



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Liikuntaharrastuksen merkitys jalkapalloa harrastaville nuorille

Mikko Määttänen  
Kimmo Tanskanen

Opinnäytetyö, Tammikuu 2024

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Tammikuu 2024**  
**Sosionomi koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Määttänen Mikko  
Tanskanen Kimmo

**Nimeke**

Liikuntaharrastuksen merkitys jalkapalloa harrastaville nuorille

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada ajankohtaista tietoa, kuinka nuoret kokevat jalkapalloharrastuksen vaikutukset arkeensa ja sosiaalisiin suhteisiinsa. Opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka nuoret kokevat liikuntaharrastuksen merkityksen heidän elämäänsä, mitkä asiat ryhmätoiminnassa tuottavat henkistä kasvua nuorelle ja mitkä harrastamista tukevat toimet sekä drop out-ilmiön vaikutukset. Paikallinen jalkapalloseura Jippo juniorit ry voi hyödyntää vastauksista saamaansa tietoa oman toimintansa kehittämisessä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kyselytoteutettiin älylaitteilla vastaamalla Webropoliin luotuihin kysymyksiin. Kohderyhmänä olivat seuran 13–17-vuotiaat jalkapalloa Jippo junioreissa harrastavat pojat. Huoltajille laitettiin tiedote asiasta seuran kautta. Kysely toteutettiin lokakuussa 2023. Kyselyt tehtiin pelaajille ennen tai jälkeen harjoitusten joukkueen yhteisessä tilassa. Kyselyyn vastasi 53 Jippo junioreiden pelaajaa.

Vastauksien perusteella nuoret kokevat saavansa mielekästä ajanvietettä ja järkevää tekemistä vapaa-ajalle. Nuoret kokevat myös saavansa ystäviä ja joukkuehengen olevan tärkeää toiminnassa. Suurimpina uhkina harrastamiselle nuoret kokevat kouluun panostamisen ja motivaation loppumisen.

Kieli  
suomi

Sivuja 43  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 18

**Asiasanat**

jalkapallon merkitys, harrastamisen syyt, drop out-ilmiö, kvantitatiivinen tutkimus



**THESIS**  
**January 2024**  
**Degree Programme in Social services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author (s)  
Määttänen Mikko  
Tanskanen Kimmo

Title  
The importance of physical activity for young people who play football

**Abstract**

The purpose of this thesis was to obtain up-to-date information on how young people experience the effects of the football hobby on everyday life and social relationships. In the thesis found out how young people feel the importance of physical activity in their lives, what are the cases in group activities that produce mental growth for them and the factors why they cultivate football and drop out phenomenon effects . The local football club Jippo-j can use the information they get from the answers to develop their own activities.

The thesis was carried out as quantitative research. Surveys were carried out with smart devices by answering questions created in Webropol. The target group was 13–17-year-old boys playing football at Jippo-j. Guardians were notified about this via Jippo-j. The survey was carried out in October 2023. The surveys were given to the players before or after practice in the team's common space. 53 Jippo-j players participated in the survey by answering.

Based on the answers, young people feel that they get meaningful pastimes and sensible things to do in their free time. Young people also feel that they make friends, and that team spirit is important in activities. The biggest threats to the hobby are

Language  
English

Pages 43  
Appendices 3  
Pages of Appendices 18

Keywords  
the importance of football, the reasons for playing it, the drop out phenomenon,  
quantitative research

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Hyvinvointi .....	6
2.1	Hyvinvointi käsitteenä .....	6
2.2	Fyysinen hyvinvointi.....	6
2.3	Psyykinen hyvinvointi.....	7
2.4	Sosiaalinen hyvinvointi .....	8
3	Liikunnan merkitys hyvinvointiin.....	9
3.1	Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin .....	9
3.2	Liikunnan sosiaalinen merkitys .....	9
3.3	Liikuntasuositukset .....	10
3.4	Liikunta ja drop out-ilmiö .....	11
4	Ryhmätoiminta .....	14
4.1	Ryhmätoiminnan vaikutukset hyvinvointiin .....	14
4.2	Ryhmätoiminnan vaikutukset nuoriin .....	15
4.3	Aikuisten merkitys ryhmätoiminnassa.....	16
5	Nuoruus .....	17
5.1	Nuoruus käsitteenä.....	17
5.2	Murrosikä kehitysvaiheena .....	17
5.3	Nuorten käytökseen ja asenteeseen vaikuttavat tekijät .....	19
5.4	Nuorten osallisuus ja yhteisöllisyys.....	20
6	Aikaisemmat opinnäytetyöt ja niiden yhteneväisyydet .....	22
7	Opinnäytetyön toteutus .....	24
7.1	Tutkimuskysymykset.....	24
7.2	Tutkimuksellinen menetelmä .....	24
7.3	Kyselylomakkeen tekeminen .....	25
7.4	Kohderyhmä ja aineiston hankkiminen .....	26
8	Tulokset .....	28
8.1	Vastaaajien taustatiedot .....	28
8.2	Liikintaharrastuksen merkitys nuorten elämään vastaukset .....	28
8.3	Mitkä asiat tuottavat henkistä kasvua vastaukset .....	30
8.4	Harrastamista tukevat tekijät ja Drop out-ilmiön vaikutukset.....	31
9	Pohdinta.....	35
9.1	Johtopäätökset .....	35
9.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	39
9.3	Ammatillinen kasvu ja jatkokehitysideat.....	40
	Lähteet.....	42

### Liitteet

Liite 1	Kyselylomake
Liite 2	Kyselyn infoteksti
Liite 3	Vastauslomake

# 1 Johdanto

Liikuntaharrastus ja vapaa-ajan harrastaminen vaikuttavat nuorten elämän laatuun. Fyysinen liikunta auttaa nuoria jaksamaan ja tekemään asioita. Nuoret ovat tuottavampia ja pystyvät asioihin, mitkä tuottavat positiivisia vaikutuksia ihmiselle- Liikunta vähentää masennusta ja ahdistusta. Liikunta vähentää myös stressin tunnetta siitä saatavien endorfiinien avulla. Liikunta kasvattaa myös henkisiä voimavaroja. Liikunnalla on paljon positiivisesti henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia vaikutuksia (Häkkinen 2010.)

Tämän työ tavoitteena on jalkapalloa harrastavat Joensuulaiset nuoret. Työssä selvitetään liikuntaharrastuksen merkitystä nuorten elämään, millaista henkistä kasvua nuoret saavat harrastuksestaan. Lisäksi tutkitaan harrastamista tukevia tekijöitä sekä drop out-ilmiön vaikutuksia. Löysimme syitä, mitä nuoret kokevat saavansa joukkuevoiminnasta ja minkälaista henkistä kasvua siellä tapahtuu. Jaamme tietomme Jippo-j seuralle, kenen pelaajia haastattelimme. Seura voidaan tehdä omia johtopäätöksiä ja toimintamalleja kyselymme tuloksista.

## 2 Hyvinvointi

### 2.1 Hyvinvointi käsitteenä

WHO määrittelee hyvinvoinnin fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Ne eivät ole pysyviä oloiloja, vaan ne muokkautuvat elämäntilanteen ja elinympäristöjen mukaan. Eri-ikäisillä on erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat enemmän kyseisen ikäryhmän hyvinvointiin.

Sijoittaminen nuorten hyvinvointiin ehkäisee monia tulevia ongelmia ja säästää yhteiskunnan varoja. Nuoret tulee ottaa huomioon nuorisona ja heitä pitää kuunnella ja sitouttaa mukaan toimintaan, että he kokevat toiminnot merkityksellisiksi. Nuoren hyvinvoinnille on tärkeää, että nuoren perustoiminnot ovat kunnossa. Nukkuminen, säännöllinen ruokailu, välittämisen tunne perheessä ja yhteisössä, rajojen asettaminen ja tukeminen tukevoivat myöhemmällä iällä ehkäistä mielenterveyteen- ja fyysisiin sairauksiin sairastumista (WHO, 2017.)

Hyvinvointi ja onnellisuus koetaan toisiaan tukevinä käsitteinä. Hyvinvointi on laaja käsite, jonka selkeä määrittely on vaikeaa. Hyvinvointi määritellään teoreettisesti tarkasteltuna subjektiiviseksi hyvinvoinniksi. Subjektiivinen hyvinvointi on ihmisen oma arvio myönteisyydestään elämään sekä kokemus myönteisten ja kielteisten tunteiden määrästä. Kun nuoren hyvinvointi on korkealla tasolla, on nuori usein tyytyväinen elämäänsä ja sen eri osa-alueisiin. Nuorella on myös enemmän positiivisia kuin kielteisiä tunteita. (Leskisenoja ja Sandberg 2019, 28.)

### 2.2 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi pitää sisällään nuoren oman tunteen terveyden tilanteestaan. Sillä on vaikutusta sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysiseen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa laadukkailla arkipäiväisillä

teoilla ja valinnoilla, kuten laadukkaalla ruokavaliolla tai unen riittävällä saannilla. Nuorelle on tärkeää saada riittävästi liikuntaa sekä liikunnan vastapainoksi riittävästi lepoa. Fyysiseen terveyteen liittyy täydellinen elimistön toiminta, mikä tukee arjessa jaksamista (Reinikkala ym. 2016,10.)

Myös päihteillä on vaikutus nuorten hyvinvointiin ja fyysiseen sekä psyykkiseen kehitykseen. Alkoholit, tupakka, keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kannabis, erilaiset liuotinnat, opiaatit ja amfetamiini luokitellaan Suomessa päihteiksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007). Päihteet ovat kiellettyjä lain mukaan alle 18-vuotiailta (Nuori Suomi 2012.) Nuoret hakevat yleensä päihteiden avulla päihtymystilaa ja se on tarkoituksenmukaista. Lailliset päihteet ovat Suomen lain mukaan alkoholi ja tupakkatuotteet. Tupakkatuotteet astuvat yleensä esille ensikokeilutilanteissa. Lapsilta kielletty kokeilu saattaa monesti aiheuttaa mielenkiintoa ja kokeilua asiasta. Lapsuuden rajoja rikkova toiminta tavoittelee aikuisuuden tuntemusta. (Hietala ym. 2010, 108.)

Kasvavassa iässä oleville lapsille ja nuorille päihteet ovat haitallisia, koska lasten ja nuorten elimistö riittämätön kehittynyt saattaa aiheuttaa enemmän haitta vaikutuksia, kun aikuisilla. Alaikäisellä päihteidenkäyttö aiheuttaa nopeammin myrkytystiloja, elinvarioita sekä riippuvuutta kuin täysi-ikäisillä. Päihteet ja urheilu on huono yhdistelmä. Päihteiden vaikutuksen alaisena urheillessa ja liikkumisessa kasvaa huomattavasti loukkaantumisriskit. Päihteet vaikuttavat heikentävästi urheilusuoritukseen, alentavat vastustuskykyä, heikentävät luustoa sekä yleiskuntoa. Vanhemmat, valmentajat sekä muut nuoren elämässä tiiviisti kiinni olevat aikuiset henkilöt toimivat nuoren esikuvana ja päihteettömän elämän tukijana. (Nuori Suomi 2012.)

### **2.3 Psyykinen hyvinvointi**

Nuoren oma mielenterveys sisältyy vahvasti psyykkiseen hyvinvointiin. Mielenterveydellä on vaikutusta nuoren hyvinvointiin, terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, koulunkäyntiin, työntekemiseen sekä elämän laatuun ja sen

etenemiseen. Mielen terveyden vahvistaminen vaikuttaa positiivisesti luottamukseen, vastavuoroisuuteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen sosiaalisissa ympäristöissä yhteiskunnassa. Mielen terveys vaikuttaa vahvasti työikäisten ihmisten tuottavuuteen ja sen tunteeseen. Tuottavuus vaikuttaa vahvasti ihmisten mielen terveyteen (THL 2021.)

Hyvä mielen terveys väestön keskuudessa tukee koko Suomen kansakunnan menestymistä. Mielen terveyttä voidaan pitää yksilön, perheiden, yhteisöjen ja koko yhteiskunnan pääomana, josta pidetään huolta ja johon sijoitetaan: kaikissa elämän vaiheissa, opiskelussa ja työssä, arkiympäristöissä, yhteisöissä ja vapaa-ajan toiminnassa ja yhteiskunnan ja ympäristön muutoksissa. (THL 2021.)

## **2.4 Sosiaalinen hyvinvointi**

Tärkeää on seurata, pystyykö nuori käymään koulussa, olemaan kavereiden kanssa ja tekemään ikäluokalleen tyypillisiä asioita. Sosiaaliseen hyvinvointiin luokitellaan määrittelemänä tekijöinä ystävyyssuhteet, perhe ja yhteisöt. Elämän tyytyväisyys ja koulutukseen liittyvät odotukset määrittelevät sosiaalista hyvinvointia nuorilla (WHO 2017.)

Nuoruus on tiiviin kaveriporukoiden ja ystävyyssuhteiden kanssa seurustelua, ei kuitenkaan vakinaisen parisuhteen aikaa. Nuoret luovat ja kokeilevat uusia sosiaalisia suhteita. Nuoruuteen kuuluu ajankuluttaminen ja yhteistenkokemusten kokeileminen rutinoituneen vuorovaikutuksen sijaan. Tässä ikäryhmässä on ominaista erilaiset kokeilut, kuten mahdollinen rajojen rikkominen ja lyhyiden sitoumusten perusteella toimiminen. Nuoruus tarkoittaa myös kulttuurillista kiinnittymistä omaan viiteryhmään esimerkiksi oman pukeutumistyylin ja käyttäytymismallien avulla. Nuoruus nähdään psykologisen kehitysvaiheen perusteella elämänvaiheena, jolloin psykososiaaliset ja -dynaamiset kehitystehtävät edesauttavat minuuden kehitystä. (Nivala & Saastamoinen 2007, 11–12.)



### **3 Liikunnan merkitys hyvinvointiin**

#### **3.1 Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin**

Liikunnasta saatavia positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen pystytään määrittelemään ja kertomaan psyykkisesti, että fyysisesti. Riittävä, mutta yksilöllinen määrä liikuntaa lisää kehon tuottamia endorfiineja. Ne ovat välittäjäaineita, jotka tuottavat ihmiselle hyvän mielentunnetta. Liikuntaan liittyvä hallinnan tunne selittää psykologisia vaikutuksia, mitä voi saada sopivasta liikunnan määrästä. Ihminen kokee saavuttavansa tavoitteitaan, koska hän oppii ja pystyy liikuttamaan omaa kroppaansa tai liikuntavälineitä haluamalla tavallaan. Yksilön kokemus ryhmäliikunnasta, sieltä saatu tuki ja niiden vaikutukset positiivisesti ihmissuhteisiin tukee psykologisia vaikutuksia (Ojanen 2008, 4–5.)

Liikuntaharrastuksen ja vapaa-ajan harrastaminen vaikuttaa nuorten elämän laatuun. Fyysinen liikunta auttaa nuoria jaksamaan ja tekemään asioita, nuoret ovat tuottavampia asioita, mitkä tuottavat positiivisia vaikutuksia ihmisille kohtaan. Liikunta vähentää masennusta ja ahdistusta. Liikunta vähentää myös stressin tunnetta, siitä saatavien endorfiinien avulla. Liikunta kasvattaa myös henkisiä voimavaroja. Liikunnalla on paljon positiivisesti henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia vaikutuksia (Häkkinen 2010.)

#### **3.2 Liikunnan sosiaalinen merkitys**

Liikunta voi lisätä itsevarmuutta ja itseluottamusta nuorena. Itseluottamus ja varmuus tukevat sosiaalista kanssa käymistä. Liikunnan avulla voidaan myös vähentää asioita, mitkä heikentävät sosiaalista kanssa käymistä, kuten arkuutta, ujoutta ja ennakkoluuloja (Vuori 2006, 40, 53.)

Liikunnan avulla pystytään edistämään sosiaalisia taitoja muiden ihmisten kanssa ja sosiaalista vuorovaikutusta turvallisessa ympäristössä. Liikunnassa on erilaisia sääntöjä ja toimintatapoja, mitkä kehittävät nuoren kykyä noudattaa ja kuunnella ohjeita, odottaa omaa vuoroaan ja valita tilanteeseen sopivat oikeanlaiset toimintatavat. Liikuntaa harrastamalla voidaan myös käsitellä ja purkaa tunteita, mitkä kohdataan epäonnistumisten ja onnistumisen hetkillä (Kantomaa 2010,373,376.)

Osallisuus on käsitteenä edelleen epämääräinen ja sitä voidaan käsitellä laajasti yhteisön mukaan. Osallisuutta käytetään useimmiten kuvaamaan yhteisön ja ihmisen välistä suhdetta tai yhteiskunnan ja ihmisen välistä suhdetta. Osallisuus on yksilön kiinnittymistä yhteisöön tai siellä tapahtuvaan toimintaan (Nivala & Ryytänen 2013, 2–19.)

### **3.3 Liikuntasuosituks**

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2018, 81) selviää, että lasten ja nuorten liikkumattomuudesta ja sen vaikutuksesta yhteiskunnallisesti kansanterveyteen ollaan huolissaan. Lapset ja nuoret istuvat pitkiä aikoja ja ruutuaika on lisääntynyt huomattavasti. Lapset, jotka pelaavat yli 4 tuntia päivässä liikkuvat selkeästi vähemmän ja ruutuaika vähentää heidän liikkumistaan (Hakanen ym. 2019, 21.)

Professori Steven Blairin tekemässä tutkimuksessa, joka keskittyi fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyden tutkimiseen, todettiin, että vähäinen liikkumien ja passiivinen elämäntapa ovat merkittävimpiä ongelmia kansanterveydelle yhteiskunnassa. Vähäinen liikunta altisti ihmisistä moni sairauksille (Blair 2009.) Liikkumattomuus, liika lihavuus ja huono kunto ovat yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin ja kakkos- tyyppin diabetekseen. Liikkumattomien huono elämän tapa ja liikkumattomuus nähtiin kansallisena ongelmana ja kansanterveydellisenä haasteena. Terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa

on tärkeää tiedottaa ja saada ihmiset tietämään liikunnalliset suositukset sekä riskit, mitä liikkumattomuus aiheuttaa (Borodulin 2006, 14.)

Kouluikäisten eli 7–18-vuotiaiden liikuntasuosituksen mukaan kouluikäisten tulisi päivän aikana liikkua vähintään 1–2 tuntia monipuolista liikuntaa. Päivässä ei saisi olla yli kaksi tuntia sisältäviä istumistaukoja. Liikunnan tulisi sisältää sekä reipasta- että tehokasta ja sykettä nostavaa liikuntaa kuten hiihtoa tai pallopelejä, sekä nuoremmilla paljon erilaisia liikunnallisia leikkejä. (UKK-instituutti 2008, 18–20.)

### **3.4 Liikunta ja Drop out ilmiö**

Drop out-ilmiöllä tarkoitetaan isoa määrää lajin harrastajia, jotka lopettavat tietystä iässä harrastuksensa. Harrastuksen lopettaminen on yleistä varsinkin yläkouluiässä 12–16-vuotiailla. Monet erilaiset tekijät vaikuttavat harrastuksen lopettamiseen. Harrastamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät voidaan useasti jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin syihin. Harrastuksen lopettamiseen vaikuttavia syitä voivat olla esimerkiksi epäonnistuminen uusien taitojen oppimisessa, hauskuuden, sosiaalisen yhteyden, jännityksen, harjoittelu- ja kuntotekijöiden puute tai haasteiden puuttuminen ja niissä epäonnistuminen. (Lappalainen & Nissilä 2007, 29–30; Lämsä & Mäenpää 2002, 6.)

Suurimmillaan lopettamisia tapahtuu, kun joukkueiden määrä vähenee tai toiminta suuntautuu liian voimakkaasti kilpailu-urheiluun. Tämä tarkoittaa usein lapsiurheiluvaiheesta siirtymistä nuorisourheilun pariin. Usein tässä vaiheessa kevyempi ja leikkimielinen lasten urheilu vaihtuu aikuisten urheilua muistuttavaksi urheiluksi. Myös vanhempien suuri rooli nuoren harrastuksessa usein hiipuu tässä vaiheessa, mikä voi osaltaan vaikuttaa lopettamispäätökseen, kun pitää alkaa itse huolehtia kaikesta harrastukseen liittyvästä. Usein murrosikäisenä urheilun lopettaminen on ongelmallista myös siksi, että 12–16-vuotiaana on vaikeampaa löytää itselleen uutta sopivaa ja mieleistä lajia (Lehtonen 2012, 7, 18–19; Lämsä & Mäenpää 2002, 8, 47.)

Nuoren elämäntilanteessa tapahtuvien muutoksien takia harrastaminen saattaa loppua, minkä vuoksi urheilu väistyy muiden haasteiden tieltä. Jos nuori kokee epäonnistumisia tavoitteidensa saavuttamisessa, se voi johtaa lopettamiseen. Drop out on erilainen tapahtuma riippuen siitä, lopettaako nuori kokonaan urheilun vai vaihtaako hän urheiluseuraa tai lajia. Nuorten harrastuksen lopettaminen ja uupuminen voi olla myös väliaikaista. Se ei jokaisessa tilanteessa välttämättä merkitse lopullisesti liikunnan harrastamisen lopettamista. Tauon jälkeen nuori saattaa mahdollisesti palata entiseen harrastukseensa tai vaihtoehtoisesti aloittaa uuden lajin harrastamisen. Jokainen joskus liikuntaa harrastanut tietää, että aina ei välttämättä ole motivaatiota harjoitteluun. Stressi, väsymys sekä ihmissuhdeongelmat voivat olla motivaation vähenemisen taustalla täysin iästä riippumatta (Lämsä & Mäenpää 2002, 6–8.) Viisi yleisintä vastausta nuorilla lopettamisen syiksi ovat olleet ajan puute eli ei ehdi harrastamaan muuta, ei ehdi olemaan kavereiden kanssa tai ei ehdi tekemään läksyjä, harrastus ei ole enää kiinnostanut ja siellä ei ole ollut kivaa, valmennus oli huonoa, kilpailu on ylikorostunut tai tapahtui loukkaantuminen (Lämsä & Mäenpää 2002, 8.)

Sosiaaliin harrastuksesta luopumisen vaikuttavat monet urheilun ulkopuoliset tekijät, kuten koti, koulu sekä ystäväpiiri. Nuorilla on vaikeuksia yhdistää koulua ja harrastuksia yhteen arjessa ja vanhemmillä voi olla kuljetus ongelmia kasvavien harjoitusmäärien takia. Harrastaminen ja etenkin kilpaurheilun kustannukset ovat nousseet viime vuosina. Vähävaraisimmissa perheissä tai yksinhuoltajavanhemmillä voi olla vaikeuksia kustantaa useamman lapsen harrastusmaksuja. Harrastuksiin kuljettaminen ja harrastuksen kustannukset tulevat usein eteen varsinkin perheissä, joissa on useampia harrastavia lapsia ja nuoria. Vapaa-ajan puute sekä kavereiden kanssa liian vähäinen aika yhdessäololle voivat osaltaan myös vaikuttaa asiaan. Kavereiden ja sisarusten harrastamisella on myös vaikutusta, kun halutaan mahdollisesti kokeilla samaa harrastusta kuin muutkin lähipiirissä olevat. Murrosiässä kaverit ja kavereiden mielipiteet ovat nuorelle todella tärkeitä. Nuorelle tärkeä harrastus voi loppua

jopa kavereiden painostuksesta. (Lappalainen & Nissilä 2007, 35; Lämsä & Mäenpää 2002, 48.)

## 4 Ryhmätoiminta

### 4.1 Ryhmätoiminnan vaikutukset hyvinvointiin

Tukiverkosto ja vuorovaikutus ihmisten välillä tuottavat ihmiselle sosiaalista pääomaa. Sosiaalisella pääomalla on voimakas vaikutus mielenterveyden hyvinvoinnille. Mielenterveys edistyy aina kun sosiaalista pääomaa vahvistetaan yhteiskunnassa. Luottamus viranomaisiin ja muihin virallisiin viranhaltijoihin, korruptio vapaus, aktiivinen kansalaisyhteiskunta sekä demokratia lisäävät yhteistä sosiaalista pääomaa (Wahlbeck ym. 2015).

Ryhmätoiminta vahvistaa sosiaalista vahvistumista, sekä se luo yhteisöllisyyden kasvun pohjan. Vahvasti läsnä olevan aikuisen kanssa nuori kokee oppimista ja onnistumista, se luo vahvan yhteisöllisyyden kasvupohjan. Nuorille on tärkeää luoda turvallisia paikkoja ja ympäristön, missä on hyvä harjoitella ryhmätoimintaa, ongelmien ratkaisuja ja yhteistyötä (Tallgren 2008, 21).

Ryhmän koolla on usein oleellinen merkitys ryhmän toimintaan. Suuret ryhmät ovat usein paikallaan erityisesti liikunnassa ja joukkuelajeissa. Haasteena on kuitenkin suurten ryhmien organisoiminen ja ryhmän hiljaisimpien jäsenten jääminen näkymättömiksi. Pienemmissä ryhmissä vuorovaikutus osallistujien kesken on tiiviimpää ja jokaisen kynnyksen oma mielipiteensä ilmaisuun madaltuu ja helpottuu. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2010, 32.)

Yhteisöllisyys muodostuu sosiaalisista suhteista, mikä edellyttää yhteisössä olevilta jäseniltä keskinäistä ymmärrystä ja kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. Yhteisöllisessä yhteisössä ihminen voi hätätilanteessa saada apua toisilta yhteisön jäseniltä ja kokea kuuluvansa johonkin. Konkreettiset teot ja toiminta luovat yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyydellä voidaan torjua syrjäytymistä. Jokainen ihminen on kuitenkin erilainen ja jotkut vetäytyvät syrjään yhteisöllisistä toimista erinäisistä syistä. (Mäkelä 2010, 22.)

## 4.2 Ryhmätoiminnan vaikutukset nuoriin

Normaalisti tuntevalla ihmisellä on tarve kiintyä ja luoda sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen suhde muiden ihmisten kanssa. Ystävyysuhteet ovat yksi tärkeimmistä suhteista tässä iässä emotionaalisesti ja sosiaaliselta näkökulmasta katsottuna. Ystävyysuhteissa nuoret tukevat toisiaan vaikeissa tilanteissa ja kertovat syvällisiä asioita toisilleen. Suhde ystäviin on yksi tärkeä osatekijä kasvuympäristöstä nuoren itsenäistymisvaiheessa ja etenkin irtautumisesta vanhemmistaan. Nuorena ihmiset alkavat viettämään ajallisesti enemmän aikaa ystäviensä kanssa. Nuoret monesti hakevat hyväksyntää muilta nuorilta ja ryhmästä. Muiden nuorten ja ryhmien tuki on tärkeää, mikä vaikuttaa nuoren identiteettiin voimakkaasti. Ryhmän vetovoima luo ihmiselle tarpeen samaistua ryhmän toimintaan ja toimintamalleihin, jolloin nuoren käytös ja toimintamallit muuttuu kavereiden ja ryhmän hyväksymään tapaan. Ryhmän sisälle muodostuu yleensä pienryhmiä, joiden jäsenet ovat läheisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa (Salmivalli 2005, 138–139.)

Ryhmä kehittää ryhmän toiminnan tueksi normeja, mitkä vaikuttavat toimintoihin. Organisaatio määrittelee ryhmälle säännöt, minkä varassa ryhmän tulisi toimia. Ryhmä saattaa myös itse laatia säännöt omalle toiminnalleen, jotka on usein kirjattu. Ryhmänormeiksi kutsutaan ryhmän kirjoittamattomia ja epävirallisia sääntöjä. Ryhmän luomat normit määrittelevät yksilöitä ja ohjaavat käyttäytymistä haluttuun suuntaan ryhmässä. Normien avulla viestitään myös ei-haluttuja käyttäytymisen malleja ja toimintoja. Normit määrittelevät ryhmän jäseniin kohdentuneita odotuksia ja malleja. Viralliset ja epäviralliset säännöt ja niiden noudattaminen vaikuttavat ryhmän jatkamiseen tai sieltä pois joutumiseen. Normien jatkuva noudattamatta jättäminen saattaa vaikuttaa siihen, että nuori poistetaan ryhmästä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 121.)

### 4.3 Aikuisten merkitys ryhmätoiminnassa

Ryhmä tarvitsee toimiakseen ohjaajan, joka ottaa vastuun arkisista toiminnoista, että ryhmä voi toimia. Ohjaajalla on suuri vaikutus, miten ryhmän toiminnot etenevät ja minkälaiseksi ryhmä kehittyy. Olosuhteet, ajankäyttö, oikeanlainen sanallinen ja sanaton viestintä sekä ohjaamisen taidot ovat keskeisessä asemassa ryhmätoiminnassa. Ryhmän ohjaajilta edellytetään ryhmässä esiintyvien tarpeiden herkkää tunnistamista sekä kykyä havaita ja muuttaa omaa käyttäytymistään tarpeen mukaan (Kopakkala 2005, 88–91.)

Ryhmäläisten ja ryhmän sosiaalisia toimintoja taas ovat ryhmän tarpeiden huomaaminen, tarvittavan tuen antaminen toisille sekä kommunikaation ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen. Ryhmään kuuluvien motivointi ja rohkaiseminen itseilmaisuuksiin sekä ryhmähengen ja ryhmän kiinteyden edesauttaminen. (Hautala ym. 2011, 188.)

Sosiaalinen tuki, jota vanhemmat tarjoavat on yksi tärkeimmistä nuorten liikuntaaktiivisuuden vaikuttavista tekijöistä. Sosiaalinen tuki pitää sisällään nuoren ja vanhemman välillä tapahtuvia kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen. Vanhemmat mahdollistavat harrastus toimintaan osallistumisen tukemalla, ohjaamalla, neuvomalla ja keskustelemalla. Sosiaalinen tuki on hyvin laaja käsite. Siihen vaikuttavat yksilöt, ympäristö ja moni asia (Beets ym. 2010.)

Aineellinen tuki pitää sisällään vanhempien tarjoaman konkreettisen tuen, kuten rahallisen tuen sekä kuljetuksen tarjoamisen harjoituspaikoille, puistoihin tai Aineelliseen tukeen kuuluu myös lapsen toiminnan katseleminen, kiinnostuksen osoittamisen ja valvonta sekä suora osallistuminen fyysisesti aktiiviseen toimintaan esimerkiksi potkimalla palloa nuoren kanssa tai osallistumisen seuran talkootoimintaan (Beets ym. 2010.)



## 5 Nuoruus

### 5.1 Nuoruus käsitteenä

Nuoruus on vaihe, mikä on lapsuuden jälkeen ja ennen aikuisuutta. Ihmisen kehityksessä on kaksi voimakasta vaihetta: Nämä kaksi vaihetta ovat varhaislapsuus ja nuoruus. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.) Nuoruusvaiheessa ihminen kokee etenkin fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuoren kehossa on suuria muutoksia, kuten aivojen nopea kehittyminen, hormonaalinentuotanto kasvaa ja sosiaaliset suhteet kokevat muutoksia ja niiden määrä kasvaa. Nuorelle on haastavaa sopeutua oman kehon muutoksiin sekä itsenäistymisen tunteen kasvaminen ja sen haltuunottaminen on haasteellista. Nuori kehittää omia näkemyksiään maailmasta ja sen kehityksestä. (Fröjd 2008.)

Nuoruudesta on aikojen saatossa kehitetty erinäköisiä määritelmiä ja tulkintoja. Nuorisolain (2006/72, 2 §) mukaan kaikki alle 29-vuotiaat ovat nuoria. Lastensuojelulaki (2007/417, 6 §) määrittelee alle 18-vuotiaat lapsiksi, sekä 18–20-vuotiaat nuoriksi. Aalbergin ja Siimeksen (2007, 15) määrittelevät nuoruuden sijoittuvan lapsuuden ja aikuisuuden väliin. He kutsuvat psyykkistä kehitysvaihetta nuoruusiäksi ja nuoruusikä koetaan 12–22 vuoden iässä.

### 5.2 Murrosikä kehitysvaiheena

Tutkimuksemme kohderyhmää olevat nuoret elävät murrosikäisen nuoren elämänvaihetta. Heillä on murrosikä alkamassa tai se on jo alkanut. Nuoruusikä jaetaan erilaisiin vaiheisiin. Vaiheiden aikana nuori kasvaa ja kehittyä aikuisuutta kohti (Hietala ym. 2010, 40.) Nuoruuden vaiheet ovat varhaisnuoruus 12–14-vuotiaana, nuoruus 15–17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18–22-vuotiaana (Aalberg & Siimes 2007, 68). Puberteetti on murrosikä ja se

kuuluu nuoruuden kehitysvaiheeseen (Hietala ym. 2010, 40). Murrosiän kesto on yksilöllisen ja se kestää kahdesta viiteen vuoteen. Murrosiässä on suuria vaihtelevuuksia etenkin tyttöjen ja poikien välillä. Murrosikä alkaa eri aikaan ihmisillä. Keskimääräisesti tyttöjen murrosikä alkaa noin 11-vuotiaana ja pojilla noin vuoden 12-ikäisenä. (Aalberg & Siimes 2007, 17.) Murrosikä eteneminen yleistettävissä ja se etenee aika samalla tavalla tavallisissa nuorilla (Aalberg & Siimes 2007, 15). Lähes kaikki suomalaisista nuorista kehittyvät murrosiän aikana normaalilla tavalla (Hietala ym. 2010, 41).

Murrosikä alkaa hormonaalisen tuotannon lisääntymisellä, mikä aiheuttaa fyysisiä muutoksia (Hietala ym. 2010, 41). Aaltonen, Ojanen, Vihunen ja Vilén (2007, 52–53, 56–58) kertovat, että nuorten murrosiässä suurimpia ja näkyvimpiä fyysisiä muutoksia tytöillä on karvojen kasvu, hiukset ja iho rasvoittuvat, rinnat kasvavat, kuukautiset alkavat, hiki tuotanto kasvaa ja haju voimistuu, iholle tulee finnejä ja pituuskasvun kiihtyy. Poikien suurimmat fyysiset muutokset ovat karvoituksen kasvaminen, kivekset kasvavat, hiki tuottaa runsaampaa tuotantoa ja hajun voimistuu, iholle tulee finnejä, siemensyöksyt alkavat etenkin nukkuessa ja ääni kokee muutoksia.

Nuoruusiän psykososiaalisen ja psyykkisen kehittyminen vaatii nuorelta fyysisen kehityksen ja sen tuomat muutokset. Nuori pystyy käsittelemään ja hahmottamaan asioita ja kokonaisuuksia uudella tavalla psyykkisen kehittymisen myötä. Päätelykyky kehittyy, sekä aikuismainen harkinta- ja ajattelukyky kehittyvät, jokaisella ne kehittyvät yksilöllisesti. (Hietala ym. 2010, 42.) Nuoruuden yksi päämäärästä on autonomia, mikä on nuoren itse hankkima. Nuoren käytökseen ja käyttäytymiseen vaikuttavat useat mielen muutokset. Purskahtelevat käyttämiset ovat normaalia kanssakäymistä nuorten kanssa toimiessa. Nuorella on vaikeuksia ymmärtää ja hyväksyä tunteita ja muutoksia, mitä keho viestittää. Tunteiden käsittely saattaa aiheuttaa esimerkiksi levottomuutta ja ärtyneisyyttä. (Aalberg & Siimes 2007, 67, 69.)

Nuoruus on yksi osa ihmisen kokonaiskehitystä. Nuoruus ei ole irrallinen kehitysvaihe ihmisen elämässä, mitä ei voida hypätä yli tai jättää kasvamatta.

Lapsuuden kokemukset ja tapahtumat vaikuttavat murrosiän aikana tapahtuvaan kehitykseen. Murrosikäisellä kasvaa ristiriidat vanhempien ja muiden aikuisten kanssa. Ristiriidat liittyvät nuorelle asetettujen rajoihin, mitä vanhemmat asettavat, kuten kotiintuloajat, pukeutuminen ja raha. Nuorelle on tyypillistä etsiä itseään sekä suuri halu itsenäistyä ja irtaantua vanhemmista. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2008, 591–592.) Helena Hiilan (2005, 5) mukaan nuoret haluavat vanhemmiltaan ruokaa, perusturvaa ja puhtaita vaatteita. Nuoret tarvitsevat vanhemmiltaan ohjausta sekä neuvoja. Tuen antaminen, myös nuorille nousee tärkeäksi. Nuoresta voi olla vaikeaa lukea merkkejä minkälaista tukea ja ohjausta tarvitsee. Nuori saattaa ulkoisesti viestittää, että ei halua vanhemmilta mitään, vaikka oikeasti tarvitsisi keskusteluapua ja ohjausta vanhemmilta.

### **5.3 Nuorten käytökseen ja asenteeseen vaikuttavat tekijät**

Nuoren ihmisellä on keskushermoston osat, mitkä kokoavat tietoa ja niissä tehdään päätöksiä, ovat vielä keskeneräiset ja ne eivät pysty toimimaan täydellä toimintakyvyllä. Keskushermoston takia nuorilta ei voi vielä vaatia ja olettaa aikuismaista harkintakykyä ja ratkaisukeskeisyyttä. Nuorelle on hyvä tarjota hyväksyntää, erilaista tukea ja ohjausta nuoren ajatuksille ja päätöksenkyyville. Nuoren vanhemmat ovat hyvin tärkeässä roolissa tässä kohtaa nuoren kehityksessä (Sinkkonen 2010, 55.) Vanhemmilla voi olla vaikeuksia ymmärtää, että he kelpaavat nuorelle keskustelukaveriksi, koska nuoren käytös ja toiminta antavat erilaisen kuvan vanhemmille. Nuori haluaakin saada vanhemmiltaan hyväksyntää ja mielenkiintoa toimilleen ja nuori osaa arvostaa myös heidän mielipiteitään nuoren toimintaan liittyvissä asioissa (Sinkkonen 2010, 57).

Harrastustoiminnassa mukana olevat vanhemmat, valmentajat ja muut aikuiset toimivat kuuntelijoina ja keskustelukavereina. Nuorelle kaverit ovat tärkeitä, ja nuorelle on erityisen tärkeää, että hän kelpaa kavereilleen. Nuorelle ikätoverien antama palaute on kaikki kaikessa. Nuori ei kyseenalaista kavereiltaan

saamaansa palautetta. Mikäli nuoren kavereiltaan saama palaute on jollakin tapaa eriävää vanhemmilta saatuun palautteeseen verrattuna, nuori luottaa enemmän ikätoveriensa mielipiteeseen. Vanhemman mielipide ei riitä kompensoimaan ikätovereilta saatua palautetta. (Sinkkonen 2010, 57.) Aalbergin ja Siimeksen (2007, 75) mukaan nuoren kehityksessä ikätoverit ovat apuna minuuden rakentumisessa ja he alkavat korvata vanhempia. Nuori haluaa tulla hyväksytyksi ja hän haluaa tuntea kuuluvansa johonkin. Kasvu ja kehitys tuottavat nuorelle tyydytystä, varsinkin silloin kun, se tapahtuu aikaa nuoren ikätovereiden kanssa. Nuoret haluavat luoda omaa ja keksiä sekä kokea uutta.

#### **5.4 Nuorten osallisuus ja yhteisöllisyys**

Osallisuus on kuulumista johonkin ja kasvamista haluttuun erilaisten prosessien avulla. Nuorten osallisuus koskee olennaisesti kasvamista aikuisuuteen, kansalaisuuteen sekä liittymistä täysivaltaiseen yhteiskunnan jäsenyyteen. Osallisuus ilmenee kiinnittymisenä yhteiskunnan toimintoihin ja erilaisiin yhteisöihin, joihin kuuluminen ylläpitää elämän laatua ja elämänhallintaa. Yhteiskunnan jäsenenä toimiminen vahvistaa yksilön tarpeita ja ihminen toteuttaa itseään yhteiskunnallisena toimijana ja jäsenenä. Riittävä koulutus, hyvä työ, palkkauksen riittäminen, itsensä toteuttaminen harrastusten avulla, palkitsevat ihmissuhteet, edunvalvonta, kansalaistoiminta, poliittinen vaikuttaminen ja monet muut yhteiskunnalliset toiminnot lisäävät osallisuuden tunnetta (Hämäläinen 1999).

Yhteisöllisyyttä pidetään yleensä positiivisena kokemuksena. Positiiviset asiat, ja ominaisuudet, mitkä tapahtuvat yhteisöissä vaikuttavat positiivisesti ihmisen tunteeseen kuulua ryhmään tai yhteisöön tärkeäksi. Yhteisöllisyys koostuu erilaisista sosiaalisista suhteista ihmisten välillä. Yhteisöllisyys edellyttää sen jäseniltä yhteistä ymmärrystä ja kykyä asettua eri jäsenen asemaan ja hänen tilanteeseensa. Yhteisössä ihminen voi hätätilanteessa saada apua toisilta ihmisiltä ja se saattaa saada aikaan tunteen kuulumisesta johonkin yhteisöön.

Ihmisen ja yhteisön toiminta ja tekeminen saavat aikaan yhteisöllisyyden. Syrjäytymistä voidaan torjua yhteisöllisyydellä. Ihminen on erilainen syitä ja arvomaailmoja, mitkä vaikuttavat suurelta osin syrjään vetäytymisen yhteisön toiminnasta (Mäkelä 2010, 22).

## 6 Aikaisemmat opinnäytetyöt ja niiden yhteneväisyydet

Orava ja Salo haastattelivat nuoria naisia, jotka harrastivat yksilölajeja. Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnistaa nuoren yksilölajia harrastavan naisen ikäkauteen liittyviä ominaispiirteitä, joilla voidaan tukea ja estää drop out-ilmiötä. Kysymyksiä kerättiin teemahaastatteluna sekä kyselytutkimusta. Kyselyyn vastanneista noin puolet oli kokenut haasteita koulutuksen ja urheilun yhdistämisessä sekä aikainen erikoistuminen lajiin koettiin motivaatiota vähentävänä tekijänä. Suurimmat syyt drop outille ovat puutteelliset lajitaidot, mielenkiinnon vähentyminen, koulutukseen keskittyminen sekä hintavat lajimaksut (Orava & Salo 2021. 31, 32, 47, 56, 67.)

Kärkkäinen selvitti opinnäytetyössään urheilijoiden psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja miten urheilu vaikuttaa siihen. Opinnäytetyö on laadullisesti toteutettu ja siinä käytettiin materiaalina teemahaastattelua ja havainnointia. Tulosten perusteella urheilijat oppivat sosiaalisia taitoja, joita he eivät oppisi todennäköisesti ilman urheilua, kuten periksiantamattomuutta, keskittymiskykyä sekä sosiaalisuutta. Perhe ja ystävät nousivat esille urheilun mahdollistajana ja tukevana toimintana (Kärkkäinen 2013, 7.)

Kujanpää ja Lahtinen selvittävät opinnäytetyössään nuorten hyvinvointia joukkueurheilussa. Kohderyhmänä olivat 11–13-vuotiaat nuoret, jotka pelaavat jalkapalloa. Pelaajia on kolmesta eri joukkueesta. Opinnäytetyön materiaali on kerätty kyselytutkimuksen avulla ja se on tehty määrällisenä tutkimuksena. Tuloksista nousi esiin, että nuoret kokivat harrastuksensa merkityksellisenä sekä toimintaympäristön turvallisenä. Jalkapallo harrastus lisäsi nuorten kokonaisyhyvinvointia (Kujanpää & Lahtinen 2023, 9.)

Kaikissa opinnäytetöissä nousee esille, että nuoret kokivat joukkue urheilun merkittävänä ja saavansa sosiaalista kehitystä ryhmistä. Urheilu on koettu turvallisenä ympäristönä kasvaa ja olla. Suurin osa vastaajista opinnäytetöissä oli nuoria tyttöjä. Kaikissa opinnäytetyöissä selvitettiin minkälaista sosiaalista

pääomaa nuoret saavat urheilusta ja mitkä asiat niitä tukevat. Kaikkien opinnäytetöiden perusteella joukkueurheilua pystyttiin suosittamaan nuorisolle, koska he kokevat saavansa monia asioita harrastuksensa ansiosta.

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

### **7.1 Tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoitus on saada ajankohtaista tietoa tutkimuskysymyksistä. Teemme kyselyn, jossa osallistujamme vastaavat sekä avoimiin, että suljettuihin kysymyksiin. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy tietoa, jota voidaan jakaa esimerkiksi harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille ja jalkapalloseuralle. Opinnäytetyön tavoitteena halusimme selvittää kyselytutkimuksen avulla nuorten kokema liikunnan harrastamisen merkitys heidän sosiaalisiin suhteisiinsa ja arkeen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat 1. Kuinka nuoret kokevat liikuntaharrastuksen merkityksen heidän omaan elämäänsä. 2. Mitkä asiat ryhmätoiminnassa tuottavat henkistä kasvua nuorelle. 3. Mitkä ovat harrastamista tukevat tekijät ja drop out-ilmion vaikutukset.

### **7.2 Tutkimuksellinen menetelmä**

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään, määrälliseen ja laadulliseen tutkimukseen. Määrällinen ja laadullinen tutkimusmenetelmä sopivat erilaisiin lähtökohtatilanteisiin. Joissakin tapauksissa voi olla erilaisia tilanteita, joissa tarvitaan erilaisia menetelmiä vahvistamaan tuloksia. Mitä laajempia näkökulmia tarkasteluun saadaan, sitä laadukkaampaa tietoa saadaan kerättyä (Kananen 2008, 10–11.)

Kananen (2008, 10) kertoo, että määrällinen tutkimus tarkoittaa nimensä tavoin tutkimusta, jonka ansiosta käsitellään mitattuja tuloksia saadun aineiston tilastollisilla menetelmillä. Määrällinen tutkimus tarvitsee riittävää vastausten määrää ja havaintoyksiköitä, että tuloksista saataisiin siirtää vaikuttamaan koko tutkittavaa ryhmää luotettavalla ja laadullisella tavalla. Määrällisessä



tutkimuksessa lasketaan vastausten määriä. Määristä on mahdollisuus löytää yhdenmukaisuuksia eli yleistettäviä vastauksia vastauksista. Teoria ja tutkimusongelmat määrittelevät vastausten yleisyystason. On tärkeää huomioida, että määrällisen tutkimuksen tavoitteena ei ole kertoa yksittäistapauksia. Tutkimuskohteista löydettävät yhdenmukaisuudet ovat etusijalla kyseisessä tutkimuksessa. (Kananen 2008, 11).

Laadullisella tutkimuksella saadaan selville asioiden syitä ja sen avulla osataan kertoa erilaisista ilmiöistä ja ajatuksista. Tutkimuksen avulla ymmärretään ilmiöiden syitä ja käyttäytymistä. Laadullisen tutkimuksen avulla oivalletaan ja ymmärretään tutkimuskohdetta (Heikkilä 2014, 15.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme määrällistä menetelmää. Kyselylomakkeilla selvitetään liikuntaharrastuksen merkityksellisyyttä nuoren elämään, mitkä asiat ryhmätoiminnassa tuottavat nuorille henkistä kasvua ja miksi nuoret lopettavat jalkapalloharrastuksen. Kohderyhmämme on jalkapalloa harrastavat lapset ja nuoret, jotka harrastavat säännöllisesti jalkapalloa ohjatusti valmentajien johdolla.

### **7.3 Kyselylomakkeen tekeminen**

Kvantitatiivisesta tutkimuksesta voidaan käyttää nimitystä tilastollinen tai määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään lukumääriin ja prosenttiosuuteen liittyviä kysymyksiä. (Heikkilä 2010, 16.)

Määrällinen tutkimus siis vastaa kysymyksiin, kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein (Vilka 2007, 14). Oleellista kvantitatiivisessa tutkimuksessa on, että käsitteet on selkeästi määritetty, aikaisempiin tutkimuksiin on tutustuttu sekä niistä tehtyihin johtopäätöksiin on perehdytty (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara ym. 2005, 131). Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää tietää tarkasti, mitä ollaan tutkimassa ja sen vuoksi käsitteiden määrittäminen on oleellista (Vilka 2007, 36–37). Aineisto tulee pystyä laittamaan myös taulukkomuotoon sekä muokata sitä tilastollisesti käsiteltäväksi. Tutkimus-

tuloksia kuvaillaan tilastollisen analysoinnin menetelmin täydentäen esimerkiksi erilaisten graafisten kuvioiden sekä taulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2005, 183.)

Kyselylomakkeen alussa tulee olla vastaamiseen innostavia kysymyksiä sekä niiden pitäisi tuntua helpoilta kysymyksiltä (Kananen 2011, 38).

Kyselylomakkeen tekemisessä pitäisi huomioida, että kysymykset ryhmiteltäisiin aihepiireittäin. Aluksi lomakkeella kysellään yleisistä asioista ja sitten siirrytään enemmän aihekysymyksiin, jotka ovat ryhmiteltyjä ja tärkeitä tutkimuskysymysten takia. (Kananen 2011, 39.)

Loimme sähköisen kyselylomakepohjan käyttäen apuna tutkimuskysymyksiä ja teoriaa aiheesta. Niiden perusteella luomme kysymykset, joihin haluamme vastauksia. Vastaukset ovat monivalintoja sekä avoimia vastauksia, joiden avulla pääsemme käsiksi määrälliseen sekä myös laadulliseen tietoon.

Käytimme kartoittavaa tutkimusta, minkä perusteella valitsimme kysymyksiä lomakkeeseen. Kartoittavaan tutkimusta voidaan kuvailla myös esitutkimuksena, koska sen avulla tutustutaan aikaisempiin tutkimuksiin ja kyselyihin ja etsitään sopivia luokituksia ja vastausvaihtoehtoja (Heikkilä 2014).

Kokonaistutkimuksessa tutkitaan jokainen vastaus, joka on saatu jäseneltä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kokonaistutkimuksia tehdään melkein aina, kun kohdejoukon lukumäärä on alle sata. (Heikkilä 2014, 31.) Teimme kokonaistutkimuksen, koska vastausten määrä ollut alle sadan kappaleen.

#### **7.4 Kohderyhmä ja aineiston hankkiminen**

Kyselyn kohderyhmänä oli 13–16-vuotiaat jalkapalloa harrastavat nuoret. Pääsääntöisesti vastaajat ovat poikia. Pojat harrastavat jalkapalloa paikallisessa jalkapalloseurassa, missä he harjoittelevat ja pelaavat ryhmässä

ja harjoittelevat omatoimisesti henkilökohtaisia kehityskohteitaan. Nuoret käyvät peruskoulua, lukiota tai ammattikoulua. Kesällä heillä on kesälomaa koulusta, mutta harrastustoiminnan kilpailukausi on käynnissä silloin.

Vanhemmille lähetettiin tiedote (Liite 2), missä kerrotaan mitä teemme ja miksi. Tiedotteessa selviää, että lasten tietoja yhteystietoja ei kerätä kyselyn perusteella ei pystytä tunnistamaan nuorta. Tiedotteessa kerrotaan, että kyselyn tekemiseen kestää noin 3 minuuttia ja siihen tarvitaan nuoren oma älylaite. Tiedotteessa myös selviää, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja nuorella on oikeus kieltäytyä kyselyyn osallistumisesta. Nuorille annettiin myös liite, missä nousi samat asiat esille.

Kysely toteutettiin Webropol kyselynä. Teimme joukkueen kalentereihin tapahtuman, missä harjoitusten yhteydessä oli mahdollista tehdä kysely omalla älylaitteella. Katsoimme etukäteen tilan, missä saa rauhassa tehtyä. Samalla kerroimme, haastattelun tärkeyttä ja mikä sen tavoite on. Samalla painotimme, miksi on tärkeää vastata kysymyksiin ja mitä niillä vastauksilla tehdään.

Webropol on edullinen ja helppo tapa toteuttaa kysely sähköisesti. Helppokäyttöinen tiedonkeruuseen, myös helppokäyttöisiä ohjelmia analysointiin ja tiedon raportointiin.

Webropol on kehitetty etenkin oppilaitoksille ja yliopistoille. Se täyttää akateemiset vaikutukset. Webropol tukee ja kasvattaa oppimista, koska sen avulla pystytään keräämään tietoa ja dataa joiden avulla pystyy tekemään tilasto analyyskejä (Webropol 2024.)

## 8 Tulokset

### 8.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 53 Jippo-juniorit ry:n pelaajaa. Kaikki vastaajat olivat poikia. Kyselyn suorittamisen aikana pelaajia oli kyseisissä ikäryhmissä yhteensä 82 nuorta pelaajaa. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin vastaajien ikää. Vastaajista kymmenen oli iältään 13-vuotiaita, kolmetoista vastaajaa oli 14-vuotiaita, kahdeksantoista vastaajaa oli 15-vuotiaita ja yksitoista vastaajaa oli 16-vuotiaita (Taulukko 1).

	n	Prosentti
13-vuotias	10	19,2%
14-vuotias	13	25,0%
15-vuotias	18	34,6%
16-vuotias	11	21,2%

Taulukko 1 Vastaajien iät

### 8.2 Liikuntaharrastuksen merkitys nuorten elämään vastaukset

Seuraavaksi kysyttiin jalkapalloharrastuksen kestoa. Suurin osa vastaajista (79 %) on pelannut jalkapalloa yli kuusi vuotta. Melkein viidennes vastaajista on pelannut 3–5 vuotta ja muutama prosentti vastaajista on pelannut 1–2 vuotta.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin pelaajilta syitä, miksi he harrastavat jalkapalloa. Kysymyksessä oli yksi väittämä ja väittämiin viisi vastausvaihtoehtoa. Väittämät olivat, **tykkään joukkue toiminnasta, halu**

**kehittyä paremmaksi pelaajaksi, pelien takia, pelimatkojen takia, saan sieltä onnistumisen kokemuksia, jalkapallo on hyvää ajanvietettä ja ystävien takia.** Vastaus vaihtoehdot ovat täysin samaa mieltä, jonkin verran samaa mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä.

Taulukko 2:ssa käy ilmi, että vastausvaihtoehdot **tykkään joukkue toiminnasta, saan sieltä onnistumisen kokemuksia ja jalkapallo on hyvää ajanvietettä** lähes 80 % oli täysin tai lähes samaa mieltä. Samoissa väittämissä oli eri noin 20 % vastaajista. Väittämä halu kehittyä paremmaksi jalkapalloilijaksi oli samaa mieltä yli 70 %:tta vastaajista.

	1 Täysin samaamieltä	2 Jonkin verran samaamieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenkin eri mieltä	5 Täysin eri mieltä
Tykkään joukkue toiminnasta	60,4%	17,0%	1,9%	0,0%	20,7%
Halu kehittyä paremmaksi pelaajaksi	71,7%	7,5%	0,0%	0,0%	20,8%
Pelien takia	49,1%	24,5%	3,8%	7,5%	15,1%
Pelimatkojen takia	30,8%	38,4%	7,7%	17,3%	5,8%
Saan sieltä onnistumisen kokemuksia	59,6%	21,2%	0,0%	0,0%	19,2%
Jalkapallo on hyvää ajanvietettä	65,4%	13,5%	0,0%	0,0%	21,1%
Ystävien takia	46,2%	25,0%	3,8%	15,4%	9,6%
<b>Yhteensä</b>	<b>54,7%</b>	<b>21,0%</b>	<b>2,5%</b>	<b>5,7%</b>	<b>16,0%</b>

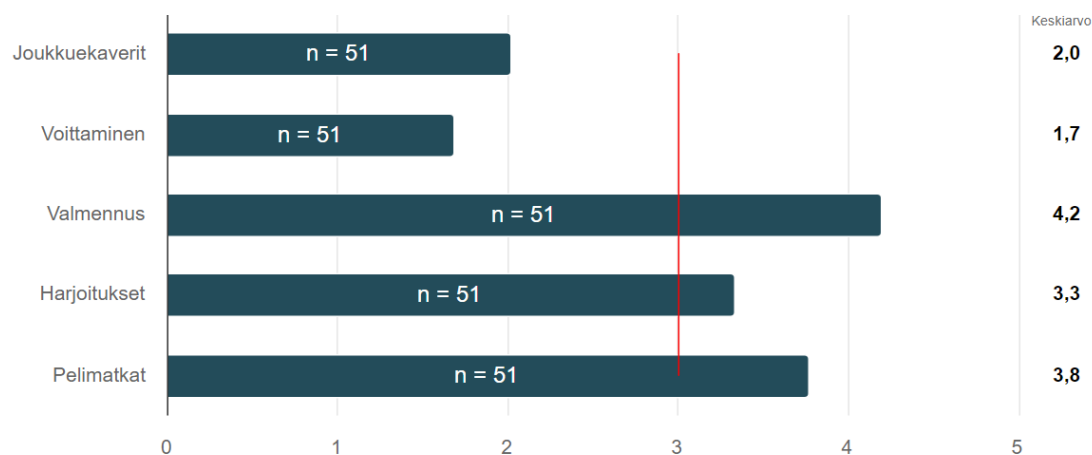
## Taulukko 2. Syyt jalkapallon harrastamiseen

Kyselyn perusteella suurin osa (67 %) vastaajista koki jalkapallon 1–3 oman elämän tärkeimmän asian joukkoon. Yksi kymmenestä vastaajasta koki jalkapallon 8–10 tärkeimmän asian joukkoon.

Suuri osa (melkein 90 %) menisi vapaa-ajallaan harrastamaan omatoimisesti jalkapalloa tai joukkueen harjoituksiin. Muut aktiviteetit kuten **hengailu kaupungilla ja kuntosali**, saivat muutamia prosentteja.

Kysymyksessä kuusi (taulukko 3) pyydettiin laittamaan paremmuusjärjestykseen, mikä joukkueessa on parasta 1–5:een asteikolla 1 on

paras ja 5 on huonoin. Vastausvaihtoehdot olivat **joukkuekaverit, voittaminen, valmennus, harjoittelu, pelimatkat**. Parhaan keskiarvon saa vastausvaihtoehto **Voittaminen** 1,7 keskiarvolla. Joukkuekaverit nousivat vastaajien arvoasteikossa korkealle 2 keskiarvolla. Valmennus ja pelimatkat jäivät myös tärkeysjärjestyksessä vähemmälle korkeilla keskiarvoilla (Taulukko 3).



Taulukko 3. Vastaukset kysymykseen mikä joukkueessa on parasta

### 8.3 Mitkä asiat tuottavat henkistä kasvua vastaukset

Kyselyn mukaan vastaajista yli kolmannes koki saavansa etenkin vapaa-ajalleen hyvää tekemistä. Ystäviä ja energiaa hoitaa koulun ja arjen asioita kokee saavansa lähes neljännes vastaajista. Terveellinen ja turvallinen ympäristö sai vähän kannatusta, eli se ei noussut vastaajien kesken ainakaan niin korkealle arvoasteikossa.

Kysymyksessä kahdeksan kysyttiin, mitä pelaajat kokevat saavansa jalkapalloharrastuksen avulla. Vastausvaihtoehtoja oli neljä: **Pääsen ihmisten kanssa tekemiseen, vanhempani kannustavat ja tsemppaavat minua, koen uusia asioita, voin puhua luotettavien aikuisten kanssa**. Vastaajat voivat

valita vain yhden vaihtoehdon. Yli puolet vastasi, että pääsee ihmisten kanssa tekemisiin ja ainakin 43 % vastaajista sai uusia kokemuksia ja asioita.

Kysymyksessä yhdeksän kysyttiin (taulukko 4), mistä eri asioista harrastuksessa pelaaja saa onnistumisen kokemuksia. Vastaaja voi valita yhden tai useamman missä asioissa hän saa onnistumisen kokemuksia. Vaihtoehdot olivat **harjoituksissa, peleissä, joukkueen kanssa toimiessa, pukukopissa tai jossain muussa, missä?** 96 % vastaajista sai onnistumisen kokemuksia sekä harjoituksissa, että peleissä. 64 % sai myös joukkueen kanssa toimiessaan onnistumisen kokemuksia ja 40 % sai onnistumisen kokemuksia pukukopissa (Taulukko 4).

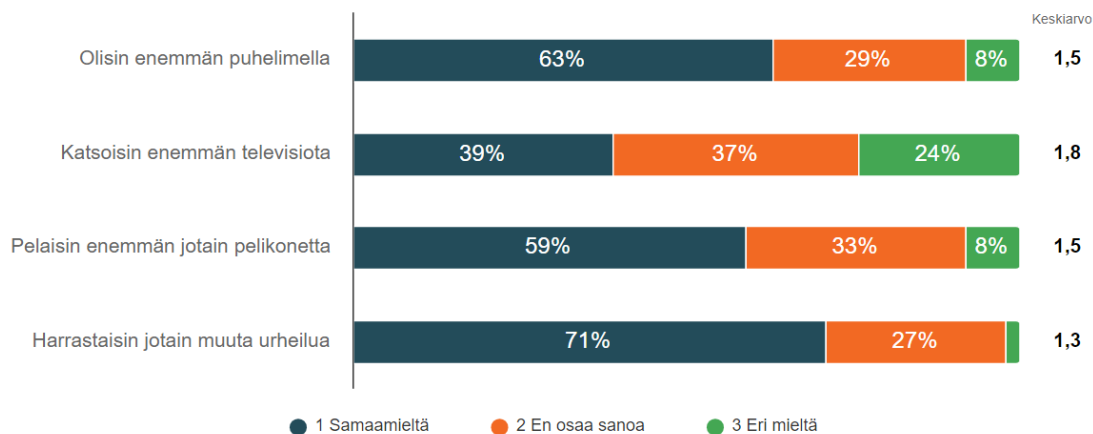
Harjoituksissa	48	96,0%
Peleissä	48	96,0%
Joukkueen kanssa toimiessa	32	64,0%
Pukukopissa	20	40,0%
Jossain muussa, missä?	3	6,0%

Taulukko 4. Missä paikoissa vastaajat kokevat saavansa onnistumisen kokemuksia.

Kysymyksessä oli myös vapaa kommenttikenttä, missä pelaajat saivat kirjoittaa missä muualla kokevat onnistumisen kokemuksia. Suurin osa vastauksista liittyy jalkapallon lajitaitojen oppimiseen ja niistä saatuihin onnistumisen kokemuksiin. Yksi vastaaja kommentoi, että ei saa missään onnistumisen kokemuksia. Muutama vastaus liittyi pukukopissa saatuihin onnistumisen kokemukseen.

#### 8.4 Harrastamista tukevat tekijät ja drop out-ilmiön vaikutukset

Taulukon 5 perusteella yli puolet vastaajista viettäisi vastausten perusteella enemmän aikaa puhelimella tai pelaisi jotain pelikonsolia. Suuri osa vastaajista (71 %) harrastaisi jotain muuta urheilua, jos ei harrastaisi jalkapalloa (Taulukko 5).



Taulukko 5. Mitä vastaajat tekisivät, jos eivät harrastaisi jalkapalloa.

Yhdestoista kysymys oli vapaa kommenttikenttä. Siinä kysyttiin mielipiteitä vastaajan omasta joukkueesta. Suurin osa vastauksista kehui joukkuehenkeä ja joukkuetta. Yhdessä vastauksessa nousi esille, että ei pidä joukkueestaan ja yksi vastaaja ei halua kommentoida.

Kysymyksessä kaksitoista (taulukko 6) kysytään pelaajia kuvaamaan joukkuekavereitaan. He voivat valita 2–3 vastausvaihtoehtoa, jotka heidän mielestään parhaiten kuvaavat joukkuekavereitaan. Vastausvaihtoehdot ovat **mukavia, tukevat minua, ei niin mukavia, eivät tue minua, heidän toimintansa häiritsee minua**. 37 valintaa oli tullut vaihtoehdolle **mukavia**. 11 valintaa **tukevat minua**, vaihtoehdolle. 1 valinta - **ei niin mukavia, - eivät tue minua ja – heidän toimintansa häiritsee minua** (Taulukko 6).



	n	Prosentti
mukavia	37	72,5%
tukevat minua	11	21,6%
Ei niin mukavia	1	1,9%
Eivät tue minua	1	2,0%
Heidän toiminta häiritsee minua	1	2,0%

Taulukko 6 Miten kuvailisin joukkuekavereitani

Kysymyksessä kolmetoista kyseltiin viettääkö pelaaja aikaa muiden pelaajien kanssa joukkue toiminnan ulkopuolella. Vastausvaihtoehdot olivat **kyllä** ja **ei**. Vastausvaihtoehdoissa on vapaa kommentointi kenttä, **mitä he tekevät tai miksi ei tee**. Vastaajista 82 % valitsi ”kyllä” - vaihtoehdon ja 18 % vastaajista valitsi ”en” - vaihtoehdon. Kommenttiosuudesta nousi esille paljon jalkapalloon liittyviä yhteisiä tekemisiä ja muutamia kentän ulkopuolella tehtäviä kaveritoimintoja, kuten hengailua ja oleilua. Kolme ”ei”- vastaajista kommentoi vastauksiaan ja sieltä nousi esille - eri lifestyle, - sijainti ja muiden kavereiden kanssa oleminen.

Kommentti kentässä nousi esille, että monet viettävät joukkuekavereiden kanssa aikaa kentällä ja sen ulkopuolella. Suurin osa vastauksista liittyi pelaamiseen kentällä kavereiden kanssa ja hengailua.

Kysymyksessä neljätoista (taulukko 7) kysyttiin mielipidettä eri väittämiin. Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että jalkapallo ei vie liikaa aikaa. Melkein kolmannes vastaajista panostaisi enemmän kouluun, mutta lähes kolmannes olisi samasta kysymyksestä myös eri mieltä. Melkein 70 % oli eri mieltä, että jalkapallo olisi kallis harrastus ja vain noin 8 % on täysin samaa mieltä, että harrastus on kallis (Taulukko 7). Yli puolet oli eri mieltä, että jalkapallo vie liikaa aikaa. Muut vaihtoehdot eivät nousseet korkealle.

	1 Täysin samaamieltä	2 En osaa sanoa	3 Eri mieltä	Keskiarvo
Siirtyisin harrastamaan jotain muuta	29,4%	35,3%	35,3%	2,1
Panostaisin enemmän kouluun tai opiskeluun	35,3%	33,3%	31,4%	2,0
Koska jalkapallo vie liikaa aikaa	15,7%	33,3%	51,0%	2,4
Motivaation loppuminen	31,4%	35,3%	33,3%	2,0
Koska jalkapallo on liian kallis harrastus	7,8%	25,5%	66,7%	2,6
<b>Yhteensä</b>	<b>23,9%</b>	<b>32,5%</b>	<b>43,5%</b>	<b>2,2</b>

Taulukko 7. Vastaajien mielipiteitä.

Pelaajaa pyydettiin kysymyksessä viisitoista (taulukko 8) arvioimaan oman joukkueen toimintaa. Kysymyksessä oli muutamia väittämiä: **Valmennus on hyvää, joukkueessani on hyvä ilmapiiri, saan olla oma itseni joukkueessa, saan positiivista palautetta joukkueeltani, pystyn kehittämään lajitaitojani joukkueen peleissä ja harjoituksissa.** Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat Täysin samaa mieltä,- jonkin verran samaa mieltä,- en osaa sanoa, -jonkin verran eri mieltä ja täysin eri mieltä. Vastausvaihtoehdo ”pystyn kehittämään lajitaitojani joukkueeni peleissä ja harjoituksissa” sai yli 90 % täysin tai melkein samaa mieltä vastaukset. Vastaajista kokivat voivansa olla omia itsejään joukkueessa yhdeksän kymmenestä.

	1 Täysin samaa mieltä	2 Jonkin verran samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jonkin verran eri mieltä	5 Täysin eri mieltä	Keskiarvo
Valmennus on hyvää	51,0%	39,2%	7,8%	2,0%	0,0%	1,6
Joukkueessani on hyvä ilmapiiri	65,4%	26,9%	3,9%	0,0%	3,8%	1,5
Saan olla oma itseni joukkueessa	82,7%	9,6%	3,9%	0,0%	3,8%	1,3
Saan positiivista palautetta joukkueeltani	58,8%	31,4%	7,8%	0,0%	2,0%	1,5
Pystyn kehittämään lajitaitojani joukkueeni peleissä ja harjoituksissa	80,0%	16,0%	0,0%	0,0%	4,0%	1,3
<b>Yhteensä</b>	<b>67,6%</b>	<b>24,6%</b>	<b>4,7%</b>	<b>0,4%</b>	<b>2,7%</b>	<b>1,5</b>

Taulukko 8. Oman joukkueen arviointia.

## 9 Pohdinta

### 9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteeseen saimme hyvin vastauksia kyselymme avulla. Vastajaamme kokivat harrastuksensa tärkeäksi elämässään. Vastajat saivat harrastuksensa ansiosta järkevää vapaa-ajan tekemistä ja he kokivat kehittävänsä lajitaitoja sekä saaneensa onnistumisen kokemuksia.

Tutkimuskysymykseen, miten nuoret kokevat urheiluharrastus vaikutuksen heidän elämäänsä. Kyselylomakkeen kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, syitä miksi nuori harrastaa jalkapalloa. Suurin osa vastaajista tykkäsi omasta joukkue toiminnasta. ja pitävät jalkapalloa hyvänä ajanviettona. Kehittyminen ja onnistumisen kokemukset nousivat korkealle tasolle vastauksissa, miksi harrastaa lajia. Suurin osa (67 %) vastaajista piti jalkapalloa 1–3 tärkeimmän asian joukossa omassa elämässään. Lähes kaikki valitsisi ajanvietoksi liikunnallisen toiminnan, jos saisivat valita, mitä tekevät mieluiten vapaa-ajallaan

Liikunta voi lisätä itsevarmuutta ja itseluottamusta nuorena. Itseluottamus ja varmuus tukevat sosiaalista kanssakäymistä. Liikunnan avulla voidaan myös vähentää asioita, jotka heikentävät sosiaalista kanssakäymistä, kuten arkuutta, ujoutta ja ennakkoluuloja (Vuori 2006. 40, 53).

Toiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastauksia syistä jalkapallon harrastamiseen. Vastauksissa nousi esille, joukkueen toiminta on mukavaa sekä halu kehittyä paremmaksi pelaajaksi 1.9 ja 2.0:n keskiarvoilla.

Viihtyminen omassa joukkueessa nousi esille vastausvaihtoehto joukkuekaverit 2.0:n keskiarvolla. Vastajat myös kokevat voittamisen tärkeäksi 1.7:n keskiarvolla, eli joukkueessa parasta oli voittaminen ja joukkuekaverit. Pelimatkat, valmennus ja harjoitukset saivat vähemmän kannatusta. Kolmannes

vastaajista koki saavansa jalkapalloharrastuksesta vapaa-ajalleen hyvää tekemistä. Neljännes piti harrastusta hyvänä ajanviettona.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2018, 81) nousi esille, että lapset ja nuoret liikkuvat huolestuttavan vähän nykyaikana ja se vaikuttaa kansanterveyteen. Maailmasta ja yhteiskunnista on tullut vähemmän aktiivisia ja ihmisten aika minkä he kuluttavat ruutujen äärellä on kasvanut valtavasti. Ruutuaika vähentää liikunnan määrää etenkin niiden lasten kohdalla, joiden ruutuaika ylittää 4 tuntia päivässä ajan (Hakanen ym. 2019, 21).

Yli puolet vastaajista vastasi, että jos ei harrastaisi jalkapalloa, niin todennäköisesti pelaisi enemmän pelikoneella ja olisi enemmän aikaa puhelimella. Noin 70 % myös todennäköisesti harrastaisi jotain muuta urheilulajia, jos ei harrastaisi jalkapalloa. Avoimista vastauksista nousee esille, että suurin osa vastaajista pitivät jalkapalloharrastuksesta ja joukkueestaan. Ainoastaan kaksi negatiivisempaa kommenttia nousi esille. Niissäkään ei erikseen nouse esille, mitkä ovat negatiivisia asioita joukkueessa.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen eli harrastusta tukeviin tekijöihin ja drop out-ilmion vaikutuksiin löytyi tietoa. Vastaajien mukaan syitä lopettamiselle olisi panostus koulunkäyntiin tai motivaation loppuminen. Ne saivat samaa mieltä olevia vastauksia yli kolmanneksen. Melkein viidennes vastaajista koki syyksi, että jalkapallo vie liikaa aikaa. Tosin yli puolet oli sitä mieltä, että jalkapallo ei vie liikaa aikaa ajallisesti. Alle kymmenes vastaajista koki, että harrastus on liian kallista. Kolmannes vastaajista rupeaisi harrastamaan jotain muuta.

Suurin osa koki, että voivat olla joukkueessa omia itseään ja pystyy joukkueessa kehittämään omia taitojaan. Muutama ei täysin kokenut pystyvänsä olemaan omia itseään tai, että pystyisi kehittämään lajitaitoja.

Suurin osa vastaajista oli vapaa-ajallaan tekemisessä joukkuekavereiden kanssa ja kokevat, että joukkuekaverit ovat mukavia. Muutamassa

vastauksessa nousi esille, että eivät ole niin mukavia tai heidän toimintansa häiritsee.

Harrastuksen lopettamiseen ja siihen vaikuttavat syyt, yleensä ovat taitojen oppimisessa koettu epäonnistuminen, liian vakavaa, huonot sosiaaliset suhteet, huono harjoittelu, huono fyysinen kunto tai huonot haasteet ja niiden huono saavuttaminen. (Lappalainen & Nissilä 2007, 29–30; Lämsä & Mäenpää 2002, 6.)

Kyselylomakkeemme tulokset tukivat pääsääntöisesti aikaisempia oppinäytetöitä. Ystävät ja joukkuehenki ovat tärkeitä asioita nuorten urheilussa. Kyselyssämme nousi hiukan korkeammalle tasolle lajitaitojen kehittyminen. Drop out- ilmiöön nostaisimme yhdeksi tärkeäksi tekijäksi, että jokaisella nuorella olisi tunne, että he pystyvät kehittämään sopivasti lajitaitojaan ympäristössään. Kyselylomakkeemme vahvistaa näkemyksiä, että nuoret haluavat kehittyä harrastuksissaan, eli kannattaa panostaa lajitaitoihin ja niiden kehittymiseen progressiivisesti. Nuorille kehittymisen tiedostaminen ja asiasta viestiminen on tärkeää. Kyselymme nuoret myös korostavat voittamista ja toimivaa joukkuetta vastauksissaan. Seuran kannattaa seurata harjoittelua ja kehittymistä, että se näkyy pelituloksissa ja yksilöllisessä kehittämisessä. Vastaajamme myös kokevat joukkueen ja joukkuehengen tärkeäksi. Seuran kannattaa ylläpitää ja satsata toimintoihin, missä ollaan yhdessä ja tehdään yhdessä asioita. Nuoret saavat järkevää toimintaa ja kokevat yhteisöllisyyden tunnetta. Tämä koetaan tärkeäksi.

Kyselymme tulokset tukivat Kujanpää ja lahtisen(2023, 9) tutkimuksista nousseita tuloksia, joissa nuoret kokivat harrastuksensa merkityksellisenä sekä toimintaympäristön turvallisena sekä jalkapallo harrastus lisäsi nuorten kokonaisyhyvinvointia. Yksi perustelu asialle on, että kysymyksiemme aihepiirit eivät nosta tarpeeksi uusia asioita esille. Mietimme, että vapaassa kommentoinnissa nousisi asioita esille, mitä emme kyselyssä kysy, mutta sieltä ei noussut uutta tietoa. Kysymyksissä olisi voinut olla enemmän vastausvaihtoehtoja ja niihin olisi voinut vastata 1–5 samaa tai eri mieltä

vaihtoehdoilla. Sieltä olisimme saattaneet saada uusia asioita etenkin lopettamiseen nousevia ilmiöitä ja ajatuksia suoraan nuorilta. Kyselyjen tulokset ovat mielestämme yleistettävissä nuorille, ketkä ovat harrastaneet joukkuelajeja useamman vuoden ja harrastavat kilpailumielessä harrastustaan. Myös tyttöjen ja poikien välillä voi olla eroja, miten he vastaisivat kysymyksiin ja kokisivat asioita. Seurassa on vain poikapelaajia. Olisi ollut mielenkiintoista tehdä samat kysymykset tytöille. Seuramme järjestää ainoastaan jalkapallotoimintaa niin olisi mielenkiintoista nähdä, miten muissa lajeissa vastaukset eroavat meidän tekemiin vastauksiin.

Vastauksista nousi esille, että nuoret kokevat, että olisivat enemmän pelikoneilla ja ruuduilla, jos eivät harrastaisi jalkapalloa. Vanhemmille on hyvää tietoa, että joukkueharjoittelussa käynnillä saadaan vähennettyä nuorten ruutu aikaa. Seura voi myös markkinoida asiaa vanhemmille, että jalkapallo seuraan liittymällä voidaan saada nuorten ruutu-aikaa vähennettyä. Kysymyksistä nousi myös, että nuoret kokevat saavansa jalkapalloharrastuksen ansiosta järkevää vapaa-ajan tekemistä, mikä puoltaisi lasten vanhempia viemään jalkapalloharrastukseen. Seuran kannattaa panostaa kyselyjen perusteella lajitaitoihin ja kilpailullisuuteen. Järjestämällä riittävästi pelitapahtumia ja harjoituksissa pitää olla paljon lajitaitoja kehittävää harjoittelua.

Suurimmat uhat kyselymme perusteella lopettamiselle oli kouluun panostaminen ja motivaation loppuminen, kilpailullisuus ja lajitaitojen kehittäminen auttavat pelaajaa kokemaan onnistumisia ja kehittymisen tunnetta, mikä todennäköisesti vähentää motivaation loppumista. Kouluun panostaminen olisi hyvä huomioida etenkin nuorten kohdalla. Nuorilla saattaa olla haluja päästä jatko-opiskeluihin ja arvosanojen paine saattaa vähentää liikunta harrastusta. Olisi hyvä, että joukkueessa otettaisiin kouluun panostaminen huomioon ja annettaisiin esimerkiksi vapautta jättää harjoituksia väliin koulun takia. Yksi keino voisi olla myös yksilölliset suunnitelmat esimerkiksi fysiikkaharjoittelun toteuttaminen yksilön kalenterin mukaan eli voisi tehdä jotain harjoitteita paremmalla aikataululla, jos se tukisi koulunkäyntiä. Myös

kilpailukalenteri voi huomioida tärkeät kouluasiat, milloin kannattaisi vähentää harjoittelua ja otteluita.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuudella eli validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä mitata haluttua asiaa mahdollisimman tarkasti ja muuttumattomasti. Validiteettiin kuuluu myös kohteen tavoitettavuus oikeaan aikaan ja oikealla tavalla. Validiteettiin vaikuttavista tekijöistä kysymysten asettelu, sanamuoto ja käsitteiden ymmärrettävyys on otettava huomioon kohderyhmäkohtaisesti. Validiteettiin kuuluu myös, että tutkimme huolellisesti asioita joita haluamme nostaa tutkimuksessamme ja tuomme ne harkitusti ja tietoisesti, esille tietoperustassa, kyselylomakkeessa ja aineiston tutkimuksessa (Tietoarkisto 2023).

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus on toistettavissa uudelleen. (Tilastokeskus 2023.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin johdonmukaisuutta. Johdonmukaisuudella tarkoitetaan, että se mittaa aina samaa asiaa. Stabiilissa mittarissa eivät näy satunnaisvirheet. Satunnaisvirheiden aiheuttajina voidaan pitää esimerkiksi tutkittavan mielialaa ja olosuhteita. (Tietoarkisto 2023.)

Hyvän kvantitatiivisen tutkimuksen vaatimuksena on reliabiliteetti eli luotettavuus sekä validiteetti eli pätevyys (Heikkilä 2010, 29–30). Reliabiliteetissa tarkastellaan mittaukseen liittyviä seikkoja sekä tarkkuutta tutkimuksen toteutuksen eri vaiheissa. Tarkka toteutus varmistaa sen, ettei tutkimukseen sisälly satunnaisvirheitä. (Vilka 2007, 149.) Tutkimuksen validiudella tarkoitetaan tutkimuksen kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoitus mitata. Käytännössä validiteetin tutkimuksen onnistuminen edellyttää tutkijan onnistunutta tutkimusteorian siirtämistä kyselylomakkeelle.

(Vilkkä 2007, 150.) Tulosten luotettavuus sekä pätevyys voivat vaihdella, vaikka tutkimuksissa pyritään aina välttämään virheiden syntymistä. Tämän vuoksi tutkimuksessa on tärkeää arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2005, 216.)

Nuoria ei välttämättä kiinnosta tehdä kyselyä, jos he eivät tiedä mitä tekevät ja miksi tekevät. Siksi on tärkeää tuoda kyselyn tavoite ja miksi kysely tehdään ja mitä sillä voidaan saada aikaan nuorille esille. Kysely kannattaa tehdä mahdollisimman helpoksi, missä on selkeät kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Nuoret voivat myös vastata valmiilla vastausvaihtoehdoilla ja myös avoimiin kysymyksiin, joihin on avoimia vastausvaihtoehtoja.

Jalkapalloseura Jippo-j:lta kysyttiin lupa tehdä haastattelu heidän pelaajilleen. Laitoimme seuralle infon asiasta ja he jakoivat vanhemmille infolapun, jossa oli selvitetty, että ei kerätä yhteystietoja ja vastaaminen on vapaaehtoista. Pelaajille tehtiin myös info lappu, joka jaettiin heille etukäteen. Siinä korostettiin myös, että ei kerätä yhteystietoja, eikä heitä tunnusteta vastausten perusteella ja vastaamisesta sai kieltäytyä ennen, tekemisen aikana ja sen jälkeen.

Eettisyys otettiin huomioon tutkimusta tehdessä, koska se on yksi validin tutkimuksen tunnusmerkeistä. Tutkimukseen vastaaminen on vapaaehtoista siihen osallistuville ja he saavat vastata kyselyyn anonyymisti. Aineistonkeru tapahtui sähköisin kyselylomakkein, joihin ei kerätä vastanneiden nimiä tai muita yksilöiviä tietoja.

### **9.3 Ammatillinen kasvu ja jatkokehitysideat**

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme oppineet etsimään tietoa, tutkimuskysymysten asettelua, pohtimista ja vastausvaihtoehtoja. Olemme saaneet oppia kirjallisen prosessin suunnittelusta yhdessä, suunnitelman etenemistä ja arviointia. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan ollut iso oppimisen paikka tekijöille.



Opinnäytetyötä voisi jatkokehittää tekemällä saman tutkimuksen tyttöpelaaajille ja eri seuran pelaajille ja katsoa nouseeko sieltä eroja. Kyselyjen muotoilua voisi muokata siten, että olisi enemmän mielipidekysymyksiä.

## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Nemo.
- Beets, M.W., Cardinal, B.J. & Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior* 37, 621– 644. Doi: <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>.
- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine* vol 43. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/43/1/1.full.pdf> .17.9.2019.
- Borodulin, K. 2006. Physical activity, fitness, abdominal obesity, and cardiovascular risk factors in Finnish men and women. The National FINRISK 2002 Study. Publications of the National Public Health Institute A1/2006. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78674/2006a> 16.8.2023
- Fröjd, S. 2008. Isää ja äitiä tarvitaan vielä nuoruusiässäkin. *Kansanterveyslehti* 4/2008
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Halonen, J & Heikkilä, T- kvantitatiivinen tutkimus
- Heikkilä, Tarja 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.–8. p. Helsinki: Edita.
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S; Remes, P & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. p. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen A., Rinne M., Vasankari T., Santtila M., Häkkinen K. & Kyröläinen H. 2010. Associations of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. *Health and Quality of Life Outcomes* 2010:
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. WSOY. Juva
- Kananen, J. 2008. Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioral problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Oxford University Press. *Health education research* 25 (2), 368-379. <http://her.oxfordjournals.org/content/25/2/368.full.pdf>. 5.4.2023
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Kujanpää, S & Lahtinen, A. 2023. "Nuorten hyvinvointi joukkueurheilussa." Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. 13.10.2023
- Kärkkäinen, T. 2013. "Urheilu nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tukena." Laurea Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutus. Opinnäytetyö. 15.11.2023

- Lappalainen, J. & Nissilä, M. 2007. Voimistelun lopettamisen syyt ja käsitykset valmentajasta voimistelun lopettaneilla 12–18-vuotiailla tytöillä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteenlaitos. Pro gradu -tutkielma. Lastensuojelulaki 417/2007.
- Lehtonen, K. 2012 (toim.). Valtion liikuntaneuvosto 2012. Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU- paino.
- Hakanen, T, Myllyniemi, S, Salasuo, M. 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Opetus- ja kulttuuri ministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:5.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hiila, H. 2005. Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Erweko painotuote oy. Helsinki:
- Hyvinvoinnin näkökulma, psyykinen, fyysinen. Hyvinvoinnin osa-alueet. Liikunnan merkitys.
- Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto, Koulutus ja kehittämiskeskus.
- Mäkelä, S. 2010. Sosiaalista pääomaa vahvistavat käytänteet ammattikorkeakouluopiskelijoiden kuvaamana. Opinnäytetyö YAMK. Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12716/Makela\\_Sanni.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12716/Makela_Sanni.pdf) 30.3.2023
- Nivala E & Ryyänen S (2013) Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 2013:14, 9–41.
- Nivala, E & Saastamoinen, M. 2007: Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nivala, Elina & Saastamoinen, Mikko 2007 (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria: perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto. Julkaisuja 73. Helsinki. 8-27.
- Nuorisolaki 2006/72
- Nuori Suomi. 2012. Urheilulliset elämäntavat – Päihteettömyys
- Ojanen, M. 2008. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Hämeen sportti. Hämeen liikunta ja urheilu. 6/2008, 4-5.
- Orava, E & Salo, T. 2021. "Yksilönaisurheilijan drop outiin vaikuttavat tekijät nuoruusiässä." Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu. Naprapatian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [orava\\_emilia.pdf \(theseus.fi\)](#) 29.11.2023
- Reinikkala, P.; Orkovaara, P.; Bryggare, L.; Antikainen, J.; Kuronen, A. & Fogelholm, M. 2016. Terve 1. Terveystieteiden perusteet. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Viitattu 20.3.2023. Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E.

2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa. Toim. E. Rovio, T. Lintunen ja O. Salmi. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Tampere: Esa Print Oy.
- Salmivalli, C. 2005: Kaverien kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Tallgren, S. 2008. Nuori haluaa kuulua ryhmään. Dialogi 18, 6, 20–21.
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2021. Lasten ja nuorten mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterv> 20.3.2023
- Tietoarkisto. 2023. [Mittaaminen: Mittarin luotettavuus - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](https://tietoarkisto.tuni.fi/). 20.9.2023.
- Tilastokeskus 2023. [Reliabiliteetti | Käsitteet | Tilastokeskus \(stat.fi\)](https://tilastokeskus.fi/). 21.9.2023
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. <https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-> 24.4.2023
- Vuori, I. 2006. Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita Prima oy.
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Wahlbeck, K., Turhala, S. & Luukkonen, S. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Liikunta & tiede 52 4/2015. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_4-15\\_41-44\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_41-44_lowres.pdf) 24.5.2023
- Webropol. 2024 Kysely- ja raportointiratkaisu oppilaitoksille [Akateemiset & oppilaitokset | Webropol.](https://www.webropol.fi/) .17.1.2024.
- WHO. 2017. Global accelerated action for the health of adolescent. kpl 1.2. [9789241512343-eng.pdf](https://www.who.int/publications/i/item/9789241512343-eng) .20.3.2023.

## Kyselylomake

Liikunnan merkitys kysely

1.Kuinka usein harrastat ohjattua liikuntaa viikossa?.

1-2 kertaa

3-4 kertaa

5-6

7 tai enemmän

2.Miksi harrastan?

Lajin takia

Fyysisen kunnon takia

Sosiaalisten suhteiden takia

Haluan tulla ammattilaiseksi siinä

3.Joukkuekaverit on mielestäni

Mukavia

Hyviä ystäviä

Ei niin mukavia

Ihan ok

4.Joukkueen valmennus ja taustat

Tukevat minua

Tukevat, mutta eivät opeta

Tukevat ja opettavat

En saa tukea tai oppia

5.Olen joskus halunnut lopettaa.

Kyllä

Ei

6.Mitä haasteita kohtaat harrastuksessasiSingle line text.

Enter your answer

7.Minkälaisia onnistumisia kohtaat harrastuksessasi?

Enter your answer

8.Vanhempien tai kasvattajien rooli harrastuksessani on?.

Tukeva ja positiivinen

Pakottava ja ahdistava

Vanhempiani ei kiinnosta harrastukseni

Vanhempiani kiinnostaa liikaa tekemiseni harrastuksessa

9.Onko harrastus liian kallis meidän perheelle?.

Kyllä

Ei

10.Harrastukseni avulla koen, että olen enemmän ihmisten kanssa tekemisissäni, kuin ilman harrastusta?.

Totta

Ei pidä paikkaansa

11.Olen saanut hyviä ystäviä harrastukseni avulla?

Kyllä

Ei

12.Olen tekemisissä joukkuekavereiden kanssa harrastuksen ulkopuolellakin?

Kyllä

En ole

13.Kaveripiirini olisi erilainen ilman harrastustani?

Kyllä

Ei

14.Kaveripiirini olisi huonompi ilman harrastustani?.

Kyllä

Ei

15.Harrastukseni luo minulle?.

Itseluottamusta

Huonoa itseluottamusta

itsetuntoa

Hyviä asioita elämään

huonoja asioita elämään

16.Jos sinulle nousi jokin asia tästä kyselyssä minkä haluaisit tuoda vielä esille niin voit kirjoittaa sen alapuolelle?.

Enter your answer

## Kyselyn infoteksti

Webropol kyselyn alkuun

Hyvää päivää jippolainen

Teemme opinnäytetyönä Sosionomi koulutukseen liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää keinoja, miten jalkapalloseurat ja Jippo-j pystyisi tukemaan lajin harrastamista mahdollisimman pitkään ja etenkin murrosiän kynnyksen yli. Siksi tarvitsemme pelaajilta näkökulmia ja ideoita, mitä seura pystyisi tekemään asian eteen.

Olethan 13–16-vuotias ja harrastat jalkapalloa Jippo-j tai sen yhteistyöseurassa. Emme kysele tai kerää kenenkään yhteystietoja emmekä pelaajien nimiä kyselyssä. Pelaajia ei myöskään pysty tunnistamaan vastausten perusteella. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tämä tuodaan ennen kyselyn aloittamista tiedoksi.

Kysely toteutetaan harjoituksen jälkeen webropol kyselynä, mihin voit vastata omalla älylaitteellasi. Kyselyn vastaamiseen menee aikaa 2-5min. Annamme ohjeistuksen pukukopissa ennen tai jälkeen harjoituksen. Muistathan, että voit jättää vastaamatta tai keskeyttää kyselyn, milloin haluat. Emme kuitenkaan saa yhteystietojasi. Sinua ei voida myöskään yhdistää kyselyyn, sillä vain me opiskelijat käymme vastauksia läpi emmekä anna niitä kenellekään osapuolelle. Teemme kaikista kyselytilastoja ja keräämme tietoa mitä seura voi tehdä paremmin.

Terveisin Mikko Määttänen ja Kimmo Tanskanen

1

2 **Kyselylomake**

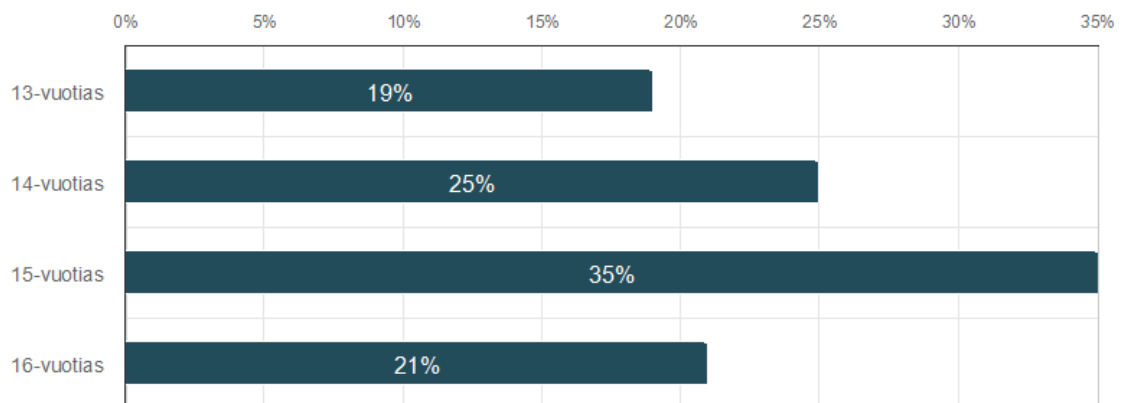
3

4 Vastaajien kokonaismäärä: 53

5

6 **Minkä ikäinen olet?**

7 Vastaajien määrä: 52



8

9

	n	Prosentti
13-vuotias	10	19,2%
14-vuotias	13	25,0%
15-vuotias	18	34,6%
16-vuotias	11	21,2%

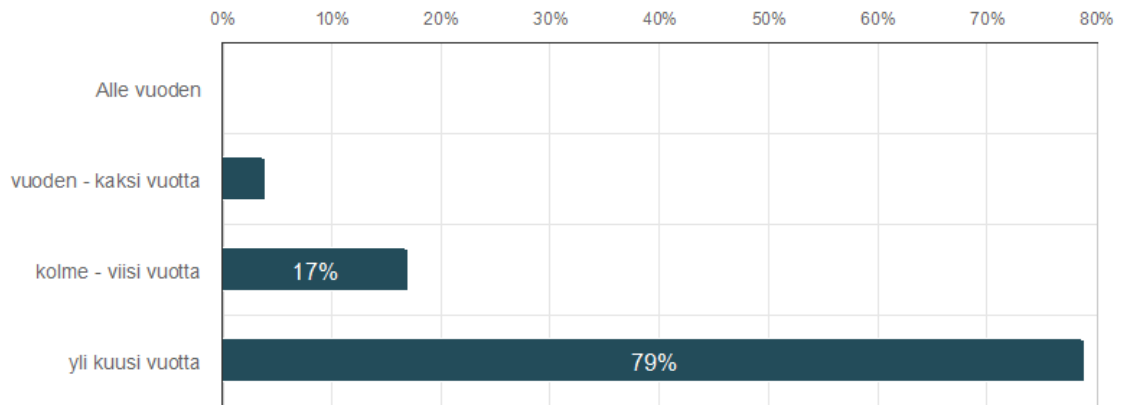
10

11 **Kuinka kauan olet harrastanut jalkapalloa?**

12 Vastaajien määrä: 53



1



2

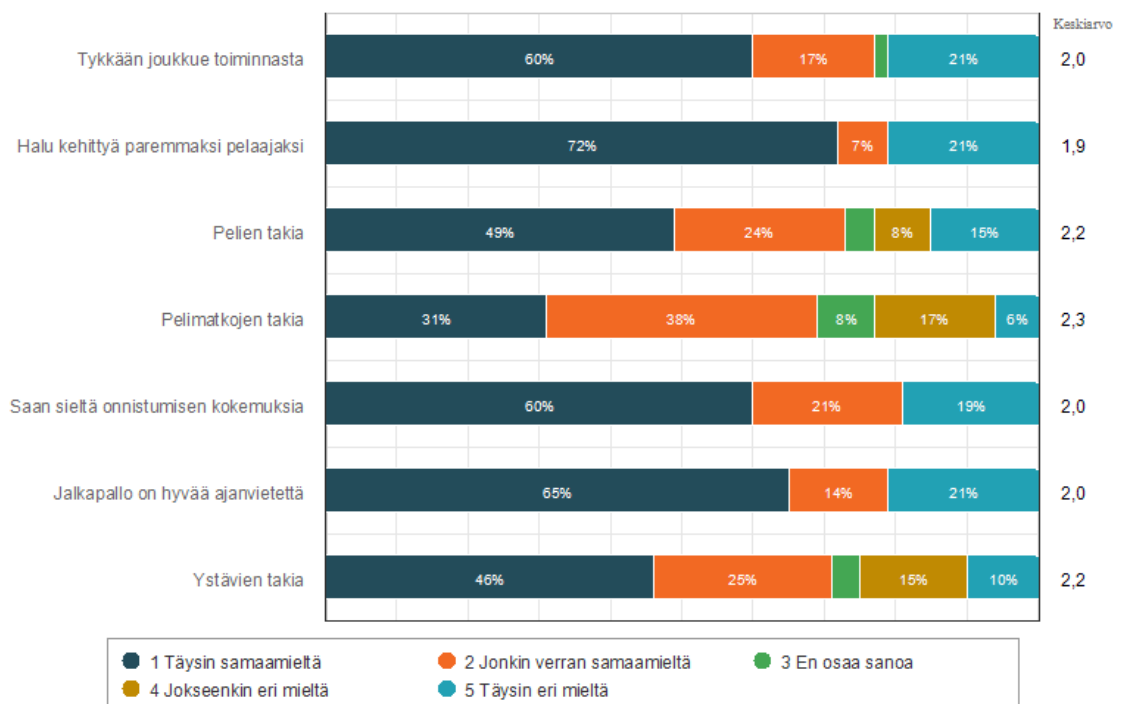
3

	n	Prosentti
Alle vuoden	0	0,0%
vuoden - kaksi vuotta	2	3,8%
kolme - viisi vuotta	9	17,0%
yli kuusi vuotta	42	79,2%

4

## 5 Harrastan jalkapalloa

6 Vastaajien määrä: 53



7

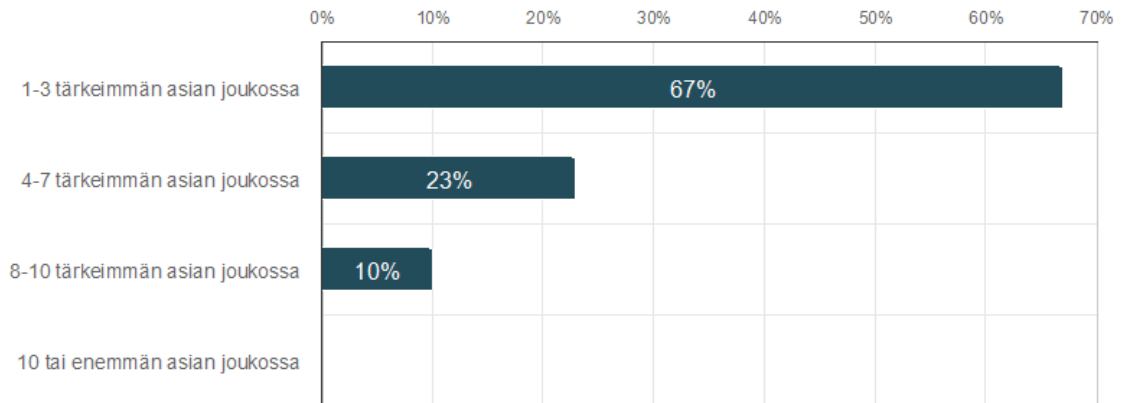
1

	1 Täysin samaa mieltä	2 Jonkin verran samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenk in eri mieltä	5 Täysin eri mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Tykkään joukkue toiminnasta	60,4%	17,0%	1,9%	0,0%	20,7%	2,0	1,0
Halu kehittyä paremmaksi pelaajaksi	71,7%	7,5%	0,0%	0,0%	20,8%	1,9	1,0
Pelien takia	49,1%	24,5%	3,8%	7,5%	15,1%	2,2	2,0
Pelimatkojen takia	30,8%	38,4%	7,7%	17,3%	5,8%	2,3	2,0
Saan sieltä onnistumisen kokemuksia	59,6%	21,2%	0,0%	0,0%	19,2%	2,0	1,0
Jalkapallon hyvää ajanvietettä	65,4%	13,5%	0,0%	0,0%	21,1%	2,0	1,0
Ystävien takia	46,2%	25,0%	3,8%	15,4%	9,6%	2,2	2,0
<b>Yhteensä</b>	<b>54,7%</b>	<b>21,0%</b>	<b>2,5%</b>	<b>5,7%</b>	<b>16,0%</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>

2

# 1 Jalkapallo on minulle elämäni

2 Vastaajien määrä: 52



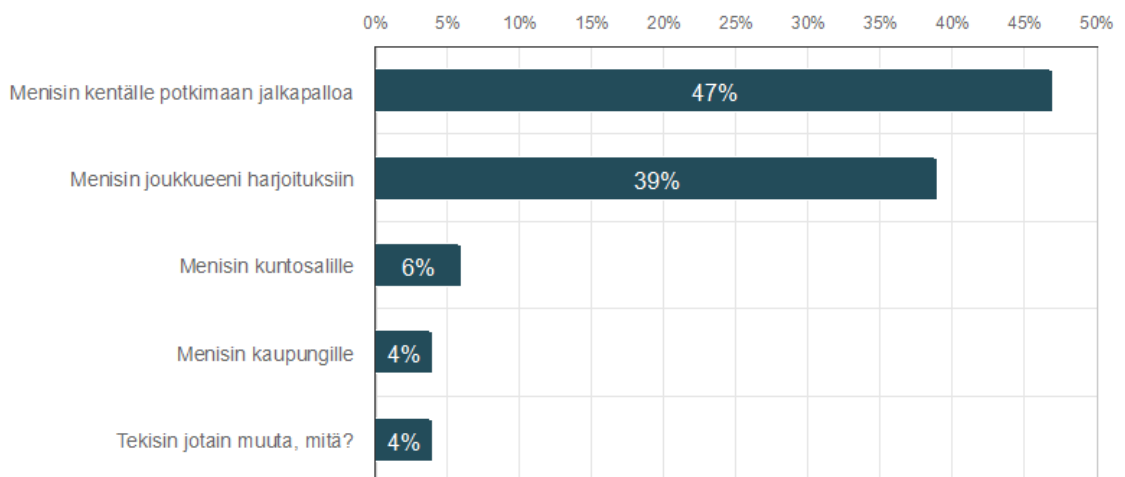
3

	n	Prosentti
1-3 tärkeimmän asian joukossa	35	67,3%
4-7 tärkeimmän asian joukossa	12	23,1%
8-10 tärkeimmän asian joukossa	5	9,6%
10 tai enemmän asian joukossa	0	0,0%

4

5 **Jos saisit valita, mitä tekisit vapaa-ajallasi mieluiten**  
 6 **seuraavista vaihtoehdoista? Valitse yksi vaihtoehto.**

7 Vastaajien määrä: 51



8

9

	n	Prosentti
--	---	-----------

Menisin kentälle potkimaan jalkapalloa	24	47,1%
Menisin joukkueeni harjoituksiin	20	39,2%
Menisin kuntosalille	3	5,9%
Menisin kaupungille	2	3,9%
Tekisin jotain muuta, mitä?	2	3,9%

1

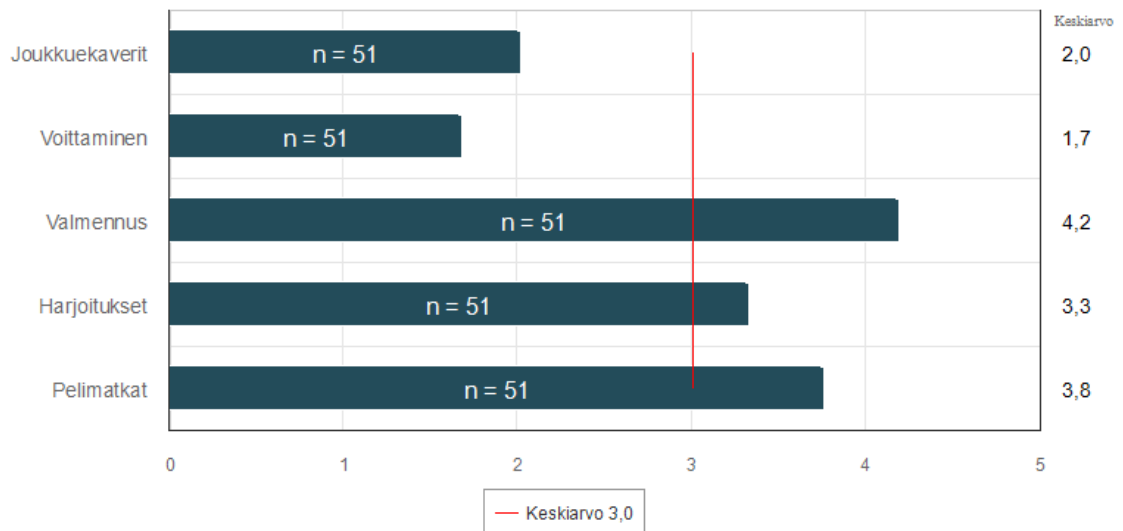
2 Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Tekisin jotain muuta, mitä?	Fortnite
Tekisin jotain muuta, mitä?	Menisin helsinkiin näkemään vanhoja kavereita

3

4 Parasta joukkueessani on? Laita vastaukset  
5 järjestykseen 1 on paras ja 5 huonoin

6 Vastaajien määrä: 51



7

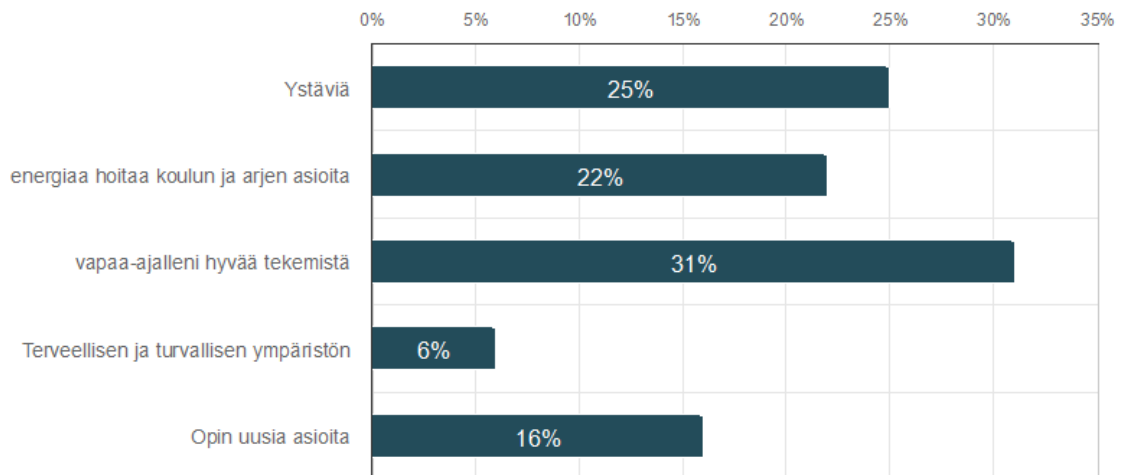
8

	1	2	3	4	5
Joukkuekaverit	43,1%	29,4%	15,7%	5,9%	5,9%
Voittaminen	53,0%	29,4%	13,7%	3,9%	0,0%
Valmennus	0,0%	2,0%	13,7%	47,1%	37,2%
Harjoitukset	0,0%	25,5%	29,4%	31,4%	13,7%
Pelimatkat	3,9%	13,7%	27,5%	11,8%	43,1%

1

2 **Jalkapalloharrastuksen ansiosta saan**

3 Vastaajien määrä: 51



4

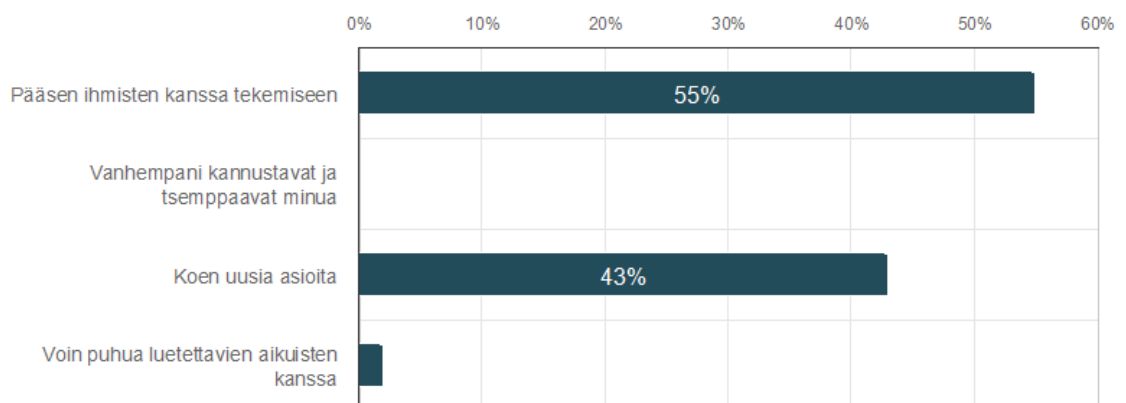
5

	n	Prosentti
Ystäviä	13	25,5%
energiaa hoitaa koulun ja arjen asioita	11	21,5%
vapaa-ajalleni hyvää tekemistä	16	31,4%
Terveellisen ja turvallisen ympäristön	3	5,9%
Opin uusia asioita	8	15,7%

6

7 **Jalkapallo harrastukseni avulla**

8 Vastaajien määrä: 51



9

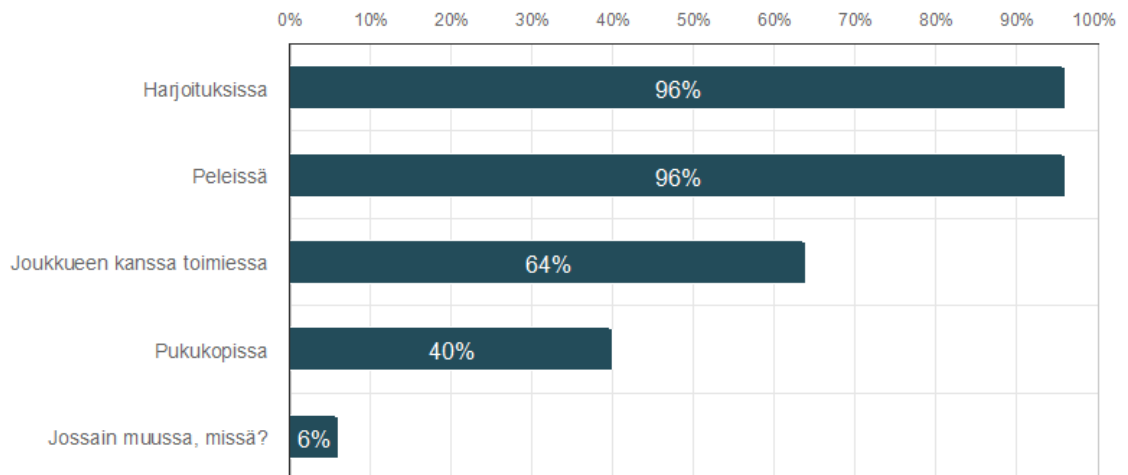
1

	n	Prosentti
Pääsen ihmisten kanssa tekemiseen	28	54,9%
Vanhempani kannustavat ja tsemppaavat minua	0	0,0%
Koen uusia asioita	22	43,1%
Voin puhua luetettavien aikuisten kanssa	1	2,0%

2

3 **Koen, että saan onnistumisen kokemuksia seuraavista**  
 4 **asioista jalkapalloharrastukseeni liittyen? Voit valita**  
 5 **useamman kuin yhden vaihtoehdon. Tekstikenttään**  
 6 **voit kirjoittaa millaisia onnistumisia olet kokenut.**

7 Vastaajien määrä: 50, valittujen vastausten lukumäärä: 151



8

9

	n	Prosentti
Harjoituksissa	48	96,0%
Peleissä	48	96,0%
Joukkueen kanssa toimiessa	32	64,0%
Pukukopissa	20	40,0%
Jossain muussa, missä?	3	6,0%

10

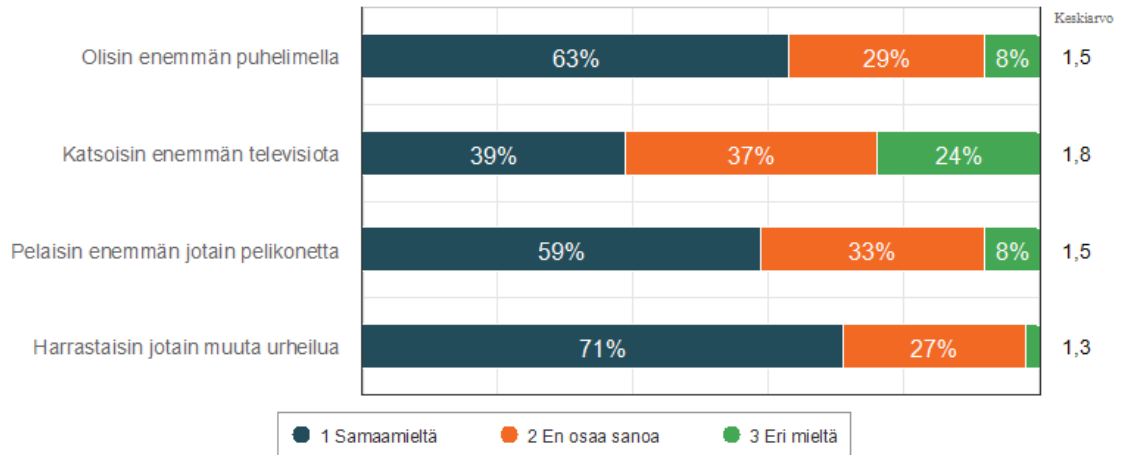
11 Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Peleissä	Maalin tekeminen, maaliin johtava syöttö
Peleissä	Hyvän katkon
Peleissä	Monta onnistunutta suoritusta putkeen
Peleissä	Voittoja
Peleissä	Parantamista
Peleissä	Tehopisteitä
Peleissä	Maalien teko
Peleissä	Pelin voitto, onnistunut syöttö,harhautus tai laukaus
Joukkueen kanssa toimiessa	Kehuja
Joukkueen kanssa toimiessa	Parantamista/joukkuehenki
Pukukopissa	Joukkuehenki
Pukukopissa	Joukkueen paras DJ
Pukukopissa	Pitämällä sen siistinä
Harjoituksissa	Maalin tekeminen, maaliin johtava syöttö
Harjoituksissa	Uusia taitoja
Harjoituksissa	Hyvin onnistuneet treenit
Harjoituksissa	Parantamista
Harjoituksissa	Paljon maaleja
Harjoituksissa	Uuden asian oppiminen ja toteuttaminen
Jossain muussa, missä?	En missään

1

2 **Jos en harrastaisi jalkapalloa, uskoisin, että tekisin**  
3 **enemmän**

4 Vastaajien määrä: 51



1

2

	1 Samaamieltä	2 En osaa sanoa	3 Eri mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Olisin enemmän puhelimella	62,8%	29,4%	7,8%	1,5	1,0
Katsoisin enemmän televisiota	39,2%	37,3%	23,5%	1,8	2,0
Pelaisin enemmän jotain pelikonetta	58,8%	33,3%	7,9%	1,5	1,0
Harrastaisin jotain muuta urheilua	70,6%	27,4%	2,0%	1,3	1,0
<b>Yhteensä</b>	<b>57,9%</b>	<b>31,9%</b>	<b>10,3%</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>

3

4 **Mitä ajattelet joukkueestasi? Voit kirjoittaa tähän**  
 5 **vapaasti.**

6 Vastaajien määrä: 43

Vastaukset
Hyvä
Joukkue on hyviä tyyppejä täynnä
Joukkueeni on innokas ja hauska.
Hyvä
Hyviä ystäviä ja hyvä yhteishenki.
Kiva ja mukava
Yhtenäinen ja mukava



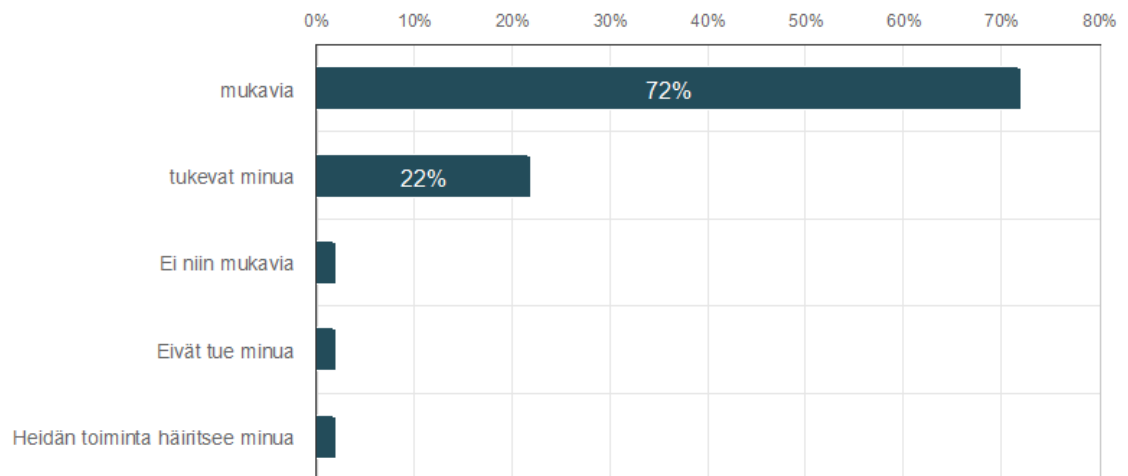
Todella hyvä joukkue
Yleensä mukava
Hyvä ilmapiiri voiton haluinen
Joukkueeni on paras, meillä on hyvä joukkue henki, kannustetaan toisiamme harkoissa ja peleissä ja teemme kaikkemme jokaisessa harkoissa
Meillä on aika hyvä joukkuehenki.
Se on mukava ja siellä on hyvä ilmapiiri
Meillä on hyvä ryhmähenki
Joukkueen yhteishenki on parantunut paljon kesän aikana. Joukkue on monipuolinen.
iha hyvä
Meillä on hauskaa
Iha jees
Hyvä ilmapiiri
Iha jees.
iha hyvä jengi
En kommentoi
Hyvä ilmapiiri
Kona ukkoja
Todella mukava porukka
On hyvä joukkue henki
Hyvä joukkue henki
Joukkue on paras ja kannustava ja olen kaikkien kanssa kavereita.
Minun joukkueeni on hyvä, siellä voi olla oma itsensä ja nautin siinä joukkueessa olemisesta.
Joukkueeni on todella mukava ja jalkapallo hyvin tärkeää elämässäni.
Hyvä joukkuehenki
En pidä
♥
Todella mukavia tyyppejä ja upea joukkuehenki.
Hyvä
meillä on hyvä joukkue ja joukkuehenki
Hyvä joukkue
Mukava ja luotettava ilmapiiri
Hyvä joukkue
Hyvä joukkue

Joukkoe ja joukkuekaverit ovat minulle tärkeitä
Hyvä joukkue
Joukkueessa on hyvä yhteishenki. Uskon joukkueen pärjäävän hyvin ensikaudella

1

2 **Joukkuekaverit ovat, valitse 2-3 sopivinta.**

3 Vastaajien määrä: 51



4

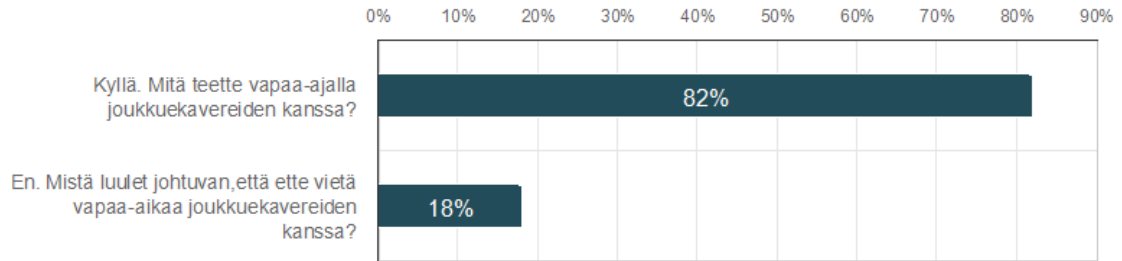
5

	n	Prosentti
mukavia	37	72,5%
tukevat minua	11	21,6%
Ei niin mukavia	1	1,9%
Eivät tue minua	1	2,0%
Heidän toiminta häiritsee minua	1	2,0%

6

7 **Vietän vapaa-aikaa joukkuekavereideni kanssa myös**  
8 **harjoitusten ja pelireissujen ulkopuolella.**

9 Vastaajien määrä: 50



1

2

	n	Prosentti
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	41	82,0%
En. Mistä luulet johtuvan, että ette vietä vapaa-aikaa joukkuekavereiden kanssa?	9	18,0%

3

#### 4 Lisätekstikenttään annetut vastaukset

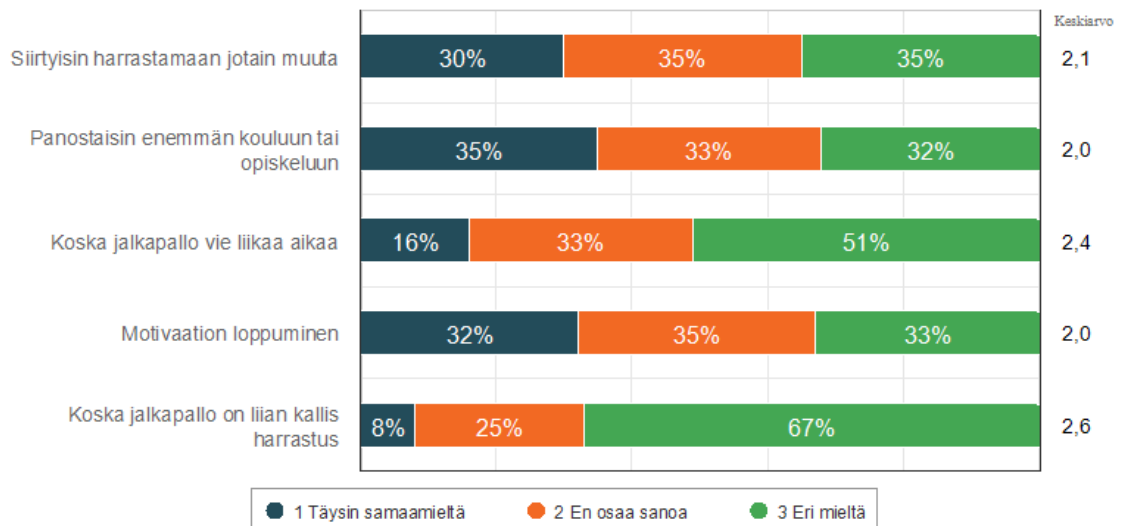
Vastausvaihtoehdot	Teksti
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Katsomme edustuksen peliä
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Syödään jossain
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Vietetään aikaa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Käydään jossain syömässä yleensä tai mennään kentälle
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Vietämme aikaa tai olemme kentällä
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Ollaan koulussa tai pelaamassa esim koripalloa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Harjoittelemme usein jalkapalloa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	välillä ollaan koululla pelaamassa futista tai korista.
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelaan jalkapalloa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelataan jalkapallo ja osa ovat minun koulussani
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelaan futista, pleikkaria ja frisbeegolfia. Käyn kaupungilla.
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelataan jalkapalloa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Vietetään aikaa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	chill
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Kaikkea mahdollista.
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Vähä kaikkee
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	chillataa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Toisen luona kylässä

Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Kentällä
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelaan kaveteiden
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Käydään kentällä
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Ollaan kentällä potkimassa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelamme videopelejä ja muita urheilulajeja.
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	hengataan
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Omatoiminen harjoittelu
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Vietetään yhdessä aikaa
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Lojutaan ja jutellaan
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Pelataan jalkapalloo
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Olen kentällä
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Käymme kentällä
Kyllä. Mitä teette vapaa-ajalla joukkuekavereiden kanssa?	Ollaan kentällä potkimassa
En. Mistä luulet johtuvan, että ette vietä vapaa-aikaa joukkuekavereiden kanssa?	Sijainti
En. Mistä luulet johtuvan, että ette vietä vapaa-aikaa joukkuekavereiden kanssa?	Eri lifestyle
En. Mistä luulet johtuvan, että ette vietä vapaa-aikaa joukkuekavereiden kanssa?	Muitten kavereitten kanssa

1

## 2 Jos lopettaisit jalkapallon harrastamisen niin miksi 3 todennäköisimmin lopettaisit sen?

4 Vastaajien määrä: 51



5

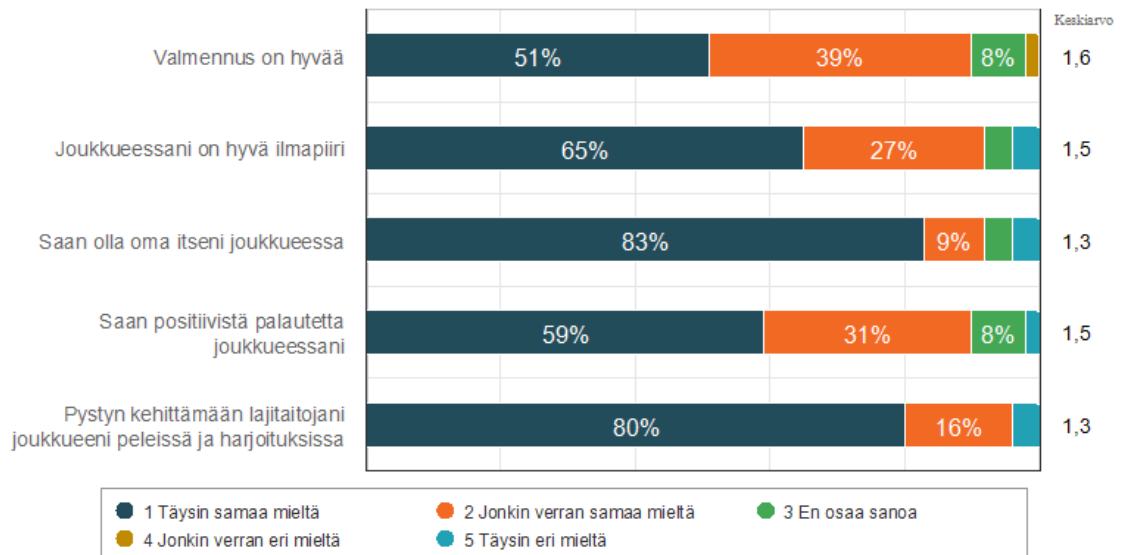
1

	1 Täysin samaamieltä	2 En osaa sanoa	3 Eri mieltä	Keskiarvo	Mediaani
Siirtyisin harrastamaan jotain muuta	29,4%	35,3%	35,3%	2,1	2,0
Panostaisin enemmän kouluun tai opiskeluun	35,3%	33,3%	31,4%	2,0	2,0
Koska jalkapallo vie liikaa aikaa	15,7%	33,3%	51,0%	2,4	3,0
Motivaation loppuminen	31,4%	35,3%	33,3%	2,0	2,0
Koska jalkapallo on liian kallis harrastus	7,8%	25,5%	66,7%	2,6	3,0
<b>Yhteensä</b>	<b>23,9%</b>	<b>32,5%</b>	<b>43,5%</b>	<b>2,2</b>	<b>2,0</b>

2

3 **Arvioi oman joukkueen toimintaa**

4 Vastaajien määrä: 52



5

6

	1 Täysi n	2 Jonki n	3 En osaa	4 Jonki n	5 Täysi	Keskiarv o	Mediaan i
--	-----------------	-----------------	--------------	-----------------	------------	---------------	--------------

	<b>sama a mieltä</b>	<b>verran samaa mieltä</b>	<b>sano a</b>	<b>verran eri mieltä</b>	<b>n eri mieltä</b>		
Valmennus on hyvää	51,0%	39,2%	7,8%	2,0%	0,0%	1,6	1,0
Joukkueessan i on hyvä ilmapiiri	65,4%	26,9%	3,9%	0,0%	3,8%	1,5	1,0
Saan olla oma itseni joukkueessa	82,7%	9,6%	3,9%	0,0%	3,8%	1,3	1,0
Saan positiivista palautetta joukkueessani	58,8%	31,4%	7,8%	0,0%	2,0%	1,5	1,0
Pystyn kehittämään lajitaitojani joukkueeni peleissä ja harjoituksissa	80,0%	16,0%	0,0%	0,0%	4,0%	1,3	1,0
<b>Yhteensä</b>	<b>67,6%</b>	<b>24,6%</b>	<b>4,7%</b>	<b>0,4%</b>	<b>2,7%</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>

1

2