohkaisevat minua kokeilemaan vaikeitakin asioita epäonnistumisen mahdollisuudesta huolimatta”, ”valmentajat rohkaisevat luovuuteen harrastuksessani” sekä ”valmentajat rohkaisevat minua ilmaisemaan mielipiteeni”. Näkemykset valmentajan arvostuksesta pelaajien ehdotuksia kohtaan näyttävät muuttuvan iän myötä. Iältään 11–12-vuotiaista vastaajista vain 5 prosenttia koki, että valmentaja ei arvosta ehdotuksia, kun taas molemmissa vanhemmassa ikäluokassa vastaajista noin 25 prosenttia ei ollut varma tai oli eri mieltä asiasta.

TAULUKKO 2. Tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä iän mukaan (N=175). Täysin samaa mieltä ja samaa mieltä vastanneiden osuudet iän mukaan (%).

Väittäjä	11–12	13–14	15–16
Valmentajani arvostavat pelaajien ehdotuksia*	95	76	77
Valmentajani rohkaisevat minua kokeilemaan vaikeitakin asioita epäonnistumisen mahdollisuudesta huolimatta*	97	85	77
Valmentajat rohkaisevat luovuuteen harrastuksessani*	96	79	77
Valmentajat rohkaisevat minua ilmaisemaan mielipiteeni*	85	61	60
Valmentajani aktivoivat pelaajia keskustelemaan harjoitteista ja taktiikoista**	90	68	60
Arvioimme valmentajan kanssa minulle asetettuja tavoitteita säännöllisesti*	64	43	43
* p<0.05			
**p<0.01			

Tutkimuksessa nuorimmat pelaajat (97 %) kokivat, että valmentaja kannustaa pelaajia haastamaan itseään epäonnistumisista huolimatta. Vanhimmassa ikäluokassa reilut 20 prosenttia ei kokenut olevansa samaa mieltä asiasta. Tutkimukseen osallistuneista 65 prosenttia ilmoitti, että ”asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle urheilijana”. Vastaajista 52 prosenttia oli sitä mieltä, että ”arvioimme valmentajan kanssa minulle asetettuja tavoitteita säännöllisesti”. Taulukon 2 väittämiä tarkastellessa sukupuolen mukaan huomattiin, että tyttöjen ja poikien mielipiteiden välille ei muodostunut tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia.

7.3. Lasten ja nuorten lopettamisajatukset ja niihin liittyvät tekijät

Tutkimukseen osallistuneista 175 nuoresta jalkapalloilijasta 50 (29 %) oli miettinyt viimeisen vuoden aikana jalkapallon harrastamisen lopettamista. Kun nuorilta kysyttiin mielipidettä, harrastaako hän jalkapalloa kolmen vuoden kuluttua, vastauksien jakaumat olivat samansuuntaiset. Vastaajista 27 prosenttia ei ollut varma jatkamisestaan ja täten epäröi omaa harrastamistaan tämänhetkisessä lajissaan. Kaikista vastaajista 93 prosenttia uskoi kysymyshetkellä harrastavansa urheilua kolmen vuoden kuluttua.

Kun edellä mainittujen väittämien vastauksia verrattiin tyttöjen ja poikien välillä, havaittiin, että vastaajan sukupuolella ei ollut merkitsevää yhteyttä viimeisen vuoden aikana syntyneisiin lopettamisajatuksiin tai ajatuksiin harrastaa urheilua kolmen vuoden kuluttua. Niin tytöistä kuin pojista oli noin 30 prosenttia kokenut miettineensä lopettamista viimeisen vuoden aikana. Tyttöjen ja poikien vastausten välillä oli kuitenkin merkitsevä ero ($p < 0.05$) tarkasteltaessa tulevaisuuden ajatuksia jalkapallon harrastuksesta. Tytöistä noin 65 prosenttia uskoi pelaavansa jalkapalloa kolmen vuoden päästä, kun pojista noin 80 prosenttia mietti jatkavansa harrastusta kolmen vuoden päästä kysymyshetkestä.

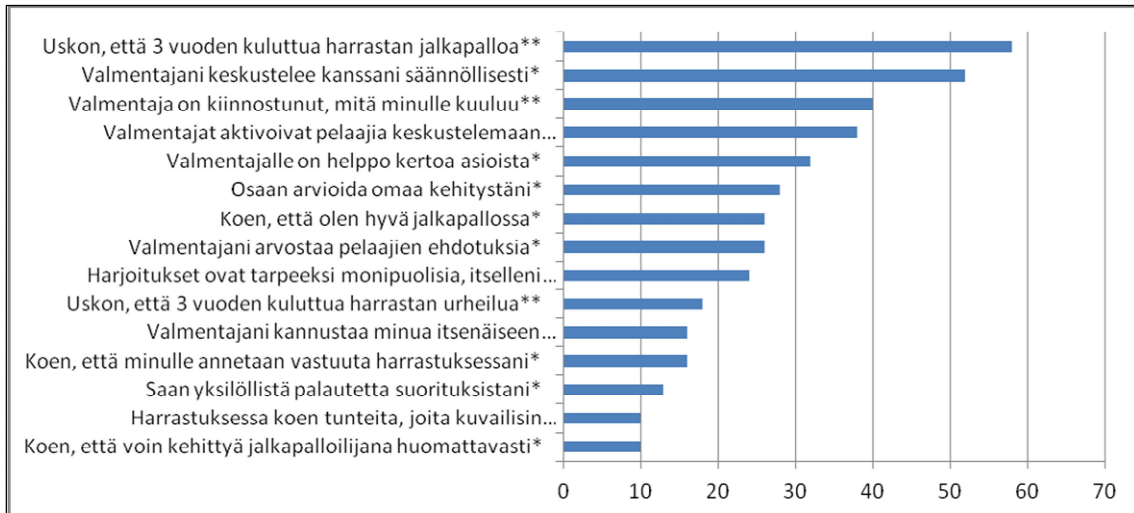
Tarkasteltaessa urheiluharrastukseen liittyviä lopettamisaikaita iän mukaan havaittiin ikäluokkien välillä eroavaisuuksia ($p < 0.05$). Viimeisen vuoden aikana lopettamista miettineitä oli 11–12-vuotiaissa 25 prosenttia, 13–14-vuotiaissa 26 prosenttia ja 15–16-vuotiaissa 43 prosenttia. Iältään 15–16-vuotiaista vastaajista 23 prosenttia oli täysin samaa mieltä siitä, että on miettinyt lopettamista vuoden aikana. Nuorimmissa ikäluokissa täysin samaa mieltä vastanneita oli alle 10 prosenttia.

Tutkimuksen tärkeimpänä kiinnostuksen kohteena oli lasten ja nuorten lopettamisajatuksiin yhteydessä olevat tekijät urheiluseurassa. Taulukosta 3 ilmenee samaa mieltä olevien prosenttiosuudet väittämissä, jotka osoittautuivat tilastollisesti merkitseviksi, kun väitteiden yhteyttä tarkasteltiin muuttujaan ”olen viimeisen vuoden aikana miettinyt jalkapallon harrastamisen lopettamista”. Yksittäisistä väittämistä voimakkaimmat yhteydet lopettamisajatuksiin olivat väittämissä ”uskon, että 3 vuoden kuluttua harrastan jalkapalloa”, ”uskon, että 3 vuoden kuluttua harrastan urheilua” ja ”valmentaja on kiinnostunut, mitä minulle kuuluu”.

TAULUKKO 3. Harrastuksen lopettamisajatuksiin yhteydessä olevia tekijöitä (N=175). Täysin samaa mieltä tai samaa mieltä vastanneiden osuus (%) väittämissä

Väittäjä	%
Koen, että voin kehittyä jalkapalloilijana huomattavasti*	96
Harrastuksessa koen tunteita, joita kuvailisin innostuneisuudeksi, rohkeudeksi...*	95
Uskon, että 3 vuoden kuluttua harrastan urheilua**	93
Valmentajani kannustaa minua itsenäiseen harjoitteluun*	91
Koen, että minulle annetaan vastuuta harrastuksessani*	91
Harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia, itselleni tärkeiden asioiden kehittymiseksi*	88
Valmentajani arvostaa pelaajien ehdotuksia*	84
Saan yksilöllistä palautetta suorituksistani*	84
Koen, että olen hyvä jalkapallossa*	83
Osaan arvioida omaa kehitystäni*	81
Valmentajalle on helppo kertoa asioista*	79
Valmentaja on kiinnostunut, mitä minulle kuuluu**	77
Valmentajat aktivoivat pelaajia keskustelemaan harjoitteista ja taktiikoista*	76
Uskon, että 3 vuoden kuluttua harrastan jalkapalloa**	73
Valmentajani keskustelee kanssani säännöllisesti*	65
* p<0.05 **p<0.001	

Valmentajan kiinnostus pelaajia kohtaan muodostui tärkeäksi tekijäksi tutkittaessa nuorten lopettamisajatuksia. Lopettamista miettineistä 40 prosenttia vastasi, että ”valmentaja ei ole kiinnostunut mitä minulle kuuluu” (Kuvio 2). Tutkimustulokset osoittivat, että ne nuoret, jotka kokevat keskustelevan säännöllisesti valmentajan kanssa eivät mieti harrastuksen lopettamista niin paljoa, kuin ne jotka eivät koe keskustelewansa valmentajan kanssa (p<0.05). Niistä nuorista, jotka puolestaan olivat miettineet lopettamista, 52 prosenttia ei kokenut valmentajansa keskustelewan pelaajan kanssa säännöllisesti (Kuvio 2).



KUVIO 2. Harrastuksen lopettamisajatuksiin yhteydessä olevia tekijöitä. Vuoden aikana lopettamista miettineistä (n=50) ne, jotka olivat eri mieltä väittämästä (%). (*p<0.05 **p<0.001)

Taulukosta 3 huomataan, että nuorten kokemus harrastustoiminnan monipuolisuudesta itselle tärkeiden asioiden kehittymiseksi oli yhteydessä nuorten lopettamisajatuksiin ($p<0.05$). Lopettamista miettineistä 24 prosenttia vastasi, että toiminta ei ole tarpeeksi monipuolista itselle tärkeiden asioiden kehittymiseen. Niistä nuorista, jotka eivät olleet miettineet harrastuksensa lopettamista, 7 prosenttia koki, että toiminta ei ole tarpeeksi monipuolista itselle tärkeiden asioiden kehittymiseen.

Lopettamista miettineistä 26 prosenttia vastasi, ettei ole samaa mieltä siitä, että olisi hyvä harrastuksessaan. Tässä tutkimuksessa tutkittavilta kysyttiin myös heidän kokemustaan omista kehittymismahdollisuuksista harrastuksessaan. Suurin osa koki voivansa kehittyä harrastuksessaan (95%). Niistä, jotka eivät olleet miettineet lopettamista, ainoastaan 2 prosenttia koki, ettei voi kehittyä jalkapalloilijana huomattavasti.

8. Pohdinta

Lasten ja nuorten arki ei enää täyty automaattisesti liikunnallisista leikeistä ja peleistä. Terveystiedon edistämisen kannalta on tärkeää, että etenkin liikunnallisesti passiivisten nuorten elämäntapaan saataisiin liikunnallisesti aktiivisia hetkiä nykyistä enemmän. Tämän lisäksi on tärkeää, että yhä useampi urheiluseuroissa harrastavista jatkaisi lajiaan aikuisiän kynnykselle. Viimeaikainen suuntaus lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuudessa näyttäisi olevan arkiliikunnasta ohjatun liikunnan suuntaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2010; Opetusministeriö 2007). Urheiluseurojen rooli terveyden edistämässä näyttäisikin korostuvan tulevaisuudessa.

Lasten ja nuorten liikkumista ja urheilua suunnittelevat tahot ovat vaatineet muutoksia lasten ja nuorten yksilökeskeiseen valmentamiseen ja yhteisölliseen oppimiseen. Lisäksi on myös pohdittu, että urheiluseuran toiminta ei tarjoaisi tarpeeksi toimintaa, joka vastaisi lasten ja nuorten tarpeita, joita he hakevat liikunnalliselta harrastukseltaan. (Nuori Suomi, SLU, Palloliitto, Huippu-urheilun muutostyöryhmä.) Tulevaisuuden lasten ja nuorten urheilua käsittelevät katsaukset eivät ole kuitenkaan antaneet selkeää kuvaa siitä, kuinka edellä mainittuja asioita tulisi kehittää, miten mainitut asiat toteutuvat konkreettisesti tällä hetkellä lasten ja nuorten kokemina ja kuinka ne vaikuttavat lasten ja nuorten ajatuksiin jatkaa harrastamista urheiluseurassa. On tarve saada lisää tutkimustietoa lasten ja nuorten kokemusten yhteyksistä urheiluharrastuksensa lopettamisaikaisiin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten 11–16-vuotiaat nuoret urheilijat kokevat itsensä toteuttamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvien asioiden toteutumisen omassa urheiluharrastuksessaan. Tutkimuksessa perehdyttiin lasten ja nuorten omiin kokemuksiin valmentajan toiminnasta ja harrastuksen oppimisympäristöön liittyvistä asioista. Merkittävänä kiinnostuksen kohteena oli etsiä nuorten lopettamisajatusten muodostumiseen yhteydessä olevia tekijöitä urheiluharrastuksessaan. Koulun hyvinvointimallin (Konu 2002) ja muun laaja-alaisen teorian perustalta muodostetulla tutkimuslomakkeella haettiin tietoutta siitä, kuinka lasten ja nuorten oppimisprosessi

toteutuu urheiluseuroissa ja mitkä tekijät ovat yhteydessä siihen, että monilla nuorilla on urheiluharrastuksen lopettamisaikaita. Maslowin (1987) tutkima ihmisten tarvehierarkia, Allardtin hyvinvointimalli (1989) ja Anne Konun (2002) Koulun hyvinvointimalli tarjosivat teoreettista pohjaa lasten ja nuorten urheilun analysoinnille.

8.1. Urheiluharrastuksen lopettamisajatukset

Tutkimukseen osallistuneista 175 nuoresta jalkapalloilijasta noin kolmannes oli miettinyt viimeisen vuoden aikana jalkapallon harrastamisen lopettamista. Vastaajista 93 prosenttia uskoi kuitenkin harrastavansa urheilua kolmen vuoden kuluttua. Tulos on samansuuntainen kuin vuonna 2002 tehdyssä tutkimuksessa. Vuosituhannen alussa yli 90 prosenttia suomalaisista 11–15-vuotiaista aikoi harrastaa liikuntaa 20-vuotiaana (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004).

Drop out-ilmiötä ehkäistäessä ja tulevaisuuden kansanterveyttä ajatellen on tärkeää huomata, että tutkimuksessa lähes 60 prosenttia niistä, jotka olivat vuoden aikana miettineet lopettamista, eivät uskoneet harrastavansa lajia kolmen vuoden kuluttua. Nuorten terveyden edistämisen kannalta tämä on haaste, koska lopettaneen nuoren saaminen uudestaan harrastuksensa pariin voi muodostua vaikeaksi. Urheiluharrastuksen lopettanut nuori saattaa toki vaihtaa lajia. Nyt tehdyn tutkimuksen mukaan lopettamista miettineistä noin 80 prosenttia aikoi kuitenkin urheilla vielä kolmen vuoden kuluttua. Veijolan (2005) mukaan nuorten hetkelliset vaihdokset lajista toiseen päättyvät kuitenkin useimmiten lyhyeen kokeiluun. Liikunta on muutenkin joutunut altavastaajan asemaan, kun nuoret elävät mediayhteiskunnan ja viihdekulttuurin aikakautta. Liikunnasta on tullut vain yksi vaihtoehto nuorten vapaa-ajan aktiviteeteista. (Salasuo, Ojajärvi & Hoikkala 2010.)

Tutkimuksen tavoitteena oli löytää yhteyksiä lasten ja nuorten ajatuksille urheiluseuratoiminnassa mukanaolon lopettamisesta. Vuoden aikana lopettamista miettineiden vastauksiin oli yhteydessä erityisesti kokemukset säännöllisestä keskustelusta valmentajan kanssa sekä tämän kiinnostuneisuudesta heidän kuulumisiaan kohtaan. Yhteyksiä ilmeni myös siinä, miten monipuolisia harjoitukset

olivat itselle tärkeiden asioiden kehittymiseksi sekä miten valmentaja aktivoi pelaajia keskustelemaan harjoitteista ja taktiikoista. Tunne omasta kyvykkyydestä, yksilöllisen palautteen saannista sekä kyvykkyydestä arvioida omaa kehitystä näyttäisivät vähentävän nuorten lopettamisajatuksia, samoin kun se, että valmentajalle on helppo kertoa asioista ja valmentaja arvostaa pelaajien ehdotuksia.

8.2. Sosiaaliset suhteet

Jaakkolan (2003) ja Liukkosen (1998) mukaan urheiluseurassa tapahtuva sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne kasvattaa sisäistä motivaatiota, mikä on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Yhteenvetona tämän tutkimuksen sosiaalisia suhteita mittaavista kysymyksistä voidaan todeta, että urheiluseurat mahdollistavat ystävyysuhteita lapsen ja nuoren elämään. Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset urheiluseuran kautta saatavista ystävyysuhteista näyttävät mahdollistavan liittymisen tarpeen, jota pidetään tärkeänä tarpeena sekä motivaation lähteenä niin urheilijalle kuin myös yleisesti kasvavalle nuorelle (Deci & Ryan 2000). Tutkimustulos tukee tietoa, että urheilutoiminta tyydyttää yhteenkuuluvuudentarpeita ja toimii ympäristönä ystävyysuhteiden muodostumiselle (Partridge, Brustad & Stellino 2008).

Tutkimus osoitti, että urheiluseurantoiminta mahdollistaa positiivisia asioita, joita odotetaan lasten ja nuorten terveeltä kasvulta ja kehitykseltä. Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret arvostivat toisiaan ja kokivat yhteistyön toimivana urheiluseuroissa. Lapset ja nuoret pitivät urheiluseuratoimintaa ympäristönä, jossa viihdytään. Joukkuekavereiden kanssa toimeentuleminen koettiin helppona ja ympäristö mahdollisti omana itsenään olon. Näyttäisikin siltä, että sosiaalisten yhteenkuuluvuuden tarpeiden täytyessä lasten ja nuorten urheiluseuroissa on tärkeää keskittyä muihin liikunta-aktiivisuutta sääteleviin tekijöihin (ks. Laakso, Nupponen, Koivusilta & Telama 2006). Drop out-ilmiöön vaikuttavien syiden tiedostaminen on tärkeää, sillä yhdenkin nuoren lopettaminen urheiluharrastuksessaan voi johtaa usean yksilön kasvulle tärkeän ystävyysuhteen rikkoutumiseen.

8.3. Valmentajan ja nuoren urheilijan välinen vuorovaikutus

Tehdyn tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret kokevat valmentajat suvaitsevaisina ja oikeudenmukaisina, heidän kanssaan tullaan toimeen. Tutkimus kuitenkin osoitti, että urheiluseuran lapset ja nuoret näyttäisivät kaipaavan valmentajan runsaampaa kiinnostuneisuutta yksilöä kohtaan sekä säännöllisempää keskusteluyhteyttä. Valmentajan sosiaaliset suhteet valmennettaviin ja kyky osoittaa huomiota nuorille muodostuivat merkittäviksi yhteyksiksi lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamisajatuksille.

Tutkimus osoitti, että urheilevien lasten ja nuorten kanssa toimiessa on kiinnitettävä huomiota samoihin haasteisiin kuin muidenkin lasten ja nuorten kohdalla. Lapsia huomioiva kasvatusta on kiinnostuneisuutta lapsen asioita kohtaan, keskustelua tämän kanssa, johdonmukaisuutta sekä oikeudenmukaisuutta (Nurmi 2006, 119). Kouluympäristössä on havaittu, että aikuisten arkiset keskustelut nuoren kanssa vaikuttavat nuoren subjektiiviseen hyvinvointiin (Konu 2002). Samankaltaiset asiat olivat nyt yhteydessä nuorten ajatuksiin urheiluseurassa jatkamiseen. Lopettamista mieltäneiden kokemuksista huomattiin, että valmentajan osoittama vähäinen kiinnostus valmennettaviaan kohtaan on merkitsevästi yhteydessä nuorten lopettamisajatuksille. Samaten huomattiin, että säännöllinen keskustelu valmentajan ja pelaajan välillä on yhteydessä lopettamisajatuksien muodostumiseen. Vuoden aikana lopettamista mieltäneistä yli puolet oli sitä mieltä, että säännöllinen keskusteluyhteys valmentajan ja valmennettavien kanssa ei toteudu omassa urheiluseurassa. Se, että nuoren urheilijan henkinen kynnyksen kertoa asioistaan valmentajalleen on niin matala, että hän ei koe tilannetta millään tavalla jännittyneeksi näyttäisi muodostuvan tekijäksi, jolla osaltaan voidaan ehkäistä nuorten urheilijoiden drop out-prosessia.

Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että lasten ja nuorten valmentajan vuorovaikutustaidot sekä sensitiivinen kyky, eli kyky aistia tunnetiloja, muodostuvat tärkeiksi kriteereiksi, mikäli toiminnan tavoitteena pidetään mahdollisimman pientä

harrastuksen keskeyttämisprosenttia. Jatkossa olisi tärkeä tutkia, tiedostavatko nuorten valmentajat kuinka suuri merkitys heillä on nuorten kokemuksiin ja oppimiseen urheiluharrastuksessa. Lasten ja nuorten urheiluun liittyviä tutkimuksia tehdään jonkun verran, mutta kulkeutuuko tieto lasten ja nuorten urheiluseuroihin ja valmentajille. Tutkimustieto ja etenkin lasten ja nuorten omat kokemukset olisi tärkeää saada välitettyä myös lasten ja nuorten valmentajille. Lisäksi olisi tärkeää, että urheiluliitot ja urheiluseurat pohtisivat keinoja kuinka edistää lasten ja nuorten valmentajien sosiaalisia taitoja, kykyä huomioida lapset ja nuoret sekä lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten tarpeista. Valmentajien tietotaitoihin panostaminen on perustelua myös siksi, että viimeisimpien tutkimusten mukaan lapset ja nuoret pitävät valmentajaa yhtenä tärkeimpänä liikuntakiinnostuksensa vaikuttajana. Lasten ja nuorten mukaan valmentaja on merkittävä henkilö, jonka toiminta vaikuttaa yksilön motivaation rakentumiseen kohti myönteistä ja aktiivista liikuntasuhdetta. (Lehmuskallio 2011; Kokko, Villberg & Kannas 2012.)

Suomalainen lasten ja nuorten urheilu perustuu pitkälti valmentajien vapaaehtoisuuteen, ja näin ollen on ymmärrettävää, että jo pelkkä lasten ja nuorten liikuttaminen on kiitoksen arvoista työtä. Mikäli kuitenkin halutaan vaikuttaa nuorisourheilun toiminnan laatuun, ei liikuntapoliittisessa päätöksenteossa ole varaa väheksyä ammattivalmentajien merkitystä. Monet lapset ja nuoret harrastavat vähän koulutusta saaneen ja nimellisellä korvauksella toimivan valmentajan alaisuudessa (ks. Lahtinen ym. 2002). Koulutetuilta ammattivalmentajilta voitaisiin vaatia tarpeeksi laajaa tietopohjaa ja ymmärrystä lasten ja nuorten urheilussa kehittymisestä sekä yleiseen kasvuun ja oppimiseen vaikuttavista asioista. Ymmärrys nuorten ohjattavien kehitysvaiheista avaa oletettavammin näkökulmia lapsen ja nuoren kasvuun, hyvinvointiin, urheilijana kehittymiseen sekä viihtymiseen ja näin myös seuratoiminnassa jatkamiseen. Omien kokemusteni mukaan tällä osa-alueella on paljon kehittämisen varaa urheiluseuroissa. Valmentajat tiedostavat hyvin, mitä asioita tulee teetättää, jotta nuori yksilö kehittyisi lajissaan. On kuitenkin haasteellisempaa kyetä huomioimaan yksilöiden kehitysvaihe ja opettaa urheiluharrastusta tämän mukaisesti. Mielenkiintoisena ideana voidaan pitää myös sitä, että lasten ja nuorten

urheilussa käytettäisiin enemmän erikoistuneita valmentajia eri ikäluokissa. Valmentajat pysyisivät tietyn ikävaiheen valmentajana, eivätkä siirtyisi joukkueen mukana vuosi vuoden jälkeen. Tällä tavoin valmentajat voisivat erikoistua entistä paremmin tietyn kasvuvaiheen niin urheilulliseen kehittymiseen kuin myös kasvuun ja terveyteen liittyvien asioiden ymmärtämiseen ja edistämiseen käytännön toiminnassaan.

8.4. Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet

Opetusministeriön (2007) selvityksessä mainitaan, että lasten ja nuorten urheilun drop out-ilmiötä on vaikeaa analysoida ja ehkäistä, koska drop out ei tapahdu hetken päätöksestä vaan se on pidempiaikainen prosessi. Toisaalta ilmiön prosessimaisuutta voidaan pitää positiivisena asiana, koska asiaan voidaan vaikuttaa pidemmällä aikavälillä. Lapsuus ja nuoruus edustavat aikaa, jolloin pystytään vaikuttamaan tehokkaasti liikunnallisuuteen kansanterveyden ja hyvinvoinnin osalta (Lehmuskallio 2011). Tästä syystä urheiluseurojen tulisi nähdä lapsuus ja nuoruus mahdollisuutena vaikuttavaa positiivisesti yksilöiden hyvinvointiin. Pyrittäessä toteuttamaan tätä mahdollisuutta on tärkeää tuntea ne syyt, jotka vaikuttavat lapsen tai nuoren drop out-prosessin etenemiseen. Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen vaikuttavat kouluympäristössä lasten ja nuorten tuntemuksiin hyvinvoinnista (Konu 2002). Tässä tutkimuksessa itsensä toteuttamiseen liittyvät kysymykset auttoivat osaltaan drop out-prosessin ymmärtämistä.

Tutkimuksen yhtenä hypoteesina oli, että suomalaisessa lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa tiedetään, miten opettaa yksittäisiä fyysisiä taitoja, mutta nuoren valmennettavan mukaanottaminen hänen oman oppimisprosessinsa ymmärtämiseen ei ole kovinkaan tietoista. Suorittamiseen keskittyvä oppimisprosessi saattaa myös myötävaikuttaa siihen miksi lapset ja nuoret poistuvat urheiluseuroista aikaisessa vaiheessa. Tutkimustulos antoikin viitteitä, että lasten ja nuorten kaipaama — ja samalla liikunta-aktiivisuuteen kannustava — urheiluharrastus on pelkän

suorittamisen sijaan sitä, että valmentaja auttaa nuoria urheilijoita ymmärtämään urheiluharrastuksen toimintaa ja sen merkityksiä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ne yksilöt, jotka tunsivat omat kehittymismahdollisuutensa, kokivat ymmärtävänsä oppimistaan ja sen arvioimista sekä kokivat saavansa yksilöllistä palautetta urheiluharrastuksessaan, miettivät vähemmän harrastuksensa lopettamista kuin ne, jotka eivät näin tunteneet. Voidaankin todeta, että lasten ja nuorten urheiluseuroissa olisi järkevää panostaa nuorten urheilijoiden kykyyn hallita omaa oppimistaan. Niemen (1995, 39–41) maininta, että oppijan tulee tietää miten hän oppii ja miten hän voi oppimiseensa vaikuttaa, korostui myös nuorten urheilijoiden ajatuksissa harrastuksensa jatkamisessa.

Vuoden aikana urheiluharrastuksen lopettamisajatuksiin oli yhteydessä se, ettei valmentaja aktivoi pelaajia keskustelemaan harjoitteisiin liittyvistä asioista. Tutkimus tuki aiempaa tietoutta lasten ja nuorten itsearvostuksen yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen. Ne nuoret, jotka olivat miettineet lopettamista, olivat useammin myös epävarmoja omasta pätevydestään harrastuksessa. Lisäksi tämä tutkimus osoitti, että nuorten urheilijoiden kokemukset valmentajan kannustuksesta omatoimiseen harjoitteluun voi ehkäistä lopettamisajatuksia. Edellä mainitut yhteydet lopettamisajatuksiin muistuttavat Maslowin (1987) ajatuksia siitä, että itseäntoteuttavat ihmiset kokevat niin itsensä kuin ympäristönsä realistisena. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta urheiluseuroissa toiminnan lähtökohtana tulisi olla pikemminkin oppiva nuori kuin pelkkä suorittaja. Myös ajatusmaailma, että lapsessa tai nuoressa ei olisi kyvykkyyttä, tulisi saada muutettua aikuisten olettamuksista pois. Humanistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan yksilö on perusluonteeltaan hyvä ja oppivainen, tulisi entistä vahvemmin saada siirrettyä valmentajiin ja sitä kautta lapsen ja nuoren ajatuksiin.

Vuorovaikutuksella voidaan innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan ja oppimaan erilaista lajitaituruutta. Urheiluharrastuksen merkityksen tunnetta voitaneen kohottaa myös

kertomalla urheilijalle, kuinka lapsena ja nuorena tapahtuva urheilu vaikuttaa heidän pidempiaikaisiin tavoitteisiin urheilijana sekä yksilön tulevaisuuden terveyteen ja hyvinvointiin. Urheiluseurojen tulisi muistaa Vygotskyn (1987) maininta siitä, että oppilaat kaipaavat oppimiselta merkityksellisiä tapoja ja merkityksiä ollakseen motivoituneita. Kokon ym. (2012) mukaan 13–15-vuotiaista nuorista urheiluseuran urheilijoista lähes kaksi kolmesta kaipaa enemmän valmentajan palautetta suorituksista ja kehittymiseen liittyvistä vaatimuksista. Nuoret toivovat lisätietoa niin harjoitteluun kuin urheilijana elämiseen liittyen. Suurinta osaa nuorista kiinnostaa myös terveyteen liittyvät asiat ja urheilu-uran henkiset tekijät. Nuorten tiedontarve jää kuitenkin usein piiloon, koska nuoret eivät kehtaa tai uskalla pyytää apua valmentajaltaan. (Kokko ym. 2012.) Kun tiedetään lasten ja nuorten terveystieteiden suosituksia ja urheilijaksi kehittymiseen liittyvät harjoitusmäärävaatimukset, on suorastaan vastuutonta olla kertomatta näistä nuorille urheilijoille. Urheiluseuroissa toimivien lasten ja nuorten vanhemmille näistä saatetaan puhua, mutta on kyseenalaista, kuinka tietoinen nuoruusiässä oleva urheilija on näistä asioista. Tiedon jakaminen auttaisi kaikkia osapuolia tiedostamaan urheilun monipuolisia hyötyjä sekä suhteuttamaan omia päämääriään sekä tarpeitaan.

8.5. Iän ja sukupuolen merkitys

Tutkimuksen taustatekijöinä olivat ikä ja sukupuoli. Tutkimuksen perusteella huomattiin, että iällä oli huomattavan paljon suurempi merkitys tutkittavaan asiaan kuin sukupuolella.

Yleinen suuntaus on, että niin tyttöjen kuin poikien osallistuminen urheiluseuratoimintaan vähenee nuoruusikään tultaessa. (ks. Husu ym. 2011). Tässä tutkimuksessa urheiluharrastuksen lopettamisaikaiset jakautuivat kaikkiin ikäluokkiin. Tuloksista oli kuitenkin havaittavissa, että vanhemmissa ikäluokissa oli lopettamista miettineitä nuorempia enemmän. Lisäksi lopettamisaikaiset näyttäisivät muuttuvan tietoisemmiksi murrosikään saavuttaessa. 15–16-vuotiaiden ikäryhmästä noin neljännes oli täysin samaa mieltä lopettamisajatuksistaan viimeisen vuoden aikana.

Nuoremmissa ikäryhmissä täysin samaa mieltä vastanneita oli alle kymmenen prosenttia.

Tutkimuksesta havaittiin, että tytöillä on yleisempää se, että he eivät usko harrastavansa lajia kolmen vuoden päästä. Liikunta-aktiivisuuden jatkon kannalta olisi tärkeää tietää mistä tämä johtuu. Johtuuko tämä siitä, että tyttöjen harrastuksen kautta saavutettavat tavoitteet eivät välttämättä ole niin pitkälle tähtääviä kuin pojilla? Kokevatko tytöt liikuntaharrastuksensa enemmänkin tähän elämänvaiheeseen sopivana harrastuksena? Voi myös olla, että tytöt kokevat poikia voimakkaammin urheiluseuran toiminnan olevan ajankäytöllisesti kilpaileva toiminta muille aktiviteeteille. Olettamuksena on, että tytöistä suurempi osa lopettaa seuratoiminnan ja siirtyy harrastamaan itsenäisesti muita liikuntamuotoja. Pojilla puolestaan on yleisempää, että heistä suurempi osa jakautuu iän myötä täysin passiivisiin ja erittäin aktiivisiin harrastajiin (Telama ym. 2001, 1386).

Tutkimuksessa huomattiin, että iällä ja urheiluharrastuksen jatkamisen hyödylliseksi kokemisella tulevaisuudessa on yhteyttä. Tyttöjen ja vanhempien nuorten pidempiaikainen sitouttaminen urheiluseuratoimintaan voikin vaatia enemmän keskustelua ja tukea siihen, miten urheilun ja muun elämän voi yhdistää nuoruudessa. Voidaan myös miettiä, pitäisikö enemmän painottaa urheiluharrastuksen kautta saatavia muitakin kuin urheilullisia merkityksiä - esimerkiksi pitkän aikavälin yksilöllisiä vaikutuksia hyvinvoinnissa ja terveydessä. Terveystieteiden kannalta kaikista oleellisinta lienee, että lopettamista miettineille tarjottaisiin vaihtoehtoista urheilullista toimintaa, mikäli nykyinen toiminta ei enää täytä osallistujan tarpeita.

Koettu fyysinen pätevyys, eli kuinka hyvänä itsensä kokee urheilussa, on merkittävä urheiluaktiivisuuden ennustaja. Kun tässä tutkimuksessa koettua kyvykkyyttä tarkasteltiin sukupuolen mukaan, voitiin selkeästi havaita, että sukupuolella ja koetulle pätevyydellä on yhteyttä. Tytöistä 27 prosenttia ei ollut samaa mieltä omasta pätevyydestään harrastuksessa, kun poikien kohdalla vastaava luku oli 8 prosenttia. Tytöt erottuivat pojista myös tarkasteltaessa arvostusta omaa pelaamistaan kohtaan.

Pojista lähes kaikki vastasivat arvostavansa pelaamistaan, kun taas tytöistä noin 15 prosenttia ei kokenut arvostavansa omaa pelaamistaan. Tyttöjä kannustettaessa liikunta-aktiivisuuteen tulisikin erityisesti pitää huolta, että heidän tekemisensä ja yrittämisensä harrastuksessa palkitaan kehuilla ja rohkaisulla.

Tutkimuksen mukaan valmentajat osoittivat alle 12-vuotiaille kiinnostustaan, mutta 13–16-vuotiaista noin kolmannes koki, ettei ollut samaa mieltä valmentajan kiinnostuneisuudesta valmennettaviaan kohtaan. On luontevaa, että kaikkien lasten ja nuorten huomioiminen iästä huolimatta vaikuttaa positiivisesti lasten ja nuorten itsetuntoon. Mietittäessä lapsen ja nuoren kehittymiseen liittyviä piirteitä voidaan kuitenkin pohtia, pitäisikö tutkimustuloksen olla juurikin toisin päin. Kuten aiemmin todettiin, keskilapsuudessa, ennen murrosikää lapsi on yleensä tasapainoinen, innokas, sosiaalinen ja aktiivinen. Yksilöllä on tällöin luontainen halu oppia ja onnistua. Murrosikään saapuva yksilö kaipaa enemmän itsenäistymistä, mutta samalla hänellä on tarve aikuisen henkilökohtaiselle tuelle. Saatu tuki vaikuttaa nuoren urheilijan koettuun itsetuntoon ja identiteetin muodostumiseen. Lintunen (2004) on maininnut, että juuri tässä iässä nuoren liikuntamotivaatio on haavoittuvimmillaan.

Aktiivista oppimista edistää oma-aloitteisuutta kannustava ja rohkaiseva ilmapiiri sekä opettajan kiinnostus oppilaista ja heidän oppimisestaan. Aktiivinen oppiminen sisältää vuorovaikutusta opettajan ja tovereiden kanssa. Palautteen saaminen ja yhteinen pohdinta ovat tärkeä osa oppimista, sillä se saa oppijan tiedostamaan oman osaamisensa. (Kaartinen 1996, 4.) Tutkimuksesta havaittiin, että vastaajat kokivat nuorempana enemmän aktiivista oppimista. Selvä huomio oli, että vanhemmissa vastaajissa oli huomattavasti nuorempia enemmän niitä, jotka eivät kokeneet valmentajan arvostavan pelaajien ehdotuksia ja rohkaisevan urheilijaa ilmaisemaan mielipiteitään.

Valmentajan aktivointi pelaajia keskustelemaan harjoitteista ja taktiikoista väheni selvästi vastaajien iän noustessa. On pohdittavaa, miksi siinä ikävaiheessa, kun kehityspsykologisesti nuorten itsenäistymistarpeet kasvavat ja nuorten kognitiiviset

taidot ovat kehittyneet, nuorten kokemukset omaan ajatteluun kannustamisesta vähenevät. Tähän liittyi myös tutkimuskysymys valmentajan kannustuksesta itsenäiseen harjoitteluun. Tutkimustuloksista havaitaan, että vanhemmissa vastaajissa oli enemmän niitä, jotka eivät kokeneet valmentajan innostavan omatoimiseen harjoitteluun. Onko niin, että valmentajat eivät enää koe asiaa yhtä tärkeänä vanhempien ikäluokkien kanssa? Vai onko niin, että valmentajat eivät koe nuorten kaipaavan joukkue toiminnan ulkopuolelle ohjeita? Onko kenties niin, että valmentajat eivät osaa antaa tarpeeksi selkeitä ohjeita seuratoiminnan ulkopuoliseen harjoitteluun liittyen? Näihin kysymyksiin olisi vasteredes hyvä saada vastauksia, koska asialla oli yhteyttä harrastusta koskeviin lopettamisajatuksiin.

Harrastuksessa oppimisen ja yksilöllisen kohtaamisen kannalta voidaan pitää negatiivisena tutkimustuloksena sitä, että lähes 40 prosenttia vastaajista koki, että valmentaja ei aseta nuoren kanssa harrastukseen liittyviä tavoitteita. On myös huolestuttavaa, että asetettuja tavoitteita ei käydä läpi yhdessä valmentajan kanssa. Nuorimmista 36 prosenttia oli tätä mieltä, kun vanhemmissa ikäryhmissä vastaava luku oli jo lähes 60 prosenttia. Valmentajalla on mahdollisuus auttaa nuorta ymmärtämään oma kyvykkyytensä, mikäli kehitysvaiheessa olevilla lapsilla ja nuorilla ei ole vielä kykyä käsitellä asiaa. Tavoitekeskusteluja voitaneen pitää täten oivana keinona kohdata nuori urheilija yksilöllisesti ja auttaa nuorta ymmärtämään omaa toimintaansa. Asia on hyvä myös huomioida, koska koululaisten hyvinvointitutkimuksissa on tullut esille, että oppilaiden tulevaisuuden suunnitelmat ovat yhteydessä oppilaiden tuntemuksiin korkeammasta hyvinvoinnista (Konu, Lintonen & Rimpelä 2002).

8.6. Tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivista tutkimusotetta käyttäen, joka soveltui hyvin tutkimuksen suorittamiseen. Määrällinen kyselytutkimus mahdollisti laajan tutkimusaineiston keräämisen ja myös sen, että tutkittavilta voitiin kysyä samalla kertaa useita asioita (Uusitalo 1991, 90–93). Tutkimusaineiston keräämisen toteutti tutkija itse. Itse kerätyn aineiston avulla tutkija saa juuri sitä empiiristä tietoa, jota hän

tutkimukseensa tarvitsee. Tutkijan saama empiirinen tieto on näin ollen mahdollisimman luotettavaa tutkimuksen teon kannalta. (Alkula ym. 1995, 66–67).

Tieteellisessä tutkimuksessa tavoitellaan objektiivisuutta ja puolueettomuutta. Objektiivisuuden täydellinen tavoittaminen on kuitenkin mahdotonta, koska tutkijalla on väistämättä oma käsityksensä tutkittavasta aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimuksen aihepiiri oli minulle tuttu. Toimin vapaa-ajallani valmentajana lasten ja nuorten urheiluseurassa. Lisäksi itselläni on monivuotinen urheilijatausta seuratoiminnasta. Tutkittavan kohteen toimintaympäristön läheisestä tuntemisesta voi olla hyötyä tutkimusentekoon, mutta samalla siitä voi olla haittaa, vaikka tutkijan roolin ja subjektiivisuuden riskin kuinka tiedostaisinkin.

Tutkimuksen mittarina käytettiin tutkijan itse suunnittelemaa kyselylomaketta. Kyselylomakkeen luotettavuutta lisäsi se, että lomake oli laadittu teoriaan pohjautuen ja tutkimuskysymykset huomioonottaen. Kyselylomakkeeseen valittiin Koulun hyvinvointiprofiilin (ks. Koulun hyvinvointiprofiili) osa-alueista sosiaalisia suhteita ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia mittaavia kysymyksiä. Lisäksi kyselylomakkeeseen lisättiin kysymyksiä tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Osa-alueiden valintaa auttoivat tutkijan omat kokemukset lasten ja nuorten urheiluseurojen toiminnan vaikutuksista drop out-ilmiöön liittyen. Valintaan vaikutti myös tutkimukset lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta säätelevistä tekijöistä (ks. Laakso ym. 2006) sekä lasten ja nuorten urheilun tilaa käsiteltävien raporttien esillenostamat asiat (ks. Huippu-urheilun muutos 2011; Nuoren Suomen manifesti 2011; Palloliitto 2011). Urheiluseurassa tapahtuvia sosiaalisia suhteita ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia voidaan pitää myös osaltaan siitä syystä tärkeinä tutkimuskohteina urheiluseuratoiminnalle, että aihetta koskevissa asioissa yhdistyy liikuntalain eri tarkoituksikohteet. Liikuntalaki edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa sekä väestön hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi se tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. (Liikuntalaki 1998.)

Kysymyksissä käytettiin viisiportaista Likertin asteikkoa. Tällä pyrittiin siihen, että vastaajilla olisi tarpeeksi monta vaihtoehtoa kuvata omaa todellista mielipidettään tai kokemusta kysyttävästä asiasta. Jatkoanalysoinnin vertailun mahdollistamiseksi muuttujat luokiteltiin uudestaan. Tulevaisuudessa aihetta tutkittaessa voidaan pohtia, voisiko viisiportaisen asteikko muuttua neliportaiseksi. Vastausvaihtoehdon ”ei samaa, eikä eri mieltä” poistaminen voisi osaltaan selkeyttää tutkimustuloksia, toisaalta se voisi vaikuttaa ”väärien” vastausten lisääntymiseen.

Ennen varsinaista kyselyä toteutettiin kyselyn esitestaus, jonka perusteella karsittiin muutamia kysymyksiä ja muokattiin kysymyksiä ensimmäistä versiota ymmärrettävämmiksi. Esitestauksella pyrittiin parantamaan tutkimuksen validiteettia. Virheellistä vastaamista pyrittiin vähentämään selkeillä vastausohjeilla. Kyselylomakkeen käytettävyyttä paransi se, että kyselylomakkeen tarkastamiseen osallistui Koulun hyvinvointiprofiilin kehittäjä.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat organisoidussa urheiluseuratoiminnassa mukana olevat 11–16-vuotiaat lapset ja nuoret. Tutkimusongelmien käsittelyä helpotti se, että tutkimustulokset pohjautuivat nimenomaan lasten ja nuorten kokemustodellisuuteen. Asiaa olisi voinut myös tutkia lasten ja nuorten valmentajien kokemusten kautta, mutta tällöin lasten ja nuorten omat tulkinnat tutkittavasta asiasta olisivat jääneet arvuuttelun varaan. Lasten ja nuorten omat kokemukset ja mielipiteet mahdollistivat paremmin Opetusministeriön (2010) esille nostaman tarpeen nuorisokulttuurin ymmärtämisestä. Opetusministeriön mukaan nuorten ja heidän elämänsä ymmärtäminen on olennainen osa urheilun kehittämistä. Lisäksi kokemuspohjaista kyselyä puolsi se, että yksilöiden kokemuksia on pidetty yhtenä parhaana tapana saada tietoutta terveydestä ja hyvinvoinnista (McDowell & Newell 1996).

Lasten ja nuorten viimeisen vuoden ajatuksia harrastuksestaan ja sen lopettamisesta voidaan pitää urheiluseurojen kannalta oleellisena tietona, koska tällä tavoin on mahdollista tavoittaa vielä toiminnassa mukana olevien lasten ja nuorten kokemuksia. Tutkimuksessa käytetyt kysymykset muotoiltiin siten, että vastaaminen tapahtui

nuoren henkilökohtaisiin kokemuksiin pohjautuen. Tällä pyrittiin siihen, että vastaus kuvaisi mahdollisimman luotettavasti vastaajan henkilökohtaista mielipidettä tai kokemusta käsiteltävästä asiasta. Tutkittavien haastattelu olisi kenties mahdollistanut tarkemman tietouden tutkittavasta asiasta. Toisaalta nyt tehdyssä tutkimuksessa tutkija ei voinut vaikuttaa vastaajien vastaamiseen esimerkiksi omalla haastattelutyylillään tai äänenpainollaan.

Tutkimuksen luotettavuutta edisti se, että kyselyyn vastaaminen tapahtui urheiluseuran järjestämän tapahtuman yhteydessä. Tutkija ei ollut tietoinen, keitä vastaajat tulevat olemaan ja kuinka paljon tutkimukseen osallistuneita kussakin urheilutapahtumassa on mukana. Tutkimukseen osallistujat eivät myöskään tienneet kyselyyn vastaamisesta etukäteen, jolloin tutkittavien valikoituminen pieneni. Valikoitumista vähensi myös se, että edellä mainittu tapa aineiston keräämiselle vähensi osallistujien katoa eli vastaamattomuutta.

Kaikki vastaajat vastasivat kaikkiin tutkimuskysymyksiin, mikä varmasti lisäsi kyselylomakkeen ja siitä saatavien vastausten ja tulosten luotettavuutta. Huolellisesta kyselylomakkeen suunnittelusta ja esitestauksesta huolimatta tutkimuksen luotettavuus olisi varmasti lisääntynyt, mikäli tutkimuslomake olisi ollut ennestään täysin standardoitu. On myös huomioitava, että ei ole täysin varmaa ymmärsivätkö vastaajat kaikki kysymykset oikein. Tutkittavien nuorella iällä on myös todennäköisesti merkitystä kysyttävien asioiden ja käsitteiden ymmärtämiseen. Lisäksi on aina mahdollista, että jotkut vastaajista eivät täyttäneet kyselylomaketta huolellisesti ja rehellisesti.

Tutkimuksen otoskoko muodostui 175 vastauksesta, mikä mahdollisti tilastollisen merkitsevyyden testaamisen perusjoukkoon. Aineiston muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia tutkittiin ristiintaulukoinnilla. Tilastollisena merkitsevyyden testausmenetelmänä käytettiin χ^2 -testiä. Tutkimuksessa raportoitiin ne muuttujien väliset yhteydet, jotka osoittautuivat tilastollisesti merkitseviksi ja jotka täyttivät riippumattomuustestin käytön edellytykset. Vastaajien lopettamisajatuksiin liittyviä

tutkimustuloksia pohdittiin myös logistisen regression kautta. Näin pyrittiin analysoimaan todennäköisyyksiä ja vahvuuksia muuttujien vaikutukselle. Aineiston pienuudesta johtuen logistinen regressioanalyysi ei tuonut ylimääräistä tietoa tutkittavasta asiasta. Jatkotutkimuksissa regressioanalyysin kautta saatava tieto mahdollistaisi asian syvällisemmän tutkimuksen siitä, mitkä tekijät ja osa-alueet selittävät parhaiten lasten ja nuorten lopettamisajatuksien muodostumista urheiluseuroissa.

Tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan pitää hyvänä, vaikkakin suurempi otoskoko mahdollistaisi paremman luotettavuuden. Otoksen luotettavuutta puolestaan lisää tyttöjen ja poikien vastausjakauman tasaisuus. Toisaalta tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt se, että tutkimukseen osallistuvien ikäjakauma olisi ollut tasaisempi. Nyt tutkimukseen osallistui 11–12- ja 13–14-vuotiaita suhteessa enemmän kuin 15–16-vuotiaita. Tutkimustulosten maantieteellistä yleistettävyyttä heikentää se, että suurin osa vastaajista oli tamperelaisia 11–16-vuotiaita nuorisourheilijoita.

Tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin pelkästään juniorijalkapalloilijoita. Tutkimustulokset antavat evästystä lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta, toisaalta tuloksia ei voida suoraan pitää vertailukelpoisina muiden urheilulajien edustajien kanssa. Tutkimuksen toteuttaminen yli urheilulajirajojen mahdollistaisi laajemman tietoisuuden sekä paremman yleistettävyyden koko lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on tärkeää muistaa, että tutkimus koskee lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaa. Tuloksia ei voida suhteuttaa kaikkeen lasten ja nuorten urheiluun ja liikuntaan. Urheiluseuratoiminnan tutkimista omana toimintanaan kannattanee kuitenkin tukea, koska se on merkittävä tekijä suomalaisen liikuntakulttuurin, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Lapsen ja nuoren osallistumista urheiluseuratoimintaan voidaan pitää yhtenä vaikuttava keinona mahdollistaa liikkuva lapsuus ja nuoruus. Osallistuminen luo näin ollen pohjaa niin elinikäiselle harrasteliikunnalle, kilpaurheiluharrastukselle kuin huippu-urheilu-urallekin (Opetusministeriö 2010).

9. Johtopäätökset

Tutkimuksen toteuttaminen onnistui suunnitelmien mukaisesti ja tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Tutkimus tuotti päivitettyä tietoa lasten ja nuorten kokemuksista urheiluseuraympäristössä ja ajatuksista lopettaa urheiluharrastus seuratoiminnassa. Tutkimuksen suurimpana antina voidaan pitää sitä, että se herättää keskustelua lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnasta, sen vaikutuksista lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuuteen sekä tätä kautta lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Yhteydet lasten ja nuorten lopettamisajatuksille antavat tärkeitä signaaleja urheiluseuroille lasten ja nuorten tarpeista, kokemuksista ja tekijöistä, jotka vaikuttavat lopettamispäätöksen muodostumiseen.

Drop out-ilmiön selittämisessä korostuvat nuoren urheilijan harrastushistoria sekä valmennuskäytäntöjen tunteminen (Opetusministeriö 2007). Tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta voidaan käyttää urheiluseuran toiminnan arviointivälineenä. Lisäksi se voi helpottaa urheiluseuroja selvittämään seuran toimintaa ja näin ollen osaltaan kartoittaa myös drop out-tilanteiden taustoja.

Tutkimustulosten toivotaan pysäyttävän lasten ja nuorten urheiluseuroja johtavien mieltämään, kuinka siellä toimijat voisivat edistää omaa toimintaansa niin, että lapset ja nuoret saataisiin entistä vahvemmin omaksumaan liikunnallinen elämäntyyli läpi nuoruusiän. Tutkimustuloksia voidaan pitää myös keskustelun aukaisijana suomalaisen urheiluelämän päättäjille, jotka miettivät toimintaohjeitaan ja toimenpiteitään entistä paremmin lasten ja nuorten hyvinvointia sekä kasvua ja kehitystä tukeviksi.

Urheilua koskevia drop out-ilmiön tutkimuksia on tehty melko paljon. Suuri osa tutkimuksista pohjautuu erilaisiin motivaatioteorioihin. Hyvinvointilähtöistä tutkimusta lasten ja nuorten urheilusta ja siihen liittyvästä drop out-ilmiöstä ei ole kuitenkaan ole riittävästi olemassa. Nyt tehty tutkimus ei ollut puhtaasti hyvinvointilähtöinen, mutta tutkimuksen edetessä huomattiin, että monet kouluympäristössä oppilaiden

hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä olivat myös yhteydessä nuorten urheilijoiden vähäisempiin lopettamisajatuksiin. Urheiluseuraympäristö on luonnollisesti erilainen kuin kouluympäristö, mutta molemmissa ympäristöissä toimivat yksilöt elävät samaa kehitysvaihetta, yksilöt toimivat oppimisympäristöissä ja toiminnan yhtenä perimmäisenä tavoitteena on oppiminen.

Tehdyn tutkimuksen aikana on muodostunut vahva olettaus, että nykyistä laajakatseisempi ote nuorten urheilijoiden yleiseen hyvinvointiin ja urheilijana oppimiseen auttavat pohtimaan myös sitä, miksi suomalaiset nuoret katoavat liikunnan parista nuoruusikään tultaessa. Koulun hyvinvointimallissa yhdistyvät oppilaiden hyvinvointi, oppiminen ja opettaminen. Oppimisen kautta saavutettavat oppimistulokset ovat yhteydessä opetukseen, kasvatukseen ja hyvinvointiin. Kasvatukselliset ja opetukselliset asiat ovat ehdottoman tärkeitä, kun tavoitellaan parempaa oppilaiden hyvinvointia. (Konu 2002.) Lasten ja nuorten urheiluseuroissa kauan olleena, niin urheilijana kuin myös valmentajana toimineena, uskon, että tässä asiassa on paljon urheiluseuroilla kehittämisen varaa. Olisikin tutkittava kuinka urheiluseuroissa nähdään ja ymmärretään yhteys hyvinvoinnin, opetuksen (valmentaminen), oppimisen (urheilijana kehittyminen), kasvatuksen (yleistä nuoren yksilön kasvua tukevat asiat) ja lasten ja nuorten lopettamisajatuksien välillä. Voidaan olettaa, että kasvatuksen, opetuksen ja oppimisen yhteydet hyvinvointiin ymmärtämällä voidaan myös vaikuttaa nuorten jatkamiseen urheiluseurassa sekä samalla saavuttaa parempia oppimistuloksia (urheilijana kehittyminen). Lasten ja nuorten urheilun lähtökohtana tulisi olla yhtä lailla itseäntoteuttava hyvinvoiva oppija kuin lajitaiturimainen urheilija.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aarnio, M., Winter, T., Peitonen, J., Kujala, U. & Kaprio, J. 2002. Stability of leisure-time physical activity during adolescence - a longitudinal study among 16-, 17-, and 18-year-old Finnish youth. *Scand J Med Sci Sports* 2002: 12: 179–185.

Aerenhouts, D., Hebbelinck, M., Poortmans, J. & Clarys, P. 2008. Nutritional Habits of Flemish Adolescent Sprint Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 18, 509–523.

Alkula, T. & Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY.

Allardt, E. 1989. An updated indicator system: having, loving, being. Department of Sociology, Working papers 1989: 48, University of Helsinki, Helsinki.

Allardt, E. 1993. Having, Loving and being. An Alternative to The Swedish Model of Welfare Research. Teoksessa Nussbaum, M. & Sen, A. 1993. The Quality of Life.

Allardt, E. 1999. Filosofinen ja sosiologinen hyvää elämää koskeva keskustelu terveystutkimuksen kannalta. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 36: 203–212.

Allardt, E. 2001. Urheilu kansakunnan rakentajana. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) *Urheilun etiikka ja arki*, 13–25. Atena, Jyväskylä.

Allen, J. 2003. Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, 551–567.

Aromaa, M., Asanti, R., Miettinen, P. & Sjöholm, K. 2010. Nuorten syrjäyttäminen liikunnasta estettävä - Urheiluseurojen kasvatusvastuuta on tuettava. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret -selvitystyön artikkeleita. *Nuori Suomi*. Viitattu 27.10.2011.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Nuorisoliikunnastasyrj__011210.pdf

Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 105-126. Jyväskylä : PS-kustannus.

Berg, P. 2005. Miten se meitä liikuttaa? – Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002, Teoksessa: Liikkanen, M., Hanifi, R. ja Hannula, U. (toim.): Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Tilastokeskus, 137–168.

Blair, M., Stewart-Brown, S., Waterston, T. & Crowther, R. 2010. Child public health. Second edition. Oxford University Press.

Biddle, S. & Mutrie, N. 2001. Psychology of physical activity: determinants, well-being, and interventions. 2nd edition.

Breidablik, H., Meland, E. & Lydersen, S. 2008. Self-rated health in adolescence: a multifactorial composite. Scandinavian Journal of Public Health 36 (1), 12–20.

Brustad, R., Babkes, M., & Smith, A. 2001. Youth in sport: Psychological considerations. Teoksessa Singer, R., Hausenblas, H. & Janelle, C. (Toim.), Handbook of Sport Psychology (604–635) New York: John Wiley.

Butcher, J., Lindner, K. & Johns, D. 2002. Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study. Journal of Sport Behavior 25 (2), 145–163.

Coatsworth, J. & Conroy, D. 2009. The Effects of Autonomy-Supportive Coaching Need Satisfaction and Self-Perceptions on Initiative and Identity in Youth Swimmers. Developmental Psychology. 2009, 45 (2), 320–328.

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. & Malina, R. M. 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. Medicine and Science in Sports and Exercise 38 (8), 1515–1519.

Cooper, R., Mishra, G. & Kuh, D. 2011. Physical Activity Across Adulthood and Physical Performance in Midlife. Findings from a British Birth Cohort. American Journal of Preventive Medicine 41 (4), 376–384.

Coté, J. & Hay, J. 2002. Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J.M. Silva & D.E. Stevens (toim.) Psychological foundations of sport, 484-502. Boston: Allyn & Bacon.

Coté, J., Baker, J., & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa: Eklund, R. & Tenenbaum, T. (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed.). Hoboken, NJ: Wiley. 184–202.

- Cox, R. 1998. *Sports Psychology: Concepts and Applications*. 4. painos. McGraw-Hill Companies, the United States of America.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco.
- Daniels, E. & Leaper, C. 2006. A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance, and Self-esteem among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles* (2006) 55:875–880.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs And the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Dishman, R., Hales, D. & Pfeiffer, K. 2006. Physical self-concept and self-esteem mediate crosssectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychol.* 2006; 25: 396–407.
- Donaldson, S. & Ronan, K. 2006. The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence* 41 (162), 369–389.
- Duda, J. 2001. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 129–182.
- Duda, J. & Ntoumanis, N. 2005. After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. Teoksessa, Mahoney, J., Eccles, J. & Larson, R. (toim.): *After school activities: Contexts of development*. 311–330.
- Dunderfelt, T., Laakso, J., Peltola, R. & Vidjeskog, J. 1998. *Psykologia 5. Yksilöllinen ihminen*. WSOY. Porvoo.
- Dworkin, M. 1967. *Dewey on education*. New York: Teacher college.
- Eccles, J. & Barber, B. 1999. Student council, volunteering, basketball, or marching-band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14, 10–43.
- Eiosdottir, S., Kristjansson, A., Sigfusdottir, I. & Allegrante, J. 2008. Trends in physical activity and participation in sports clubs among Iceland adolescents. *European Journal of Public Health*, 18, 289–293.

Ekblom, B. & Åstrand, P-O. 2000. Role of Physical Activity on Health in Children and Adolescents. *Acta Paediatrica* 89, 762–774.

Erikson, E. 1962. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Jyväskylä : K.J. Gummerus Oy.

Erikson, E. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. *Suomalaisten terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehitys 2006*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007: 1.

Fraser-Thomas, J. & Cote, J. 2009. Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*. 23 (1), 3–23.

Fredricks, J. & Eccles, J. 2006. Is Extracurricular Participation Associated With Beneficial Outcomes? Concurrent and Longitudinal Relations. *Developmental Psychology* 42 (4) 2006, 698–713

Freud, S. 1981. *Johdatus psykoanalyysiin*. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus

Gould, D. & Horn, T. 1984. Participation motivation in young athletes. Teoksessa Silva, J, & Weiss, R. (toim.) *Psychological foundation in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics, 359–370.

Gould, D. 1987. Understanding attrition in children's sport. Teoksessa, Gould, D. & Weiss, M. (toim.) *Advances in pediatric sport sciences*. 61-86. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D. 1996. Personal motivation gone awry; Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48, 275–289.

Gordon, S. 1990. Drop-out in organized sport: A youth sport survey in Western Australia. Paper presented at the Commonwealth and International Conference on Physical Education, Sport, Health, Dance, Recreation and Leisure, Auckland, N.Z.

Guillet, E., Sarrazin, P., & Fontayne, P. 2000. "If it contradicts my gender role, I'll stop": Introducing survival analysis to study the effects of gender typing on the time of withdrawal from sport practice—A 3-year study. *European Review of Applied Psychology*, 50, 417–421.

Hakkarainen, H. & Nuoren Suomen ja Suomen olympiakomitean työryhmä. 2008. *Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu*. Selvitysraportti. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry. SLU-paino. Viitattu

14.7.2011

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf

Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tutkimukseen. 3–18-vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET.

Hansen, D., Larson, R. & Dworkin, J. 2003. What Adolescents Learn in Organized Youth Activities: A Survey of Self- Reported Developmental Experiences. Journal of research on adolescence, 13: 25–55.

Harju, A. 2003. yhteisellä asialla - kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistusseura. Vantaa: Dark Oy.

Harris, J. 2000. Kasvatuksen myytti. Arthouse. Helsinki.

Haukkala A., Vartiainen E. ja de Vries H. (2006) Progression of oral snuff use among Finnish 13-16-year old students and its relation to smoking behaviour. Addiction, 101, 581–589.

Heinemann, K. 1999. Sports clubs in Europe. Teoksessa Heinemann, K.(ed.), Sport Clubs in Various European Countries. Series Club of Cologne, Vol 1. Hofmann Verlag and Schattauer, Stuttgart. 13–32.

Hughes, F. P. 1999. Children, play, and development. 3. painos. Boston: Allyn and Bacon.

Huippu-urheilun muutos. 2011. Viitattu 22.7.2011. <http://www.huippu-urheilunmuutos.fi/site/>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15

Hytönen, J. 1997. Lapsikeskeinen kasvatus. 4. painos. Porvoo: WSOY.

- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuortenterveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta & Tiede* 37(6), 4-11.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 139–150.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.
- Kaartinen, V. 1996. Aktiivinen oppiminen - lukijaksi ja äidinkielen opettajaksi. Turun yliopiston julkaisu. Painosalama OY.
- Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? *Liikunta & tiede* 39, 4–11.
- Kannas, L., Kokko, S. & Itkonen, H. 2004. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. *LIIKUNTA & TIEDE* 6, 101–112.
- Kansallinen liikuntatutkimus. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 – 2010. Lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulun yliopisto. *Acta Universitatis Ouluensis*, D 1043. Väitöskirja.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kirkcaldy, B., Shephard, R. & Siefen, R. 2002. The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 37 (11), 544–550.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N. & Wold, B. 2009. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Sports*: 19: 646–654.
- Klint, K. & Weiss, M. 1986. Dropping in and out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106–114.

- Koivisto, V. 1999. Sokeritauti. Teoksessa: Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. 2. painos. Helsinki: Duodecim. 267–279.
- Koivusilta, K., Nupponen, H. & Rimpelä, A. 2011. Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *European Journal of Public Health*. Oxford University Press on behalf of the European Public Health Association.
- Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club. Youth Sports Clubs' Health Promotion Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practice, in Finland. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144. Jyväskylä: University of Jyväskylä (Doctoral Thesis).
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Nuori urheilijan polulla. 13-15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Tulostettu 1.3.2012.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. *Acta Universitatis Tamperensis* 887. Tampere: Tampereen yliopistopaino Juvenes Print.
- Konu, A., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2002. Factors associated with schoolchildrens' general subjective well-being. *Health Education Research* 17 (2), 155–165.
- Konu, A. & Rimpelä, M. 2002. Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International* 17 (1): 79–87.
- Koski, P. 2008. Seuratutkimus 2006 – Seurat muutoksessa. Liikunnan ja urheilun maailma. 17/08, SLU.fi
- Koski, S. 2010. Diabetesbarometri 2010. Suomen Diabetesliitto ry.
- Koulun hyvinvointiprofiili. Viitattu 15.3.2012.
<http://www10.edu.fi/hyvinvointiprofiili/index.php>
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. WSOY oppimismateriaalit Oy 2007.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L. Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta ja tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Pere, L. & Telama, R. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977 – 2007. *European Physical Education Review* 2008, 14 (2), 139–155.

- Lahtinen, J., Viitasalo, J., Lämsä, J., Linja, T. & Kujala, A. 2002. Valmentaminen ammattina Suomessa. Raportti. Suomen Valmentajat ry.
- Lehikoinen, H. 2012. Hyvä kasvuympäristö ruokkii innostusta. Viitattu 24.2.2012 <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-urheilu?id=27206297-hyv-kasvuymprist-ruokkii>
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntainnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Liikuntalaki. 1998. Viitattu 29.3.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>
- Lindsay A., Babiss, M. & Gangwisch, E. 2009. Sports Participation as a Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation in Adolescents as Mediated by Self-Esteem and Social Support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 30 (5), 376–384.
- Lintunen, T. 2004. Kilpailu ei ole pahasta, kunhan se järjestetään oikein. *Sinetti-sanomat* 2/2004. Nuori Suomi.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyments in youth sports: a goal perspective approach. Jyväskylä: LIKES Research Center for Sports and Health Sciences.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Suvanto, A. 2002. Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes-työelämäpalvelut.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. SLU-paino.
- MacPhail, A., Gorely, T. & Kirk, D. 2003. Young People's socialization into sport: a case study of an athletic club. *Sport, Education and Society*. 8, 25–67.
- Mahoney, J. 2000. School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child Development*, 71, 502–516.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Helsinki.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton terveyden edistämisen ohjelma 2009–2015. Viitattu 7.2.2012. http://www.mll.fi/ajankohtaista/terveyden_edistamisen_ohjelma/

Maslow, A. 1943. A Theory of Human Motivation, *Psychological Review* 50 (4), 370–396.

Maslow, A. 1970. *Motivation and personality* (2nd Ed.). New York: Harper & Row.

Maslow, A. 1987. *Motivation and Personality* (3rd Ed.) New York: Harper & Row. Collins Publishers.

McDowell, I. & Newell, C. 1996. *Measuring Health. A guide To Rating Scales and Questionnaires*. Oxford University Press, New York.

Niemi, H. 1995. *Opettajien ammatillinen kehitys. Osa 2*. Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja.

Niemi, H. 1998. Jos sulla on halu oppia... Teoksessa H. Niemi (toim.) *Opettaja modernin murroksessa*. Opetus 2000. Juva: WSOY, 39–55.

Nikander, A. 2007. *Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston edistäminen miesten jalkapallojoukkueen valmennuksessa*. Liikuntapsykologian väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 203. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Jyväskylä.

Nikander, A. 2009. *Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä*. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. 2009. *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.

Nuori Suomi. Viitattu 23.3.2011. http://www.nuorisuomi.fi/psykykinen_hyvinvointi

Nipuli, S. 2011. *Urheilu murroksessa – Katsaus järjestelmiin ja malleihin kilpaurheilun takana*. *Liikunta & tiede* 48 (2–3), 4–9.

Nuoren Suomen manifesti. 2011. 10 teesiä ja 100 lupaus. *Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020*. Viitattu 22.2.2012

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf

Nurmi, J-E. 2004. *Socialization and self-development. Channeling, selection, adjustment and reflection*. Teoksessa Lerner, R. & Steinberg, L. (toim.), *Handbook of Adolescent Psychology*. 2.painos. New York: Wiley. 85–116.

Nurmi, J-E. Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. WSOY. Helsinki.

Ommundsen, Y. 1992. Self evaluations, affect and dropout in the soccer domain. A prospective study of young male Norwegian players. Doctoral thesis. Norwegian University of Sport and Physical Education.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 2.4.2012.

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi

Opetusministeriö. 2007. Liikunta valintojen virroissa. Kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13

Opetusministeriö. 2010. Sanoista teoiksi. Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13

Palloliitto. 2011. Pelaajakehitys 2010- luvulla, raportti lajiprozessista. Suomen palloliitto. Viitattu 8.3.2011.

<http://www.palloliitto.fi/palloliitto/toimintastrategia/lajiprozessi/>

Partridge, J., Brustad, R. & Stellino, M. 2008. Social influence in sport Teoksessa: T.S. Horn (ed.) Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 269–291.

Pate, R., Trost, S., Levin, S. & Dowda, M. Sports participation and health-related behaviors among U.S. youth. Arch Pediatr Adolesc Med. 2000; 154: 904–911.

Piaget, J. 1953. The origin of intelligence in the child. London: Routledge.

Piaget, J. 1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Helsinki: WSOY.

Rantanen, P. 2000. Nuoruusikä. Teoksessa: Räsänen E, Moilanen I, Tamminen T, Almqvist F, toim. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim, 2000, 34–36.

Rimpelä, A., Lintonen, T., Pere, L., Rainio, S. & Rimpelä, M. 2002. Nuorten Terveystapatutkimus 2001. Tupakan ja päihteiden käytön muutokset 1977 – 2001. Stakes.

Roberts, G. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs and the motivational climate. In G. Roberts (Ed.) Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1–50.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 17.4.2012. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.
- Salasuo, M., Ojajärvi, A. & Hoikkala, T. 2010. Nuorten liikunta ja urheilu Suomessa vuonna 2010 - havaintoja nuorisotutkimuksen näkökulmasta. Teoksessa: "Sanoista teoiksi" Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä. 2010: 13
- Salonen, K. 2002. Kehittyvä nuori tarvitsee aikuista. *Mielenterveys* (1), 6–10.
- Salonen, K. 2006. Lapsen itsetunto rakentuu aikuisen tuen avulla. *Mielenterveys* 42 (1), 6–9.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. *Opetus 2000* -sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sanders, C., Field, T., Diego, M. & Kaplan, M. 2000. Moderate involvement in sports is related to lower depression levels among adolescents. *Adolescence*. 35, 793–797.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. 2002. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395–418.
- Savolainen, A. 2001. Koulu työpaikkana. *Acta Universitatis Tamperensis* 803, Tampere.
- Scanlan, T. & Simmons, J. 1992. The Construct of Sport Enjoyment. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign. Illinois; Human Kinetics, 199–215.
- Simons, J., Irwin, D. & Drinnien, B. 1987. Maslow's hierarchy of needs. *Psychology - The Search for Understanding*. West Publishing Company, New York.
- SLU. 2011. Visio 2020. Viitattu 20.2.2012. <http://www.slu.fi/slu-esittely/visio2020/>
- Smith, T. E., & Leaper, C. 2006. Self-perceived gender typicality and the peer context during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 91–104.
- Smoll, F. & Smith, R. 1996. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Chicago: Brown & Benchmark.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. & Järvelin, M. 2003. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *Am J Prev Med* 2003, 24, 22–28.

Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto: Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehittymistä kouluikässä? Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) Haasteena huominen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 55–73.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. 1997. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *Am J Prev Med* 1997; 13: 317–323.

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. *Duodecim* 117, 1382–1388.

Torsheim, T. & Wold, B. 2001. School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. *Journal of Adolescence* 24, 701–713.

Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. & Brown, W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc* 2002; 34: 1996–2001.

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Van Mechelen, W. & Kemper, H. 1995. Habitual physical activity in longitudinal perspective. Teoksessa: Kemper, H. (toim.) *The Amsterdam growth study. A longitudinal of health, fitness and lifestyle*. Champaign: Human kinetics. 135–158.

Veijola, S. 2005. Turistien yhteisöt. Teoksessa Antti Hautamäki ym. (toim.) *Yhteisöllisyyden paluu*. Helsinki: Gaudeamus, 90–113.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huominen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 55–79.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa: Kannas, L. (toim.) 2004. *Koululaisten terveys ja*

terveyskäyttäytyminen muutoksessa. Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 2, 2004.

Vygotski, L. 1982. Ajattelu ja kieli. Suom. Helkama, K. ja Koski-Jännes; A. Espoo: Weilin+Göös.

Vygotsky, L. 1987. Thinking and speech. Teoksessa, Rieber, R. & Carton, A. (toim.) The collected works of L.S Vygotsky (N. Minick, Trans). New York: Plenum Press.

Wall, M. & Co[^]te, J. 2007. Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 12 (1), 77–87.

Wein, H. 2004. Developing Game Intelligence in Soccer. Reedswain Publishing.

Wein, H. 2007. Developing youth football players. Human kinetics.

Whitehead, J., Andrée, K., & Lee, M. 2004. Achievement perspectives and perceived ability: How far do interactions generalize in youth sport? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 291–317.

White, A. & Coakley, J. 1986. Making decisions: The response of young people in the Medway Towns to the ever thought about sport? Campaign. London: West Sussex Institute of Higher Education.

Wiles, N., Jones, G., Haase, A., Lawlor, D., Macfarlane, G. & Lewis, G. 2008. Physical activity and emotional problems amongst adolescents: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43 (10), 765–772.

World Health Organization. 2008. Inequalities in young people's health: health behavior in school-aged children (HBSC) international report from the 2005/2006 survey. Kööpenhamina: WHO regional office for Europe.

Yli-Piipari, S. & Jaakkola, T. 2006. 12–16-vuotiaiden kilpatanssijoiden viihtyminen yhden harjoituskauden aikana. *Liikunta & Tiede* 43(6), 52–56.

Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja: 201. Turku: Painosalama Oy.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Hyvä junioriurheilija

Sinut on valittu Tampereen yliopistolla tehtävään tutkimukseen ” Itsensä toteuttamisen ja sosiaalisten suhteiden yhteys tulevaisuuden ajatuksiin nuorten urheiluseuroissa”. Tutkimuksen avulla pyritään selvittämään asioita, jotka vaikuttavat nuoren urheilijan hyvinvointiin, viihtymiseen urheiluseurassa ja kehittymiseen urheilijana. Vastauksesi lisäävät tietämystä nuorten urheiluseuratoiminnasta ja auttavat kehittämään urheiluseuratoimintaa tulevaisuudessa.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Vastaukset käsitellään nimettöminä. Kiitos vastauksistasi!

Mikko Tiirikainen (email: mikko.tiirikainen@uta.fi)

Aluksi sinulta kysytään muutama perustieto. Vastaa rengastamalla sukupuolesi ja kirjoittamalla ikäsi viivalle.

Sukupuoli? Tyttö Poika

Ikä? _____ vuotta

Vastaa seuraavaksi jokaiseen kohtaan valitsemalla vaihtoehdoista se, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi. Merkkää valitsemasi vaihtoehto rastittamalla vastaustasi parhaiten kuvaava ruutu.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Joukkueeni pelaajat viihtyvät hyvin yhdessä					
Ryhmässä toimiminen sujuu hyvin joukkueessani					
Joukkuekavereideni kanssa on helppo tulla toimeen					

Joukkuekaverini hyväksyvät minut sellaisena kuin olen					
Minulla on ystäviä tässä joukkueessa					
Valmentajat kohtelevat pelaajia oikeudenmukaisesti					
Valmentajien kanssa on helppo tulla toimeen					
Valmentajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu					
Valmentajani keskustelevat kanssani säännöllisesti					
Valmentajalle on helppo kertoa asioista					
Valmentajat ovat ystävällisiä					
Ollessani joukkueeni kanssa, voin olla vapautuneesti oma itseni					
Valmentajani arvostavat minua sellaisena kuin olen					
Valmentajani luottavat minuun					
Joukkuekaverini luottavat minuun					
Minua pidetään joukkueessani henkilönä, jolla on merkitystä					
Arvostan itse pelaamistani					
Valmentajani arvostavat pelaajien ehdotuksia					
Valmentajat rohkaisevat minua kokeilemaan vaikeita asioita epäonnistumisen mahdollisuudesta huolimatta					
Valmentajani rohkaisevat luovuuteen harrastuksessani					
Joukkueen pelaajat huomioidaan yksilöinä					
Valmentajani rohkaisevat minua ilmaisemaan mielipiteeni					

Valmentajani kertoo, miksi harjoittelemme tiettyä asiaa					
Valmentajani aktivoivat pelaajia keskustelemaan harjoitteista ja taktiikasta					
Osaan arvioida omaa kehitystäni harrastuksessani					
Koen, että olen hyvä jalkapallossa					
Koen, että voin kehittyä jalkapalloilijana huomattavasti					
Koen, että minulle annetaan vastuuta harrastuksessani					
Joukkueeni kehittyminen on tärkeää					
Oma kehittyminen on tärkeää					
Saan yksilöllistä palautetta suorituksistani					
Uskallan keskustella näkemyksistäni valmentajani kanssa					
Harrastukseni toiminta on tarpeeksi vaihtelevaa					
Valmentajani kannustaa minua itsenäiseen harjoitteluun					
Asetamme valmentajan kanssa henkilökohtaisia tavoitteita minulle urheilijana					
Arvioimme valmentajan kanssa minulle asetettuja tavoitteita säännöllisesti					
Harjoitukset ovat tarpeeksi monipuolisia, itselleni tärkeiden asioiden kehittymiseksi					
Tiedän vahvuuteni ja heikkouteni jalkapalloilijana					
Tiedän mitä vaatii, että kehityn jalkapalloilijana					
Saan valmentajaltani kiitosta					

suorituessani hyvin harrastuksessani					
Tässä harrastuksessa koen tunteita, joita kuvailisin innostuneisuudeksi, rohkeudeksi, pelottomuudeksi, iloksi, hurmioksi					
Tässä harrastuksessa koen sellaisia hetkiä, joita muistelen innostuneesti pitkänkin ajan kuluttua					
Koen tässä harrastuksessa sellaisia tunteita, jotka innostavat minua harjoittelemaan omalla ajallani					
Koen harrastukseni kautta tunteita, joita en muuten koe					
Olen viimeisen vuoden aikana miettinyt jalkapallon harrastamisen lopettamista					
Uskon, että tämän harrastuksen jatkamisesta on hyötyä tulevaisuudessani					
Uskon, että 3 vuoden kuluttua harrastan jalkapalloa					
Uskon, että 3 vuoden kuluttua harrastan urheilua					