



**TURUN  
YLIOPISTO**

## **Urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiön ehkäisemisestä valmentajien näkökulmasta**

Salibandy- ja jalkapallovalmentajien kokemuksia ja näkemyksiä

Kasvatustieteen laitos

Pro gradu -tutkielma

Greetta Luukkonen

Tiia Nieminen

4.5.2026

Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Koulutusohjelma, oppiaine:** Luokanopettajan tutkinto-ohjelma, Kasvatustiede

**Tekijät:** Greetta Luukkonen & Tiia Nieminen

**Otsikko:** Urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiön ehkäisemisestä valmentajien näkökulmasta – Salibandy- ja jalkapallovalmentajien kokemuksia ja näkemyksiä

**Ohjaaja:** Yliopistonlehtori Mari Lehmuskallio

**Sivumäärä:** 72 sivua, 4 liitesivua

**Päivämäärä:** 4.5.2026

Tiivistelmä

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää nuorten sitoutumiseen ja lopettamiseen liittyviä tekijöitä urheiluseuraharrastamisessa valmentajien näkökulmasta. Lisäksi selvitettiin, miten valmentajat voivat vastata nuorten urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöön. Tiedetään, että liikkuminen urheiluseuroissa vähenee murrosiässä. Tämä ilmiö on huolestuttava, sillä urheiluseuraharrastamisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia niin yksilöön kuin yhteiskuntaankin. Aihetta on tärkeää tutkia valmentajan näkökulmasta, koska valmentajan tiedetään olevan yksi merkittävä tekijä nuoren harrastamisen jatkuvuuden kannalta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin puolistrukturoitujen yksilöhaastatteluiden avulla. Tutkimukseen osallistui kymmenen valmentajaa eri puolilta Suomea, joiden valmennettavat olivat 11–15-vuotiaita. Valmentajista neljä valmensi jalkapalloa ja kuusi salibandya. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulosten mukaan nuorten urheiluseuraharrastamiseen sitoutumista edistävät sosiaaliseen ympäristöön, toiminnan sisältöön ja joukkueen toimintakulttuuriin liittyvät tekijät. Myös valmentajien nimeämässä lopettamissyissä nousivat esille sosiaaliseen ympäristöön ja toiminnan sisältöön liittyvät tekijät resurssitekijöiden lisäksi. Valmentajat kokivat voivansa vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöön ja toiminnan sisältöön ehkäistäkseen nuorten lopettamista urheiluseuraharrastamisessa.

Tutkimustulokset osoittavat, että sitoutumiseen, lopettamissyihin ja niiden ehkäisemiskeinoihin liittyvät tekijät kytkeytyvät pääosin samoihin teemoihin. Koska valmentajilla on mahdollisuuksia vaikuttaa nuorten harrastamisessa pysymiseen monin tavoin, pitäisi näitä keinoja hyödyntää entistä tehokkaammin. On kuitenkin tärkeää huomioida nuorten itsensä nimeämät lopettamissyyt sekä liikunnalle annetut merkitykset, jotta liikkumista tukevia toimia kohdistettaisiin oikealla tavalla.

**Avainsanat:** drop out, urheiluseuraharrastamisen lopettaminen, nuori, valmentaja, urheiluseuratoiminta

## Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Urheiluseuratoiminta Suomessa</b>	<b>7</b>
2.1	Nuorten osallistuminen urheiluseuratoimintaan	7
2.2	Urheiluseuraharrastamisen hyödyt nuorille	8
2.3	Urheiluseuratoiminnan kehityssuuntia	10
<b>3</b>	<b>Valmentaja nuorten urheiluseuraharrastamisessa</b>	<b>12</b>
3.1	Valmentamisen taustatekijöitä	12
3.2	Valmentajan vaikuttaminen urheilijan psykologisiin perustarpeisiin	15
3.3	Suomalainen valmennusosaaminen	16
3.3.1	Valmentajan osaamistarpeet	17
3.3.2	Valmentajan vaikutus urheilijaan	19
<b>4</b>	<b>Nuorten drop out -ilmiö urheiluseuraharrastamisessa</b>	<b>21</b>
4.1	Nuorten syitä urheiluseuraharrastamisen lopettamiselle	22
4.2	Seuran, vanhempien ja yhteiskunnan tuki nuorten urheiluseuraharrastamiselle	26
<b>5</b>	<b>Tutkimuskysymykset</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>Menetelmä</b>	<b>30</b>
6.1	Osallistujat	30
6.2	Tutkimuksen toteutus	32
6.3	Laadullisen analyysin toteuttaminen	34
6.4	Tutkimusetiikka	38
<b>7</b>	<b>Tulokset</b>	<b>40</b>
7.1	<b>Nuorten sitoutumista edistävät tekijät urheiluseuraharrastamisessa valmentajien mukaan</b>	<b>40</b>
7.1.1	Sosiaalisen ympäristön tekijät urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisen edistäjinä	41
7.1.2	Toiminnan sisällön tekijät urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisen edistäjinä	44
7.1.3	Joukkueen toimintakulttuurin tekijät urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisen edistäjinä	46
7.2	<b>Nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyt sekä valmentajien keinot ehkäistä drop out -ilmiötä</b>	<b>47</b>
7.2.1	Sosiaalinen ympäristö: lopettamisen syyt ja valmentajien keinot ehkäistä lopettamista	48
7.2.2	Toiminnan sisältö: lopettamisen syyt ja valmentajien keinot ehkäistä lopettamista	52
7.2.3	Resurssit: lopettamisen syyt	55
<b>8</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>57</b>
8.1	Tulosten tarkastelua	57
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	60

<b>8.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset</b>	<b>61</b>
<b>Lähteet</b>	<b>64</b>
<b>Liitteet</b>	<b>77</b>
<b>Liite 1. Haastattelurunko</b>	<b>77</b>
<b>Liite 2. Tietosuojailmoitus</b>	<b>79</b>

## 1 Johdanto

Lasten ja nuorten omaehtoinen liikkuminen ja arkiliikkuminen ovat olleet laskusuunnassa, kun taas organisoitu harrastaminen on korostunut liikkumisen muotona (Mäenpää, 2016, s. 30). Urheiluseuratoiminta tavoittaa suuren osan suomalaisista lapsista ja nuorista jossakin vaiheessa heidän elämänsä (Mononen ym., 2025, s. 85; Tiirikainen & Konu, 2013, s. 42). Urheiluseurassa harrastamisella on parhaimmillaan monia myönteisiä vaikutuksia nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Logan ym., 2019). Onkin havaittu, että teini-iässä seuratoimintaan osallistuvien liikunta-aktiivisuus vähenee loivemmin muihin verrattuna (Aira ym., 2013, s. 24–25; Mononen ym., 2025, s. 87). Lapsuusajan fyysisen aktiivisuuden katsotaan ennustavan fyysistä aktiivisuutta myös nuoruus- ja aikuisiällä (Telama ym., 2014), minkä vuoksi nuoren pysyminen mukana urheiluseuratoiminnassa voi ohjata positiivisesti myöhempää liikuntakäyttämistä.

Lasten liikunta-aktiivisuus vähenee iän karttuessa (Hämälä ym., 2025, s. 22), mikä on merkittävä huolenaihe. Reilusti yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista ei saavuta liikkumissuosituksen suosittamaa määrää liikuntaa, joka on 7–17-vuotiailla vähintään 60 minuuttia päivässä (Hämälä ym., 2025, s. 22; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 11). Urheiluseurassa harrastavat nuoret liikkuvat yleisemmin liikkumissuosituksen mukaisesti muihin nuoriin verrattuna (Mononen ym., 2025, s. 87), vaikka liikunnan harrastaminen ei ainoana liikuntamuotona takaa liikkumissuosituksen täyttymistä (Lehmuskallio, 2011, s. 29).

Murrosikäisen rakentaessa omaa identiteettiään irtautuu hän vähitellen vanhemmistaan, ja samalla vertaisten merkitys kasvaa (Kiuru, 2023, s. 191). Nuoruuteen kuuluu myös oleellisesti se, että mielenkiinnon kohteet ja elämäntilanteet muuttuvat, jolloin harrastamisessakin voi tapahtua muutoksia (Tarvainen ym., 2023, s. 75). Drop out -termiä voidaan käyttää murrosikään ajoittuvasta urheiluseuraharrastuksen lopettamisesta (Aira ym., 2013, s. 13). Harrastuksen lopettaneiden suomalaisnuorten lukumäärä kasvaa 11. ikävuoden jälkeen ollen korkeimmillaan 15-vuotiaiden kohdalla (Mononen ym., 2025, s. 86). Tämä ilmiö on tunnistettu myös maailmanlaajuisesti, ja monet tutkimukset ovatkin selvittäneet

nuorten syitä urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen (esim. Back ym., 2022; Crane & Temple, 2015). Nuorten mainitsemien syiden tiedostaminen on olennaista, jotta voidaan vaikuttaa nuorten sitouttamiseen urheiluseuraharrastamisen pariin.

Valmentajilla on tässä keskeinen rooli, sillä useiden tutkimusten mukaan valmentajilla on merkitystä nuoren harrastamisen jatkuvuuteen (esim. Back ym., 2022; Wekesser ym., 2021).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät edistävät nuorten sitoutumista urheiluseuraharrastamiseen valmentajien näkökulmasta. Lisäksi tutkimus kartoittaa valmentajien näkemyksiä nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamissyistä sekä valmentajien keinoja ehkäistä urheiluseuraharrastamisen lopettamista. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää siten, että toimivia käytäntöjä ja koettuja havaintoja tuodaan valmentajakoulutuksiin sekä yhteiskunnalliseen keskusteluun. Yhteiskunta hyötyy liikunnan harrastamisesta, sillä se edistää kansanterveyttä, vähentää terveydenhuollon kustannuksia sekä vahvistaa julkista taloutta (Kari ym., 2018, s. 32; Vasankari & Kolu, 2018, s. 57). Nuorten urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiön vähentämisen tulisi olla yhteinen tavoite kaikille liikuntakasvatusta toteuttaville tahoille kuten seuroille, kunnille ja kouluille.

## 2 Urheiluseuratoiminta Suomessa

Suomessa on noin 8 000 urheiluseuraa. Seurojen määrää on vaikea määrittää tarkasti, sillä seurakenttä on hyvin moninainen. (Hakamäki & Merilehto, 2024.) Seurat voidaan jaotella pieniin eli alle 50 jäsenen seuroihin sekä suuriin seuroihin. Suuret seurat nähdään kehittymiskykyisinä, sillä ne pystyvät vastaamaan seuroihin kohdistettuihin vaatimuksiin resurssiensa avulla. Pienillä seuroilla on roolia ja merkitystä erityisesti urheilijapolun alkuvaiheessa. (Mäenpää, 2023, s. 54, 59.)

Urheiluseurat ovat merkittävä osa suomalaista liikuntakulttuuria. Seurojen rooli on erittäin tärkeä huippu- ja kilpaurheilussa sekä harrasteliikunnassa. Urheiluseurat edistävät toiminnallaan kansanterveyttä, yhteisöllisyyttä, nuorten kasvua sekä demokratiaa. (Koski & Mäenpää, 2018b, s. 11–12.) Urheiluseuratoiminta Suomessa tavoittaa vuoden 2024 lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä Suomessa tutkivan LIITU-tutkimuksen mukaan 60 prosenttia perusopetusikäisistä lapsista ja nuorista (Mononen ym., 2025, s. 85), ja on siten merkittävä lasten ja nuorten liikkumista edistävä toimija. Urheiluseuratoiminnan tavoittaessa suuren osan lapsista ja nuorista on seuratoimintaympäristöllä oiva mahdollisuus edistää terveellisiä elämäntapoja (Rinta-Antila, 2025). Urheiluseurassa harrastavat nuoret aikuiset noudattavatkin todennäköisemmin terveellisiä elämäntapoja kuin harrastuksen lopettaneet (Rinta-Antila ym., 2024). Terveysten edistämisen tulisi olla laaja-alaista ja suunnitelmallista toimintaa, joka kattaa kaiken urheiluseurassa tapahtuvan toiminnan (Palmi ym., 2008, s. 46).

### 2.1 Nuorten osallistuminen urheiluseuratoimintaan

Vuoden 2024 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuu säännöllisesti ja aktiivisesti vajaa puolet (46,7 %) 11–15-vuotiaista nuorista. Selkeästi yleisin urheiluseurassa harrastettu laji perusopetusikäisillä on jalkapallo, jonka jälkeen yleisimmät ovat jääkiekko, voimistelu, salibandy, ratsastus ja tanssi/kilpatanssi. Urheiluseurassa harrastavat aloittavat harrastuksen keskimäärin 6-vuotiaana, ja päätös keskittyä yhden lajin harrastamiseen tehdään yleisimmin vähän yli 8-vuotiaana. 11–15-vuotiaat harjoittelevat päälajiaan valmentajan johdolla yleisimmin kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Urheiluseurassa harrastavista nuorista 76 prosenttia osallistuu joko

harrastetason, paikallis- tai aluetason tai valtakunnallisen tason kilpailutoimintaan. Noin kolmanneksella seurassa harrastavista ei kuitenkaan ole kilpailullisia tavoitteita urheilijana, mikä korostuu erityisesti 15-vuotiaiden kohdalla (36 %). (Mononen ym., 2025, s. 87–90.) Vaikka kilpailullisuus nähdään urheiluseuraharrastamisen pysyvyyttä edistävänä tekijänä, tiedetään, ettei se sovi kaikille. Joidenkin kohdalla kilpailullisuus voi johtaa lopettamiseen. Siksi on tärkeää, että nuorille on tarjolla myös vähemmän kilpailullisia ohjattuja harrastemuotoja sekä mahdollisuuksia liittyä mukaan ja vaihtaa lajia myöhemmin murrosiässä. (Rinta-Antila ym., 2023a.)

Viimeisimmän LIITU-tutkimuksen mukaan harrastajamäärät urheiluseuroissa ovat olleet kasvussa edellisiin tutkimusvuosiin verrattuna ja harrastajamäärät ovat lähes koronaa edeltävällä tasolla (Mononen ym., 2025, s. 95). Vuosille 2020–2022 ajoittunut korona-aika rajoitti osallistumista urheiluseuratoimintaan. Koronan seurauksena noin joka kymmenes yhdeksänvuotias lopetti urheiluseurassa harrastamisen, ja kilpailutoimintaan osallistuttiin vähemmän aikaisempiin vuosiin verrattuna. (Blomqvist ym., 2023, s. 89, 91.) Vaikka harrastajamäärät ovat palautuneet lähes entiselleen, on tärkeää pitää kiinni jokaisesta jo harrastavasta nuoresta sekä tavoittaa uusia harrastajia ja harrastuksen lopettaneita. Valtaosa 11–15-vuotiaista jo urheiluseuraharrastamisen lopettaneista olisi halukas aloittamaan harrastamisen uudelleen. Myös ei harrastaneiden lasten ja nuorten joukosta lähes puolet oli harkinnut seuraharrastamisen aloittamista. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten seuraharrastamisen aloittamisen yleisimmät esteet olivat, ettei kiinnostavaa tai sopivaa lajia/toimintaa ollut löytynyt, motivaation puute, harrastamisen kalleus, ajanpuute harrastamiselle, muut harrastukset sekä puutteet harrastusmahdollisuuksissa kodin lähellä. (Mononen ym., 2025, s. 86–87.) Jotta halukkaat harrastajat saataisiin mukaan toimintaan, olisi huomioitava tekijät, joiden tiedetään olevan urheiluseuraharrastamisen esteenä.

## **2.2 Urheiluseuraharrastamisen hyödyt nuorille**

Urheiluseuraharrastamisella on myönteisiä vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen (esim. Ojala ym., 2025; Tammelin ym., 2015; Telama, 2000). Urheiluseurassa harrastavat kokevat terveytensä selvästi myönteisemmäksi ja ovat

tyytyväisempiä elämäänsä kuin harrastukseen osallistumattomat (Ojala ym., 2025, s. 178; Tiirikainen & Konu, 2013, s. 42). Lapsuuden ja nuoruuden aikaisella liikkumisella on lukuisia terveyshyötyjä, kuten lihaksiston, luuston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan vahvistuminen. Lisäksi monipuolinen liikunta kehittää lapsen motorisia taitoja. (Tammelin ym., 2015.) Urheiluseurassa liikkuminen tukee lasten ja nuorten fyysistä terveyttä, sillä seurassa harrastamisella on yhteys korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen. Aktiivisesti ja säännöllisesti urheiluseurassa harrastavat 9–15-vuotiaat liikkuvat yleisemmin suositusten mukaisesti (45 %) kuin he, jotka eivät harrasta urheiluseurassa (22,5 %). (Mononen ym., 2025, s. 87.) On kuitenkin huomioitava, että liikunnan harrastaminen ei ainoana liikuntamuotona takaa liikkumissuosittelusten täyttymistä (Lehmuskallio, 2011, s. 29), vaikka erot suositusten saavuttamisessa ovat huomattavia.

Urheiluseurassa harrastavat nuoret kokevat mielen hyvinvoinnin hyväksi useammin kuin ei harrastavat nuoret. Psykosomaattinen oireilu on vähäisempää, ja erityisesti alakuloisuutta koetaan keskimäärin vähemmän urheiluseurassa harrastavien keskuudessa. Urheiluseurassa harrastaminen on yhteydessä vähäisempään stressiin sekä psyykkiseen oireiluun. Lisäksi harrastavilla nuorilla on vähemmän kliinisesti merkitsevää ahdistuneisuus- ja masennusoireilua. Erityisesti tytöillä harrastukseen osallistuvien ja osallistumattomien erot oireiluissa ovat huomattavia. (Ojala ym., 2025, s. 179, 181–183.) Tyttöjen ahdistuneisuus- ja masennusoireilu on yhä yleisempää, sillä noin kolmannes tytöistä oireilee (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2025b; THL 2025d). Harrastaminen urheiluseurassa voidaan nähdä yhtenä voimavarana mielenterveydelle, joten yhä useamman lapsen ja nuoren pysyminen mukana toiminnassa edesauttaa hyvinvointia.

Organisoitu urheilu nähdään hyvänä ympäristönä harjoitella sosiaalisia taitoja. Urheilussa tulee väistämättä vastaan ristiriitatilanteita, joiden myötä voidaan oppia toimimaan oikein. (Telama, 2000, s. 58.) Kang ym. (2024) toteavat, että joukkueurheilu parantaa sosiaalisia taitoja, kuten ryhmässä toimimisen taitoja. Ohjatun liikuntaharrastuksen yhteydessä muodostuu aitoja vuorovaikutustilanteita niin nuorten kuin aikuisten ja nuorten välille (Telama, 2000, s. 58). Urheiluseurassa harrastaminen voi mahdollistaa ystävyysuhteiden muodostumista ja siten lisätä yhteenkuuluvuuden

tunnetta (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 39). Urheiluseuratoiminnassa mukana olevat kokevat vähemmän yksinäisyyttä kuin seuratoimintaan osallistumattomat (Ojala ym., 2025, s. 180).

### **2.3 Urheiluseuratoiminnan kehityssuuntia**

Urheiluseuroille kohdistetaan useita vaatimuksia yhteisöllisyyden, kilpa- ja huippu-urheilun, harraste- ja terveysliikunnan, kasvatuksen ja yhteiskunnallisen toimijuuden edistämiseksi. Lisäksi seuratoiminnan tehtäväkenttä on laajentunut vastaamaan talouden ja työllisyyden vahvistamiseen sekä toimimaan monipuolisemmassa yhteistyössä yritysten, kuntien ja valtion kanssa. (Koski & Mäenpää, 2018b, s. 19, 102.) Seuroille kohdistuneita vaatimuksia haastaa yksilöllistyminen, jossa yksilöllä on omat päämäärät ja tavoitteet. Tämän myötä yhteiset tavoitteet ovat pirstoutuneet eikä yhteistä hyvää tavoitella enää samalla tavalla. (Aarresola, 2015, s. 171.)

Järjestötoiminnassa mukana olevien vapaaehtoisten motiivi perustuu kuitenkin juuri haluun auttaa ja tehdä jotain hyödyllistä (Karreinen ym., 2010, s. 34). Urheiluseurassa toimivat vapaaehtoiset voidaankin nähdä seuran tärkeimpänä resurssina, sillä heidän työpanoksensa on välttämätöntä seuran toiminnalle ja kehittämiselle (Koski & Mäenpää, 2018a, s. 8). Vapaaehtoisia tarvitaan ohjaus- ja valmennustehtävien lisäksi myös toiminnan organisointiin, varainkeruuseen, yhdistyshallinnon tehtäviin sekä tapahtumien järjestämiseen (Aarresola ym., 2019, s. 28). Pula vapaaehtoisista on jatkuvaa, sillä sitoutuminen on projektiluontoista (Koski & Mäenpää, 2018a, s. 8).

Urheiluseuratoimintaan on liitetty vuosikymmenten ajan monenlaisia aatteellisia merkityksiä, joiden painotukset ovat muuttuneet ja vaihdelleet yhteiskunnan muutosten myötä. Aatteita on pyritty kartoittamaan myös nykypäivän näkökulmasta, joten seuratuksessa on huomioitu uusia ajankohtaisia aatteita. Näistä aatteista suvaitsevaisuus ja yhdenvertaisuus ovat saaneet huomattavan merkityksen. Osa aatteellisista merkityksistä on kuitenkin säilyttänyt tärkeän asemansa koko mittaushistorian ajan. Säännöt ja reilun pelin kunnioitus, terveet ja raittiit elämäntavat sekä tapakasvatus ja käytöstavat on koettu merkittäviksi aatteiksi seuratoiminnassa kautta aikain. (Koski & Mäenpää, 2018b, s. 34–35.)

Mäenpään (2016) mukaan on nähtävissä, että seurakenttä on polarisoitunut. Suuret seurat vahvistavat asemaansa liikuntaharrastusten tarjoajina, vaikka pieniä seuroja onkin paljon (Mäenpää, 2016, s. 32). Uusien lajien myötä perustetaan lisää pieniä seuroja (Mäenpää, 2023, s. 55). Suomalainen monimuotoistunut seurakenttä kattaa nykyisin seuroja, joiden tavoitteet voivat keskenään vaihdella. Seurat voivat siis olla hyvin erilaisia keskenään, eivätkä ne enää sovi yhteen perinteiseen muottiin. (Koski & Mäenpää, 2018b, s. 105.) Lisäksi suuri osa seuroista on monimuotoistanut, moniarvoistanut ja laajentanut toimintaansa esimerkiksi kilpaurheilun tarjoamisen lisäksi harrasteliikuntaan sekä tapahtumien järjestämiseen seurojen ulkopuolisille ihmisille. Motiivina seuratoiminnan laajentamiselle voi toimia aito halu tarjota moniarvoista toimintaa, mutta muutosten taustalla voivat vaikuttaa myös taloudelliset tekijät, kuten seuran pyrkimys varmistaa tuensaantinsa valtiolta ja kunnalta. Myös kilpaurheilun laatuun seuroissa on panostettu eri toimijoiden, kuten urheilijoiden, vanhempien ja valmentajien vaatimusten kasvaessa. Vaatimusten ja moninaisten tehtävien lisääntymisen vuoksi seuran johtotehtäviin haluavia vastuunkantajia on vaikea tavoittaa. (Mäenpää, 2016, s. 32–33.)

Yhtenä urheiluseuratoiminnan kehityssuuntaa määrittävänä tekijänä voidaan pitää kustannustason nousua, joka heijastaa laajempia yhteiskunnan ilmiöitä. Kustannusten kasvun myötä harrastaminen on entistä enemmän keskiluokkaistunut. Kustannusten nousun syitä ovat kuntien tilamaksut, harrastajien kasvavat laatuvaatimukset sekä seurojen omat ratkaisut, kuten varustevaatimukset ja harrastuskertojen lisääntyminen. Kustannusten nousun taustalla voidaan nähdä pyrkimys panostaa kilpaurheiluun. Kustannustason nousua selittää myös ammattimaistumisen kehityssuunta. Ammattimaistumispyrkimykset ovat seuraus epäsuhdasta vapaaehtoistoimijoiden ja seuran kasvaneiden odotusten ja vaatimusten välillä, mikä näkyy palkattujen ammattivalmentajien kasvaneessa määrässä. Myös kilpaurheilun kehittäminen vaatii asiantuntijuutta, sillä huipulle tähtääminen vaatii aikaisempaa enemmän monipuolista ammattiosaamista sekä pitkäjänteistä omistautumista. (Koski & Mäenpää, 2018b, s. 102, 106, 23–24; Mäenpää, 2016, s. 32–33.)

### 3 Valmentaja nuorten urheiluseuraharrastamisessa

LIITU (2024) osoittaa, että valtaosa 11–15-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista kokee valmentajan toiminnan myönteiseksi. Nuorimmat vastaajat näkevät valmentajan toiminnan myönteisempänä kuin vanhemmat vastaajat. Sen lisäksi tytöt arvioivat valmentajan toiminnan usealla osa-alueella myönteisemmäksi kuin pojat. (Mononen ym., 2025, s. 91, 266–267.) Valmentajan toimintaan ja kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten halu kehittyä, kulttuuri, innostus lajia kohtaan, käytettävissä olevat resurssit sekä koulutusrakenteet. Urheilijan kehittymistä tukeva valmentaminen vaatii valmentajalta sitoutumista ja omassa toiminnassa kehittymistä. (Danskanen, 2015, s. 43–45.)

#### 3.1 Valmentamisen taustatekijöitä

Suomessa toimii noin 80 000 urheiluvalmentajaa, joista vajaa 4 000 toimii ammattivalmentajana (Suomen Valmentajat ry, 2021). Vuoden 2019 Valmentajakyselyn tulokset perustuvat valmentajien (n=2765) vastauksiin 61 eri lajista. Kyselyn valmentajista 60 prosenttia toimi vapaaehtoisena, noin neljännes osa-aikaisena ja 14 prosenttia täysipäiväisenä valmentajana. Toiminnan peruste oli lajikohtaista, sillä esimerkiksi jalkapallossa ja jääkiekossa reilusti yli puolet valmentajista toimi vapaaehtoisena, kun taas voimistelussa kyseinen osuus oli vajaa kolmannes. Toiminnan peruste näkyi valmentajien saamissa korvauksissa, sillä vapaaehtoisena toimivista valmentajista noin puolet ei saanut mitään korvausta valmentamisestaan. (Blomqvist ym., 2020a, s. 6, 22–23, 27.) Sen sijaan lähes kaikki päätoimiset valmentajat eli osa-aikaisena ja täysipäiväisenä työskentelevät valmentajat saivat palkkaa (Blomqvist ym., 2020b, s. 4). Toiminnan peruste näkyi myös valmennuskokemuksessa, sillä täysipäiväisillä valmentajilla oli enemmän kokemusta muihin valmentajiin verrattuna. Lisäksi valmennuskokemus karttui valmennettavien iän ja tason myötä. Kaiken kaikkiaan alle 16-vuotiaiden valmentajilla oli keskimäärin valmennuskokemusta 8–11 vuotta. (Blomqvist ym., 2020a, s. 14.)

Valmentajaksi ryhtymisen motiivien voidaan nähdä vaikuttavan valmentajan sitoutumiseen. Motiiveja ovat esimerkiksi oman urheilu-uran jatkaminen valmentajan roolissa, oman lapsen harrastaminen lajissa sekä valmentamisen kiinnostus ammattina

tai harrastuksena. (Danskanen, 2015, s. 43–45.) Valmentajakyselyn mukaan 42 prosenttia valmentajista oli aloittanut valmennustoiminnan oman lajitaustansa innoittamana. Neljännes kyselyyn vastanneista valmentajista nimesi syyksi oman lapsen lajiharrastuksen ja lähes yhtä monella syynä oli kiinnostus valmentamiseen ammattina tai harrastuksena. (Blomqvist ym., 2020a, s. 10.)

Suomessa valmentajakoulutusten kirjo on laaja ja koulutuksia järjestetään useamman tahon toimesta (Blomqvist ym., 2020a, s. 15). Valmentajakoulutuksiin lukeutuvat liikunnan ammatilliset koulutukset sekä lajiliittojen järjestämät koulutukset (Puska ym., 2017, s. 8). Valmentajakyselyyn vastanneista valmentajista jonkin valmentajakoulutuksen oli käynyt 87 prosenttia. Lähes puolet vastaajista oli käynyt vähintään ensimmäisen tason valmentajakoulutuksen, joka on yksi lajiliittojen tarjoamista koulutuksista. Neljäsosalla vastanneista valmentajista oli jokin ammatillinen valmentajakoulutus, esimerkiksi valmentajan ammattitutkinto tai liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkinto. (Blomqvist ym., 2020a, s. 15.)

Suomessa lajiliitot järjestävät eri tasoisia koulutuksia eri ikäisiä valmentaville. Esimerkkinä tarkastellaan Suomen Palloliiton valmentajille tarjoamaa koulutuspolkua, sillä tämän tutkimuksen valmentajista osa toimii jalkapallovalmentajina. Koulutuspolku alkaa aloitteleville valmentajille suunnatusta Futisvalmentajan startti -koulutuksesta ja etenee vaiheittain kohti UEFA:n lisenssitasoja (C, B, A ja Pro). Koulutukset sisältävät sekä verkko-opintoja että käytännön harjoittelua ja niiden sisältö painottuu eri tavoin riippuen valmennettavien iästä ja tasosta. Futisvalmentajan startti –valmentajakoulutus sisältää kontaktiopetusta ja itseopiskelua. Koulutuksen tarkoituksena on antaa aloittelevalle valmentajalle valmiuksia suunnitella ja toteuttaa oppimista tukevia harjoitusympäristöjä. Seuraava valmentajakoulutus koulutuspolulla on 30 tuntia kestävä ikävaihekoulutus, joka syventää valmentajan osaamista lapsuusvaiheen valmentamisesta. Ikävaihekoulutuksen jälkeen valmentaja voi edetä UEFA C –tasolle, joka on tarkoitettu nuoruusvaiheen valmentajille. Koulutus on kestoaltaan noin 100 tuntia ja se kehittää valmentajan kykyä suunnitella sekä toteuttaa pelaajien kehitysvaiheen mukaisia harjoituksia. (Suomen Palloliitto, ei pvm.) Näin lajiliittojen valmentajakoulutukset kehittävät valmentajien osaamista portaittain etenevän järjestelmän avulla.

Valmentajan valmennusfilosofia vaikuttaa siihen, millaisia valmennusmenetelmiä ja yksittäisiä harjoitteita valmentaja käyttää. Valmennusfilosofiolla tarkoitetaan niitä asioita, joita valmentaja pitää valmennuksessaan kaikkein merkittävimpinä.

Valmennusfilosofia muotoutuu sen mukaan, millaisia tavoitteita, arvoja, asenteita, unelmia sekä oppimiskäsityksiä valmentajalla on. Oman valmennusfilosofian selkeytyminen edesauttaa myös valmentajana kehittymistä. (Danskanen, 2015, s. 49–50.)

Valmentajan käsitykset urheilusta ohjaavat valmennustoimintaa ja –ajattelua (Hämäläinen, 2015c, s. 166). Urheilun eetosten tunnistaminen edistää urheilijan ja valmentajan tavoitteiden saavuttamista. Eetokset heijastavat urheilun ilmapiiriä, toiminnan luonnetta sekä asenteita. Ne ohjaavat valmentajan toiminnan lisäksi urheiluseuran toimintaa. (Hämäläinen, 2008, s. 25–27.) Urheilun parissa toimivat voivat tunnistaa eetosten kaltaisia ajattelutapoja, vaikka eetokset eivät olekaan selvärajaisia, vaan osittain päällekkäisiä (Hämäläinen, 2015c, s. 166). *Työn eetoksessa* korostuu ankara harjoittelu suurine harjoitusmäärineen. Työnteko mielletään tärkeämmäksi kuin kehittyminen ja suorituskyky. Keskusteleva kulttuuri valmentajan ja valmennettavan välillä koetaan turhana ja aikaa vievänä asiana. Valmentajan ei ole tarpeen huomioida valmennettavan mielipiteitä. *Menestyksen eetoksessa* menestys on kaiken tavoite, jolloin kehittymisen tavoite jää usein toissijaiseksi. Menestyminen voidaan saavuttaa epärehellisin keinoin esimerkiksi valmentajan epäoikeudenmukaisella toiminnalla. Sen sijaan *virtuositeetin eetoksessa* tavoitellaan taituruutta ja osaamista, johon vain harvat pystyvät. Myös *hauskuuden eetoksessa* määrätietoinen harjoittelu on yleistä, vaikka keskiössä ovat harjoittelun mukavuus, kaverit ja valmentajan luoma ilmapiiri.

Valmentajan rooli korostuu *huolenpidon eetoksessa*, jossa tärkeää ovat ihmissuhteet ja kiintymys. Valmentaja luo turvallisuuden tunnetta, kannustaa, rohkaisee ja on tiiviisti mukana urheilijan elämässä. Urheilijalle välittyvä tunne omasta merkityksellisyydestään. (Hämäläinen, 2008, s. 25–27.) Valmentajan on hyvä pohtia omia tavoitteitaan urheilun parissa sekä eetoksia toimintansa taustalla, sillä ne heijastuvat suoraan urheilijaan.

### 3.2 Valmentajan vaikuttaminen urheilijan psykologisiin perustarpeisiin

Urheilijan sitoutumiseen ja harrastamisen jatkumiseen vaikuttaa olennaisesti hänen sisäinen motivaationsa (Jaakkola, 2009, s. 333). Sisäinen motivaatio saa yksilön osallistumaan toiminnan itsensä vuoksi, sillä hän saa siitä myönteisiä tunnekokemuksia. Sen sijaan ulkoisessa motivaatiossa toimintaan osallistuminen perustuu palkkioihin ja pakotteisiin. Ne voivat motivoida lyhyellä aikavälillä, mutta niiden mahdollinen myönteinen vaikutus muuttuu lopulta negatiiviseksi. Valmentaja voi omalla toiminnallaan edistää valmennettaviensa sisäistä motivaatiota tai ohjata heitä ulkoisiin motiiveihin. (Jaakkola, 2015a, s. 111–112.)

Ryanin ja Decin (2000) mukaan ihmisen psykologiset perustarpeet eli koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisäävät sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan urheilijan uskoa omiin kykyihinsä (Jaakkola, 2015a, s. 113). Urheilijan ikä voi vaikuttaa pätevyden tunteeseen, sillä 15-vuotiaat nuoret arvioivat kriittisemmin omia liikuntataitojaan kuin 11-vuotiaat nuoret (Aira ym., 2013, s. 21). Kun urheilija kokee kyvykkyyden tunteita yrittämisen, oppimisen ja kehittymisen seurauksena, voidaan motivaatioilmasto nähdä tehtäväsuuntautuneena. Sen sijaan minäsuuntautuneen urheilijan pätevyden tunne on yhteydessä itsensä vertailuun muihin nähden kilpailullisissa tilanteissa. (Liukkonen & Jaakkola, 2020, s. 54–61.) Urheilijan motivaatiossa esiintyy sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuutta. Motivaation kannalta keskeistä on, että urheilija on vähintään yhtä paljon tehtäväsuuntautunut kuin minäsuuntautunut. (Jaakkola, 2015a, s. 117.)

Motivaation ja viihtymisen katsotaan olevan parhaimmillaan silloin, kun sekä urheilija että toimintaympäristö ovat tehtäväsuuntautuneita. Lisäksi tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edistää muun muassa toimintaan sitoutumista, myönteistä asennetta ryhmää kohtaan sekä uskomusta yrittämisen tuloksellisuudesta. Valmentajan toimintatavoilla on merkitystä siihen, millainen motivaatioilmasto ryhmään syntyy ja miten urheilijat sen kokevat. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja toteuttaa harjoituksia urheilijoiden henkilökohtaisen taitotason mukaan. Valmentaja antaa positiivista ja yksilön kehitystä kannustavaa

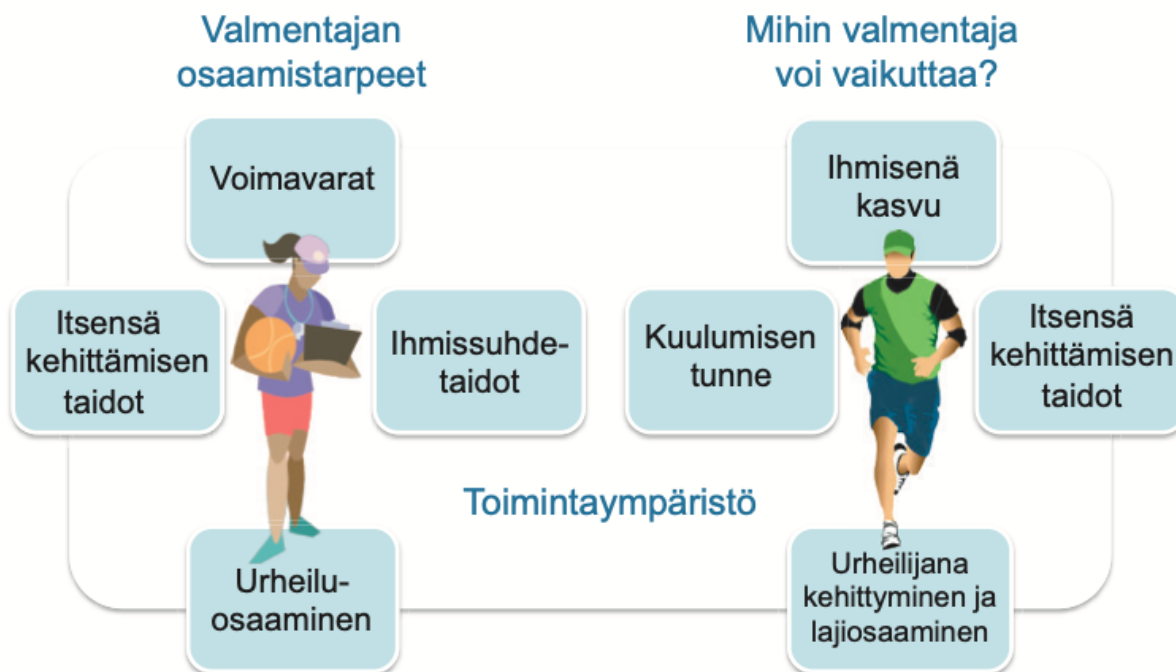
palautetta sekä arvioi urheilijaa painottaen kehittymistä ja yrittämistä. (Liukkonen & Jaakkola, 2020, s. 54–61.)

Koetulla autonomialla tarkoitetaan urheilijan kokemusta siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa osallistumistaan koskevaan päätöksentekoon (Jaakkola, 2015a, s. 113). Ryanin ja Decin mukaan (2017, s. 55) autonomian kokemukseen liittyy se, että toiminta on yksilön arvojen ja tavoitteiden mukaista sekä huomioi yksilön oman tahdon. Valmentaja voi tukea urheilijoiden autonomiaa antamalla vastuuta ja osallistamalla heitä. Kuuntelemalla kaikkien valmennettaviensa ajatuksia ja ehdotuksia sekä tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi toiminnan suunnitteluun valmentaja voi lisätä autonomian tunnetta. (Jaakkola, 2015a, s. 113.)

Myös koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne edistää urheilijan sisäistä motivaatiota (Jaakkola, 2015a, s. 114–115). Se tarkoittaa sitä, että yksilö tuntee kuuluvansa ryhmään sekä kokee ryhmässä turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteita (Liukkonen & Jaakkola, 2017, s. 134; Ryan & Deci, 2017, s. 11). Valmentaja voi edistää yhteenkuuluvuutta luomalla ilmapiirin, jossa jokainen tuntee olevansa ryhmän tasavertainen jäsen. Myös kaikkien tunteiden osoittamisen salliminen ja yhdessä laaditut säännöt tukevat yhteenkuuluvuutta. Valmentaja voi vahvistaa yhteenkuuluvuutta käyttämällä yhteistoimintaan kannustavia toimintatapoja, joissa huomioidaan ja autetaan toisia sekä opitaan yhdessä. (Jaakkola, 2015a, s. 114–115.)

### **3.3 Suomalainen valmennusosaaminen**

Nykyaikaista ajattelua valmentajan osaamisesta kuvaa vuonna 2012 kehitetty Suomalaisen valmennusosaamisen malli (kuva 1), joka pohjautuu Côtén & Gilbertin (2009) kuvaukseen valmentajan osaamisesta. Malli kuvaa valmentajan osaamistarpeita kattavasti, minkä avulla pystytään tunnistamaan valmentajan osaamista ja kehityskohteita. Lisäksi mallia voidaan hyödyntää ohjaamaan valmentajakoulutusten sisältöjä ja toimintatapoja sekä ohjaamaan yhteiseen ajatteluun valmentamisesta. (Hämäläinen, 2015b, s. 21.)



Kuva 1. Suomalainen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2015b, s. 21).

Suomalaisen valmennusosaamisen malli koostuu kolmesta osa-alueesta, joita ovat toimintaympäristö, valmentajan osaamistarpeet sekä valmentajan vaikuttaminen urheilijaan. Toimintaympäristöt käsittävät monenlaisia muuttujia, jotka vaikuttavat valmentajan osaamistarpeisiin. Toimintaympäristön muuttujia ovat esimerkiksi urheilijan ikä, taso, harjoittelun organisointi sekä urheilun olosuhteet, sisältäen muun muassa seuran toiminnan, vanhemmat ja harjoittelutilat. Valmentaja toimii myös itse yhtenä muuttujana, mikä tarkoittaa, että valmentajan oma urheilutausta ja -käsitys sekä valmentajakokemus määrittävät valmentajan osaamistarpeita. (Hämäläinen, 2015b, s. 22.)

### 3.3.1 Valmentajan osaamistarpeet

Valmentajan osaamistarpeiksi katsotaan kuuluvan voimavarat, ihmissuhdetaidot, urheiluosaaminen sekä itsensä kehittämisen taidot (Hämäläinen, 2015b, s. 25). *Voimavarat* vastaavat valmentajan työn erilaisiin vaatimuksiin, joita ovat esimerkiksi menestys- ja aikapaineet, melu ja lämpö sekä emotionaalisesti vaativa vuorovaikutustyö. Valmentajan voimavarat voidaan jakaa fyysisiin, psykologisiin, sosiaalisiin sekä organisatorisiin tekijöihin, jotka mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen työssä sekä tukevat valmentajana kehittymistä. (Kaski, 2020, s. 285.)

Valmentajan voimavarat kattavat itsetuntemuksen, luovuuden, motivaation, arvot ja asenteet, jaksamisen sekä terveyden. Nämä tekijät muodostavat perustan valmentajan muulle osaamiselle. (Hämäläinen, 2015b, s. 25.) Valmentajan hyvinvointi edesauttaa hänen sitoutumistaan ja panostamistaan toiminnan laadukkuuteen. Täten myös valmennettavat hyötyvät siitä, että valmentaja jaksaa työssään. (Kaski, 2020, s. 286–287.)

Valmentajan työ perustuu vuorovaikutukseen valmennettavien kanssa, jossa kaikella sanallisella ja sanattomalla viestinnällä on merkitystä (Kaski & Kuusela, 2020, s. 117). *Ihmissuhdetaidot* sisältävät tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointiosaamisen, ilmaisu- ja keskustelutaidot, ongelmanratkaisutaidot sekä ihmistuntemuksen (Hämäläinen, 2015b, s. 25). Onnistuneessa vuorovaikutuksessa valmentajalla on tasavertainen asenne toisia kohtaan sekä aikaa ja halua kohdata valmennettavansa (Kaski & Kuusela, 2020, s. 117–118). Jos vuorovaikutus valmentajan ja valmennettavan välillä on positiivista, kiinnittää se urheilijan mukaan toimintaan (Jaakkola, 2015b, s. 125).

Valmentajan *urheiluosaamiseen* kuuluu yleinen urheiluosaaminen, lajiosaaminen sekä opettamisosaaminen. Valmentajan ymmärrys suorituskyvyn kehittymisestä ja terveyden edistämisestä koostavat yleisen urheiluosaamisen. (Hämäläinen, 2015b, s. 25.) Siihen voidaan katsoa kuuluvan myös valmentajan taito huomioida eri ikäiset ja tasoiset valmennettavat (Côté & Gilbert, 2009, s. 311). Lajiosaaminen on lajin teknistä, taktista ja välineellistä osaamista (Hämäläinen, 2015b, s. 25). Valmentajan tulee huomioida lajissa tarvittavat fyysiset ominaisuudet sekä hallita lajin säännöt (Mero ym., 2004, s. 422). Valmentajan opettamisosaaminen eli pedagoginen ja didaktinen osaaminen ovat keskeisiä keinoja edistää urheilijan tietoja, taitoja, arvoja ja asenteita. Pedagogisesti taitava valmentaja kykenee vaikuttamaan urheilijan motivaatioon ja innostukseen, mikä voi edesauttaa sitoutumista lajiin ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Jaakkola, 2015b, s. 125.)

Valmentajan *itsensä kehittämisen taidot* ovat edellytys sille, että valmentaja voi kehittyä. Taitoihin kuuluvat itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumistaidot, tiedon hankinta- ja arviointitaidot sekä ajattelun taidot.

(Hämäläinen, 2015b, s. 25.) Itsenäinen työskentely, työskentely kollegan kanssa, asiantuntija-apu ja kouluttautuminen ovat valmentajan keinoja vahvistaa itsensä kehittämisen taitoja. Erityisesti aloittelevat valmentajat hyötyvät työskentelystä osaavan valmentajan kanssa. Mentorointi ja apuvalmentajana toimiminen ovat hyviä lähtökohtia valmentajan kehittymiselle. (Kaski, 2020, s. 281–282.)

### 3.3.2 Valmentajan vaikutus urheilijaan

Ihmisenä kasvu, itsensä kehittämisen taidot, urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen sekä kuulumisen tunne ovat kokonaisuuksia, joihin valmentaja vaikuttaa urheilijassa tietoisesti ja tiedostamattaan. Jos jokin kokonaisuuksista jää kehittämättä, se heijastuu urheilijaan. Valmentaja toimii kasvattajana ja vaikuttaa laajasti urheilijan *ihmisenä kasvuun*. Kasvulla tarkoitetaan urheilijan arvojen ja asenteiden muodostumista, vastuuseen kasvua itsestä ja muista, itsearvostuksen rakentumista sekä ihmissuhdetaitojen kehittymistä. (Hämäläinen, 2015b, s. 23–24.) Esimerkiksi pelien ja leikkien avulla valmentaja voi ohjata urheilijoita toimimaan ryhmänä, jolloin he oppivat vastuuta, yhteistyötä sekä sääntöjen noudattamista (Nikander, 2009, s. 350).

*Itsensä kehittämisen taidot* ovat taitoja, joita urheilija voi hyödyntää sekä urheilussa että urheilun ulkopuolella. Urheilijana kehittyminen vaatii oppimaan oppimisen taitoja kuten itsearviointitaitoja sekä tavoitteiden asettamista. Valmentaja vaikuttaa urheilijan taitojen kehittymiseen valitsemillaan toimintatavoilla, joita ovat esimerkiksi keskustelut, monipuoliset menetelmät ja itsearviointitehtävät. (Hämäläinen, 2015b, s. 24.) Kun valmentajan arviointi kohdistuu oppimiseen, omien tavoitteiden saavuttamiseen ja parhaansa yrittämiseen, kannustaa se urheilijaa tehtäväsuuntautuneeseen itsearviointiin (Nikander, 2009, s. 356). Kilpailutilanteissa valmentaja ohjaa urheilijaa asettamaan tavoitteita muihinkin tekijöihin kuin sijoituksellisiin tavoitteisiin (Arajärvi & Lehtoviita, 2015, s. 337).

*Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen* on laaja kokonaisuus, johon valmentaja urheilijassa vaikuttaa. Siihen kuuluu lajiosaaminen sekä urheilijan elämäntavan omaksuminen. Valmentaja voi tukea urheilijan motivaation ja innostuksen ylläpitämistä sekä edistää urheilijan terveyttä. (Hämäläinen, 2015b, s. 23–24.) Nuoret kokevat, että valmentaja ohjaa heitä terveellisiin elämäntapoihin sekä innostaa liikkumaan ja

harjoittelemaan omalla ajalla (Mononen ym., 2025, s. 91). Nuorten kokemusten mukaan valmentaja keskustelee yleisimmin vammojen ennaltaehkäisystä, levosta ja sairaana harjoittelusta. Monet terveyden edistämiseen liittyvät teemat jäävät kuitenkin nuorten mukaan vähäiselle huomiolle. (Rinta-Antila ym., 2024, s. 5.)

Valmentajalla on merkitystä myös urheilijan *kuulumisen tunteeseen* eli lajirakkauteen, sitoutumiseen ja yhteisöllisyyteen. Urheilija kokee kuuluvansa osaksi joukkuetta ja seuraa. Ryhmään kuulumisessa korostuvat eri tekijät eri ikävaiheissa.

Lapsuusvaiheessa lajirakkautta ja elämyksellisyyttä voidaan pitää merkittävinä, kun taas nuoruusvaiheessa ryhmädynamiikan merkitys voi korostua. (Hämäläinen, 2015b, s. 24.) Välittämällä ja olemalla empaattinen valmentaja tukee ilmapiiriä, jossa nuori kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta (Hämäläinen, 2015a, s. 147).

#### 4 Nuorten drop out -ilmiö urheiluseuraharrastamisessa

Nuorten urheiluseurassa harrastamisen drop out -ilmiö on edelleen ajankohtainen haaste, jota on tutkittu jo usean vuosikymmenen ajan (Aira ym., 2013, s. 26; Gould ym., 1982). Drop out -termiä käytetään, kun tarkoitetaan urheiluseuraharrastuksen lopettamista murrosiässä (Aira ym., 2013, s. 13). Telaman & Yangin (2000) mukaan lopettaminen organisoidussa urheiluharrastuksessa kasvaa jyrkimmin 12–15-vuotiaiden keskuudessa. Drop out ei automaattisesti tarkoita sitä, että nuori passivoituisi liikunnan osalta. On luonnollista, että nuori voi myös vaihtaa harrastuksesta toiseen ja kokeilla eri lajeja. Tämä on kuitenkin melko harvinaista myöhemmällä iällä. (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 34.) Lisäksi on huomionarvoista, että urheiluseuraharrastaminen ei ole lineaarista, vaan nuori voi pidemmänkin ajan jälkeen harrastuksen lopettamisesta kiinnittyä uudestaan lajin tai muun liikuntamuodon harrastajaksi (Kay ym., 2024).

Tarkasteltaessa 11–15-vuotiaiden suomalaisnuorten urheiluseurassa harrastamista huomataan, että harrastuksen lopettaneiden nuorten lukumäärä kasvaa 11 ikävuoden jälkeen. LIITU (2024) mukaan 11-vuotiaista noin viidennes on lopettanut harrastamisen urheiluseurassa, kun 13-vuotiaiden kohdalla lopettaneiden osuus nousee 28 prosenttiin. 15-vuotiaista lopettaneita on 38 prosenttia, joista tyttöjä on suurempi osa kuin poikia. (Mononen ym., 2025, s. 86.) Vastaavanlaisia lukuja lopettaneiden osuuksissa ikäryhmittäin on saatu myös aiemmista LIITU-tutkimuksista, joiden avulla voidaan päätellä ilmiön olevan toistuvaa (Blomqvist ym., 2015, s. 75). Myös Kouluterveyskysely (THL, 2025a; THL, 2025c) osoittaa viitteitä drop out -ilmiöstä, sillä 4. ja 5. luokkalaisista 71 prosenttia ja 8. ja 9. luokkalaisista enää 49 prosenttia harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain.

Lasten ja nuorten liikunnan merkityksiä tarkastelemalla voidaan ymmärtää paremmin, miksi nuori lopettaa urheiluseuraharrastuksen (Huhta & Nipuli, 2011, s. 73). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan tärkeimpinä pidetyt liikunnan merkitykset 11–15-vuotiailla olivat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Liikunnan merkitysten tiedostaminen auttaa kohdistamaan liikunnan edistämistoimia

oikeaan suuntaan. (Koski & Hirvensalo, 2023, s. 49–52, 56.) Jos liikunnan merkitysten täyttymisessä koetaan puutteita, voivat ne johtaa harrastuksen lopettamiseen (Huhta & Nipuli, 2011, s. 73). On tärkeää huomioida juuri nuorten esiin tuomia syitä harrastuksen lopettamisajatuksille. Voimisteluliiton toteuttama kyselytutkimus osoittaa, että harrastuksen lopettaneiden ja seuratoimijoiden näkemykset lopettamiseen johtaneista syistä poikkeavat toisistaan (Suomen Voimisteluliitto, 2025). Nuorten omien lopettamissyiden ymmärtäminen voisi edesauttaa valmentajien ja urheiluseurojen toimintaa drop out -ilmiön vähentämiseksi.

#### **4.1 Nuorten syitä urheiluseuraharrastamisen lopettamiselle**

LIITU-tutkimus tutkii suomalaisnuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen yleisimpiä syitä nuorten itse vastaamana. Kolme tärkeintä syytä urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen 11–15-vuotiailla ovat pysyneet samoina, kun verrataan kolmen viimeisimmän LIITU-tutkimuksen tuloksia. Yleisimmät lopettamisen syyt ovat innostuksen puute harrastusta kohtaan, kyllästyminen lajiin sekä viihtymättömyys joukkueessa/ryhmässä. (Blomqvist ym., 2019, s. 53; Blomqvist ym., 2023, s. 90; Mononen ym., 2025, s. 271.) Lopettamisen syissä ei pääosin ole suuria eroja ikäryhmittäin (taulukko 1). Nuoremmat mainitsevat kuitenkin useammin syiksi kyllästyminen lajiin sekä hauskuuden puutteen. Sen sijaan 15-vuotiaat mainitsevat nuorempia useammin syiksi sairauden/loukkaantumisen, tyytymättömyyden valmentajaan sekä ryhmän/joukkueen toiminnan loppumisen. (Mononen ym., 2025, s. 271.)

Taulukko 1. Urheiluseuraharrastamisen lopettamisen yleisimpiä syitä 11–15-vuotiailla (mukailten Mononen ym., 2025, s. 271)

Lopettamisen syy	11-vuotiaat	13-vuotiaat	15-vuotiaat	Kaikki
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	46 %	44 %	39 %	43 %
Kyllästyin lajiin	32 %	32 %	27 %	30 %
En viihtynyt joukkueessa/ ryhmässä	28 %	28 %	27 %	28 %
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	21 %	19 %	16 %	19 %
Minulla oli muuta tekemistä	15 %	13 %	15 %	14 %
Kaverinikin lopettivat	11 %	13 %	14 %	13 %
Ryhmäni/ joukkueeni toiminta loppui	10 %	13 %	14 %	12 %
En ollut niin hyvä kuin halusin olla	11 %	11 %	13 %	12 %
Sairaus/ loukkaantuminen	7 %	7 %	14 %	9 %
Harrastus oli liian kallis	8 %	8 %	9 %	8 %
En pitänyt valmentajasta	4 %	8 %	9 %	7 %
En pidä kilpailemisesta	6 %	7 %	5 %	6 %

Toiminnassa viihtymiseen liittyvät tekijät eli innostuksen puute, kyllästyminen lajiin, viihtymättömyys joukkueessa/ryhmässä sekä hauskuuden puute ovat yleisimpiä harrastuksen lopettamisen syitä. Innostuksen puute harrastusta kohtaan on selkeästi yleisin syy urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen kaikissa ikäryhmissä. (Mononen ym., 2025, s. 96, 271.) Cranen ja Templen (2015) laajassa katsauksessa eurooppalaisista ja pohjoisamerikkalaisista drop out -tutkimuksista ilmenee samankaltaisia tuloksia. Nautinnon puute, kuten hauskuuden puute ja tylsistyminen, on merkittävin syy nuorten ohjatun urheiluseuraharrastamisen lopettamisessa (Crane & Temple, 2015). Myös Voimisteluliiton toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan nuorten yleisin syy lopettaa on se, etteivät he koe harrastusta enää hauskaksi (Suomen Voimisteluliitto, 2025).

Viihtyminen joukkueessa/ryhmässä voidaan nähdä nuorille tärkeäksi harrastuksen jatkamisen kannalta. Lähes kolmasosan syynä lopettaa harrastus on se, ettei viihdy joukkueessa/ryhmässä. (Mononen ym., 2025, s. 271.) Cranen ja Templen mukaan (2015) nuoren kokema negatiivinen joukkuedynamiikka sekä vertaisten aiheuttama paine voivat johtaa lopettamiseen. Nuorten liikuntatoiminnassa vertaisten toiminta liittyy hyväksynnän ja syrjinnän kokemuksiin (Partridge ym., 2008, s. 290).

Joukkueessa/ryhmässä esiintyy epäasiallista kohtelua erityisesti vertaisten toimesta

(Toivonen & Kananen, 2025, s. 100), mikä voi lisätä kokemusta siitä, ettei nuori viihdy enää harrastuksensa parissa. Lisäksi yhtenä lopettamisen syynä on kaverin päätös lopettaa harrastus, mikä vaikuttaa myös omaan päätökseen (Mononen ym., 2025, s. 271).

Muu tekeminen on yksi syy lopettaa urheiluseuraharrastus. LIITU-tutkimus erittelee lopettamiseen johtaneiksi syiksi muun tekemisen lisäksi halun panostaa opiskeluun, kiinnostuksen muuta urheilulajia kohtaan sekä ajanpuutteen harrastaa muuta tai olla kavereiden kanssa. (Mononen ym., 2025, s. 271.) Useissa tutkimuksissa muuta tekemistä ei ole eritelty vastaavanlaisesti. Esimerkiksi Crane & Temple (2015) mainitsevat yhdeksi lopettamissyiksi kilpailevat prioriteetit, joihin sisältyy muu tekeminen vapaa-ajalla. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten elämässä on paljon vapaa-ajasta kilpailevia mielenkiinnonkohteita. Tämä voi johtaa siihen, että mieluisenakin pidetystä ohjatusta harrastuksesta luovutaan. (Tarvainen ym., 2023, s. 75–76.) Vapaa-ajanviettotavoista esimerkiksi digitaalisten pelien pelaaminen ja sosiaalisessa mediassa vietetty aika voidaan nähdä olevan pois liikunnallisilta vapaa-ajanviettotavoilta (Sokka ym., 2025, s. 160).

Kokemus siitä, ettei nuori ole omasta mielestään riittävän hyvä harrastuksessa, on yksi lopettamissy (Mononen ym., 2025, s. 271). Lapsilla ja nuorilla liikunnallinen pätevyys liittyy kokemukseen omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä luottamuksesta omaan suorituskyykyyn liikunnan parissa (Kokko ym., 2019, s. 7). Cranen ja Templen (2015) mukaan pätevyyden tunteen täyttymättä jääminen on yksi merkittävin lopettamiseen johtava syy. Nuoret kokevat, etteivät he ole riittävän hyviä, eivätkä heidän kykynsä vastaa omia odotuksia tai he eivät kehity toivotulla tavalla (Crane & Temple, 2015). Myös Trobojević Jocić & Petrović (2021) osoittavat, että pätevyyden tunteen täyttymättä jääminen liittyy urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen. Jos valmentajan luoma motivaatioilmasto ei ole tehtäväsuuntautunut, urheilija ei koe pätevyyden tunnetta eikä ole motivoitunut (Trobojević Jocić & Petrovic, 2021).

Tyytymättömyys valmentajaa kohtaan nousee yhdeksi syyksi lopettaa urheiluseuraharrastus (Mononen ym., 2025, s. 271). Cranen ja Templen (2015) tutkimuksessa kokemus valmentajan toiminnan negatiivisuudesta sekä valmentajan

aiheuttamista paineista johtivat lopettamiseen. Riittämätön vuorovaikutus valmentajan kanssa eli yksilöllisen kohtaamisen puute nähdään olevan yhteydessä siihen, että nuori pohtii harrastuksen lopettamista (Tiirikainen & Konu, 2013, s. 39).

Osa harrastuksen lopettaneista nuorista ei pidä kilpailemisesta, mikä vaikutti harrastuksen lopettamiseen (Mononen ym., 2025, s. 271). Myös Tiirikaisen ja Konun (2013, s. 39–40) mukaan liika kilpailullisuus voi olla yksi syy harkita harrastuksen lopettamista. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta selviää, että ohjattu harrastus saatetaan kokea liian tavoitteelliseksi, mikä vaikuttaa lopettamiseen (Tarvainen ym., 2023, s. 76). Monet nuoret toivovatkin toimintaa, joka ei ole kilpailullista tai vaadi urheilullista taustaa (Järvenpää, 2022, s. 13). Sen sijaan Cranen & Templen (2015) tutkimuksessa kilpailullisuutta ei mainita yhtenä lopettamissyynä.

Lopettamisen syissä on nähtävissä nuoresta itsestään riippumattomia syitä, joita ovat ryhmän/joukkueen toiminnan loppuminen, sairaus/loukkaantuminen sekä harrastamisen kalleus (Mononen ym., 2025, s. 271). Myös lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus osoittaa vastaavien tekijöiden johtavan lopettamiseen (Tarvainen ym., 2023, s. 77–78). Loukkaantuminen mainitaan yhtenä lopettamissyynä niin ikään Cranen & Templen (2015) tutkimuksessa. Loukkaantumisen voidaan nähdä johtavan lopettamiseen, jos valmentaja ei tue urheilijaa. Tämä vaikuttaa urheilijan motivaatioon kuntoutua sekä kiinnostukseen lajia kohtaan. (Crane & Temple, 2015.)

Liikuntaharrastamisen kustannukset ovat myös vahvasti yhteydessä lopettamispäätökseen (Tarvainen ym., 2023, s. 62). Tämä on luonnollinen seuraus siitä, että urheilun harrastaminen seuroissa on kallistunut niin kilpa- kuin harrastepuolella. Lajien välillä on kuitenkin suuria kustannuseroja. (Puronaho, 2014, s. 14, 73.) Myös Crane ja Temple (2015) kertovat harrastuksen kustannusten, kuten harrastukseen liittyvän matkustamisen sekä osallistumismaksujen, olevan yhteydessä lopettamiseen.

Vanhempien tuen eli harrastukseen kuljettamisen, kannustamisen ja yhdessä liikkumisen väheneminen nähdään heijastuvan tyttöjen urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen. Pojilla vastaavaa yhteyttä ei havaittu. (Rinta-Antila ym., 2023b.)

Vanhempien tuen heikkeneminen voi olla osoitus siitä, että vanhemmat arvottavat opiskeluun panostamisen urheiluseuraharrastamista tärkeämmäksi (Rinta-Antila,

2025). Myös Tarvaisen ym. (2023, s. 77–78) mukaan vanhemmat voivat vaikuttaa lopettamiseen, jos heillä ei ole aikaa kuljettaa lasta harrastukseen. Niin ikään ulkomaiset tutkimukset osoittavat vanhempien vaikutuksen harrastamisen lopettamiseen. Vanhempien menestysodotukset sekä puuttuminen harrastamiseen esimerkiksi suorituksia kritisoidulla ja palkitsemalla aiheuttavat nuorelle paineita. Nämä paineet voivat vaikuttaa nuoren urheiluharrastamisen lopettamiseen. (Crane & Temple, 2015.)

#### **4.2 Seuran, vanhempien ja yhteiskunnan tuki nuorten urheiluseuraharrastamiselle**

Monilla toimijoilla, kuten seuroilla, vanhemmilla, kouluilla ja kunnilla on mahdollisuus edistää lasten ja nuorten liikunnan harrastamista (Kokko & Hämylä, 2015, s. 92–97; Rajala, 2014, s. 41–47). Urheiluseurojen on mahdollista tukea perheitä taloudellisesti alennettujen maksujen ja lainavarusteiden avulla. Vähävaraisten perheiden harrastuskustannuksia rahoitetaan seurojen rahastoilla, joiden tuotto perustuu muun muassa talkootyöhön, lahjoituksiin, yritysyhteistöihin sekä erilaisiin julkisten rahoituskanavien myöntämiin rahoihin. (Aarresola ym., 2023, s. 37, 39, 42.) Lisäksi seurojen tulisi tarjota erilaisia harrastusvaihtoehtoja eri motiivein harrastaville. Seura voi esimerkiksi pyrkiä järjestämään matalamman kynnyksen toimintaa heille, jotka eivät tahdo enää kilpailla. (Kokko & Hämylä, 2015, s. 97.) Niin ikään Suomen Voimisteluliitto (2025) tunnistaa toiminnan monipuolistamisen tarpeen. Seuratoimijoiden näkemysten mukaan myös yhteisöllisyyteen panostaminen sekä valmennuksen kehittäminen ovat toimia, joilla voidaan vaikuttaa harrastuksen lopettaneiden määrään (Suomen Voimisteluliitto, 2025). Yksi seuran tehtävistä onkin kehittää valmentajien osaamista nuorten terveyden edistämiseksi (Kokko ym., 2010, s. 7). Rinta-Antilan ym. (2024) mukaan valmentajien aktiiviseksi koettu terveyden edistämistoiminta tukee poikien urheiluseuraharrastuksen jatkumista. Tytöillä vastaavaa yhteyttä ei kuitenkaan muodostunut. Seurassa tulisi olla sovitut säännöt suunnitelmallisesta terveyden edistämisestä, jotta toteutus ei jäisi yksittäisten valmentajien vastuulle (Palmi ym., 2008).

Tiedetään, että vanhemmat ovat yksi vahva nuorten liikuntakiinnostusta lisäävä taho (Lehmuskallio, 2011, s. 25). Vanhemmilla on mahdollisuus tuellaan vaikuttaa

myönteisesti lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Suurin osa lapsista ja nuorista kokee vanhempien tukevan heidän liikkumistaan kannustamalla, kuljettamalla ja kustantamalla. (Palomäki ym., 2025, s. 54–55, 57.) Rinta-Antilan ym. (2023b) mukaan vanhempien jatkuva tuki nuoruudesta varhaisaikuisuuteen edesauttaa tyttöjen urheiluseuraharrastamisen jatkumista. Lisäksi vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso ovat yhteydessä siihen, että nuoret harrastavat yleisemmin urheiluseuroissa. Tämän vuoksi nuorten liikkumista ja siten terveyttä tulisi tukea niin, että jokainen voisi harrastaa perhetaustasta riippumatta. (Palomäki ym., 2016.) Rinta-Antilan (2025) mielestä vanhempien merkitys on tärkeää tunnistaa urheiluseuraharrastamisen jatkuvuuden kannalta.

Seuran ja vanhempien lisäksi koulu nähdään yhtenä lasten ja nuorten liikuntaa tukevana toimijana. Perusopetuksen opetussuunnitelman liikunnan tavoitteet vuosiluokilla 3–6 ja 7–9 tukevat osaltaan sitä, että liikuntainnostus jatkuisi myös vapaa-ajalla. Liikunnan opetuksen tulisi kannustaa kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja mahdollistaa myönteisten kokemusten saamisen. Lisäksi opetuksen tulisi tutustuttaa erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin, minkä myötä nuori voi löytää itselleen mieluisen tavan harrastaa. (Opetushallitus, 2014, s. 274, 434.) Tavoitteen avulla avautuu mahdollisuus urheiluseurojen ja koulujen väliselle yhteistyölle. Koulu voi hyödyntää urheiluseurojen osaamista lajikokeilujen muodossa sekä kutsua paikallisia seuroja kertomaan harrastusmahdollisuuksista.

Koulujen kerhotoiminta pyrkii siihen, että jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa maksuttomasti matalalla kynnyksellä (Opetushallitus, ei pvm.). Esimerkiksi koulun tarjoamat liikunnalliset kerhot voivat olla hyvä vaihtoehto niille, joille urheiluseuraharrastaminen ei ole sopivin harrastusmuoto. Koulujen liikuntakerhoihin osallistuukin noin viidennes lapsista ja nuorista (Martin ym., 2019, s. 44). Lapset ja nuoret, jotka harrastavat tavoitteellisesti urheiluseurassa, hyötyvät myös koulun ja seuran yhteistyöstä. Yläkouluiässä tavoitteellisen urheiluharrastamisen vaatimukset kasvavat, mikä näkyy harjoittelu- ja kilpailumäärissä. Tähän haasteeseen on kehitetty vastaamaan urheiluyläkoulut, joissa pyritään tukemaan paremmin opiskelun ja urheilun yhdistämistä. (Suomen Olympiakomitea, ei pvm.) Myös toisella asteella urheilulukiot pyrkivät vastaamaan urheilun ja opiskelun sujuvaan yhdistämiseen (Rinta-Antila, 2025).

Rinta-Antila (2025) näkee, että urheiluseuraharrastamista ja opiskelua tulisi tukea tasavertaisesti.

Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle kustannuksia, kuten sairauksista ja syrjäytymisestä johtuvia menoja (Vasankari & Kolu, 2018, s. 57), minkä vuoksi liikunnan harrastamisen tukeminen myös yhteiskunnallisesti on tärkeää. Urheiluseurat saavat tukea opetus- ja kulttuuriministeriön jakamista valtion liikuntamäärärahoista, joista jaetaan osuuksia myös esimerkiksi huippu-urheilun edistämiseen, liikuntapaikkarakentamiseen sekä kuntien liikuntatoimintaan (OKM, ei pvm.). Kunnat voivat tukea lasten ja nuorten ohjattua liikuntaharrastamista erilaisin keinoin. Esimerkiksi Turun kaupunki tukee rahallisella Boostii-edulla turkulaisten lasten ja nuorten liikkumista. Edun tavoitteena on kannustaa säännölliseen liikkumiseen. (Turun kaupunki, ei pvm.) Valtio tukee lasten liikuntaharrastuksia tällä hetkellä Harrastamisen Suomen mallin sekä Suomi liikkeelle -ohjelman kautta, joiden tavoitteena on vahvistaa peruskouluikäisten koulupäivän yhteydessä tapahtuvan liikunnan ja urheiluseuratoiminnan välistä jatkumoa. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle peruskouluikäiselle mieluisa maksuton harrastus riippumatta asuinpaikasta, perheen sosioekonomisesta asemasta tai lapsen vammasta tai sairaudesta. (Harrastamisen Suomen malli, 2025; Harrastamisen Suomen malli, ei pvm.)

## 5 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöstä ja nuorten sitoutumisesta urheiluseuraharrastamiseen. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät edistävät nuorten sitoutumista urheiluseuraharrastamiseen valmentajien mukaan?
2. Mitkä tekijät johtavat nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen valmentajien mukaan?
3. Miten valmentajat pyrkivät vastaamaan nuorten urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöön?

## 6 Menetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa hyödynnettiin osallistujien kokemuskäkökulmaa. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole ilmiön yleistäminen, vaan tarkoituksena on saada syvempi ymmärrys tutkittavasta teemasta tai ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Tutkimukseen osallistuneet valmentajat kertoivat urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöstä omasta näkökulmastaan. Laadulliseen tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaista tietoa tai omakohtaista kokemusta aiheen ympäriltä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Kokemus koostuu subjektista, hänen toiminnastaan sekä toiminnan kohteesta. Se on tiedostavan ihmisen – tässä tutkimuksessa valmentajan – ja elämäntilanteen välinen suhde, jonka avulla syntyy ymmärrystä ja merkityksiä. Kokemus ei ole irrallinen arjesta eikä se ole ihmiselle vieras, väärä tai abstrakti. (Perttula, 2008, s. 116, 119.) Seuraavissa alaluvuissa kuvataan tarkemmin tutkimuksen osallistujia, toteutusta, laadullisen analyysin toteuttamista sekä tutkimusetiikkaa.

### 6.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistui kymmenen urheiluseuroissa toimivaa täysi-ikäistä valmentajaa eri puolilta Suomea. Tutkimuksen kannalta seurojen maantieteellisellä sijainnilla ei ollut merkitystä osallistujien valintaan. Osallistujien valmennettavat olivat iältään 11–15-vuotiaita nuoria. Aikaisempien tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus sekä urheiluseurassa harrastaminen vähenevät 11 ikävuoden jälkeen (Aira ym., 2013, s. 15–16; Mononen ym., 2025, s. 86). Valmentajat valmensivat kilpatasolla harrastavia nuoria, jotka ovat sitoutuneet joukkueen toimintaan. Kilpatason joukkueissa drop out -ilmiö voidaan havaita harrastejoukkueita selkeämmin, sillä niissä sitoutumisen vaatimukset ovat suuremmat. Tutkimukseen valittiin kilpatasolla valmentavia valmentajia, joilta löytyi valmennuskokemusta 11–15-vuotiaiden nuorten valmentamisesta vähintään puolentoista vuoden ajalta, jotta näkemyksiä ja kokemuksia urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöstä oli ehtinyt muodostua.

Lähtökohtana oli saavuttaa valmentajia harrastetuimpien joukkuelajien piiristä.

Tutkimuksen aineistonkeruusuunnitelma tehtiin hyödyntämällä tekohetkellä uusinta

LIITU-aineistoa. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen (Blomqvist ym., 2023, s. 186) mukaan nuorten harrastetuimmat joukkuelajit urheiluseuroissa olivat jalkapallo, jääkiekko, voimistelu, tanssi ja kilpatanssi sekä salibandy. Yksilölajit jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle. Valmentajia pyrittiin löytämään sekä tyttö- että poikajoukkueista, minkä takia voimistelu sekä tanssi ja kilpatanssi rajautuivat pois. Tutkimuksen kohteiksi valikoituvat jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn nuorten valmentajat.

Valituista joukkuelajeista valittiin satunnaisotannalla urheiluseuroja, joiden valmentajia lähestyttiin sähköpostitse. Otantaan ei huomioitu ruotsinkielisiä urheiluseuroja.

Sähköpostikutsuja lähetettiin, kunnes uusia vastauksia ei enää saatu.

Jääkiekkovalmentajia ei tavoitettu, minkä vuoksi laji jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle.

Jalkapallovalmentajia osallistui haastatteluun neljä ja salibandyvalmentajia kuusi.

Satunnaisotanta kohdistettiin Olympiakomitean tähtiseuroihin, jotka olivat saaneet lasten ja nuorten tähtimerkin. Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma, joka tukee seuroja koosta riippumatta tarjoamalla muun muassa työkaluja ja asiantuntija-apua toiminnan arviointiin, jotta seurat voivat varmistaa laadukkaan ja vastuullisen toiminnan. Olympiakomitean Tähtiseurat ovat sitoutuneet urheiluseuransa toiminnan kehittämistyöhön. (Suomen Olympiakomitea, 2024.) Tähtiseurat valikoituivat perusjoukoksi, sillä kyseisissä seuroissa toiminnan kehittämisestä ollaan lähtökohtaisesti kiinnostuneita.

Taulukkoon 2 on koottu haastateltujen valmentajien taustatiedot. Haastateltavat on merkitty koodeilla. Osalla valmentajista oli 11–15-vuotiaiden valmentamisesta kokemusta myös muissa joukkuelajeissa, mutta pääpaino oli jalkapallossa ja salibandyssä. Osa valmentajista oli valmentanut poikien lisäksi hiljattain myös kyseisen ikäryhmän tyttöjoukkueita, joten heillä oli kertynyt kokemusta sekä tyttöjen että poikien valmentamisesta. Suurimmalla osalla valmentajista oli vastuuasema joukkueessa ja sen lisäksi osalla myös seuratasolla.

Taulukko 2. Osallistuneiden valmentajien taustatiedot

Koodi	Laji	Valmennettavien ikä	Valmennettavien sukupuoli	Rooli	Valmennuskokemus (vuotta)	Valmentajakoulutus (korkein lajiin liittyvä)
H1	S	13–14	P (kokemus T)	Lajivalmentaja, valmennuspäällikkö, seurayhteisön kehittäjä	6	SBV2
H2	S	15–18	T	Vastuvalmentaja, apuvalmentaja, junioripäällikkö	8	SBV1
H3	J	13–14	P (kokemus T)	Valmentaja, joukkueenjohtaja	4	UEFA C
H4	S	11–12	P	Vastuvalmentaja	1,5	Määrittelemätön
H5	J	12–13	T (kokemus P)	Valmentaja	6	UEFA B
H6	S	15–16	P (kokemus T)	Valmentaja	7	SBV2
H7	J	13–14	P	Vastuvalmentaja, valmennuspäällikkö	25	UEFA B
H8	S	14–16	P	Vastuvalmentaja	7	SBV2
H9	S	13–14	P ja T (sekajoukkue)	Valmentaja	3,5	Ei
H10	J	13–14	P	Vastuvalmentaja, juniorivastaava	6	Ikävaihekoulutus

S = Salibandya valmentavat; J = Jalkapalloa valmentavat

P = Pojat; T = Tytöt

Lähes kaikilla valmentajista oli suoritettuna Palloliiton tai Salibandyliiton koulutuksia. Jalkapallovalmentajien käymät korkeimmat koulutukset olivat ikävaihekoulutus, UEFA C tai UEFA B. Ikävaihekoulutus on Palloliiton valmentajapolun toinen koulutus, joka on suunnattu lapsuusvaiheen valmentajille. Ikävaihekoulutuksen jälkeen valmentaja voi suorittaa nuoruvaiheen UEFA-lisenssikoulutuksia, joista UEFA C suoritetaan ensin. (Suomen Palloliitto, ei pvm.) Salibandyvalmentajien käymät korkeimmat koulutukset olivat SBV1- tai SBV2-koulutukset. SBV1-valmentajakoulutus on ensimmäisen tason salibandyvalmentajakoulutus, joka on tarkoitettu lapsuusvaiheen valmentajille. Nuoruvaiheen valmentajille on suunnattu SBV2-valmentajakoulutus. (Suomen Salibandyliitto, ei pvm.) Yksi valmentaja ei maininnut käyneensä lajiin liittyviä koulutuksia ja toinen valmentaja ei osannut nimetä käymäänsä koulutusta.

## 6.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluiden eli puolistrukturoitujen haastatteluiden avulla. Teemahaastattelu muodostui valitun teeman ympärille hyödyntäen valmiiksi mietittyjä kysymyksiä (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87).

Puolistrukturoiduissa haastatteluissa oli tilaa haastateltavien omille ajatuksille. Näin myös valmentajien näkemykset aiheista, joita ei oltu ennakkoon huomioitu haastattelukysymyksissä, pääsivät esille. (ks. Puusa, 2020, s. 111–112.)

Haastattelukysymykset laadittiin vastaamaan kattavasti tutkimuskysymyksiin.

Keskeisenä teemana haastattelukysymysten taustalla oli urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiö. Haastattelukysymyksissä hyödynnettiin aikaisempaa tutkimustietoa nuorten urheiluharrastamisen lopettamisesta, sillä kysymyksissä keskityttiin 11–15-vuotiaiden ikäryhmään, joiden keskuudessa drop out -ilmiötä erityisesti esiintyy.

Aikaisemman tutkimustiedon perusteella tiedetään, mitkä ovat nuorten yleisimmät syyt lopettaa urheiluharrastus seurassa nuorten mukaan. (Mononen ym., 2025, s. 86, 271.)

Haastattelurunko (ks. liite 1) koostui taustatietokysymyksistä ja varsinaisista haastattelukysymyksistä. Taustatiedot koskivat valmennettavien ikää ja sukupuolta, valmentajan valmennuskokemusta ja -koulutusta sekä roolia joukkueessa. Varsinaisia haastattelukysymyksiä oli 15. Kysymykset 1–6 käsittelivät nuorten sitoutumista urheiluseuraharrastamiseen. Kysymykset 7–13 koskivat drop out -ilmiön merkkejä, lopettamisen syitä sekä valmentajien vaikuttamismahdollisuuksia ehkäistä harrastuksen lopettamista. Kysymykset 6, 9 ja 11 käsittelivät sukupuolten välisiä eroja sitoutumisessa, lopettamisen merkeissä ja syissä. Nämä kolme kysymystä kysyttiin haastateltavilta, joilla oli kokemusta sekä tyttöjen että poikien valmentamisesta. Kysymyksissä 14–15 kysyttiin kehitysehdotuksista ja koulutuksen tarpeesta drop out -ilmiöön liittyen.

Haastattelut toteutettiin kesän ja syksyn 2025 aikana. Ennen varsinaisia haastatteluja kysymykset esiteltiin kahdella tutkijalle tuttuun seuraan kuuluvalla valmentajalla, jotta haastattelurungon toimivuus saatiin varmistettua. Tämän jälkeen paria kysymystä tarkennettiin ymmärrettävämmiksi. Haastateltavat eivät saaneet haastattelukysymyksiä etukäteen, vaan kuulivat ne vasta haastattelutilanteessa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina etäyhteydellä Zoom-sovelluksessa. Haastateltavaa pyrittiin tukemaan pitämällä haastattelukysymykset näkyvillä. Zoom-sovelluksen avulla haastatteluiden ääni ja video nauhoitettiin. Nauhoituksista säilytettiin ainoastaan äänitiedosto, joka tallennettiin tietoturvalliseen Turun yliopiston Seafire-pilvipalveluun myöhempää jatkokäsittelyä varten. Haastattelut olivat

pituudeltaan 20–55 minuuttia. Molemmat tutkijat olivat läsnä kaikissa haastatteluissa ja osallistuivat tasavertaisesti niiden toteutukseen. Haastattelukysymykset jaettiin haastattelussa tutkijoiden kesken aihealueittain. Molemmilla tutkijoilla oli mahdollisuus tarttua haastateltavan esiin tuomiin aiheisiin jatkokysymysten esittämiseksi.

### **6.3 Laadullisen analyysin toteuttaminen**

Analyysimenetelmänä tutkielmassa oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa kerätystä aineistosta pyrittiin etsimään tutkimuksen kannalta olennainen informaatio ja esittämään se selkeässä muodossa (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122). Aluksi nauhoitetut haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanasta sanaan auki huomioimatta kuitenkaan eleitä tai puheessa esiintyneitä taukoja. Samalla tunnistetiedot, kuten urheiluseurat ja kaupungit poistettiin, jotta haastateltavien pseudonymiteetti säilyi. Lisäksi haastateltavat merkittiin koodein (H1-H10). Samoja koodeja käytettiin koko tutkimusprosessin ajan. Litteroinnin jälkeen aineisto redusoitiin eli pelkistettiin siten, että aineistosta etsittiin korostamalla tutkimuskysymyksiin vastanneet ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Aineiston kohdat, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin, jätettiin pois jatkokäsittelystä.

Seuraavaksi pelkistetyt kohdat jaoteltiin tutkimuskysymyksittäin Excel- taulukkomuotoon. Pelkistetyt kohdat koodattiin merkitysyksiköiksi eli ne nimettiin koodeilla jatkokäsittelyn sujuvoittamiseksi. Alkuperäisilmaisuista muodostettiin pelkistetyt ilmaukset eli lyhyet ja tiivistetyt muodot käsittelyn helpottamiseksi. Tässä kohtaa pelkistetyistä ilmauksista alleviivattiin mahdolliset ikään ja sukupuoleen viittaavat ilmaukset (ks. taulukko 4.). Pelkistetyt ilmaukset klusteroitiin eli ryhmiteltiin siten, että aseteltiin allekkain samankaltaisuuksia sisältäneet ilmaukset. Tämän avulla saatiin muodostettua ja nimettyä alaluokat. Klusterointia seurasi abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa alkuperäisdatasta pyrittiin kohti teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia jatkettiin niin pitkälle, että saatiin muodostettua tiiviit käsitteet siten, että aineiston sisällöllinen näkökulma kuitenkin säilyi. Samankaltaisia alaluokkia yhdistämällä saatiin muodostettua yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123–126.) Analysointiprosessin vaiheita konkretisoidaan esimerkkien avulla taulukoissa 3–5.

Taulukko 3. Yläluokkien muodostaminen nuorten urheiluseuraharrastamisen sitoutumista edistävästä tekijöistä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Klusterointi alaluokiksi	Abstrahointi yläluokiksi
Tohon liittyy tosi paljon ympäristö, kaverit, ne muut pelaajat, se sosiaalinen puoli. Sit tietysti vanhemmat, et miten sitoutuneita he on ja minkälainen kokemus heil on esimerkiksi urheiluseuratoiminnasta. - - kohdataan, keskustellaan, kuunnellaan. Ja sitä kautta rakennetaan se luottamus. (H1)	Kaverit ja muut pelaajat joukkueessa (1) Vanhempien sitoutuneisuus ja heidän kokemuksensa urheiluseuratoiminnasta (2) Valmentaja, joka kohtaa, keskustelee ja kuuntelee (3)	[A] Joukkuekaverit (1) [B] Joukkueilmapiiri (4)	
Laadukas toiminta ylipäänsä, johon kuuluu esimerkiksi hyvä ilmapiiri, kehittävä harjoitus- ja pelitoiminta. (H7)	Hyvä ilmapiiri (4) Kehittävä harjoitus- ja pelitoiminta (5)	[C] Yksilön kohtaaminen (3), (13)	
Sitoutumalla itse. - - Tee treenejä, toimintaa, sellatteita, jotka palvelee. Pitäisi olla niille, jotka haluaa kilpailla, olla kilpailullista toimintaa. Ja sitten niille, jotka haluaa harrastaa, niin niitä pystyä jotenkin palvelemaan siinä - - (H5)	Sitoutunut valmentaja (6) Hyödylliset harjoitukset (7) Kilpailu- ja harrastetoiminnan tarjoaminen (8)	[D] Valmentajan asennoituminen (6) [E] Vanhempien tuki (2)	Sosiaalinen ympäristö [A], [B], [C], [D], [E]
Ne haluaa sitä peliä niin paljon, että se peli on itsessään niin kiinnostava. Niin tuota sit ne haluaa harjoitella ja sitoutuu sen joukkueeseen. (H8)	Kiinnostus pelaamista ja harjoittelua kohtaan (9)	[F] Harjoitusten sisältö (5), (7)	Toiminnan sisältö [F], [G], [H]
Sopivassa suhteessa vähän vastuuttaa heitä - - me vaihdetaan joka vuosi sitä tavallaan sitä kapteenistoa - - (H9)	Pelaajia osallistetaan kapteeniston avulla (10)	[G] Lajin mielekkyys (9), (12), (14) [H] Laadukas tarjonta (8)	Joukkueen toimintakulttuuri [I], [J]
- - semmonen fiksun tekemisen säännöt, jotka kaikki allekirjotti - - (H4)	Sitoutuminen yhteisiin sääntöihin (11)	[I] Pelaajien osallistaminen (10)	
- - positiivisen kautta saada se nuori tulemaan sinne, viihtymään siellä - - että se nuori tulee kuulluksi, nähdyksi ja pääsee onnistumaan, myös epäonnistumaan. (H3)	Viihtyvyyden tukeminen (12) Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen (13) Kokemukset onnistumisista ja epäonnistumisista (14)	[J] Yhteiset säännöt (11)	

Taulukko 4. Yläluokkien muodostaminen nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syistä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Klusterointi alaluokiksi	Abstrahointi yläluokiksi
15 ikävuoden paikkeilla meillä muutama vuosi sitten lopetti pari just sen takia, että siellä tuli SM-tason urheilua ja sit se tietysti maksaa enemmän. Ja sitten koki, että ei ollut kavereita jatkamassa sinne päin. (H2)	<u>Sarjatason nousun aiheuttamat kustannukset vanhemmilla nuorilla</u> (1) Joukkuekaverit, jotka eivät jatka samalle tasolle (2)		
-- sitten jos ei ne oikeasti viihdy siellä ympäristössä -- (H8)	Ei viihdytä joukkueessa (3)	[A] Joukkuekaverit (2)	
-- liikkuu semmoisissa kaveriporukoissa, mitkä sitten ei harrasta enää. (H3)	Kaverit, jotka eivät harrasta (4)	[B] Joukkueilmapiiri (3), (13)	
Vanhemmat eivät tue, eivätkä kannusta sinne treeneihin ja peleihin menemiseen -- (H10)	Vanhempien vähäinen tuki (5)	[C] Muut kaverit (4)	
-- ei oo nyt motivaatiota olla tässä mukana. En jaksa. Koulu vie niin paljon aikaa. (H3)	Motivaation puute harrastusta kohtaan (6) Koulunkäyntiin menevä aika (7)	[D] Vanhemmat (5) [E] Motivaation ja mielekkyyden puute (6), (12)	Sosiaalinen ympäristö [A], [B], [C], [D]
-- jos ei siellä harjoittelu ole enemmän niin kuin innostavaa kuin lannistavaa. (H6)	Harjoittelu, joka ei innosta (8)	[F] Harjoitusten toteuttamisen puutteet (8)	Toiminnan sisältö [E], [F], [G]
Ei pystytä palvelemaan niitä, jotka haluaa harrastaa, vaikka kerran kaksi viikossa. Ei riitä valmentajia niille. (H5)	Seuralla ei ole tarjota harrastetason joukkuetta (9)	[G] Tarjonnan puute seurassa (9)	Resurssit [H], [I], [J]
Yksi kaveri meiltä lopetti terveydellisten syiden takia pois. (H10)	Terveydelliset syyt (10)	[H] Kustannukset (1), (11)	
No raha on yks selkee. Se on sit taas perheen tilanne. Sitten varmasti niinku se tietynlainen, ettei enää tykkää siit lajista niin paljon kuin on joskus tykännyt. (H1)	Perheen taloustilanne (11) Laji ei enää miellytä (12)	[I] Ajankäyttö (7) [J] Terveydelliset syyt (10)	
Tytöillä se on mun mielestä ehkä vielä enemmän se sosiaalinen puoli, mikä saattaa viedä sitä harrastamista pidemmälle. Että jos ne kokee sen yhteisön semmosena, mis ne ei halua niinku poistua -- kyllä pojatkin lopettaa sit, jos ei se niinku ilmapiiri ole hyvä. (H6)	<u>Huono joukkueilmapiiri erityisesti tytöillä</u> (13)		

Alleiviivatut kohdat = ikään ja sukupuoleen liittyvät viittaukset

Taulukko 5. Yläluokkien muodostaminen valmentajien keinoista ehkäistä nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamista

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Klusterointi alaluokiksi	Abstrahointi yläluokiksi
Kiusaaminen on täysin kielletty ja siihen puututaan heti, vakavasti. Tollanen joukkuehengen luominen ja se, että kaikki otetaan mukaan, taitotasojen mukaan treenaaminen. Sit semmoset just isot, yön yli reissut joukkueena. (H4)	Kiusaamisen puuttuminen (1) Kaikkien mukaan ottaminen (2) Taitotasojen huomioiminen harjoituksissa (3) Yhteiset reissut joukkueena (4)	[A] Joukkueilmapiirin luominen (1), (2), (4)	Sosiaalinen ympäristö [A], [B], [C], [D], [E]  Toiminnan sisältö [F], [G]
Meillä on puheeksi ottamisen malli tavallaan siinä vaiheessa, jos me huomataan, että meillä pelaaja on pois - - Niin sitten kun pelaaja seuraavan kerran nähdään, niin ollaan yhteydessä, kysytään, mitä sulle kuuluu, miten sulla menee, onks kaikki hyvin? - - jos pelaaja ei sitten ilmesty tonne harjoitukseen tai pelitapahtumiin, niin sitten ihan vanhemmille laitetaan viesti ja kysytään, että onko jotain, mitä meidän tulisi tietää. (H3)	Poissaolosyiden kartoittaminen (5) Yhteydenpito vanhempien kanssa (6)	[B] Vanhempien osallistaminen (6), (12)  [C] Yhteistyö valmentajien kesken (8)	
Tavotekeskustelut tai henkilökohtaiset keskustelut pelaajien kanssa on yksi semmonen tapa välittää ja selvittää, et jos siellä on pinnan alla jotain juttuja. Ja siis mehän kaikkia näitä juttuja käsitellään koko ajan meidän valmentajaporukalla. (H4)	Kahden kesken käydyt keskustelut (7) Yhteistyö joukkueen valmentajien kanssa (8)	[D] Valmentajan asennoituminen (9), (11)  [E] Yksilön kohtaaminen (5), (7)	
Mä koitan olla semmonen ilonen, positiivinen, kiinnostunu niistä aina. (H9)	Valmentajan positiivinen ja välittävä asenne (9)	[F] Motivaation tukeminen (10)	
Yritän toki heitä [jotka eivät ole motivoituneita enää käymään harjoituksissa ja peleissä] saada innostumaan siitä, kun mä tiedän, et he on vähän sivuraiteella - - (H10)	Yritys innostaa pelaajia, joiden motivaatio on vähentynyt (10)	[G] Harjoitusten toteuttaminen (3)	
Jos mietitään tämmöistä arkipäivästä, mitä pystyt koko ajan tekemään, niin semmonen kannustavuus. (H2)	Valmentajan kannustava asenne (11)		
Yrittää osallistaa niitä vanhempia, yrittää saada innostumaan niitä tulemaan vanhempainiltoihin ja saada informaatioo siitä joukkueesta. (H10)	Vanhempien kannustaminen mukaan toimintaan (12)		

Tulososiossa yläluokkien sisältöjä avataan tarkemmin aineistositaattien avulla.

#### **6.4 Tutkimusetiikka**

Tutkimus suunniteltiin alusta lähtien huolellisesti tutkimuseettiset kysymykset huomioiden. Tutkimuksessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Tutkimukseen osallistuneet henkilöt valittiin satunaisotannalla huomioiden vain tutkimuksen kannalta oleelliset kriteerit. Kaikki osallistujat olivat täysi-ikäisiä, joten erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Koska aineisto kerättiin suoraan osallistujilta ja tallennettiin sellaisenaan, haastateltavien informointi kirjallisesti sekä vapaaehtoinen suostumus oli välttämätöntä. Osallistujia informoitiin kertomalla haastattelukutsuissa kaikki tutkimukseen osallistumisen kannalta oleelliset tiedot, kuten tutkimuksen tavoite, aineiston käyttötarkoitus, osallistumisen toteutustapa sekä osallistumisen arvioitu kesto. (Kuula, 2011, s. 119, 121, 147.) Lisäksi haastattelukutsun liitteeksi lisättiin tietosuojailmoitus (liite 2), jossa eriteltiin muun muassa rekisteröidyn oikeudet sekä rekisteriin tallennettavat tiedot eli ääni, valmentajan valmennuskokemus ja -koulutus.

Haastattelutilanteen aluksi osallistujille kerrattiin tutkimuksen tavoite ja tutkittavien oikeudet. Lisäksi haastattelun alussa kysyttiin lupa haastattelun nauhoittamiseen. Vastaaminen perustui osallistujien vapaaehtoisuuteen ja haastateltavalla oli oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Osallistujien anonymiteetti varmistettiin pseudonymisoimalla tutkittavat koodeilla sekä poistamalla aineistoista yksityiskohtaiset tiedot, joista osallistujat olisi voitu tunnistaa (Kuula, 2011, s. 214–216). Nauhoitettua aineistoa säilytettiin tietoturvallisesti Seafile-pilvipalvelussa, josta aineisto litteroinnin jälkeen tuhottiin. Litteroitu tekstimuotoinen aineisto säilytetään kahden salasanana takana Turun yliopiston Seafile-pilvipalvelussa viiden vuoden ajan, kunnes se poistetaan tietoturvallisesti.

Tutkimuksen raportointi suoritettiin rehellisesti ja avoimesti. Haastattelujen kautta saatua tietoa käytettiin vain pro gradu -tutkimuksen tekoon. Tutkimusmenetelmät kuvattiin loogisesti siinä järjestyksessä kuin ne toteutettiin. Tutkimuksen tulokset pyrittiin analysoimaan ja esittämään objektiivisesti esimerkiksi tiedostamalla

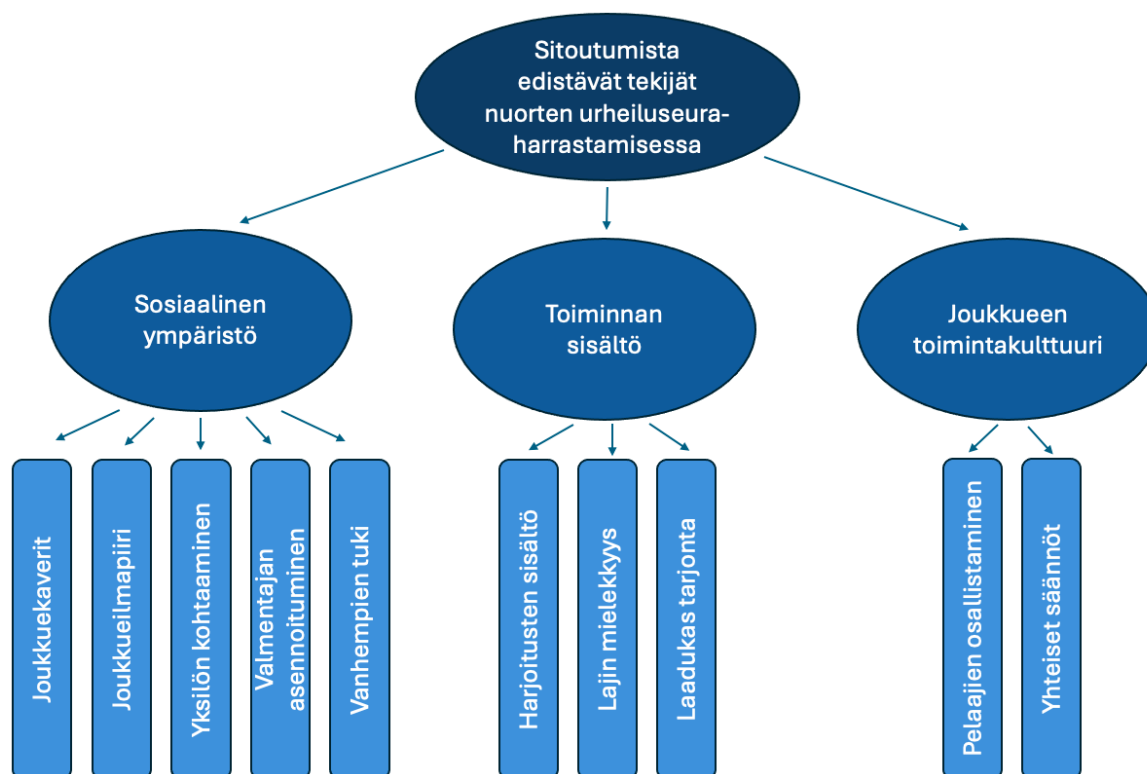
tutkijoiden ennakko-oletukset tutkimuksen teemaa kohtaan. Tutkimuksen suunnittelun ja toteutuksen onnistumista arvioitiin tutkimusprosessin eri vaiheissa.

## 7 Tulokset

Tutkimuksen tulokset esitellään alkaen ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä, joka käsittelee sitoutumista edistäviä tekijöitä nuorten urheiluseuraharrastamisessa valmentajien näkökulmasta. Tämän jälkeen toiseen ja kolmanteen tutkimuskysymykseen vastataan rinnakkain. Valmentajien nimeämät harrastuksen lopettamisen syyt ja heidän keinonsa ehkäistä lopettamista muodostavat kokonaisuuden, jossa analyysin perusteella muodostetut teemat täydentävät toisiaan. Tuloksia perustellaan suorien aineistositaattien avulla. Teemojen yhteydessä tuodaan myös esille valmentajien havaitsemia mahdollisia eroja sitoutumisessa tai lopettamisen syissä sukupuolten ja ikäryhmien välillä.

### 7.1 Nuorten sitoutumista edistävät tekijät urheiluseuraharrastamisessa valmentajien mukaan

Kuvioon 1 on koottu kolme analyysin tuloksena muodostunutta yläluokkaa, jotka kuvaavat sitoutumista edistäviä tekijöitä nuorten urheiluseuraharrastamisessa valmentajien näkökulmasta. Yläluokiksi muodostuivat sosiaalinen ympäristö, toiminnan sisältö sekä joukkueen toimintakulttuuri. Kunkin yläluokan alla olevat alaluokat tarkentavat sitoutumista edistävien tekijöiden sisältöjä ja näkökulmia. Kuvion käsitteet eivät ole toisiinsa nähden tärkeysjärjestyksessä eivätkä kerro käsitteiden määrällisestä esiintyvyydestä.



Kuvio 1. Valmentajien näkemyksiä sitoutumista edistävistä tekijöistä nuorten urheiluseuraharrastamisessa.

Seuraavaksi tarkastellaan tarkemmin nuorten sitoutumista edistäviä tekijöitä. Ensin käsitellään sosiaalista ympäristöä, jonka jälkeen toiminnan sisältöä ja lopuksi joukkueen toimintakulttuuria.

### 7.1.1 Sosiaalisen ympäristön tekijät urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisen edistäjinä

Sosiaaliseen ympäristöön liittyvät nuorten sitoutumista edistävät tekijät ilmenevät valmentajien vastauksissa laajasti. Sosiaalisen ympäristön tekijöiksi muodostuivat joukkuekaverit, joukkueilmapiiiri, yksilön kohtaaminen, valmentajan asennoituminen ja vanhempien tuki. **Joukkuekaverit**, joiden kanssa jaetaan samat tavoitteet ja viihdytään, edistävät valmentajien mukaan sitoutumista. Kaverit luovat merkityksellisyyttä harrastamiselle ja ovat siten yksi syy kiinnittyä joukkueeseen.

Se, että siitä joukkueesta saa kavereita, se on kaikista oleellisin juttu. Jos on hyvät joukkuekaverit, joiden kans kaikki sujuu siellä treeneissä ja kaikki sujuu peleissä ja sitten mahdollisesti vielä vapaa-ajallakin. Se on se suurin motivaatio ehdottomasti palata treeneihin kerta toisensa jälkeen. (H4)

Kaverit totta kai varmaan yksi tärkeimmistä. (H3)

Valmentajat mainitsivat sitoutumista edistäväksi tekijäksi myös hyvän **joukkueilmapiirin**, jossa jokainen pelaaja viihtyy ja kokee kuuluvansa joukkueeseen. Nuoren kokemus turvallisesta joukkueesta, jossa ketään ei kiusata, mahdollistaa sen, että joukkueessa on hyvä olla. Yhdessä tekemisen harjoittelun ulkopuolella tapahtumien ja reissujen muodossa nähtiin edistävän hyvää joukkueilmapiiriä. Valmentajan valitsevat vaihtelevat ryhmäjaot harjoituksissa tukevat pelaajien yhteistyötaitoja ja siten yhtenäistä joukkuehenkeä. Yhteisöllisyyttä painottava ilmapiiri harjoituksissa koettiin joukkuehenkeä edistäväksi. Mitä vanhemmaksi pelaaja tulee, sitä merkityksellisemmäksi joukkue koettiin sitoutumisen kannalta. Lisäksi tyttöjen nähtiin olevan poikia sitoutuneempia joukkueyhteisöön.

-- hän [pelaaja] kokee olevansa oleellinen osa sitä ryhmää. (H7)

Paljon panostetaan nimenomaan siihen yhdessä tekemiseen. -- opetellaan sitä minkälainen on niin sanottu hyvä joukkue. (H9)

-- kollektiivinen hyvä meininki joukkueessa, et se on enemmänkin sitä naureskellaan ja pidetään hauskaa, kuin et se ois semmosta väkisin vääntämistä ja itkemistä ja semmosta. (H4)

Jätkät voi jäädä vielä, jos ne on ajautunut siihen joukkueeseen sisään, niin vaikka sieltä se paras kaveri rinnalta häipyisikin, niin kyllä he saattaa silti sitä jatkaa. (H10)

**Yksilön kohtaaminen** nähtiin yhtenä merkittävänä sitoutumista edistävänä tekijänä. Yksilön kohtaamisessa koettiin tärkeäksi se, että pelaaja tuntee tulevansa välitetyksi ja kuulluksi. Kohtaamisen tärkeys sitoutumisen kannalta korostuu erityisesti aloittavien pelaajien kohdalla. Valmentajat kokivat, että kehityskeskusteluiden avulla kyetään huomioimaan yksittäisen pelaajan toiveet ja tarpeet. Valmentajien vastauksissa nostettiin lisäksi esille, kuinka valmentajan olisi hyvä olla kiinnostunut ja tietoinen pelaajan elämästä myös lajin ulkopuolella. Keskeistä oli niin ikään se, että pelaaja saa toimia joukkueessa omana itsenään.

Et sitten [kehityskeskusteluissa] oikeesti se nuori kokee, että ei vitsi häntä kuunnellaan ja hänen toiveitaan otetaan huomioon. (H2)

-- olla kiinnostunut siitä pelaajasta, jokaisesta. Totta kai joukkue edellä mennään, mut kyllä yksilöistä pitää olla kiinnostunut. (H10)

Kyl se tosi voimakkaasti mun mielestä lähtee siitä, että saadaan semmonen luottamus rakennettua ja kohdattua. Vaikka me puhutaan joukkueurheilusta, niin kyllähän yksilö pitää kohdata, jotta löydettäis se motivaatio ja sen motivaation kautta tulee tietysti myös se sitoutuminen. (H1)

Meillä saa olla jokainen just omanlaisensa, oma itsensä. Ainoa, mitä meillä pitää tehdä aina, niin yrittää parhaansa. (H5)

Valmentajat kokivat myös **valmentajan myönteisen asennoitumisen** edesauttavan sitoutumista. Valmentaja, joka on empaattinen, mukava ja helposti lähestyttävä parantaa joukkueen sosiaalista ympäristöä. Haastatteluissa mainittiin, että pelaajan tasolle asettuminen tukee hyvää valmennussuhdetta. Lisäksi valmentajan myönteinen asennoituminen monilajisuutta kohtaan nähtiin edistävänä tekijänä. Valmentajan oma kiinnostus lajia kohtaan ja sitoutuminen valmennustoimintaan nähtiin mahdollisesti vaikuttavan pelaajien sitoutumiseen lajissa. Valmentajien mielestä valmentajan tulee rakentaa luottamusta pelaajien kanssa avoimen keskustelun avulla. Avoin vuorovaikutus antaa valmentajalle mahdollisuuden muokata toimintatapoja pelaajille sopiviksi.

Jos sä meet toiseen harrastukseen, mikä nyt ehkä jopa tukee sitä esimerkiksi meillä fudista, jos joku pelaa vaikka salibandya tai koripalloa tai mitä tahansa, niin se on kuitenkin se monilajisuus tosi hyvä juttu. -- kyl ne jätkät sen huomaa, jos sä häntä kohtaan oot terävänä sen takia, et se on jossain toisen lajin reeneissä. (H10)

Mä aina koko joukkueelle kerron kaikki hyvin selvästi, että miten me toimitaan ja mitä me tehdään ja sitten mitä mä itse tuun tekemään valmentajana. Niin silloin, jos niissä asioissa on jotain epäselvää tai jotain semmosta, mistä pelaaja tai pelaajat ei tykkää, niin sittenhän voidaan näistä keskustella. (H8)

**Vanhempien tuen** nähtiin olevan niin ikään merkittävä sitoutumiseen vaikuttava tekijä. Vanhempien kokemukset ja ymmärrys urheiluseuratoiminnasta voivat osaltaan vaikuttaa siihen, miten vanhempi asennoituu lapsen harrastusta kohtaan. Vanhempien oma kiinnostus ja sitoutuneisuus lapsen harrastukseen, kuten kuljettaminen ja mukana oleminen harjoituksissa, tukevat lapsen sitoutumista. Valmentajan nähtiin voivan kannustaa myös vanhempia sitoutumaan mukaan lapsen harrastustoimintaan. Kun vanhempi on aktiivisesti toiminnassa läsnä, hän viestittää lapselle harrastuksen tärkeydestä. Nuoremmilla harrastajilla vanhempien tuki kuljettajina on merkittävämpää

kuin vanhemmilla pelaajilla. Varttuneemmat pelaajat joutuvat ottamaan enemmän vastuuta omasta harrastamisestaan kulkemisen suhteen. Sitoutumista voi myös edistää se, että oma vanhempi toimii valmentajana. Tällöin lapsen tulee lähdettyä vanhemman mukaan harjoituksiin, vaikka motivaatiota ei välillä olisikaan.

Eli lasten harrastushan ei ole lasten harrastus, vaan se on aina myös vanhempien harrastus. (H5)

Sillä on iso vaikutus, että sä saat ikään kuin sitoutettua ne vanhemmatkin siihen hommahan mukahan, niin se näkyy ja välittyy ihan suoraan myös sinne pelaajaankin ja sitoutumiseen sinne kentälle. (H9)

#### 7.1.2 Toiminnan sisällön tekijät urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisen edistäjinä

Valmentajat mainitsivat sitoutumista edistäviksi tekijöiksi toiminnan sisältöön liittyviä tekijöitä, joita ovat harjoitusten sisältö, lajin mielekkyys ja laadukas tarjonta.

**Harjoitusten sisällön** nähtiin sitouttavan, kun harjoittelu on monipuolista ja hauskaa. Leikillisuus tulisi painottua harjoitusten sisällössä erityisesti, kun harrastaminen aloitetaan nuorena. Innostus lajista nuorena kantaa myöhemmälle iälle. Valmentajat kokivat, että hyvin suunnitellut ja järjestetyt harjoitukset sitouttavat nuoret harjoitteluun. Jotta nuoret olisivat motivoituneita, harjoitusten tulisi olla kehittäviä ja haastaa jokaista taitotasosta riippumatta. Taitotasot voidaan huomioida taitotasoryhmien avulla, jolloin eri tasolla harjoittelevat saavat haastetta sopivassa suhteessa.

Ja se tulee niin paljon leikkien ja muitten kautta ja pelaamisen kautta, et siel tavallaan rakennetaan se, et tykkäisit siitä hommasta. Ja sit kun se on tehty hyvin ja innostavasti, niin kyl se näkyy sitten taas siellä vähän vanhemmissa ja sit näis nuorissa. (H1)

Harjoittelun laatuun tietenkin ite voi vaikuttaa, et yrittää pitää sen toiminnan mahdollisimman mielenkiintoisena, jotta ne pelaajat tuntee saavansa siitä just jotain. (H6)

-- jos on varaa siihen, että tekee taitotasoryhmiä joukkueen sisällä, niin se on mun mielestä ihan oleellinen juttu. Siinä kasvatetaan sitä henkilökohtasta motivaatiota pelaajissa. Mut jos on pieni joukkue, niin sitä on tosi vaikea järjestää. (H4)

**Lajin mielekkyys** mainittiin niin ikään sitoutumista edistäväenä tekijänä. Valmentajien mielestä sitoutumista edistää se, että nuori kokee lajin harjoitukset ja pelit viihtyisiksi,

ja silloin haluaa käyttää vapaa-aikaansa harrastamiseen. Kokemukset onnistumisista ja epäonnistumisista, kuten pelien voitot ja häviöt, tekevät lajista mielekkään. Erityisesti pojilla kilpailulliset tavoitteet tekevät lajista innostavan ja saavat sitoutumaan lajiin. Lajin mielekkyys nuoremmilla pelaajilla koostuu siitä, että harrastaminen on kivaa. Iän karttuessa pelaajat muodostavat tavoitteita ja merkityksiä itselleen, jolloin lajin mielekkyys koostuu useammasta tekijästä. Korkean lajimotivaation nähtiin pitävän pelaajaa mukana harrastamisessa. Jos pelaajalla on halu kehittyä lajissa, sitoutuu hän lajin harjoitteluun.

Se, että treenaaminen on hauskaa – – (H4)

Se on kivaa, että pääsee voittamaan, myös se, että häviää joskus. (H3)

– – jos sä oikeasti oot kiinnostunut jalkapalloa pelaamaan, niin se [kilpailevat prioriteetit] ei oo sellainen blokkeri eikä tiputa sua sieltä pois, eikä vähennä sun sitoutumista. Et kyl sä haluat sitä edelleenkin jatkaa, jos sulla halu on sitä pelata. (H10)

– – sitten siitä lajista, et on semmoinen kilpailuvietti, missä se haluaa kehittyä, menestyä mahdollisesti. (H6)

**Laadukas tarjonta** seuran ja joukkueen osalta tukee nuoren sitoutumista urheiluseuraharrastamiseen valmentajien näkökulmasta. Laadukas tarjonta sisältää riittävän määrän valmentajia ja hyvät harjoitteluolosuhteet, jotka osaltaan motivoivat nuorta harjoittelemaan. Valmentajat näkivät, että monipuolinen tarjonta seurassa takaa eri tavoittein harrastaville nuorille mielekkään tavan liikkua. Seuroissa tulisi tarjota sekä harraste- että kilpatoimintaa, jotta nuorella on mahdollisuus vaihtaa harrastamisen tasoa oman kiinnostuksensa mukaan.

Kun motivoidaan pelaajia, jotta ne ei tippuis pois, niin että on siis treenaamisfasiliteetit kunnossa. Mitä hienompi kenttä ja mitä parempi paikka on missä harjotella, niin sillä on kyllä iso merkitys. (H4)

Pitäisi olla niille, jotka haluaa kilpailla, olla kilpailullista toimintaa. Ja sitten niille, jotka haluaa harrastaa, niin niitä pystyä jotenkin palvelemaan siinä, että se olisi myös harrastus. (H5)

Ja me muutenkin halutaan tarjota niin sanotusti matalan kynnyksen toimintaa, et ei heti hyökätä sinne kilpailupäähän. Niin saa semmosen monipuolisen tarjonnan siihen, et okei, nyt haluan itse asiassa vielä vähän vähemmän harrastaa, mutta kumminkin pysyä lajin parissa. Niin silloin meillä on kerhoja, sitten meillä on myös itse joukkueen sisällä voi vähän valita, että

okei, nyt kiinnostais myös tuommoinen oikeasti vähän kilpailullisempi. Niin pystyy sitten panostamaan aina ite sen suhteen siihen. Niin tää vaihtoehto on kans toinen semmoinen, mikä tuo semmosta edistystä aina siihen sitoutumiseen. (H2)

### 7.1.3 Joukkueen toimintakulttuurin tekijät urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisen edistäjinä

Valmentajat mainitsivat sitoutumista edistäviksi tekijöiksi joukkueen toimintakulttuuriin liittyviä tekijöitä, joita olivat pelaajien osallistaminen ja yhteiset säännöt.

Haastatteluissa kerrottiin **pelaajien osallistamisen** sitouttavan joukkueen toimintaan, kun pelaajat pääsevät itse vaikuttamaan joukkueen asioihin. Pelaajille annetaan vastuuta toimia joukkueen kapteenina, jonka joukkue on yhdessä valinnut. Vastuuta voidaan harjoitella myös valmentamalla seuran nuorempia pelaajia, mistä saadaan tärkeitä kokemuksia. Pelaajia voidaan osallistaa myös harjoitussisältöjen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Iän karttuessa pelaajille annetaan enemmän erilaisia mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan.

Sopivassa suhteessa vähän vastuuttaa heitä – – me vaihdetaan joka vuosi sitä tavallaan sitä kapteenistoa, että me saataisiin mahdollisimman monelle sellainen hyvä ja positiivinen kokemus siitä ja monet voi ihan kasvaa. (H9)

Sitte mitä vanhempiin mennään, niin eri tavalla annetaan myös sitä mahdollisuutta vaikuttaa myös siihen, että mitä tehdään. Ja se voi olla ihan niinkin pieniä juttuja kun, että sanotaan vaikka, että pelaajat saa itse vetää alkulämpää. Eli he saa käytännössä valita, että millasia pallollisia treenejä he ottaa siihen. Ja sitten se, että ohjatusti valitaan kapteeni, kumminkin pelaajat saa itse olla siinä valitsemassa. (H2)

Vastauksista nousi myös esille, kuinka **yhteiset säännöt** joukkueessa ja seurassa luovat raamit joukkueessa toimimiselle, mikä auttaa pelaajaa sitoutumaan. Säännöt tuodaan pelaajille selkeästi tietoon ja varmistetaan pelaajien sitoutuminen niihin. Valmentajat kokivat, että heillä on vastuu huolehtia sääntöjen noudattamisesta. Sääntöjen rikkomisesta tulee seuraamuksia, jotka voivat johtaa joukkueesta erottamiseen.

– – selkeä toimintakulttuuri, mihin esimerkiksi liittyy joukkueen ja seuran normit ja säännöt. (H7)

– – semmonen fiksun tekemisen säännöt, jotka kaikki allekirjotti, johon siis kuuluu se, et jos siel kiusaa jotain, niin sitten saa varoituksen. (H4)

## 7.2 Nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyt sekä valmentajien keinot ehkäistä drop out -ilmiötä

Kuvioon 2 on koottu nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syitä valmentajien näkökulmasta sekä valmentajien keinoja vastata nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen. Nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syistä muodostui analyysin perusteella kolme yläluokkaa. Yläluokiksi muodostuivat sosiaalinen ympäristö, toiminnan sisältö ja resurssit. Kuhunkin yläluokkaan kuuluvat alaluokat tarkentavat lopettamisen syiden sisältöjä ja näkökulmia. Valmentajien keinoista vaikuttaa nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen muodostuivat yläluokat sosiaalinen ympäristö ja toiminnan sisältö. Kumpaankin yläluokkaan kuuluvat alaluokat tarkentavat valmentajien keinoja vastata nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen.



Kuvio 2. Valmentajien nimeämät nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyt sekä keinot ehkäistä nuorten urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiötä.

Valmentajien keinoissa ja lopettamisen syissä havaittiin yhteneväisyyksiä liittyen sosiaaliseen ympäristöön ja toiminnan sisältöön. Tämän vuoksi lopettamisen syitä ja

valmentajien keinoja käsitellään rinnakkain. Lopettamisen syyt esitellään yksi kerrallaan. Mikäli lopettamisen syyhyn liittyy valmentajien kuvaamia keinoja ehkäistä lopettamista, nämä käsitellään lopettamisen syyn jälkeen. Lopuksi käsitellään resursseihin liittyviä lopettamisen syitä. Valmentajat eivät nostaneet haastatteluissa esille keinoja, joilla voisivat vaikuttaa resursseihin liittyviin lopettamisen syihin.

### 7.2.1 Sosiaalinen ympäristö: lopettamisen syyt ja valmentajien keinot ehkäistä lopettamista

Nuorten urheiluseurassa harrastamisen lopettamisen syiksi sosiaaliseen ympäristöön liittyen mainittiin joukkuekaverit, muut kaverit, joukkueilmapiiri sekä vanhemmat. Sosiaaliseen ympäristöön sisältyvät valmentajan keinot ehkäistä lopettamista ovat joukkueilmapiirin luominen, vanhempien osallistaminen, yhteistyö valmentajien kanssa, valmentajien asennoituminen ja yksilön kohtaaminen.

Valmentajat korostivat **joukkuekavereiden** puutetta joukkueessa yhtenä lopettamisen syynä. Hyvien joukkuekavereiden merkitys näkyy esimerkiksi silloin, kun pelaajat joutuvat eri joukkueisiin. Kavereiden siirtyessä eri tasolle pelaamaan tai lopettaessa kokonaan harrastamisen saattaa pelaaja itsekin lopettaa. Joukkuekavereiden merkitys korostuu erityisesti tytöillä lopettamisen syissä.

Tytöissä on nähnyt ainakin semmosia tapauksia, että on ollut vaikka neljän pelaajan semmonen tiivis kaveripiiri. Ja jos siitä neljän hengen porukasta yks sanoo, että lopettaa, niin kyllä ne kolme muutakin alkaa aika nopeasti miettiä sitten, että jatkanko vai lopetanko. (H6)

Noussut vähän jopa yleisemmäks viime vuosina, että jos kavereita, hyvii kavereita lopettaa, niin lopetetaan helpommin siit ympäriltä. (H7)

**Joukkueilmapiiri** nimettiin yhdeksi lopettamissyiksi. Jos joukkueyhteisöä ei koeta viihtyisäksi ja merkitykselliseksi, nuori voi lopettaa harrastamisen. Nuori saattaa kokea, ettei hänellä ole paikkaa joukkueessa. Joukkueen huonon ilmapiirin nähtiin heijastuvan herkemmin tyttöihin sekä nuorempiin pelaajiin, jotka vielä etsivät sopivaa harrastusta itselleen.

-- on siellä joukkue-toiminnassa ehkä vähän jotenkin erillään. Jos on käynyt, voihan niinkin käydä, että tavallaan ei löydä omaa paikkaansa siitä joukkueesta. -- ei koe sitä joukkueen varsinaisesti merkityksellisyyttä, niin se semmonen hidas erkaantuminen. (H1)

Tytöillä se on mun mielestä ehkä vielä enemmän se sosiaalinen puoli, mikä saattaa viedä sitä harrastamista pidemmälle. Että jos ne kokee sen yhteisön semmosena, mis ne ei halua poistua –– kyllä pojatkin lopettaa sit, jos ei se ilmapiiri ole hyvä. (H6)

Valmentajat kertoivat voivansa vaikuttaa hyvän *joukkueilmapiirin luomiseen*, jossa pelaajat viihtyvät. Joukkueilmapiiri luodaan pelaajien ja valmentajien yhteistyönä. Toimivan joukkueilmapiiriin luomiseen on panostettava heti toiminnan alkaessa. Valmentajat mainitsivat, että heidän joukkueessaan kiusaaminen on kiellettyä ja siihen puututaan välittömästi. Hyvää joukkueilmapiiriä voidaan luoda yhteisten tapahtumien ja reissujen avulla. Valmentaja voi parantaa ryhmähenkeä järjestämällä yhteistä tekemistä, joka voi olla jotain täysin lajiin liittymätöntä.

Se on se joukkueen ilmapiiri, jonka kanssa aika paljon tehdään töitä, että heti alkukaudesta, jos saa sen ryhmän toimimaan ja puskee yhteen hiileen ja on hyvä kannustava ilmapiiri, jossa pelaajat kannustaa aina toisiaan, vaikka tuliskin virheitä kentällä ja muuta. (H6)

Järjestää sellatteita tapahtumia, mikä palvelee kaikkee, joka ei oo välttämättä aina sitä kilpailua. Olkoon se sitten vaikka se joku uimassa käyminen välillä, mikä ei ole sitä lajiin liittyvää, vaan se on sellaista yhdistävää. (H5)

Valmentajat ottivat esille **muut kaverit**, jotka voivat vaikuttaa nuoren harrastamisen lopettamispäätökseen. Kaverit, jotka eivät harrasta, voivat aiheuttaa paineita jättäytyä harrastamisesta pois. Vapaa-ajan kaverit saavat enemmän vaikutusvaltaa päätöksenteossa vanhempiin nähden mitä vanhemmaksi nuori tulee. Kaveripiirin paineen ja seurustelukumppanin mainittiin vaikuttavan enemmän tyttöihin kuin poikiin.

Vanhemmat ei voi pakottaa pelaajia pelaamaan enää, jollonka ne pelaajat valitsee enemmän sitä kavereita tai, että ne justinsa liikkuu semmoisissa kaveriporukoissa, mitkä sitten ei harrasta enää. (H3)

Kyllä toi kaveripiirin paine, plus sitten kun alkavat seurustelemaan, niin jos se poikaystävä ei harrastakaan, niin se poikaystävä paine on aika kova. Pojissa ei ole näin päin, eli pojat ei elä sen tyttöystävän ehdoilla. (H5)

**Vanhemmat** nimettiin yhdeksi lopettamiseen vaikuttavaksi syyksi. Vanhempi ei välttämättä pysty mahdollistamaan harjoituksiin kulkemista, jolloin nuoren harrastaminen estyy. Valmentajien mukaan vanhempien tuen puute ja passiivinen asennoituminen nuoren harrastusta kohtaan voivat johtaa lopettamiseen.

Jos ei vanhemmat pysty tuomaan treeneihin, niin mitenpä sit treenaat? (H4)

Vanhemmat eivät tue, eivätkä kannusta sinne treeneihin ja peleihin menemiseen ja sitä kautta se kaveri vähän niinku ajautuu siitä harrastuksesta ja joukkueesta ulos. (H10)

Valmentajat kokivat voivansa vaikuttaa nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen *vanhempia osallistamalla*. Valmentajat pyrkivät tuomaan seuraa ja joukkueen toimintaa lähemmäksi vanhempia jakamalla tietoa urheiluseuratoiminnasta. Lisäksi valmentajat pyrkivät osallistamaan vanhempia olemaan aktiivisesti mukana joukkueen toiminnassa esimerkiksi talkootyön muodossa. Passiivisempiakin vanhempia yritetään kannustaa mukaan ja informoida joukkueen asioista. Esille nostettiin myös, että valmentaja on yhteydessä vanhempiin, mikäli huoli pelaajasta herää.

Nyky aika vaatii mun mielestä aika paljon tätä [aktiivista työtä seuralta] ja varsinkin se, että kun talkootyötä ei hirveesti tehdä, niin osana tähän liittyy myöskin se, että mä oon vanhempien valmentaja. Et tavallaan tuodaan ehkä seuraa lähemmäksi vanhempia, mutta myöskin opettaa sitä, että mitä urheiluseuratoiminta ees on ja – –minkälainen toimija urheiluseurana [seura] on ja jalkauttaa esimerkiksi meidän arvoja. (H1)

Mä oon vähän niihin passiivisempiinkin yritän olla yhteydessä. Että nyt vaan messiin ja tulkaa ja olitko tietoinen, että tämmöistä ja tämmöistä tapahtuu poikasi joukkueessa. (H10)

– – jos pelaaja ei sitten ilmesty tonne harjoituksiin tai pelitapahtumiin, niin sitten ihan vanhemmille laitetaan viesti ja kysytään, että onko jotain, mitä meidän tulisi tietää. (H3)

*Yhteistyö valmentajien kesken* mainittiin yhdeksi keinoksi ehkäistä nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamista. Valmentajien kokemuksen mukaan yhteistyö oman joukkueen sekä muiden joukkueiden valmentajien kanssa kehittää valmennusta. Valmentajat käsittelevät pelaajien kertomia epäkohtia sekä suunnittelevat valmennustoimintaa yhdessä. Valmentajat tekevät yhteistyötä toimivien peliryhmien rakentamiseksi muiden ikäluokkien valmentajien kanssa, jotta myös vanhemman ikäluokan pelaajat saisivat muodostettua joukkueen ja toiminta joukkueissa pysyisi laadukkaana. Eräs koulutuksista vastaava valmentaja korosti valmentajien kouluttautumisen merkitystä, jotta valmentajilla olisi osaamista vastata drop out -ilmiöön.

Mun ei esimerkiksi tarvii yksin missään nimessä toimii tässä, että meillä on tosi hyvä porukka valmennuksessa. (H4)

Käydään paljon keskusteluja sekä vanhemman ikäluokan, että nuoremman ikäluokan kanssa, että minkälaisia yhteistyökuvioita [montako peliryhmää] pystytään rakentaa, jotta se palvelee kaikkien joukkueita mahdollisimman hyvin, että se toiminta pystytään pitää laadukkaana. (H6)

Mä vastaan koulutuksista, niin kouluttamalla myöskin muita valmentajia siihen, että ensinnäkin tunnistaa noita merkkejä ja tunnistaa niitä mahdollisuuksia, miten siihen voi vaikuttaa. (H7)

Valmentajat nostivat esille, kuinka *valmentajan asennoitumisella* nähdään olevan vaikutusta nuoren urheiluseuraharrastamiseen. Valmentajan iloinen, kannustava ja välittävä suhtautuminen pelaajiin ehkäisee harrastamisen lopettamista. Tyttöpelaajien valmentaja pyrkii vähentämään pelaajien itsekriittistä ajattelua kannustavalla asenteella. Harrastamisen hauskuuden merkitystä tulisi korostaa pelaajille valmennuksessa, vaikka pelaajilla olisikin kilpailullisia tavoitteita tulevaisuutensa suhteen. Yhtenä keinona nähtiin myös valmentajan valmius muuttaa omia toimintatapojaan pelaajien kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella.

Jos lähtökohtaisesti lähtee valmentamaan semmosella ilosella ja reippaalla ja kannustavalla asenteella, niin kyllä aika hyvin pärjää. (H4)

Jos mietitään tämmöstä arkipäivästä, mitä pystyt koko ajan tekemään, niin semmonen kannustavuus. Et vaikka mentäskin kilpatasolla, niin sulla ois antaa se tuki siihen semmoseen ajattelumalliin, mikä varsinkin tytöillä on. Itsekin on kokemusta. Niin erittäin tämmönen itsekriittinen ajattelu myös siinä tekemisessä, et ei vitsi, oon ihan huono. Et tavallaan sais sitä kitkettyä siellä arjen tekemisessä pois, että se ei muuten sieltä lähe. Se on semmonen aika iso hirviö siellä monella taustalla, mikä sitten ajaa pikkusen lähemmäksi sitä poisjääntiä, jos siihen ei puutu ajoissa. (H2)

Valmentajat mainitsivat *yksilön kohtaamiseen* liittyviä keinoja, joilla valmentaja voi vaikuttaa nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen. Pelaajan tunteminen ja kahdenkeskiset keskustelut auttavat valmentajaa pääsemään lähemmäs sitä, mitä nuorelle kuuluu harrastuksessa ja sen ulkopuolella. Pelaajan tuntemisen avulla valmentajan on mahdollista huomata, jos pelaaja käyttäytyy tavanomaisesta poikkeavasti. Arkipäiväisten kuulumisten kyseleminen nähtiin tapana kohdata jokainen pelaaja. Kahden kesken käytyjen keskusteluiden avulla valmentajat pyrkivät ilmaisemaan välittämistä ja selvittämään mahdollisia huolia. Jos pelaajalle kertyy

poissaoloja harjoituksista, valmentajat pyrkivät selvittämään poissaolojen taustalla olevia syitä. Lisäksi valmentajat tukevat pelaajia muuttuvissa elämäntilanteissa tarjoamalla vaihtoehtoja, jotta harrastaminen voisi jatkua mahdollisista haasteista huolimatta. Pelaajan kohtaaminen koetaan helpoksi silloin, kun valmentaja on saanut muodostettua pelaajien kanssa luottamuksellisen suhteen ja heitä tavataan säännöllisesti harjoituksissa. Yksilöiden huomioiminen ja avun tarjoaminen helpottuvat, kun joukkueen valmentajat tekevät yhteistyötä.

Niillä kohtaamisilla ja keskusteluilla me huomataan kuitenkin tosi helpostikin, jos joku nuori käyttäytyy jotenkin eri tavalla kuin normaalisti, niin me mennään siihen lähelle ja kysellään, et mistä on kyse, onks joku hätänä tai miten me voidaan auttaa. Ja sitten, jos sä jäät treeneistä kokonaan pois, niin me laitetaan viestii perään tai jopa soitetaan, et mikä tilanne, missä mennään, voidaanko mennä vaikka jutteleen tai tehä kävelypalaveri tai jotain muuta. -- kun se luottamus on rakennettu, niin tavallaan sitä kautta on sitten aika helppokin loppujen lopuksi lähtee vaikuttamaan siihen lopettamispäätökseen -- (H1)

Tavotekeskustelut tai henkilökohtaiset keskustelut pelaajien kanssa on yksi semmonen tapa välittää ja selvittää, jos siellä on pinnan alla jotain juttuja. (H4)

Semmonen yksilöllinen [kohtaaminen], kun meitä on se kolme valmentajaa, nii me pystytään aika hyvin tekemään just sitä, että pystytään näkeen, jos joku on vähän alakulonen tai ei oo kaikki ihan fine, niin pystytään heti vähän jututtaan, että onko kaikki hyvin. Ollaan kannustettu aina siihen myös joukkueessa, ettei oo sellasia asioita, mistä ei voi puhua. Et meille voi ja pitääkin puhua aina, jos on jotain. (H9)

## 7.2.2 Toiminnan sisältö: lopettamisen syyt ja valmentajien keinot ehkäistä lopettamista

Toiminnan sisältöön liittyvät nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syyt ilmenivät valmentajien vastauksissa laajasti. Lopettamisen syyt koostuvat motivaation ja mielekkyyden puutteesta, harjoitusten toteuttamisen puutteista ja seuran tarjonnan puutteesta. Toiminnan sisältöön sisältyvät valmentajan keinot ehkäistä lopettamista ovat motivaation tukeminen ja harjoitusten toteuttaminen.

Valmentajat mainitsivat **motivaation ja mielekkyyden puutteen** yhtenä lopettamisen syynä. Jos pelaajalla ei ole sisäistä motivaatiota harrastamiseen, on ulkoa päin vaikea tukea motivaation säilymistä. Valmentajat näkevät, että pelaaja ei koe lajia enää

kiinnostavaksi ja mielekkääksi. Aiemmin mieluisalta tuntunut laji ei välttämättä enää herätä nuoressa samanlaisia tunteita. Lisäksi nuori voi kokea, ettei hän saa riittävästi onnistumisia tai ole tarpeeksi hyvä. Lopettamisajatuksiin voi vaikuttaa myös se, ettei pelaaja saa harrastuksesta niitä hyötyjä, jotka hän kokee itselleen merkityksellisiksi. Esimerkiksi nuori voi tuntea, ettei hän saa harrastuksesta sellaisia terveydellisiä hyötyjä, joita voisi saada jostain muualta. Eräs valmentajista mainitsi, että vanhemmilla pelaajilla tulee vaihe, jolloin motivaatio kilpailuun voi muuttua. Osa pelaajista, jotka eivät enää motivoidu kilpailusta, saattavat jatkaa harrastepuolella tai lopettaa harrastamisen kokonaan.

Ei oo ollenkaan sitä sisäistä motivaatioo tehä sitä hommaa niin sitä on vaikee ulkoisilla ärsykeillä lisätä sitä motivaatioo. (H6)

Sitten varmasti se tietynlainen, ettei enää tykkää siit lajista niin paljon kuin on joskus tykännyt. Motivaation puute, mikä voi sit taas johtuu monestakin eri asiasta. – – Tai sit ei vaan yksinkertaisesti enää se laji tarjoa semmoisia tunteita mitä aiemmin. (H1)

Onnistumisia ei saa tarpeeksi. Eli huomaa ehkä, että tää laji, mitä harrastaa, ei ehkä olekaan niin se oma juttu. Tai että kokee, että ei ole siinä riittävän hyvä. (H7)

15–16-vuotiaana, siinä tulee ehkä semmonen nivelvaihe, mikä näkyy siten, että osa harrastajista ehkä alkaa huomata tai tulee joku muu syy, että ainakaan semmonen kilpaurheilumainen harjoittelu, sitä ei ehkä koeta enää omaks, jolloinka sitoutuminen vähenee ihan selvästi. Ja aletaan liukua ehkä siihen, että joko jäädään kokonaan pois, taikka sit siirrytään sinne ihan harrastepuolelle. (H7)

Pelaajien *motivaation tukemisen* nähtiin olevan yksi keino, jonka avulla pelaajat saataisiin pidettyä harrastuksessa mukana. Valmentajat kokivat, että pelaajan motivaation hiipuessa olisi tärkeää hyvissä ajoin yrittää keskustelemalla ja innostamalla kasvattaa motivaatiota toimintaa kohtaan. Lopettamispäätöksen tehneen pelaajan motivoiminen koettiin haastavaksi. Lisäksi nostettiin esille, että valmentajan on hyvä tiedostaa ja huomioida pelaajan loukkaantumisen ja kuntouttamisen vaikuttavan motivaation laskuun.

Aloitan niitten kanssa [kenestä huomannut, että motivaatio hiipunut] hyvissä ajoin jutteluja siitä asiasta. (H8)

Yritän toki heitä [jotka eivät ole motivoituneita enää käymään harjoituksissa ja peleissä] saada innostumaan siitä, kun mä tiedän, et he on vähän sivuraiteella, mut ei sieltä takaisin enää tulla. He on päätöksensä tehnyt jo. (H10)

Haastatteluissa tuotiin esille **harjoitusten toteuttamisen puutteisiin** liittyviä tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen. Valmentajien näkemysten mukaan pelaajat voivat olla tyytymättömiä harjoitusten sisältöön ja laatuun, jolloin harjoituksia ei koeta innostaviksi. Jos valmennuksessa ei huomioida eri taitotason pelaajia tasavertaisesti, vaan panostetaan vain taitavimpien pelaajien kehittymiseen, heikommat pelaajat voivat tuntea jäävänsä taka-alalle.

Lähdetään liian nuorena pelaamaan esimerkiksi voitosta, ja lyödään niitä huonot on huonoja ja hyvät on hyviä -ajatuksella. Ja keskitytään vaan niihin hyviin enemmän. Ja jos se ero näkyy ulospäin toiminnassa, et sit niitä heikompia vähän vaan, et se ei oo ihan samalla intensiteettitasolla, valmenneta niitä ja kehitetä, niin kyllä siinä on aika nopee, rupeaa niinku päitä putoilemaan, kun ne rupeaa kumminkin ite jo aistimaan, näkemään sen, että ollaan huonompia ja ei niin paljon välitetä sitten esimerkiksi tai jotain tällaista. (H9)

Valmentajat mainitsivat voivansa vaikuttaa *harjoitusten toteuttamiseen* huomioimalla harjoitusten sisällön ja laadukkuuden. Valmentajan tulisi huomioida valmennuksessaan kaikki pelaajat taitotasosta riippumatta ja toteuttaa harjoitukset siten, että jokainen pelaaja saa sopivasti haastetta. Harjoituksiin sisällytetty leikkilisyys tuo iloa myös vanhempien pelaajien harjoitteluun ja edistää pelaajien hyvinvointia.

– – miten ikäluokka pitäis nähdä isona kokonaisuutena eikä vaan sitä kärkeä edellä. (H6)

Et sitte ois semmosia sisältöjä treeneihin, jos mietin ryhmän taitotasoa, niin se on pikkusen haasteen siihen lisätä niin sanotusti matemaattisella kaavalla x plus yks. Et jos mennään x plus kymmenen, niin siellä hyvin äkkiä sitten taas vahvistetaan sitä ajatusta, että ei osata, että alkaa mennä liian vaikeaksi. (H2)

**Tarjonnan puute seurassa** nähtiin yhtenä lopettamisen syynä. Valmentajien mukaan pelaajamäärät seurassa eivät riitä muodostamaan joukkueita, mikä näkyy erityisesti pienemmissä seuroissa. Osa pelaajista siirtyy suurempiin seuroihin tai vaihtaa tasoltaan korkeampiin joukkueisiin seuran sisällä. Loput pelaajat eivät ole valmiita siirtymään tutusta ympäristöstä toiseen seuraan tai nuorempien joukkueeseen. Lisäksi

pienissä seuroissa ei ole resursseja harrastetason toimintaan, sillä pelaajia eikä halukkaita valmentajia ole riittävästi kyseiselle toiminnalle. Ne pelaajat, jotka haluaisivat harrastaa harvemmin, eivät löydä heille sopivaa toimintaa.

Silloin se [pelaajan siirtyminen kovempiin joukkueisiin] on valitettavasti johtanut paljon siihen, että on saattanut koko joukkueita hajota. Ja tietyllä tavalla sitten yhtäkkiä on tullut paljon pelaajia, kenelle ei voida tarjotakaan yhtään mitään. Ja silloin ne kaikki pelaajat eivät oo kummiskaan siirtyny muihin seuroihin, ja ne on turhaan lopettanut, kun se joukkue hajoaa alta. (H8)

Valmennus on varmaan tässä vanhemmassa iässä se suurin syy – – niillä loppuu harrastus sen takia, kun ei riitä seurassa pelaajat enää niihin harraste. – – Ei vaan riitä pelaajat eri tasosiin ryhmiin. Ei pystytä palveleen niitä, jotka haluaa harrastaa, vaikka kerran kaksi viikossa. Ei riitä valmentajia niille. – – Eli pikkuseuroissa ei ole resursseja harrastustoiminnan ylläpitämiseen. (H5)

### 7.2.3 Resurssit: lopettamisen syyt

Resursseihin sisältyviksi nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamisen syiksi nostettiin kustannukset, ajankäyttö sekä terveydelliset syyt. Valmentajat korostivat erityisesti **kustannuksia** yhtenä lopettamiseen johtavana syynä. Valmentajien kokemusten mukaan perheen taloustilanne voi vaikuttaa siihen, pystyykö nuori jatkamaan harrastusta. Kustannukset nousevat iän karttuessa, kun pelimatkat pitenevät tai siirrytään ylemmälle sarjatasolle. Lisäksi kustannuksia kasvattavat kalliit harjoituspaikat.

No raha on yks selkee. Se on sit taas perheen tilanne. – – Mutta yleisimpiä syitä mä sanoisin se, että ei oo perheellä varaa siihen. (H1)

Tai sit ne [harjoituspaikat] on ihan järkyttävän kalliita, että kun alkaa olla liian kalliit jäsenmaksut, niin sitten ei oo vanhemmilla varaa maksaa osallistumista ja sitte jää joukkueurheilu siihen. (H4)

Kustannukset tietysti on ehkä semmonen, mitä ei ääneen sanota mun mielestä, tai sitä ei kehdata sanoa sitten ehkä vanhempien toimesta. (H9)

– – liittyy se raha, että lopetetaan, kustannukset rupeaa nousemaan tällä ikää, kun ruvetaan kiertämään ympäri Suomea. (H9)

**Ajankäytön** haasteet nähtiin olevan yhteydessä nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen. Valmentajat kertoivat, että nuorten kokemusten mukaan koulu vie

paljon aikaa ja siksi harrastus jää. Erityisesti yläkoululaisilla ja tytöillä tarve keskittyä koulunkäyntiin painottuu, jolloin koetaan, ettei aika enää riitä liikuntaharrastukselle. Nuori voi priorisoida myös johonkin muuhun harrastukseen liikuntaharrastuksen sijasta.

En jaksa. Koulu vie niin paljon aikaa. Koulumatkat vie paljon aikaa. (H3)

Varsinkin yläkoululaiset, että alkaa kärsiä koearvosanat ja todistuksen keskiarvot. Niin sieltä tulee monella semmonen, että he ajattelee, että se ratkaisu on se, että nyt jätetään liikunta kokonaan pois, et pitää keskittyä siihen kouluun. (H2)

Valmentajien mukaan nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen voivat johtaa **terveydelliset syyt**. Terveydelliset syyt voivat olla fyysistä toimintakykyä rajoittavia. Lisäksi murrosiän tuomat haasteet voivat vaikuttaa erityisesti tyttöjen harrastamisen lopettamispäätökseen. Valmentajilla ei aina ole riittävästi taitoa tunnistaa tai tukea murrosikään liittyvissä asioissa.

Yksi kaveri meiltä lopetti terveydellisten syiden takia pois. Ja ymmärrän sen täysin, että hänellä oli rasitusastma, hän ei voinut pelata. (H10)

Murrosiänkynnys on ehkä varmaan vähän vahvempi tytöillä – – [ei osata] auttaa sitä pelaajaa siinä, tunnistaa se ennen kuin on liian myöhästä. Ennakoida tapahtuvaa. (H9)

## 8 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia nuorten sitoutumisesta ja lopettamissyistä urheiluseuraharrastamisessa sekä keinoista, joilla valmentajat voivat ehkäistä drop out -ilmiötä. Valmentajien haastatteluissa ilmenneet tekijät jaotellaan kolmeksi päätulokseksi. Ensinnäkin valmentajien mukaan nuorten sitoutumista edistivät sosiaaliseen ympäristöön, toiminnan sisältöön ja joukkueen toimintakulttuuriin liittyvät tekijät. Toiseksi valmentajien nimeämät nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamissyöt liittyivät sosiaaliseen ympäristöön, toiminnan sisältöön ja resursseihin. Kolmanneksi valmentajat kokivat voivansa vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöön ja toiminnan sisältöön ehkäistäkseen nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamista. Resursseja ei kuitenkaan nostettu esille valmentajien keinoissa, vaikka ne nimettiin lopettamiseen johtaneeksi syyksi. Seuraavaksi tarkastellaan näitä tuloksia tarkemmin aiemman tutkimuksen ja kirjallisuuden rinnalla. Tulosten tarkastelun jälkeen arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta sekä pohditaan tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia.

### 8.1 Tulosten tarkastelua

Tuloksia tarkastellessa huomataan, että **sosiaalinen ympäristö** nousee esiin sitoutumista edistävänä tekijänä, lopettamissyynä sekä valmentajien keinoina ehkäistä lopettamista. Tämä havainto vahvistaa aiempaa tutkimusta sosiaalisen ympäristön merkityksestä nuorten liikkumiseen, sillä tiedetään, että vertaiset, valmentajat ja vanhemmat ovat vahvoja nuorten liikuntakiinnostusta ja motivaatiota lisääviä tahoja (esim. Lehmuskallio, 2011, s. 25; Markkanen, 2018). Valmentajat mainitsivat joukkuekaverit sekä joukkueilmapiirin, joiden voidaan nähdä edistävän tai heikentävän nuoren kokemusta yhteenkuuluvuuden tunteesta. Kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistaa urheilijan sisäistä motivaatiota (Jaakkola, 2015a, s. 114–115), minkä vuoksi sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukevien tekijöiden vahvistaminen voidaankin nähdä olennaisena keinona edistää sitoutumista ja ehkäistä harrastuksen lopettamista.

Vanhempien tuella nähtiin olevan vaikutusta nuoren harrastuksen jatkuvuuteen. LIITU-tutkimus (2025, s. 54–55, 271) tunnistaa vanhempien tuen eri muodot lasten ja nuorten liikkumisessa, joista vanhemman rooli kustantajana nousee esille nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamissyissä. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin laajentavat näkökulmaa osoittamalla, että vanhempien merkitys ei rajoitu vain harrastuskulujen kustantamiseen. Kustannusten lisäksi vanhempien asennoituminen, kannustus sekä kiinnostus nuoren harrastusta kohtaan voivat olla yhteydessä siihen, jatkuuko nuoren harrastaminen. Valmentajat kokivat vanhempien roolin sitoutumisen kannalta merkittäväksi, mikä ilmeni pyrkimyksenä osallistaa ja sitouttaa vanhempia osaksi joukkueen ja seuran toimintaa.

Tulokset osoittavat, että valmentajan kyky kohdata pelaajia yksilöllisesti voi edistää sitoutumista ja harrastuksessa pysymistä. Myös Tiirikaisen ja Konun (2013, s. 39–40) mukaan valmentajan toteuttama yksilöllinen huomioiminen ja toimiva keskusteluyhteys vähentävät nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamisajatuksia. Valmentajan yksilöllinen kohtaaminen toteutuu melko hyvin, sillä suurin osa 11–15-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista nuorista kokee, että valmentaja keskustelee usein heidän kanssaan ja on kiinnostunut siitä mitä heille kuuluu (Mononen ym., 2025, s. 91). Valmentajien näkemys siitä, että valmentajan tulisi olla kiinnostunut nuoren elämästä myös harrastuksen ulkopuolella viittaa siihen, että valmentajat näkevät roolinsa laaja-alaisena. Näin ollen yksilön kohtaaminen sekä valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutus näyttäytyvät keskeisinä tekijöinä harrastamisen tukemisessa.

Sosiaalisen ympäristön lisäksi **toiminnan sisältö** nousee esiin sitoutumista edistävänä tekijänä, lopettamissyynä sekä valmentajien keinoina ehkäistä lopettamista.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että harjoitusten sisältöjen tulisi olla hauskoja sekä huomioida pelaajien erilaiset taitotasot, jotta pelaaja viihtyisi ja haluaisi jatkaa harrastamista. Taitotasojen mukainen harjoittelu tukee pätevyyden kokemusta ja siten toimintaan sitoutumista (Liukkonen & Jaakkola, 2020, s. 54–61). Harjoitusten sisältö voi siis keskeisesti vaikuttaa siihen, millaiseksi nuori kokee oman osaamisensa. Jos nuori ei koe olevansa riittävän hyvä, voi se johtaa lopettamiseen (Mononen ym., 2025, s. 271). Valmentajan osaaminen ja kokemus voivat vaikuttaa siihen, millaisia harjoituksia valmentaja toteuttaa.

Seuran monipuolisen tarjonnan merkitys korostuu niin sitouttavana tekijänä kuin lopettamissyynäkin. Nuorten liikunnalle antamat merkitykset voivat tukea ymmärrystä siitä, millaista toimintaa nuoret kaipaavat. Kapea tarjonta ei välttämättä vastaa jokaisen nuoren tavoitteisiin, mikä voi johtaa urheiluseuraharrastuksen lopettamiseen.

Valmentajat tunsivat, että osa nuorista kaipaa vähemmän kilpailullista toimintaa, mikä on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa (ks. Mononen ym., 2025, s. 271; Rinta-Antila ym., 2023a). Toiminnan monipuolistaminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, sillä se edellyttää seuroilta riittäviä resursseja. Tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että seurojen koko voi osaltaan vaikuttaa siihen, millaista toimintaa seura pystyy tarjoamaan.

**Joukkueen toimintakulttuurissa** pelaajien osallistamisen nähtiin sitouttavan harrastamiseen. Kun valmentajat olivat osallistaneet pelaajia, pelaajat olivat päässeet vaikuttamaan harrastustaan koskeviin asioihin. Antamalla vastuuta ja osallistamalla pelaajia voidaan lisätä autonomian kokemusta, mikä vahvistaa sisäistä motivaatiota toimintaa kohtaan (Jaakkola, 2015a, s. 113). Valtaosa 11–15-vuotiaista urheiluseurassa harrastavista nuorista kokee, että valmentaja huomioi heidän mielipiteitään ja ehdotuksiaan (Mononen ym., 2025, s. 91). Kokemus kuulluksi tulemisesta voi edistää nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vahvistaa käsitystä itsestä merkityksellisenä toimijana. Myönteinen käsitys itsestä harrastuksessa voi tukea nuoren itsetuntoa ja toimijuutta myös harrastuksen ulkopuolella. Tämä korostaa valmentajan roolia nuoren kasvun ja kehityksen tukijana. Valmentajan osaamistarpeiden mukaan valmentajan tulisikin edistää urheilijan ihmisenä kasvua esimerkiksi ohjaamalla vastuun ottamiseen sekä vahvistamalla itsearvostuksen rakentumista (Hämäläinen, 2015b, s. 23–24).

**Resurssit** olivat lopettamissyistä ainoa teema, johon valmentajat eivät maininneet voivansa itse vaikuttaa. Ajan puute, terveydelliset syyt sekä kustannukset voivat johtaa harrastuksen lopettamiseen myös aikaisempien tutkimusten mukaan (ks. Mononen ym., 2025, s. 271; Tarvainen ym., 2023, s. 79). Valmentajat eivät voi suoraan vaikuttaa näihin lopettamissyihin niihin liittyvien tekijöiden moninaisuuden vuoksi. Valmentajat voivat kuitenkin ennaltaehkäistä harrastuksen lopettamista terveydellisistä syistä esimerkiksi terveystieteiden avulla. Mikäli terveydelliset syyt estävät harrastuksen jatkumisen, voivat valmentajat kannustaa muiden mahdollisten lajien pariin.

Tulokset osoittavat, että koulunkäynnin ja urheiluseuraharrastuksen yhdistäminen aiheuttavat haasteita erityisesti yläkoululaisille. Koulun ja vanhempien myönteinen suhtautuminen nuoren harrastamiseen voisi helpottaa ajankäytön haasteita, jolloin nuori ei joutuisi valitsemaan koulunkäynnin ja harrastuksen välillä. Toisaalta voidaan myös ajatella, että urheiluseuralla ja valmentajalla on vastuu harrastuksen ja opiskelun yhteensovittamisesta. Seura ja valmentaja voivat huomioida koulunkäynnin valmennuskäytännöissä sekä osoittaa suhtautuvansa koulunkäyntiin myönteisesti. Urheiluseuraharrastamista ja opiskelua tulisi tukea tasavertaisesti (Rinta-Antila, 2025), jotta harrastaminen olisi mahdollista. Resurssisyihin liittyvät haasteet muodostavat siis laajan kokonaisuuden, jota yksittäinen toimija ei voi ratkaista yksin. Harrastamisen tukemiseen tarvitaan nuoren elämässä olevien toimijoiden yhteistyötä.

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimus toteutettiin alusta alkaen avoimesti siten, että tutkimuksen eri vaiheet kuvattiin johdonmukaisesti ja tarkasti, jotta tutkimuksesta saa totuudenmukaisen käsityksen (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 164). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun kuuluu se, että tutkijat huomioivat omien ennakkoletuksiensa vaikuttavan tutkimukseen. Koska tutkijat itse luovat tutkimusasetelman ja tulkitsevat sen avulla saatuja tuloksia, tutkijat eivät voi olla täysin puolueettomia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160.) Tutkimus pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman objektiivisesti ja avoimesti huomioiden tutkijoiden ennakkokäsitykset tutkittavasta aiheesta. Aineiston analysoinnissa kriittinen vaihe on luokkien muodostaminen, sillä tutkijat päättävät, mitkä aineiston ilmaisuista katsotaan kuuluvan mihinkin ala- ja yläluokkaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 114). Aineistoa analysoidessa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että tulokset perustuvat aineistosta saatavaan informaatioon. Tulosten luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan aineistoesimerkkien avulla. Aineiston analyysin luotettavuutta lisäsi kahden tutkijan tekemä yhteistyö, jossa tutkijat keskustelivat ja tekivät päätöksiä yhdessä. Tutkijatriangulaation voidaan nähdä tukevan kokonaisvaltaisempaa tulkintaa (Aaltio & Puusa, 2020, s. 185).

Tulosten luotettavuutta lisää se, että tutkimukseen osallistuvat valmentajat valikoituivat eri puolilta Suomea eri kokoisista seuroista. Osallistuvat valmentajat kuuluivat

Olympiakomitean Tähtiseuroihin, minkä perusteella voidaan olettaa, että heillä oli jonkinlaista tietämystä seuratoiminnan kehittämisestä. Valmentajat olivat saattaneet pohtia ja työstää tutkimamme aiheen haasteita, mikä saattoi näkyä heidän vastauksissaan. Tutkimuksen osallistujajoukko oli heterogeeninen, sillä osallistujien valmentajakokemus ja –koulutus vaihtelivat. Tämä saattoi lisätä valmentajien näkemysten moninaisuutta. Toisaalta tutkimukseen osallistuvien määrä olisi voinut olla suurempi, jotta esimerkiksi nuorten iän ja sukupuolen yhteyttä ilmiöön olisi voitu tarkastella kattavammin.

Luotettavuuden näkökulmasta on huomioitava, että jokainen haastattelutilanne on ainulaatuinen vuorovaikutustilanne. Haastattelutilanteessa tutkijoilla on jossain määrin vaikutusta siihen, miten haastateltava ilmaisee näkemyksiään (Aaltio & Puusa, 2020, s. 183). Ennen haastattelukutsujen lähettämistä pohdittiin ennakovalmistautumisen hyödyntämistä, sillä haastattelumenetelmän lähtökohtana on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85–86). Haastateltaville päädyttiin kertomaan vain tutkimuksen aihe, koska katsottiin, että haastateltavat olisivat voineet etukäteen muotoilla vastauksiaan tutkijoiden odotuksia vastaaviksi. Haastattelutilannetta harjoiteltiin esitestausten avulla, mikä osaltaan vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta.

### **8.3 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimuksessa avattiin urheiluseurojen valmentajien näkemyksiä nuorten urheiluseuraharrastamiseen sitoutumisesta sekä drop out -ilmiöstä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvitetty laajasti ilmiötä nuorten näkökulmasta. Tämä tutkimus täydentää käsityksiä drop out -ilmiöstä tuomalla valmentajien näkökulmaa esille. Tuloksia voidaan hyödyntää lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamisen tukemisessa. Jatkotutkimuksissa olisi tarpeen tarkastella laajemmin taustatekijöiden, kuten iän, sukupuolen ja lajin, vaikutusta urheiluseuraharrastamisen jatkuvuuteen. Lisäksi voitaisiin tutkia, miten valmentajien tunnistamat keinot toteutuvat käytännössä sekä, miten valmentajakoulutukset ja seura tukevat valmentajien valmiuksia vastata nuorten urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöön.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että valmentajien näkemykset urheiluseuraharrastamisen lopettamissyistä vastaavat nuorten esille tuomia lopettamissyitä (vrt. Mononen ym., 2025; Tarvainen ym., 2023). Tuloksissa ilmeni joitakin viitteitä eri ikäryhmien ja sukupuolten välisistä eroista urheiluseuraharrastamiseen liittyen, minkä vuoksi mahdollisia eroja olisi aiheellista tutkia vielä syvemmin. Lisäksi olisi tarpeellista tarkastella drop out -ilmiötä tarkemmin lajikohtaisesti huomioiden sekä joukkue- että yksilölajit. Laajempi ymmärrys ilmiöstä olisi merkittävää sen kannalta, että nuorten urheilun edistämistoimet osattaisiin kohdistaa oikeisiin asioihin. Vaikka vanhemmat, valmentajat, seurat ja päättäjät luovat harrastamiselle puitteet, tulisi harrastamisen lähtökohtana olla nuorten oma toimijuus sekä heidän antamansa merkitykset liikunnalle.

Kuten aikaisempi tutkimus ja tämä tutkimus osoittavat, vanhempien tuki urheiluseuraharrastamisen jatkumisen kannalta on merkittävä tekijä. Erityisesti vanhempien taloudellinen tuki korostuu, sillä kustannukset vaikuttavat harrastamisen jatkamiseen. Urheiluseuraharrastamisen tiedetään kallistuneen (Puronaho, 2014, s. 14, 73), minkä vuoksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että jokaisella nuorella perheen taloudellisesta tilanteesta riippumatta olisi mahdollisuus harrastaa. Itkonen ym. (2018, s. 29) osoittavat tarpeen matalan kynnyksen harrastustoiminnalle, jotta harrastus olisi taloudellisesti saavutettavampaa sekä vastaisi eri tavoittein liikkuvien nuorten tarpeita. Tämä tutkimus kuitenkin osoittaa, ettei seuroilla ole valmentajien mukaan riittäviä edellytyksiä tarjota monipuolista toimintaa. Jatkossa tulisikin kiinnittää huomiota siihen, miten seurat ja muut liikuntaharrastamista järjestävät tahot pystyisivät kehittämään toimintaansa siten, että ne tarjoaisivat kaikille sopivia vaihtoehtoja.

Tutkimuksen tulokset valmentajien näkemyksistä voidaan huomioida kehitettäessä seurojen ja valmentajien toimintaa. Tämä tutkimus viittaa siihen, että valmentajat tunnistavat niitä keinoja, joilla he voivat ehkäistä nuorten urheiluseuraharrastamisen lopettamista. Jatkotutkimuksessa olisikin perusteltua selvittää, millaiset valmiudet valmentajilla on toteuttaa tunnistamia keinoja käytännössä. Tulisi esimerkiksi tarkastella miten nykyinen valmentajakoulutus vastaa valmentajien tarpeisiin ehkäistä drop out -ilmiötä urheiluseuraharrastamisessa. Suomessa valmentajakoulutusten kirjo on laaja (Blomqvist ym., 2020a, s. 15), jolloin koulutusten sisällöt ja siten valmentajien

osaaminen voivat vaihdella. Koska seura on valmentajan toimintaympäristö, olisi tärkeää tarkastella, saavatko valmentajat seuralta riittävät edellytykset laadukkaan toiminnan toteuttamiseksi. Niemistö ym. (2023) ovatkin pohtineet, tulisiko ohjatulle liikuntaharrastustoiminnalle määritellä laadukkaan toiminnan kriteerejä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tapaan. Urheiluseuraharrastamisen toimijoiden ja järjestäjien tulisi sitoutua edistämään laadukasta lasten ja nuorten urheiluseuraharrastamista, jotta lapset ja nuoret viihtyisivät toiminnan parissa mahdollisimman pitkään.

## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 177–188). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Aarresola, O. (2015). Sukupolviosaaminen valmentajan taitona. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 171–172). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Aarresola, O., Itkonen, H., Salmikangas, A-K. & Mäkinen, J. (2019). Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys. Teoksessa J. Mäkinen (toim.), *Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018* (s. 28–47). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaisusarja nro 67.
- Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E. & Tammelin, M. (2023). *Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille: selvitys tukikäytännöistä*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2023:33. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-734-5>
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, S. Kokko, M. Tiirikainen & A. Konu, *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* (s. 12–29). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2013:3.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. (2015). Mitä on valmennuksen psykologia? Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 335–342). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A. & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise*, 61, artikkeli 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. (2020a). *Valmentajakysely 2019*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaisusarja nro 71. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020\\_blo\\_valmentaja\\_sel99\\_53976.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf)
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. (2020b). *Valmentajakysely 2019 - päätoimiset valmentajat*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaisusarja nro 75.

[https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020\\_blo\\_valmentaja\\_sel9188172.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_blo_valmentaja_sel9188172.pdf)

Blomqvist, M., Mononen, K., Konttinen, N., Koski, P. & Kokko, S. (2015). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014* (s. 73–82). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2015:2.

[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti\\_2015.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti_2015.pdf)

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2019) Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 49–55). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1.

[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. (2023). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 83–92). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2023:1.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports and Science*, 4(3), 307–323.

<https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

Crane, J. & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131.

<https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>

Danskanen, K. (2015). Valmentajan polku – Valmentajana kehittyminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 43–50). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Gould, D., Feltz, D., Horn, T. & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155–165.

Hakamäki, M. & Merilehto, J. (31.5.2024). *Suomessa on noin 8 188 urheiluseuraa*. Jamk Arena Pro. Haettu 18.2.2025 osoitteesta <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-89>

Harrastamisen Suomen malli. (13.5.2025). *Harrastamisen Suomen mallille ja Suomi liikkeelle –ohjelmalle avustusta yhteensä 16 miljoonaa euroa*. Haettu 10.4.2026 osoitteesta <https://harrastamisensuomenmalli.fi/harrastamisen-suomen-mallille-ja-suomi-liikkeelle-ohjelmalle-avustusta-yhteensa-16-miljoonaa-euroa/>

Harrastamisen Suomen malli. (ei pvm.). *Usein kysytyjä kysymyksiä vastauksineen Harrastamisen Suomen mallista*. Haettu 10.4.2026 osoitteesta <https://harrastamisensuomenmalli.fi/ukk/>

Huhta, H. & Nipuli, S. (2011). *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun: Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi verkkojulkaisuja 40. <https://doi.org/10.57049/nts.350>

Hämäläinen, K. (2008). Hikeä, hauskuutta vai mitaleita? - Urheilun eetokset ohjaavat valmennusta. *Liikunta & Tiede*, 45(1), 24–27.

Hämäläinen, K. (2015a). Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 145–153). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Hämäläinen, K. (2015b). Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 20–25). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Hämäläinen, K. (2015c). Urheilukäsitys ohjaa ajattelua ja toimintaa – urheilun erilaiset eetokset. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 166–170). Lahti: VK-Kustannus Oy.

Hämälä, R., Villberg, J., Kwog, N. & Kokko, S. (2025). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämälä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (s. 21–29). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.) (2018). *Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2018:6. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp->

[content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus\\_liikuntapoliittiseen\\_selontekoon\\_2018.pdf](content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf)

- Jaakkola, T. (2009). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.), *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet* (s. 333–348). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Jaakkola, T. (2015a). Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 109–123). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Jaakkola, T. (2015b). Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 125–144). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Järvenpää, H. (2022). *Lasten mielipiteitä julkisten varojen käytöstä: Kysely 10–17-vuotiaille*. Valtiovarainministeriön julkaisuja, 2022:72.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-089-1>
- Kang, X., Meng, Q. & Su, C-H. (2024). School-based team sports as catalysts for holistic student wellness: A narrative review. *Behavioral Sciences*, 14(7), 528.  
<https://doi.org/10.3390/bs14070528>
- Kari, J., Tammelin, T., Havas, E. & Pehkonen, J. (2018). Nuoruuden liikunta, koulutus ja työurat. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.), *Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset* (s. 28–40). Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202510157930>
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.). (2010). *10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan*. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.
- Kaski, S. (2020). Valmentajan psyykkiset haasteet ja tukijärjestelmät. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.), *Urheilupsykologian perusteet* (s. 275–295). Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

- Kaski, S. & Kuusela, M. (2020). Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.), *Urheilupsykologian perusteet* (s. 117–125). Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kay, J., Elliott, S. & Côté, J. (2024). (Re)defining youth sport participation. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 16(4), 715–725.  
<https://doi.org/10.1080/19406940.2024.2377543>
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa K. Aunola, L. Pulkkinen, T. Ahonen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (s.182–242). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (2015). Pohdintoja ja toimenpidesuosituksia. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014* (s. 91–97). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2015:2. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti\\_2015.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti_2015.pdf)
- Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. (2010). Lapset, nuoret, terveys ja urheiluseura: Terveiden edistämällä tavoitteista toiminnaksi. *Liikunta & Tiede*, 47(1), 4–9.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Hirvensalo, M., Lyyra, N., Välimaa, R., Polet, J., Laukkanen, A., Lintunen, T., Palomäki, S., Rintala, P., Asunta, P., Ng, K., Hentunen, J., Laakso, N., Huotari, K. Elorinne, M., ... Tynjälä, J. (2019). LIITU 2018 –tutkimus: Liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. *Liikunta & Tiede*, 56(1), 4–9.
- Kolu, P., Vasankari, T. & Raitanen, J. (2018). Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.), *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikonfyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset* (s. 15–21). Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202510157930>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022* (s. 48–57). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018a). Suomalainen seurajärjestelmä pitää pintansa. *Liikunta & Tiede*, 55(6), 4–8.
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018b). *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2018:25.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-575-4>
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede*, 48(6), 24–31.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 130–146). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2020). Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.), *Urheilupsykologian perusteet* (s. 48–68). Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Henrikus, W., Moffat, K., Nemeth, B. A., Pengel, K. B., Peterson, A. R. & Stricker, P. R. (2019). Organized sports for children, preadolescents and adolescents. *Pediatrics*, 143(6), artikkeli 20190997. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>
- Markkanen, E-L. (2018). “Jos siel ois joku kaveri” Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/wp-content/uploads/2018/03/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf>
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. (2019). Liikuntatilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018* (s. 43–46). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN\\_LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. (2004). Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. L. Keskinen & K. Häkkinen, *Urheiluvalmennus* (s. 410–438). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2025). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (s. 85–96). Valtion liikuntaneuvoston julkaisu, 2025:1.  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Mäenpää, P. (2016). Urheiluseuratoiminta muuttuu – tietoa nykyisestä ja visioita vuoteen 2050. *Liikunta & Tiede*, 53(4), 30–36.
- Mäenpää, P. (2023). *Pienet liikunta- ja urheiluseurat osana suomalaista seuratoimintaa – Toimintaprofiili, rooli ja merkitys*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2023:23. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-737-6>
- Niemistö, D., Laukkanen, A. & Sääkslahti, A. (2023). Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys 3–11-vuotiaana – kolmen vuoden seurantatutkimus. *Liikunta & Tiede* 60(5), 87–95.
- Nikander, A. (2009). Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski, *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet* (s. 349–360). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Ojala, K., Appelqvist-Schmidlechner, K., Lyyra, N. & Tynjälä, J. (2025). Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (s. 177–186). Valtion liikuntaneuvoston julkaisu, 2025:1.  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opetushallitus. (ei pvm.). *Koulun kerhotoiminta*. Haettu 9.4.2026 osoitteesta  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/koulun-kerhotoiminta>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja, 2021:19. Haettu 3.12.2024 osoitteesta

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (ei pvm.). *Liikunnan rahoitus*. Haettu 10.4.2026 osoitteesta <https://okm.fi/liikunta/rahoitus>
- Palmi, S., Kekki, H-L., Kokko, S., Penttinen, M. & Salmela, S. (2008). Nuorten terveyden edistäminen urheiluseuroissa etenee pienin askelin. *Liikunta & Tiede*, 45(4), 45–47.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede*, 53(4), 92–98.
- Palomäki, S., Laukkanen, A. & Huotari, P. (2025). Vanhemmat ja kaverit lasten ja nuorten liikkumisen tukena. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (s. 53–58). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Partridge, J. A., Brustad, R. J. & Stellino, M. B. (2008). Social influence in sport. Teoksessa T. S. Horn (toim.), *Advances in sport psychology* (s. 269–291). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Perttula, J. (2008). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityis- tieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen* (s.115–162). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Puronaho, K. (2014). *Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2014:5. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/26da65d9-f5db-49f3-9841-2764b50c4eca/content>
- Puska, M., Lämsä, J. & Potinkara, P. (2017). *Valmentaminen ammattina Suomessa 2016*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaisusarja nro 53. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2017\\_pus\\_valmentami\\_sel15\\_30962.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2017_pus_valmentami_sel15_30962.pdf)

- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 103–117). Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Rajala, K. (2014). Urheiluseuroilta taloudellista tukea lasten ja nuorten liikuntaharrastukseen – yhteenveto kehittämishankkeiden toimintasuunnitelmista. Teoksessa R. Lahti (toim.), *Mikä maksaa?* (s. 41–47). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2.
- Rinta-Antila, K. (2025). Vanhempien ja valmentajan tuki tärkeää nuorten seuraosallistumisen jatkumiselle. *Liikunta & Tiede*, 62(1), 60–63.
- Rinta-Antila, K., Koski, P., Aira, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J. & Kokko, S. (2023a). Sports-related factors predicting maintained participation and dropout in organized sports in emerging adulthood: A four-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 34(1), artikkeli e14523. <https://doi.org/10.1111/sms.14523>
- Rinta-Antila, K., Koski, P., Aira, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J. & Kokko, S. (2024). Perceived coaches' health promotion activity, maintenance of participation in sports, and lifestyle habits among emerging adults: a four-year follow-up study. *Annals of Medicine*, 56(1), artikkeli 2321327. <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2321327>
- Rinta-Antila, K., Koski, P., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J. & Kokko, S. (2023b). Educational and family-related determinants of organized sports participation patterns from adolescence to emerging adulthood: A four-year follow-up study. *International Journal of Health Promotion and Education*, 61(6), 317–331. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2116943>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://research.ebsco.com/c/sk55le/viewer/pdf/ohmn6w2khr?route=details>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guildford Press.

- Sokka, M., Ng, K., Kokko, S., Husu, P., Koskimaa, R., Karhulahti, V-M. & Koski, P. (2025). Lasten ja nuorten digipelaaminen ja liikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (s. 154–161). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>
- Suomen Olympiakomitea ry. (2024). *Tähtiseura-ohjelma*. Haettu 6.11.2024 osoitteesta <https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-urheiluseuroille/tahtiseura-ohjelma/>
- Suomen Olympiakomitea ry. (ei pvm.). *Tulevaisuuden visio: urheiluylläkoulu osaksi koulutusjärjestelmää*. Haettu 9.4.2026 osoitteesta <https://www.olympiakomitea.fi/palvelumme/palvelumme-paattajille/urheiluyllakoulu-osaksi-koulutusjarjestelmaa/>
- Suomen Palloliitto. (ei pvm.). *Valmennustoimijalle*. Haettu 17.3.2026 osoitteesta <https://www.palloliitto.fi/opi-ja-kehity/valmennustoimijalle>
- Suomen Salibandyliitto ry. (ei pvm.). *Valmentajalle – Koulutukset*. Haettu 17.3.2026 osoitteesta <https://salibandy.fi/info-2/valmentajalle/koulutukset-valmentajalle/>
- Suomen Valmentajat ry. (2015). *Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli*. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.), *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* (s. 26–42). Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Suomen Valmentajat ry. (25.8.2021). *Kuukauden päästä kiitetään jälleen valmentajia*. Haettu 7.10.2025 osoitteesta <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/kuukauden-paasta-kiitetaan-jalleen-valmentajia/>
- Suomen Voimisteluliitto. (12.8.2025). *Tutkimus: Nuori lopettaa harrastamisen, kun se ei ole enää hauskaa – voimistelussa näkyy monelle lajille tyypillinen ilmiö*. Haettu 12.2.2026 osoitteesta <https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/tutkimus-nuori-lopettaa-harrastamisen-kun-se-ei-ole-ena-hauskaa-voimistelussa-nakyy-monelle-lajille-tyypillinen-ilmio/>
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. (2015). Kasvuikäisten liikunta. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 131(18), 1707–1712.

- Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2023). Lopetettu mieluinen ohjattu harrastus. Teoksessa S. Aapola-Kari (toim.), *Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022* (s. 73–84). Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja, 244.  
<https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/1676/1892/7043>
- Telama, R. (2000). Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa M. Miettinen (toim.), *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus* (s. 55–79). Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES.
- Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1617–1622.  
<https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00015>
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A. & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Journal of the American College of Sports Medicine*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025a). Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 4. ja 5. lk oppilaat, 2017–2025 [harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain]. Sampo-tietokanta. Haettu 8.1.2026 osoitteesta  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=alue-886778.&row=measure-953003.&column=vuosi-1186946&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=alue-886778.&row=measure-953003.&column=vuosi-1186946&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025b). Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 4. ja 5. lk oppilaat, 2017–2025 [vähintään lievää ahdistusoireilua]. Sampo-tietokanta. Haettu 8.1.2026 osoitteesta  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact\\_ktk2\\_lapset?row=measure-952824.952612.&row=measure-952478.952918.&column=alue-886778.&column=vuosi-886825.886824.952479.1186946.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&filter=measure-952918&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=measure-952824.952612.&row=measure-952478.952918.&column=alue-886778.&column=vuosi-886825.886824.952479.1186946.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&filter=measure-952918&fo=1#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025c). Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006–2025 [harrastaa liikuntaa itsenäisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain]. Sampo-tietokanta. Haettu 8.1.2026 osoitteesta

[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=measure-878980&row=987303L&column=alue-886778.&column=vuosi-886825.886824.952479.1186946.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&filter=measure-987959&filter=ka-987857&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=measure-878980&row=987303L&column=alue-886778.&column=vuosi-886825.886824.952479.1186946.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&filter=measure-987959&filter=ka-987857&fo=1#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025d). Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006–2025 [kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu]. Sampo-tietokanta. Haettu 8.1.2026 osoitteesta

[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=alue-886778.&row=measure-952637.952810.&column=vuosi-886825.886824.952479.1186946.&column=ka-987857.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=alue-886778.&row=measure-952637.952810.&column=vuosi-886825.886824.952479.1186946.&column=ka-987857.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)

Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013). Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, S. Kokko, M. Tiirikainen & A. Konu, *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* (s. 31–47). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2013:3.

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>

Toivonen, V. & Kananen, K. (2025). Epäasiallinen kohtelu urheilussa. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024* (s. 97–101). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2025:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

Trbojević Jocić, J. & Petrovic, J. (2021). Understanding of dropping out of sports in adolescence: testing the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Kinesiology*, 53(2), 245–256. <https://doi.org/10.26582/k.53.2.7>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turun Kaupunki. (ei pvm.). *Boostii-etu*. Haettu 10.4.2026 osoitteesta <https://www.turku.fi/liikunta/boostii-etu>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 2/2023.

Vasankari, T. & Kolu, P. (2018). Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.), *Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset* (s. 57–60). Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202510157930>

Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J. & Wilson, C. H., Jr. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 490–499.  
<https://doi.org/10.1177/1747954121991817>

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelurunko

Taustatiedot:

1. Minkä ikäisiä nuoria valmennat?
2. Mitä sukupuolta valmennettavasi ovat? Oletko valmentanut pelkästään tämän sukupuolen joukkueita?
3. Kuinka monta kertaa viikossa joukkue/joukkueesi harjoittelee/harjoittelevat? Onko joukkueellasi/joukkueillasi muita valmentajia? Minkälainen vastuunjako teillä on?
4. Kuinka kauan olet valmentanut? Kuinka kauan (vuosina) olet valmentanut 11–15-vuotiaita nuoria?
5. Oletko suorittanut valmentamiseen liittyviä koulutuksia?

Haastattelukysymykset

1. Miten määrittelisit nuoren sitoutumisen urheiluseuraharrastukseen?
2. Mitkä tekijät edistävät nuoren sitoutumista urheiluseuraharrastukseen?
3. Miten valmentajana voit vaikuttaa siihen, että nuori sitoutuisi urheiluseuraharrastukseen?
4. Mitkä tekijät heikentävät nuoren sitoutumista urheiluseuraharrastukseen?
5. Oletko havainnut eroja sitoutumisessa eri ikäryhmien välillä?
6. (Oletko havainnut eroja sitoutumisessa sukupuolten välillä?)

7. Miten urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiö näkyy seurassanne?
8. Oletko huomannut merkkejä siitä, että nuori pohtii harrastuksensa lopettamista?  
Millaisia merkkejä olet huomannut?
9. (Oletko havainnut eroja lopettamisen merkeissä sukupuolten välillä?)
10. Mitkä ovat yleisimpiä syitä nuoren urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen  
kokemuksesi mukaan?
11. (Oletko havainnut eroja lopettamisen syissä sukupuolten välillä?)
12. Millaisia mahdollisuuksia sinulla on valmentajana ehkäistä nuorten drop out -  
ilmiötä?
13. Millaisia ohjeistuksia ja käytäntöjä seurallasi on liittyen drop out -ilmiöön ja sen  
ehkäisemiseen?
14. Millaisia kehitysehdotuksia näet valmentajan ja seuran toiminnassa liittyen  
nuorten drop out -ilmiöön? (omassa seurassa)
15. Koetko, että kaipaisit lisää tietoa ja koulutusta nuorten sitouttamisesta ja drop  
out -ilmiön ehkäisemisestä?

## Liite 2. Tietosuojailmoitus

### Tietosuojailmoitus

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikkelit 13 ja 14

Rekisterin nimi	Urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiön ehkäisemisestä valmentajien näkökulmasta – Salibandy- ja jalkapallovalmentajien kokemuksia ja näkemyksiä
Rekisterinpitäjät	Greetta Luukkonen, <a href="mailto:geluuk@utu.fi">geluuk@utu.fi</a> Tiia Nieminen, <a href="mailto:thniem@utu.fi">thniem@utu.fi</a> Turun Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos, Assistentinkatu 5, 20500 Turku
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Pro gradu tutkielmassa kerätään haastatteluita, joissa kysytään valmentajien kokemuksia ja näkemyksiä urheiluseuraharrastamisen drop out -ilmiöstä. Sähköpostiosoitteita käytetään haastattelukutsujen lähettämiseen. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina Zoomin välityksellä.  Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on  <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta)  <input checked="" type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)  <input type="checkbox"/> muu, mikä ____
Tutkielman ohjaaja	Mari Lehmuskallio, <a href="mailto:mari.lehmuskallio@utu.fi">mari.lehmuskallio@utu.fi</a> , +358 50 438 5204
Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperuste	Käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 e-kohta). Käsittely perustuu yliopistolain (558/2007) 2§:ssä asetettuun yliopiston tehtävään ja sen toteuttamiseen yleisen edun nimissä.
Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja	Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: haastateltavan ääni, kuva, valmennuskokemus ja valmennuskoulutus.
Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
Henkilötietojen säilytysaika	Haastattelunauhoitteet litteroidaan ja nauhoitteet tuhoataan arvosanan varmistuttua. Aineisto on anonyymi ja se säilytetään yliopiston tietojärjestelmässä (Seafile) turvallisesti viiden vuoden ajan, kunnes se tuhoataan tietoturvallisesti.

Rekisteröidyn oikeudet	Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti. Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaisille.
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Tähtiseurojen nettisivuilta löydettiin urheiluseuran nettisivut, joista valittiin sopivan ikätason joukkueen valmentaja ja lähetettiin hänelle haastattelukutsu sähköpostitse. Kiinnostuneet osallistujat ottavat yhteyttä meihin sähköpostitse.  Muut tiedot kerätään suoraan osallistujilta haastattelutilanteessa.