



Drop out

Ilolla hanke Kuopio

Jaana Kari, LitT, kehittäjä

Vuokatti Sport Academy



Ilo ennen oppimista!

Kuulumiskierros:

Mitä iloa tuottavaa olet kokenut
valmennuksen parissa
lähiaikoina?





Keskustelussa tänään

Drop outin esiintyminen

Drop outin syyt

Drop outin ehkäiseminen

Drop out – mitä sitten?

Lähteet:

MIKSI MURROSIKÄINEN LUOPUU LIIKUNNASTA? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä Tuula Aira, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä, Jari Villberg ja Sami Kokko

Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Mikko Tiirikainen ja Anne Konu

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2013:3

Metsälä, L. 2018. LIIKUNNAN DROP OUT -ILMIÖ SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISTUEN HANKEHAKEMUKSISSA. Pro gradu -tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201806143214.pdf>

A young woman and a young man are lying in a large pile of pink foam blocks. The woman is in the background, looking up with a slight smile. The man is in the foreground, lying on his back with his head tilted back. The blocks are stacked high around them, creating a soft, cushioned environment. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the foam and the colors of their clothing.

Drop out – voimakasta Suomessa

Suomessa nuoruusvuosien liikunta-aktiivisuuden väheneminen on kansainvälisesti vertailtuna suurta:

- Suomalaispoikien liikunta-aktiivisuuden väheneminen 11 ja 15 ikävuoden välillä oli voimakkaampaa kuin muualla. MIKSI?
- Myös tyttöjen drop out -ilmiö Suomessa on kansainvälisesti huomattavaa.

Tyttöjen kokonaisliikunta-aktiivisuuden väheneminen on lähes kaikissa maissa voimakkaampaa kuin poikien.

(Aira ym. 2013).

Drop-out vai throw-out?

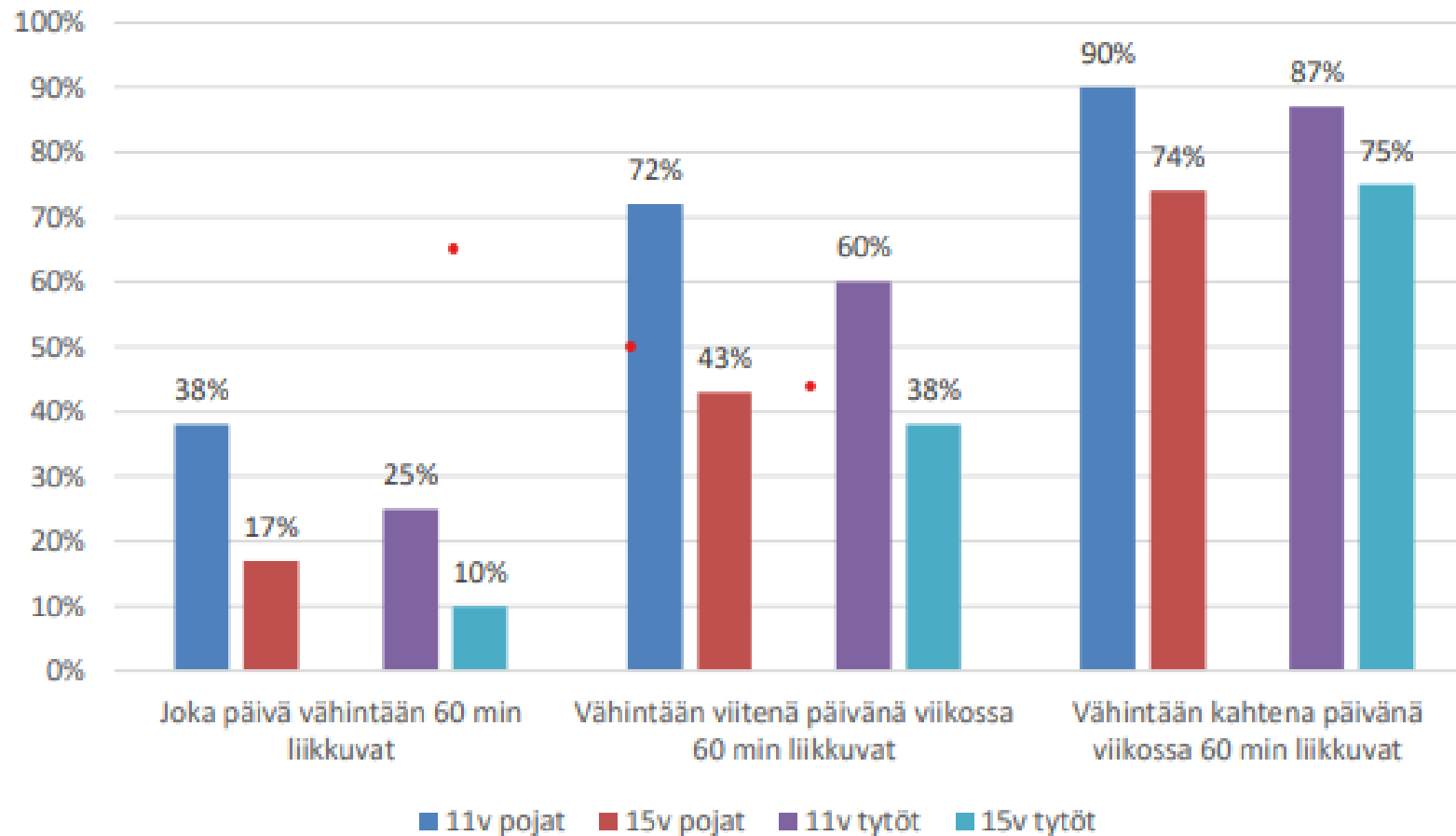
Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5

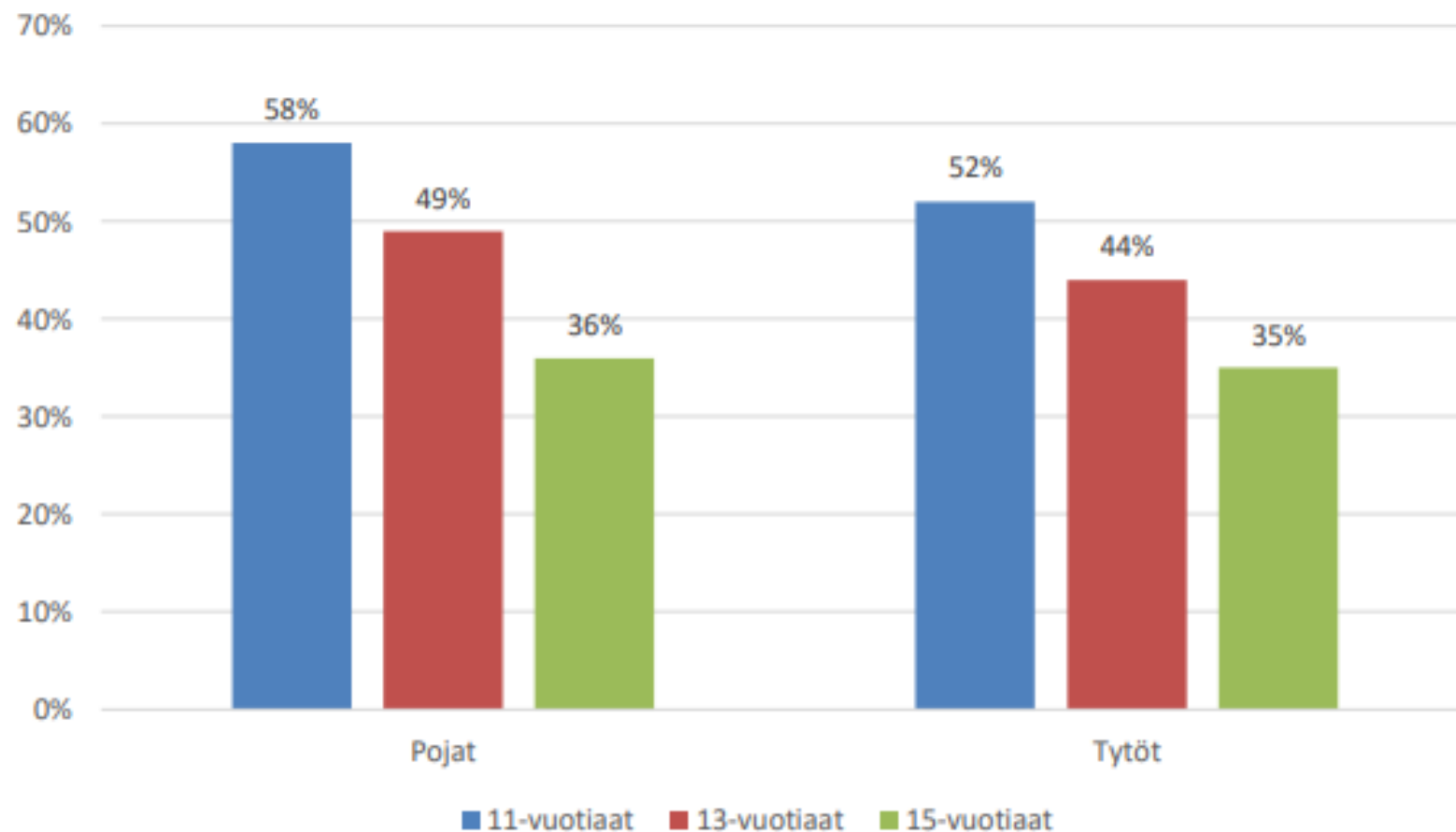
Kari Puronaho

Usean liikuntalajin harrastaminen kilpailumielessä on tullut mahdottomaksi jo 11–14 -vuotiaille. Jos murrosikäisellä ei ole mahdollisuutta harrastaa lajiaan seuratoiminnassa noin kaksi kertaa viikossa, puhutaan tutkijan mukaan throw-out- ilmiöstä: seurat käytännössä heittävät suuret määrät vielä lajista kiinnostuneita nuoria pois harrastuksesta ja lajitoiminnasta. Kari Puronaho 2014

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



KUVIO 6. Liikunta-aktiivisuuden iänmukainen väheneminen WHO-koululaistutkimuksen vuoden 2010 tietojen mukaisesti (Aira ym. 2013).



KUVIO 7. Urheiluseuraan osallistuminen iän ja sukupuolen mukaan WHO-koululaistutkimuksen vuoden 2010 tietojen mukaisesti (Aira ym. 2013).





Drop out seuraharrastuksissa:

Tyypillisin seuraliikunnan lopettamisikä osuu noin 15 ikävuoteen, mutta muutos alkaa kiihtyä jo muutamaa ikävuotta aiemmin. On saatu viitteitä siitä, että keskimääräinen lopettamisikä olisi aikaistumassa.


Treenimääriltään suuret ja varhaista erikoistumista painottavat yksilölajit menettävät eniten harrastajia.

Ei-organisoidun liikunnan, kuten kävelyn sekä lenkkeilyn harrastaminen lisääntyy murrosiässä. (Aira ym. 2013.)

> Siirtyminen aikuismaiseen liikkumiseen. Vrt. kokonaisliikuntamäärän väheneminen.



HIIPUVA LIIKUNTA
NUORUUSIÄSSÄ Drop
off -ilmiön aikatrendejä
ja kansainvälistä
vertailua WHO-
Koululaistutkimuksen
(HBSC-Study)
aineistoilla 1986–2010

- Tietokoneen käyttö on 13- ja 15-vuotiailla nuorilla yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen siten, että paljon tietokonetta koulupäivinä käyttävät liikkuvat vähemmän kun korkeintaan kaksi tuntia tietokonetta käyttävät nuoret.
 - Tässä tutkimuksessa todettiin, että liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on Suomessa jopa muita maita voimakkaampaa ja että drop off -ilmiö on voimistunut viime vuosina. Lisäksi liikunta-aktiivisuuden iänmukaisen vähenemisen osoitettiin ilmenevän riippumatta useista nuorten vapaa-aikaan ja elinympäristöön liittyvistä taustatekijöistä.
- 

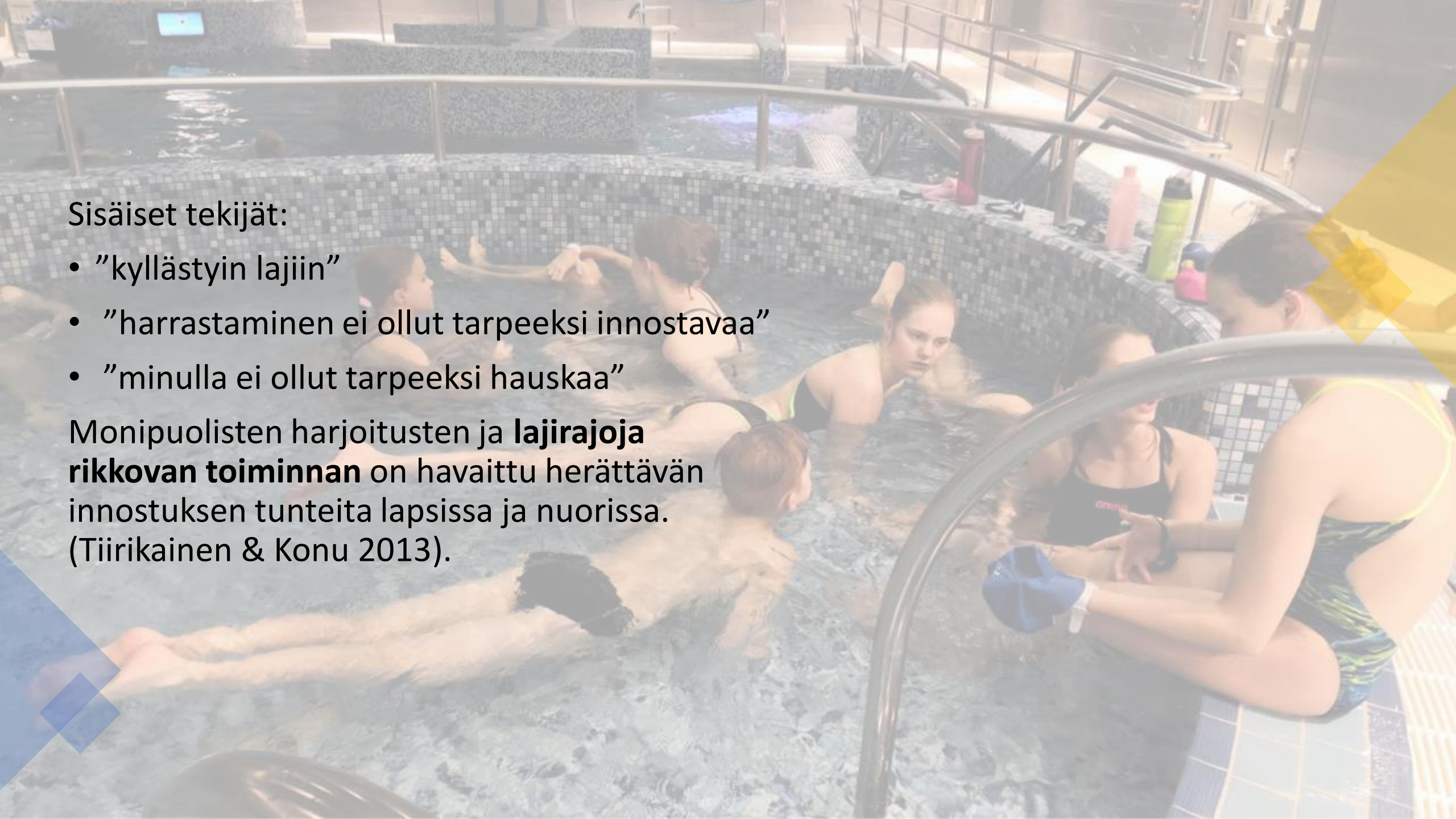


Drop outin syitä:

- Lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat sisäiset (intrapersonal), ihmistenväliset (interpersonal) ja rakenteelliset (structural) tekijät
- Sisäiset tekijät ovat henkilön sisäisiä tunteuksia tai oloiloja, jotka ovat tärkeitä pyrittäessä muodostamaan halu osallistua johonkin toimintaan.

Liikunnan drop out -ilmiöön vaikuttavia sisäisiä syitä ovat muun muassa

- mielihyvän puute
- tunne omasta kyvyttömyydestä
- Tunne harrastuksen merkityksettömyydestä

A group of young women are in a swimming pool. Some are sitting on the tiled edge of the pool, while others are in the water. They appear to be talking and interacting with each other. The pool has a tiled edge and a metal railing. There are some water bottles and other items on the edge of the pool.

Sisäiset tekijät:

- ”kyllästyin lajiin”
- ”harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa”
- ”minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa”

Monipuolisten harjoitusten ja **lajirajoja rikkovan toiminnan** on havaittu herättävän innostuksen tunteita lapsissa ja nuorissa. (Tiirikainen & Konu 2013).



Ihmistenväliset tekijät ovat vuorovaikutuksessa syntyviä sosiaalisia vaikuttimia, joilla on merkitystä henkilön mieltymyksiin eri toimintoja kohtaan

- valmennuksen laadukkuus
- henkilökohtainen suhde valmentajaan
- vanhempien tuki ja heidän asettamat paineet
- vaihtoehtoiset vapaa-ajanviettotavat
- kaverisuhteet

Rakenteelliset syyt ovat ulkoisia tekijöitä, jotka häiritsevät tai estävät osallistumista aktiviteetteihin

- välimatkat, kustannukset, valmennuksen puute, joukkueen puute jne.

MIHIN VOIT VALMENTAJANA VAIKUTTAA?



KUVIO 9. Liikunnan drop out -ilmiöön vaikuttavat sisäiset tekijät.



KUVIO 10. Liikunnan drop out -ilmiöön vaikuttavat ihmistenväliset tekijät.



KUVIO 11. Liikunnan drop out -ilmiöön vaikuttavat rakenteelliset tekijät.



Lasten ja nuorten urheilusta poisjättäytymisen taustalta on löydetty monenlaisia tekijöitä:

- kiinnostuksen puute toimintaa kohtaan
- toiminta ei tarjoa enää nautintoa
- liialliset vaatimukset urheilijaa kohtaan,
- asuinpaikka
- kyvykkyyden tunteen puute
- varhain saavutettu menestys
- motivaation puute,
- huono valmennus
- vapaa-ajan vähyys
- koettu uupumus
- vanhempien asettamat paineet
- yksipuolinen harjoittelu
- alentunut viihtyminen
- emotionaalisen tuen puuttuminen
- kilpailullisuuden korostuminen
- tyytymättömyys peliaikaan
- varhainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin
- stressin kokeminen
- lasten näkökulman unohtaminen ja harrastuksen kalleus

Kilpailullisuus ja isot harjoitusmäärät:

- LIITU-tutkimukseen vastanneista suomalaislapsista ja -nuorista 34 % olivat vähintään jonkin verran sitä mieltä, että **liika kilpailullisuus** oli aiheuttamassa heidän harrastuksen lopettamista (Mononen ym. 2016).
- Tiirikaisen ja Konun (2013) tutkimuksessa nuoret, joiden mielestä heidän **liikuntaharrastus perustui liikaa kilpailemiseen**, olivat harkinneet muita enemmän harrastuksen lopettamista edellisen vuoden aikana.
- Wall ja Côté (2007) saivat selville tutkimuksessaan, että jääkiekkoharrastuksen lopettaneet nuoret olivat **sekä aloittaneet jään ulkopuolisen harjoittelun nuorempana että viettäneet huomattavasti enemmän aikaa jään ulkopuoliseen harjoitteluun verrattuna jääkiekkoharrastusta jatkaneisiin nuoriin**.
- **Varhainen erikoistuminen tiettyyn lajiin ja kilpailulliset tavoitteet etusijalla on yhteydessä drop out -ilmiöön** myös Fraser-Thomasin, Côtén ja Deakinin (2008) tutkimuksessa. Lopettaneet uimarit olivat aloittaneet kuivaharjoittelun ja harjoitusleirityksen jatkaneita verrokkejaan aikaisemmin, ja olivat myös saavuttaneet ”seuran eliittiurheilija”-statuksen muita nuorempana.

CASE: Drop out -ilmiön syitä C-, D- ja E-juniori-ikäisenä jalkapallon lopettaneilla tytöillä Otto Tapanainen & Hanna-Kaisa Virtanen, 2020

Kyselyn (231) tuloksista ilmeni, että kolme yleisintä jalkapallon harrastamisen lopettamisen syytä tällä kohderyhmällä olivat

- joukkueeseen kuulumattomuuden tunne,
- kyllästyminen
- lajin vaihto.

Haastatteluiden tulokset osoittivat, että keskeisimmät lopettamisen syyt olivat valmennus ja valmentajaan liittyvät ongelmat, aikaa vievyys, liika tavoitteellisuus, urheiluvammat sekä mielenkiinnon väheneminen lajiin. Haastateltavista puolet kertoi valmentajan vaikuttaneen lopettamispäätökseen.

“Toinen joukkue. Enemmän valmennusta myös "heikoimmille" pelaajille”

“Joukkue = kaverit sekä valmentaja olisi pysynyt samana”



Keskustelu:

Mitä drop outin syitä olette kohdanneet tai itse kokeneet?

Urheilijasta johtuvia?

Ihmistenvälisistä suhteista johtuvia?

Rakenteellisia?



Keskustelu:

Valitkaa yksi syy, ja miettikää, miten tilannetta olisi voinut ehkäistä tai ehkäistiin?



Tutkittua – pätevyyden kokeminen tärkeää!

Liikuntaharrastusta jatkaneilla on havaittu olevan suurempi koettu kyvykkyys kuin harrastuksen lopettaneilla (Boiche & Sarrazin 2009). Tunne omasta kyvyttömyydestä onkin Cranen ja Templen (2015) mukaan toiseksi yleisin yksittäinen syy lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen.

Lopettaneet nuoret kokivat, että he eivät olleet tarpeeksi hyviä lajissaan tai että he eivät olleet niin hyviä kuin olisivat toivoneet. Myös kehityksen puute aiheutti liikuntaharrastuksesta luopumista. (Crane & Temple 2015.)

Tiirikaisen ja Konun (2013) mukaan **epävarmuus omassa harrastuksessa oli yhteydessä harrastuksen lopettamisen harkitsemiseen**. Lisäksi nuorten kokemukset omasta pätevyydestään ja tunne siitä, että **kokee itsensä merkitykselliseksi harrastuksessaan**, olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa (Tiirikainen & Konu 2013).



Pätevyyden kokemuksia tulee saada alusta asti:

- Tyttöillä oman **pätevyyden puute on merkittävämpi lopettamisen aiheuttaja kuin pojilla. Tunne omasta kyvyttömyydestä on erityisen merkittävä drop out -syy harrastetason liikkujilla sekä etenkin alle vuoden kestäneen harrastamisen aikana lopettaneilla nuorilla.** Sen sijaan eliittitason nuorilla urheilijoilla koettu kyvykkyys ei ole merkittävä liikunnasta luopumista aiheuttava tekijä. (Butcher ym. 2002.)
- Tätä löydöstä tukee García Calvon ym. (2010) tutkimus, jossa kansallisella kilpatasolla jalkapalloa pelanneiden nuorten lopettamisella ja koetulla kyvykkyydellä ei löydetty merkitsevää yhteyttä toisiinsa.



Harrastuksen merkityksellisyys:

- Lasten ja nuorten haluun jatkaa omaa liikuntaharrastustaan on yhteydessä se, kuinka merkitykselliseksi nuori kokee harrastuksensa (Boiché & Sarrazin 2009).
- Harrastuksen jatkamisajatukset ovat yhteydessä ajatuksiin siitä, **että harrastus hyödyttää tulevaisuudessa**. Tällä on erityisen suuri merkitys aikuisuuden kynnyksellä olevilla (15–18-vuotiailla) nuorilla. (Tiirikainen & Konu 2013).
- Boiché ja Sarrazin (2009) havaitsivat, että **harrastuksen merkityksellisyyttä nostavat muun muassa se, että harrastuskaverit pitävät harrastusta merkityksellisenä, valmentaja panostaa harrastukseen ja että nuori tuntee itsensä riittävän taitavaksi**.



Urheilu ja naiseksi kasvaminen:

Tytöillä paineet **menestyksestä aiheuttivat enemmän liikunnasta luopumista kuin pojilla.** (Butcher ym. 2002.) Lisäksi paineella käyttäytyä sukupuoliroolien mukaisesti on vaikutusta liikuntaharrastuksen jatkumiseen erityisesti maskuliinisena pidettyjä lajeja harrastavilla nuorilla naisilla (Crane & Temple 2015)

Naisurheilijan identiteetti!

Autonomian ja osallisuuden merkitys:

Autonomian tunteella ja valmentajan tarjoamilla vaikutusmahdollisuuksilla on havaittu olevan ehkäisevä vaikutus liikunnan drop out -ilmiölle (Quested ym. 2013; García Calco ym. 2010).

Lasten ja nuorten autonomian tukeminen liikuntaharrastuksessa johtaa psykologisten tarpeiden tyydyttymiseen ja sitä kautta liikunnasta saatavaan iloon (Quested ym. 2013), jolla on merkittävä vaikutus liikunnan drop outin vähentämisessä.

Tiirikaisen ja Konun (2013) mukaan jopa puolet harrastuksen lopettamista harkinneista olivat sitä mieltä, että valmentaja ei ollut kannustanut nuorta mielipiteen ilmaisuun.

Valmentajan merkitys

- Valmentajan merkitys urheiluharrastuksen jatkamisessa on sitä suurempi, mitä vanhempi lapsi tai nuori on (Butcher ym. 2002).
- Valmennukseen panostava valmentaja saa nuoren tuntemaan harrastuksensa merkityksellisemmäksi, mikä vähentää liikunnasta luopumista (Boiché & Sarrazin 2009).
- Valmentajan osoittama vähäinen kiinnostus valmennettaviaan kohtaan on merkitsevästi yhteydessä harrastuksen lopettamisajatuksiin (Tiirikainen & Konu 2013).
- Erityisen merkityksellistä on yksilöllisen huomioimisen ja henkilökohtaisen valmennuksen saanti. Yksilöllisen valmennuksen puutteen on havaittu olevan yhteydessä liikuntaharrastuksen lopettamiseen tai lopettamisen miettimiseen (Fraser-Thomas ym. 2008; Tiirikainen & Konu 2013).
- Valmennuksen tulee olla nuorten omaehtoisuutta korostavaa ja osallistavaa (Quested ym. 2013).



Mitä muuttaisit omassa lajikulttuurissa?

Drop out -ilmiötä voidaan käsitellä monella erilaisella lähestymistavalla: mm. yksilölähtöisesti, urheilujärjestelmää tarkastellen tai valmennuskäytäntöjen kautta.

Mikä auttaa pysymään mukana:

Aarresolan ja Konttisen (2012) tutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaat urheiluharrastuksessa mukana olevat kokevat kaverien, vanhempien ja valmentajien olevan tärkeimpiä vaikuttajia kiinnostukseensa urheiluharrastustaan kohtaan.

Tutkimuksessa todetaan, että nuoret asettavat tärkeäksi merkitykseksi omassa harrastuksessaan kiinnostuksen omaan lajiaan kohtaan.

Toinen suuri merkitys on ilon, rentoutumisen ja hauskanpidon kokeminen.

Kolmantena listalla on sosiaalinen merkitys, ystävyysuhteet ja yhdessäolo.

Huomioitava asia on myös se, että nuoret kokevat terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeämpänä kuin kilpailemisen ja voittamisen (Aarresola & Konttinen 2012).

Poikia kannustaa liikuntaan tyttöjä enemmän **voittaminen, kilpailullisuus ja kehon vahvistaminen.**

Tytöt kokevat poikia enemmän, että liikuntaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat **uuden oppiminen ja terveyteen sekä yleiseen olemukseen vaikuttavat motiivit.**

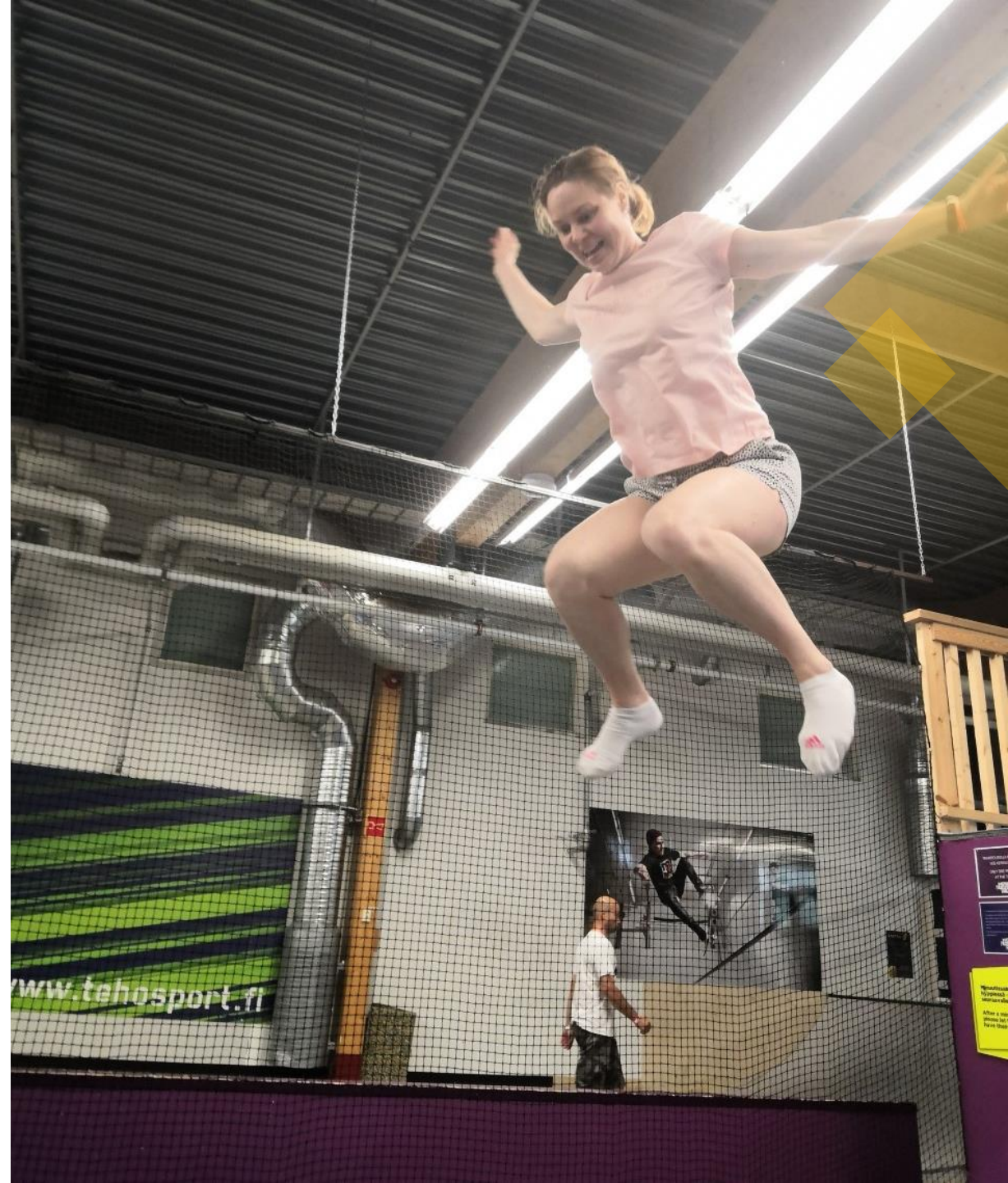
Jaanan vinkit:

- Merkitysvyyhdin paisuttaminen
- Terveys
- Kasvu ja kehitys
- Identiteetti, asema ja arvostus
- Ystävyys ja tärkeys osana ryhmää
- Ilo valmentajalle
- Sitkeys ja ahkeruus, tavoitteiden saavuttaminen
- Kehittyminen ja oppiminen, osaaminen – testit ja kilpailut



Jaanan vinkit osa 2

- Tiedollisen osaamisen lisääminen – miksi asioita tehdään
- Tavoitteet ja harjoittelun suunnittelu tiedoksi myös urheilijoille
- Drop outin ehkäisy pikku juniorista asti – toimet heti käyttöön
- Jokaisen urheilijan tietoinen kohtaaminen jokaisessa harjoituksessa – positiivinen huomiointi – mukava valmentaja 😊 Aktiiviset ja osaavat saavat eniten huomiota, myös perheissä.
- Yhteiset reissut ja leirit – valmentajan heittäytyminen
- Valmentajan oma liikunnallinen esimerkki
- Vanhempien luottamuksen saaminen ja heidän mukaan ottaminen toimintaan.
- Erityishuomio riskiajankohtiin / nilvelvaiheisiin



Jaanan vinkit osa 3

- Yksilöllinen, Liikkujatyyppeihin liittyvä palaute – jokaisella on omat arvostuksen kohteet urheilussa
- Monipuolinen harjoittelu – lajirajat ylittävä toiminta
- Osallisuuden huomiointi yksittäisessä harjoituksessa, jaksossa, kilpailuissa, tavoitteissa, muussa toiminnassa
- Valmentajan helppo lähestyttävyyys – viestit, vanhemmat, vuorovaikutuksen aloittaja
- Drop outin jälkihoito:
 - Millaisena liikkujana nuori jatkaa eteenpäin? Itseluottamus ja itsetuntemus
 - Valmentajan loppuhaastattelu
 - Liikunnallisen elämäntavan jatkaminen
 - Onko seuralla / valmentajalla tarjota nuorelle vaihtoehtoisia osallistumisen tapoja?

Mikko Salasuo 2016

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/05/16/tutkija-salasuo-mukaan-tulee-tupakka-viina-ja-villit-naiset-lopettaminen-osa>

Noin 15 vuoden iässä nuoren katse kääntyy ulospäin ja hakeutuu uudella tavoin ympäröivään maailmaan. Ilman hyvin vahvoja vetotekijöitä jää harrastaminen taka-alalle. Tätä vasten ei voida pitää kummoisena ihmeenä esimerkiksi sitä, että nuori valitsee peruskoulun päättyessä, vapauden lisääntyessä ja nuoruuden lähtiessä lentoon muita tapoja viettää vapaa-aikaa kuin satoja euroja kuussa syövän urheiluharrastuksen.

Toki osalla liikkuminen jatkuu, mutta lajit liittyvät helppouteen, halpuuteen ja estetiikkaan - lenkkeily ja kuntosali nousevat suosituimmiksi liikuntamuodoiksi. Ei myöskään pidä väheksyä sitä nuoruuteen liittyvää yleisinhimillistä aspektia, joka kiteytyy Dave Lindholmin riimitelyssä: ”Tupakka, viina ja villit naiset – ne tekee sut hulluks, ne sotkee sun pään”.



Jokainen muistaa valmentajansa
läpi elämänsä.

Olenhan jokaisessa
valmennustilanteessa
urheilijan kokemusten ja
muistojen arvoinen.

Kiitos!

”Elämä on kummallista. Tässä sitä on koko ikänsä uskonut, että hopeatarjotinta voi käyttää vain yhdellä tavalla, ja sitten se onkin paljon parempi johonkin aivan muuhun.”

Muumimamma, Talkatalvi (1957)