



Terveyttä edistävän toimintaympäristön kehittäminen nuorten urheilussa – Keskiössä ehkäisevä päihdetyö

Teemu Koskimäki

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunta-alan koulutus

Kunto- ja terveystieteiden koulutus

Master-opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä(t) Teemu Koskimäki
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Terveyttä edistävän toimintaympäristön kehittäminen nuorten urheilussa – Keskiössä ehkäisevä päihdetyö
Sivu- ja liitesivumäärä 125 + 2
<p>Urheiluseuratoiminta on yksi suurimmista kasvatusyhteisöistä, joka tavoittaa suuren määrän lapsia ja nuoria päivittäisessä arjessa. Urheiluseurassa harrastamisen on nähty olevan suojaava tekijä päihteiden käytöltä sekä positiivisesti yhteydessä aikuisiän terveyteen ja elämäntapoihin. Toisaalta nuoria urheilijoita koskettavat samat haasteet ja lieveilmiöt kuin toiminnan ulkopuolella olevia ikätovereitaan. Valmentajat ja seuratoimijat omalla esimerkillään sekä osaamisellaan vaikuttavat herkässä kehitysiässä olevien nuorten kehitykseen, arvoihin ja valintoihin. Urheiluseurat omaavat merkittävän potentiaalin toimia terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisenä, mutta vastuullinen, terveyttä edistävä ja turvallinen toimintaympäristö ei rakennu itsestään.</p> <p>Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli löytää toimivia käytänteitä, joilla kehitetään terveyttä edistävää toimintaympäristöä nuorten urheilussa, ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Toimenpide-ehdotuksilla voidaan päivittää ja uudistaa Elämäni Sankari ry:n nuorten urheilutoiminnassa toteuttamaa kohtaavaa työtä ja verkkokoulutusta, jotta niiden toimintatavat, sisällöt ja menetelmät kohtaavat tehokkaammin toimintaympäristön tarpeet sekä nykyajan vaatimukset.</p> <p>Tapaustutkimuksen piirteitä omaavalla, eri menetelmiä hyödyntäneellä laadullisella tutkimuksella selvitettiin urheilullista elämäntapaa haastavat tekijät nuorilla urheilijoilla ja ehkäisevän päihdetyön tarve toimintaympäristössä. Lisäksi tutkittiin terveyden edistämisen kontekstissa valmentajien ja seuratoimijoiden kouluttautumistarpeita, toimivimpia keinoja osaamisen kehittämiseen sekä suhtautumista verkkokoulutukseen. Teemahaastattelut kohdennettiin seuratoiminnan eri tasoille ja asiantuntijahaastattelut edustivat merkittäviä suomalaisia urheilun ja liikunnan organisaatioita. Dokumenttianalyysillä saatiin tuoretta määrällistä tietoa toimintaympäristöstä ja benchmarkingilla tutkittiin empiirisesti <i>Vastuullisuus urheilussa</i> -teeman verkkokoulutuksia.</p> <p>Sisällönanalyysillä tulkitun tutkimusaineiston mukaan päihteet eivät ole merkittävä, joskaan ei täysin irrallinen ilmiö nuorten urheilussa. Urheilullista elämäntapaa haastaa tekijät, jotka heijastelevat yhteiskunnassa vallitsevia trendejä. Passiivinen arki ja vähäinen hyötyliikunta korostuvat. Valmentajien ja seuratoimijoiden osaaminen on vaihtelevaa ja esimerkillisyydessä, roolimallina toimimisessa on puutteita. Aikuisten nuuskan käyttö on näkyvää. Terveyden edistäminen nähdään tärkeänä osana seuratyötä, mutta osaamistarpeiden laajuus ja ajankäytön haasteet vaikeuttavat toimenpiteiden käytäntöön viemistä sekä tarpeelliseksi koettua kouluttautumista.</p> <p>Työn tulokset todentavat laaja-alaisen terveyttä edistävän työn sekä asiantuntijaosaamisen tarpeen nuorten urheilun toimintaympäristössä. Lähestymistavan tulee olla kokonaisvaltaisesti elämäntapoja käsittelevää, eikä yhteen teemaan kuten päihteisiin painottuvaa. Systemaattinen toiminta ja vaikuttavuus edellyttää resursseja, yhteistä tahtotilaa ja ratkaisuja niin järjestelmä- kuin organisaatiotasolla. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toimintojen kehittämisessä ja käytänteiden jalkauttamisessa tulee huomioida seuratoiminnan haasteet, yksilölliset oppimistavat sekä modernit menetelmät, joilla edistetään palveluiden kohtaavuutta toimintaympäristön tarpeisiin.</p>
Asiasanat Terveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö, nuorten urheilu, seuratoiminta, elämäntavat, kouluttautuminen

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuori urheilija	4
2.1	Valintavaihe urheilijan polulla	4
2.2	Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi	6
3	Päihteet ja urheilu.....	9
3.1	Alkoholi	10
3.2	Nikotiinituotteet.....	12
3.2.1	Tupakka ja vaihtoehtoiset nikotiinituotteet	12
3.2.2	Nuuska	15
3.3	Kannabis	17
4	Terveyden edistäminen	21
4.1	Terveyden lukutaito	24
4.2	Ehkäisevä päihdetyö osana terveyden edistämistä	25
4.2.1	Päihdevalistus ja -kasvatus	26
5	Terveyttä edistävä urheiluseura.....	30
5.1	Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen	30
5.2	Urheiluseura terveyttä edistävänä toimintaympäristönä.....	30
5.2.1	Terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit.....	33
5.3	Valmentajan rooli terveyden edistämisessä.....	35
5.4	Ehkäisevä päihdetyö urheilun ja vapaa-ajan toimintaympäristössä	36
5.4.1	Nykytilakatsaus; toimintamallit, hankkeet ja toimenpiteet	39
5.4.2	Elämäni Sankari ry.....	42
6	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet	43
7	Kehittämistyön vaiheet ja menetelmät	45
7.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö.....	45
7.1.1	Kehittämistyön tausta ja lähtötilanne	46
7.2	Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus	48
7.2.1	Tapaustutkimus eli case-tutkimus	49
7.2.2	Aineistonkeruun menetelmät.....	51
7.3	Tutkimushaastattelut	52
7.3.1	Asiantuntijahaastattelut.....	53
7.3.2	Teemahaastattelut urheiluseuroille	57
7.4	Dokumenttianalyysi	62
7.4.1	EHYT ry:n selvitystyö.....	62
7.4.2	Valmentajakysely 2019	63

7.5	Benchmarking	63
7.5.1	Verkkokoulutukset <i>Vastuullisuus urheilussa</i> -kontekstissa	64
7.6	Aineiston yhteenveto ja analysointi.....	66
7.7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	70
8	Tulokset ja johtopäätökset.....	73
8.1	Päihteet ja epäterveelliset elämäntavat ilmiönä nuorten urheilussa – urheilullista elämäntapaa haastavat tekijät	73
8.2	Ehkäisevään päihdetyöhön painottuvan terveyden edistämistyön tarve nuorten urheilun toimintaympäristössä.....	79
8.3	Valmentajien ja seuratoimijoiden kouluttautumistarve sekä toimivimmat keinot osaamisen kehittämiseen terveyden edistämisen kontekstissa	82
8.4	Verkkokoulutukset osaamisen kehittämisessä ja nykyaikaisen verkkokoulutuksen keskeiset ominaisuudet	86
9	Kehittämisehdotukset ja -toimenpiteet	91
9.1	Kohtaava työ nuorten urheilun toimintaympäristöön	91
9.2	Ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutus.....	93
10	Pohdinta	95
	Lähteet.....	100
	Liitteet	126
	Liite 1. Teemahaastattelun runko ja apukysymykset.....	126

1 Johdanto

Liikkuminen, urheilu ja kilpaileminen ovat kautta aikojen kuuluneet ihmisten elämään ja liikunnan kasvatuksellisuuden juuret ulottuvat Suomessa 1800-luvun puoliväliin saakka. Liikunta liitetään vahvasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, terveellisiin elämäntapoihin, työssä jaksamiseen ja erityisesti liikkumisen sosiaalinen sekä kasvatuksellinen ulottuvuus on nykyisin vahvistunut. Liikunnan ja urheilun toimintaympäristö on yksi suurimmista kasvatus- ja kasvattajayhteisöistä Suomessa, jossa seuratoiminnan merkitys alkoi korostua 1940-luvulta lähtien. (Kokkonen 2015, 347; Tähtinen & Nevala 2010.) Aktiivisia liikunta- ja urheiluseuroja arvioidaan nykyisin olevan noin 10 000, joten puhutaan yhdestä maamme suurimmasta kansanliikkeestä (Koski 2013, 28). Esimerkiksi 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 62 % osallistuu urheiluseuratoimintaan (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 54–55). Urheiluun kohdistuu nykypäivänä monenlaisia odotuksia myös itsensä urheilun ulkopuolelta ja yhteiskunnalliset toimijat ovat nähneet toimintaympäristön mahdollisuudet paljon urheilua laajemmiksi (Itkonen & Kokko 2014, 30).

Seurojen ydintoiminnan, eli liikunnan ja urheilun edistämisen lisäksi taustalla on usein aatteellisia ohjenuoria, jotka ohjaavat toimintaa. Muutokset aatteellisissa painotuksissa heijastelevat tapahtumia ja tilannetta Suomessa sekä muualla maailmassa. Sääntöjen ja reilun pelin kunnioitus, tapakasvatus ja käytöstavat, terveelliset ja raittiit elämäntavat sekä nuorisokasvatus ovat jo pitkään kuuluneet seuroille merkityksellisiin aatteisiin. (Koski & Mäenpää 2018, 34–37.) Lasten ja nuorten liikuntaan on perinteisesti liitetty oletusarvo urheiluseurojen kasvatusvastuusta ja nähty se keinona ohjata elämäntapojen suuntaan, esimerkiksi varjelemalla nuorisoa huonoilta vaikutteilta (Kokkonen 2015, 349). Seurat markkinoivatkin usein toimintaansa argumentoimalla itsensä hyväksi kasvuympäristöksi lapsille ja nuorille. Urheilun parista nuoret saavat elämälleen sisältöä ja paikan, jossa voi kehittää ja toteuttaa itseään. Kasvatuksellinen ulottuvuus kytkeytyy käytännössä kaikkiin liikuntaa ja urheilua koskeviin tilanteisiin ja tapahtumiin, kuten harjoituksiin, ottelu-, turnaus- ja talkootapahtumiin sekä vanhempainiltoihin. (Hämäläinen 2008, 138; Olympiakomitea 2018; Ryytteli, Salakari & Malmivirta 2019, 121.)

Onko toimintaympäristö onnistunut kasvatustehtävässään ja pitääkö urheilu nuorison niin sanotusti ”kaidalla tiellä”, poissa paheista? Entä onko urheilullinen elämäntapa automaatio nuorilla urheilijoilla? Kokkonen (2015, 349) mukaan usko liikunnan kasvatuksellisuuteen elää edelleen lujana, vaikka tutkimustiedon kautta on havaittu odotusten olevan ylivirittyneitä. Lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu monesta tekijästä. Nykypäivän haasteet, kuten arjen passiivisuus, runsas digilaitteiden parissa vietetty aika sekä epäterveelliset elämäntavat ovat yleistyneet. Urheilevilla nuorilla on elämässään samoja haasteita kuin muillakin nuorilla ja urheiluseuroissa opitaan aikuisten käytäntöjä hyvässä ja pahassa. Terveystottumuksissa, kuten nuorena tapahtuvissa

päihdekokeiluissa ja -käytössä on havaittu sekä positiivisia että negatiivisia erityispiirteitä. (Kokko 2014b, 124; Kokkonen 2015, 349) Tutkimusten mukaan urheiluseuroissa harrastavat nuoret käyttävät tiettyjä päihteitä, kuten alkoholia ja nuuskaa enemmän verrattuna urheilutoiminnan ulkopuolella oleviin ikätovereihinsa (Diehl ym. 2012; Kwan, Bobko, Faulkner, Donnelly & Cairney 2014). Kokonaiskuvassa urheilun harrastaminen nuorena kuitenkin yhdistyy myönteisesti aikuisiän terveyskäyttäytymiseen. Esimerkiksi kilpaurheilu nuoruudessa ennustaa korkeampaa aikuisiän fyysisistä aktiivisuutta (Mäkinen ym. 2010). Lisäksi tutkimustulokset tukevat nuorten urheilun positiivista yhteyttä aikuisiän terveellisiin elämäntapoihin erityisesti naisilla (Palomäki ym. 2018) sekä parempaan mielenterveyteen erityisesti miehillä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa tutkiva LIITU-tutkimus osoittaa liikunta-aktiivisuuden ja urheiluseuratoimintaan osallistumisen olevan selvästi yhteydessä myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä. Seuratoimintaan osallistuminen jopa yli kaksinkertaisti niiden lasten ja nuorten osuuden, jotka kokivat terveytensä erittäin hyväksi. (Lyyra, Ojala, Tynjälä & Välimaa 2019, 130–132.) Tämä on tärkeää tietoa, koska huolestuttavia signaaleja on havaittavissa, kun tarkastellaan lasten ja nuorten terveyttä sekä yleistä hyvinvointia väestötasolla. Kouluterveyskyselyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2021a) mukaan noin kolmannes tytöistä ja pojista noin kahdeksan prosenttia kaikilla kouluasteilla kärsii kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Useat nuoret kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi ja tämä korostuu erityisesti tyttöjen vastauksissa. Perusopetuksen 8. ja 9. luokan tytöistä 34 prosenttia, lukiossa opiskelevista tytöistä 32 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä 40 prosenttia koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Pojilla vastaavat osuudet olivat 17–19 prosenttia. Tyttöillä korostuu myös yksinäisyyden kokemukset, jotka ovat nousussa edelliseen, vuonna 2019 toteutettuun kyselyyn verrattuna. Huomionarvoista kuitenkin on, että vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tiedonkeruu on suoritettu Covid-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilan aikana. (Helakorpi & Kivimäki 2021.) Pandemian myötä jatkuvasti muuttuva tilanne on haastanut lasten ja nuorten terveyttä sekä hyvinvointia monin eri tavoin. Rajoitukset ovat koskettaneet niin koulu- ja opetusympäristöä kuin liikunta- ja harrastustoimintaa. Fyysinen aktiivisuus askelten määrällä mitattuna väheni dramaattisesti (Vasankari ym. 2020) ja huolestuttavia piirteitä esimerkiksi mielenterveyden ongelmista on jo olemassa (Unicef 5.10.2021). Poikkeusajan aiheuttamia kokonaisvaikutuksia voidaan tarkastella vasta myöhemmin.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja kaikki tekijät vaikuttavat usein kaikkeen. Fyysiset ja henkiset kuormitustekijät kasvavat, kun nuori urheilija siirtyy lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen. Vaatimustaso lisääntyy niin koulussa kuin urheiluharrastuksessa. Urheilijana kehittyminen edellyttää kokonaisvaltaista elämänhallintaa, jonka perustana ovat säännöllinen rytmi sekä kehittymistä tukevat elämäntavat ja valinnat (Finni & Tarvonen s.a.). Urheilullinen elämäntapa omaksutaan jo

nuorena ja esimerkiksi päihteiden käytöllä tarjotaan kilpakumppaneille turhaan etulyöntiasema. Urheilun ja vapaa-ajan toimintaympäristö omaa merkittävän potentiaalin toteuttaa terveyden edistämistä, jota tässä työssä lähestytään erityisesti ehkäisevän päihdetyön ja sen sisältämän päihdekasvatuksen näkökulmasta. Päihdehaitat ja riippuvuudet aiheuttavat yhteiskunnalle valtavasti taloudellisia kustannuksia, puhumattakaan niiden aiheuttamista henkilökohtaisista ja yhteisöllisistä kärsimyksistä. Päihdekasvatuksella pyritään ennaltaehkäisemään päihdehaittoja koulutuksen, viestinnän ja vuorovaikutuksen keinoin ja se on osa laajaa terveyden edistämisen kokonaisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2021b). Päihdekasvatuksella voidaan myös kehittää nuorten terveyden lukutaitoa, joka näkyy arkielämässä kykyä soveltaa omaa tietotaitoa terveysvalintojen, esimerkiksi päihteiden tai muiden terveydelle epäedullisten tuotteiden, kuten energiajuomien suhteen. Terveyttä edistävän työn ja päihdekasvatuksen vastuu kohdistuu usein kodin ja koulun harjoille. On kuitenkin muistettava, että valmentajat ja kaikki muut seuroissa toimivat henkilöt ovat tärkeitä roolimalleja ja kasvattajia herkässä kehitysiässä oleville nuorille. Urheiluseuratoiminnassa vahvasti näkyvä vapaaehtoistausta, asiantuntemuksen puute sekä ajankäytön optimointi heijastuvat väistämättä seurojen ja valmentajien terveyden edistämisaktiivisuuteen (Meganck, Scheerder, Thibaut & Seghers 2015; Kokko ym. 2016). Avun hakeminen asiantuntijoilta ja systemaattinen yhteistyö eri toimijoiden välillä luo ratkaisuja terveyttä edistävän toimintaympäristön muodostamiseen.

Tämän työn tarkoituksena on kehittää terveyttä edistävää toimintaympäristöä nuorten urheilussa, erityisesti ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Tavoitteena on löytää toimivia käytänteitä, joilla tehostetaan ja uudistetaan Elämäni Sankari ry:n nuorten urheilutoiminnassa toteuttamaa ehkäisevää päihde- ja terveyden edistämistyötä, jotta sen sisällöt, rakenteet ja toimintatavat palvelisivat tulevaisuudessa paremmin toimintaympäristön tarpeita. Järjestön tekemä työ kohdistuu suoraan urheilutoiminnassa mukana oleviin nuoriin sekä kaikkiin seuratoiminnassa mukana oleviin henkilöihin, kuten valmentajiin, ohjaajiin ja seuratoimijoihin.

Mitkä tekijät haastavat urheilullista elämäntapaa, miten päihteet näyttäytyvät ilmiönä nuorten urheilussa? Tutkimuksellisessa kehittämistyössä lähestytään ilmiötä laadullisilla tutkimusmenetelmillä ja tapaustutkimuksen piirteitä omaavalla tutkimusotteella. Tutkimuskohteena ovat nuorten urheilutoiminnassa mukana olevat henkilöt seuratoiminnan eri tasoilta ja lisäksi tietoa kerätään laaja-alaista osaamista edustavilta asiantuntijoilta. Tutkimushaastatteluilla, dokumenttianalyysillä ja benchmark-menetelmällä kartoitetaan terveyttä edistävän toiminnan kokonaistarvetta sekä eri painopistealueiden ja aihepiirien, erityisesti ehkäisevän päihdetyön tärkeyttä urheiluseuraympäristössä. Syvällisen ymmärryksen pohjalta päivitetään jo olemassa olevia toimintatapoja, tehdään toimenpide- ja kehittämis ehdotuksia uusille menetelmille, joilla lisätään nuorten urheilijoiden tietoutta elämäntapojen vaikutuksista urheilijana kehittymiseen sekä edistetään valmentajien ja seuratoimijoiden osaamista aihepiirien parissa.

2 Nuori urheilija

Nuoruusikä voidaan ihmisen elämänkaareissa nähdä lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen vaiheena, joka alkaa murrosiästä ja päättyy vähitellen nuoreen aikuisuuteen. Nuoruusikä on itsenäistymisen ja muutosten aikaa, joka ajoittuu yleisesti ikävuosiin 13–22. (Marttunen 2010, 12; Konttinen 2014, 18.) Nuoruuden määritelmä ei ole täysin yksiselitteinen, eikä sille löydy yleisesti hyväksyttyä kansainvälistä määritelmää. Yhdistyneet Kansakunnat (United Nations 2021) määrittelee nuoret 15–24-vuotiaiksi henkilöiksi, joka eroaa Suomen juridisesta tarkastelusta. Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 3 § määrittelee nuoret 18–24-vuotiaiksi, kun taas laajemmin nuoruutta käsittelee nuorisolaki (21.12.2016/1285), jonka 3 § mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat. Konttinen (2014, 18) laajentaa näkökulmaa ja jakaa nuoruusiän biologisten näkökohtien perusteella neljään eri kehitysvaiheeseen, joihin liittyy hormonitoiminnan aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Esinuoruus nähdään ajoittuvan noin 11 ja 13 ikävuoden välille, varhaisnuoruus tai murrosikä noin 13–15 vuoden ikään, keskinuoruus noin 15–18 vuoden ikään ja myöhäisnuoruus noin 18–20 vuoden ikään. Biologinen kypsyminen ja nuorten itsessään havaitsemat psyykkiset muutokset ovat aina yksilöllisiä. (Konttinen 2014, 18.)

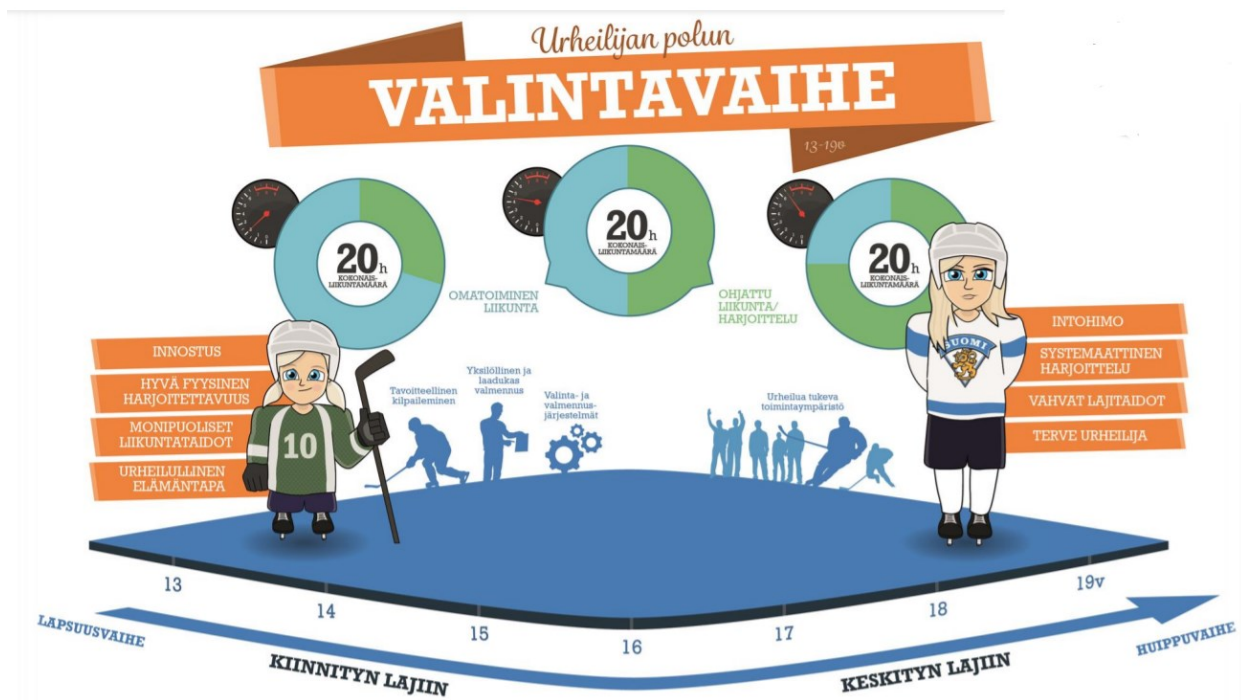
Ikävaiheen määritelmät vaihtelevat myös eri konteksteissa, kuten urheilu- ja harrastustoiminnassa. Aarresola (2012, 51) toteaa lasten ja nuorten urheilun olevan alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa, jonka tavoitteena on yksi tai useampi seuraavista: 1) *lasten ja nuorten fyysinen ja psyykkinen kehitys*, 2) *lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai* 3) *lasten ja nuorten kilpaurheilu-ura*. Lapsen ja nuoren elämänvaiheita suomalaisessa urheiluympäristöissä ja -yhteisöissä voidaan kuvata myös Urheilijan polku -mallin kautta (Hämäläinen ym. 2015, 26).

2.1 Valintavaihe urheilijan polulla

Lasten ja nuorten etenemistä kohti huippu-urheilua kuvaava, suomalainen Urheilijan polku -malli rakentui asiantuntijoiden toimesta 2010-luvulla osana Huippu-urheilun muutostyöprosessia. Urheilijan polku jakautuu *lapsuusvaiheeseen* (alle 13-vuotiaat lapset), *valintavaiheeseen* (13–19-vuotiaat nuoret) ja *huippuvaiheeseen*, joka tarkoittaa kansainvälisellä huipulla urheilua. (Hämäläinen ym. 2015, 26–27; Paavolainen 2016, 10.) Asiantuntijatyössä nousi esille valintavaiheen käsittelyn haastavuus yhtenä kokonaisuutena. Kansainvälisesti urheilijan polkuja on jaettu useampiin vaiheisiin ja suomalaisessa urheilussakin on pohdittu ainakin yläkouluiän erottamista omaksi vaiheeksi. (Mononen ym. 2014, 14.)

Valintavaiheen (kuva 1) määrittämät ikävuodet 13–19 ovat nuorten elämässä suurten muutosten aikaa. Murrosikä vaihtuu nuoreen aikuisuuteen ja koululaisesta tulee opiskelija. Lapsuuden innostus urheilusta muuttuu intohimoksi omaa lajia kohtaan ja harrastus muuttuu kilpaurheiluksi. Lapsuudessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus ja monipuoliset liikuntataidot luovat pohjan urheilijaksi kasvamiselle. Huipulle tähtäävä nuori urheilija joutuu valintojen eteen, kuinka paljon on valmis panostamaan urheilu-uran saavuttamiseen eteen. Harjoittelusta tulee suunnitelmallista ja lajivaatimusten mukaisesti harjoittelun määrä sekä laatu kasvaa asteittain. Tämä kasvattaa vaatimuksia myös kaikkien nuorten parissa toimivien osaamistasossa ja koko toimintaympäristössä. Nuori urheilija on keskiössä, jonka ympärille muodostuvan toimintaympäristön tulee mahdollistaa laadukkaita ja kehittymiseen tähtäävät tekijät. Perheen tuki, ammattitaitoinen valmennus, kaverisuhteet sekä joustavuus opiskelun ja urheilun välillä ovat kokonaisuudessa ratkaisevan tärkeässä asemassa. (Mononen ym. 2014; Hämäläinen ym. 2015, 34–41.)

Urheilijan polun sekä lapsuus- että valintavaiheen asiantuntijatöissä määritellyissä laatu- ja menestystekijöissä nousee esille urheilullinen elämäntapa. Laaja-alainen, eikä pelkästään liikunnalliseen aktiivisuuteen rajoittuva kokonaisuus ei ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee kasvaa ja kasvattaa. (Kokko 2015, 101–102.)



Kuva 1. Urheilijan polun valintavaihe (Mononen ym. 2014, 10)

2.2 Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi

Riittävä ja monipuolinen liikunta ja urheilu muodostavat urheilullisen elämäntavan perustan. Fyysisen aktiivisuuden lisäksi se kattaa myös kaikki muut päivittäistottumukset, kuten älylaitteiden parissa vietetyn niin sanotun ruutuajan, ravinnon, unen sekä päihteiden ja nautintoaineiden käytön. (Kokko 2015, 101.) Urheilullinen elämäntapa luo pohjan terveeksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi kehittymiselle, joka käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden (Mononen ym. 2014, 12). Nuorilla urheilijoilla terveellisten elämäntapojen lisäksi merkittävään asemaan nousee päivittäinen rytmi, joka luo pohjan kasvulle, kehitykselle ja urheilemiselle. Kaikki vaikuttaa kaikkeen ja optimaalisen kehittymisen turvaamiseksi kokonaisuuden on oltava kunnossa (kuva 2). Keskeisimpiä tekijöitä ovat harjoittelun ja liikunnan kokonaisuuden hallinta, koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen sekä ravinto ja uni. Esimerkiksi ravitsemuksessa voi olla asiat hyvällä mallilla sen suhteen mitä syödään, mutta ruokarytmi saattaa olla epäsäännöllinen ja aterioita jätetään väliin. Terveellisillä ateria- ja välipalavalinnoilla sekä säännöllisellä syömisellä jaksaa arjessa ja koulussa, urheilullinen suorituskyyky kehittyä ja palautuminen rasituksesta tehostuu. Säännöllinen rytmi koskee myös nukkumaanmenoaikaa, joka ei saisi vaihdella liiaksi päivästä toiseen. Päihteet vaikuttavat monin eri tavoin urheilijana kehittymiseen, joten tavoitteellisen urheilijan valintana tulee olla päihteettömyys. (Kokko 2015, 101–102; Finni & Tarvonen s.a.; Mononen ym. 2014.)



Kuva 2. Urheilijana kehittymisen osatekijät (Finni & Tarvonen s.a.)

Lapsena ja nuorena opitut tavat kantavat usein aikuisikään saakka, sekä hyvässä että pahassa. Aktiivisen urheilun harrastamisen nuorena on havaittu olevan yhteydessä parempaan aikuisiän terveyskäyttäytymiseen erityisesti naisilla (Palomäki ym. 2018). Nuorten urheilijoiden elämäntapoja haastavat kuitenkin samat nyky-yhteiskunnan trendit kuin kaikkia muitakin. Fyysinen

kokonaisaktiivisuus vähenee ja istuminen lisääntyy arkielämän passivoitumisen myötä, ylipaino ja älylaitteiden parissa vietetty ruutu-aika kasvaa. (Kokko 2014b, 43.) Kokonaisuutta tarkastellen, urheileminen nuorena pienentää todennäköisyyksiä epäterveellisiin elämäntapoihin ja riskikäyttäytymiseen (Torstveit, Johansen, Haugland & Stea 2018), mutta asia ei ole aivan yksiselitteinen. Nuoren urheilijan arki on usein hektistä tasapainoilua opintojen ja tavoitteellisen urheilun välillä. Esimerkiksi suomalaisessa tutkimuksessa on havaittu viitteitä siitä, että koulussa ja urheilussa koettu uupumus ennustaa tavoitteellisen kilpaurheilun lopettamista urheilulukiolaisilla (Sorkkila, Tolvanen, Aunola & Ryba 2019). Kuormitustekijöitä on paljon ja nuoret ovat alttiita erilaisille urheilussa yleisille kielteisille ilmiöille. Uupumuksen ja ylikuormitustilaan ajautumisen lisäksi energiansaantiin ja ravitsemukseen liittyvät ongelmat voivat uhata urheilijan hyvinvointia. Vääristynyt kehonkuva ja ulkonäköpaineet voivat johtaa syömishäiriöihin, jotka suomalaistutkimuksen (Ravi ym. 2021) mukaan ovat kohtalaisen yleisiä naisurheilijoilla. Haasteena voi olla myös urheilijan suhteellinen energiovaje (relative energy deficiency in sport, RED-S), joka on kansainvälisen olympiakomitean toimesta tunnistettu merkittäväksi urheilijan terveyttä uhkaavaksi ongelmaksi. Urheilijan suhteellinen energiovaje käsittää kaikki sukupuolet, mutta naisilla se on miehiä yleisempää. Ongelman yleisyydestä huolimatta alle puolet urheilijoista ja valmentajista tunnistaa sen. (Mountjoy ym. 2018; Partanen & Keski-Rahkonen 2021.)

Mäkelän ym. (2016) tutkimuksessa verrattiin 14–16-vuotiaiden urheilua harrastavien nuorten elämäntapoja ei-harrastaviin. Ainoastaan pieni osa urheilijanuorista täytti fyysisen aktiivisuuden, ruutuajan ja nukkumisen suositukset, vaikka ne täyttyivätkin paremmin verrattuna ei-urheileviin. Toisaalta on huomioitava, että päivittäisen fyysisen aktiivisuuden nykyinen tavoite urheilijoiden näkökulmasta saattaa olla epäpätevä, sillä se ei huomioi lepo- ja palautumispäiviä urheilusta. (Mäkelä ym. 2016) Lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen on vuosien saatossa vähentynyt ja liikunta tapahtuu organisoituna, erillisenä harrastuksena. Urheilevien nuorten tulisi lisätä päivittäistä aktiivisuuttaan sekä terveys-suositusten että urheilullisten tavoitteiden vuoksi. Viikoittaista kokonaisliikuntamäärää voisi helposti lisätä arkiliikunnan kautta, joka tulisi nähdä osana harjoituskokonaisuutta. (Terve urheilija -ohjelma s.a.1; Mäkelä ym. 2016.)

Epäterveellisillä elämäntavoilla on usein seurannaisvaikutuksia ja esimerkiksi unella on valtava merkitys nuoren urheilijan kehittymiselle. Univaje voi väsymyksen lisäksi aiheuttaa heikotuksen tunnetta, yliaktiivisuutta tai mielialan vaihteluita. Lisäksi krooninen unenpuute lisää sairastumis- ja loukkaantumisherkkyyttä. (Kokko 2014b; Terve urheilija -ohjelma s.a.2) Kokko (2015, 102) mainitsee liian vähäisen nukkumisen lisäksi haasteeksi myös epäsäännöllisen nukkumisrytmin, joka vaihtelee liikaa arki- ja viikonloppupäivien välillä. Erityishuomiota tulisikin kiinnittää parempiin nukkumistottumuksiin, sillä se parantaisi suorituskykyä urheilun lisäksi myös koulussa (Mäkelä ym. 2016).

Vuorokausirytmistä ja nukkumista haastavat nykypäivänä lukuisat eri tekijät, joilla voi olla suoria tai välillisiä vaikutuksia. Esimerkiksi lisääntynyt älylaitteiden käyttäminen tai myöhään tapahtuva ras- kas harjoittelu voivat viivästyttää ja heikentää unta. Energiajuomien valikoima kaupoissa ja aggres- siivinen sekä kohdennettu markkinointi ovat kasvaneet viime vuosien aikana. Nuorten energia- juomien kulutus on lisääntynyt ja joka neljäs yläkoululainen käyttää niitä viikoittain. (Puupponen, Tynjälä, Tolvanen, Välimaa, Paakkari 2021.) Energiajuomien käyttöön liittyy lukuisia haittavaikutuk- sia, kuten unettomuutta, hermostuneisuutta ja ruuansulatuskanavan oireita, jonka vuoksi runsasta (5–7 juomaa/vko) käyttöä tulisi välttää (Nadeem ym. 2021). Runsaalla energiajuomien nauttimisella on havaittu olevan myös yhteyksiä runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävään ruokavalioon sekä ravin- toaineiden puutoksiin ja lihomiseen (Kuusipalo & Raulio 2018). Suuria määriä kofeiinia ja muita pi- ristäviä ainesosia sisältävillä tuotteilla voidaan yrittää kompensoida liian vähäistä nukkumista tai heikkolaatuisen syömisen aiheuttamaa jaksamisvajetta. Energiajuomat ja epäterveelliset välipalat ovat haasteita myös urheiluvilla nuorilla (Kokko 2015, 102).

Urheilullinen elämäntapa ei ole perinteisesti ollut valmennuksen keskiössä, mutta tutkijat ovat to- denneet, että näiden tärkeiden teemojen vaikutusta nuoren urheilijan kehittymiseen tulisi selvittää ja kiinnittää niihin huomiota toimintaympäristössä. Terveystieteiden ja urheilussa kehitty- misen välinen syy-yhteys on ilmeinen. Elämäntavoilla on suoria vaikutuksia nuoren kokonaisvaltai- seen hyvinvointiin sekä terveyteen, jotka edelleen korreloivat harjoitusvasteeseen, kehittymiseen, oppimiseen sekä palautumiseen. Valintavaiheessa harjoittelusta tulee systemaattisempaa, määrää sekä teho kasvaa ja kilpailullisuus lisääntyy. Terveellisten elämäntapojen ja jokapäiväisessä ar- jessa tehtävien valintojen merkitys korostuu. (Kokko 2015, 102; Mäkelä ym. 2016; Mononen ym. 2014, 12.) Lisäksi on tärkeää huomioida, että henkistä ja fyysistä hyvinvointia ei voi erottaa toisis- taan. Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi ovat olennainen ulottuvuus, ratkaisevassa asemassa mahdollistamassa nuoren urheilijan suorituskyvyn optimointia ja menestymistä. (Partanen & Keski- Rahkonen 2021; Reardon ym. 2021.)

Urheilullinen elämäntapa- ja rytmi ei siis rakennu itsestään, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa, tarjota tukea ja herättää ajattelemaan omia valintoja. Nuori urheilija on keskiössä ja perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja ystävät omaavat merkittävän roolin, mahdollisesti jopa huippu-urheilijaksi kasvamisen tukemisessa. Nuoren urheilijan polkua tukee myös suomalainen ur- heilujärjestelmä, kuten lajiliitot, urheiluakatemit ja puolustusvoimien urheilukoulu. Urheilullista elä- mäntapaa kokonaisvaltaisesti tukevat olosuhteet sekä nuorten urheilijoiden oman terveysosaami- sen kasvattaminen nousevat avainasemaan toimintaympäristön kehittämisessä. (Kokko 2015, 102; Mononen ym. 2014, 12.)

3 Päihteet ja urheilu

Päihteitä ovat ilman hoidollista tavoitetta käytetyt, psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat kemialliset aineet. Päihteiden kirjo on laaja ja ne voidaan luokitella seuraavasti: (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003; A-klinikkasäätiö 2022; THL 2020.)

- Lailliset päihteet (alkoholi ja nikotiinituotteet).
- Laittomat huumausaineet, joiden määrittelyyn vaikuttavat kansainväliset sopimukset ja Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimukset. Huumausaineet voidaan jaotella neljään kategoriaan. (1) Keskushermoston toimintaa kiihdyttäviin piristeisiin kuuluvat amfetamiini, metamfetamiini, efedriini, kokaiini, crack ja ekstaasi. (2) Keskushermostoa lamaavia aineita ovat opioidit, joihin kuuluvat heroini, unikko, morfiini ja buprenorfiini sekä gamma ja lakka. (3) Aistiharhoja tuottavia hallusinogeenisiä ovat esimerkiksi LSD ja sienet. (4) Kannabistuotteet, eli marihuana, hasis ja kannabisöljy.
- Impattavat aineet, esimerkiksi liimat ja liuottimet, joita haistellaan tai hengitetään päihtymistarkoituksessa.
- Päihdetarkoituksessa käytettävät lääkkeet, esimerkiksi bentsodiatsepiinit ym. rauhoittavat lääkaineet.

Urheiluseurassa harrastamisella on todettu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja terveydelle (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne 2013; Kokko & Martin 2019; Torstveit ym. 2018). Ohjattu urheilu lisää resilienssiä, eli kykyä selviytyä vastoinkäymisistä toimintakyky säilyttäen. Urheilua on kuvattu myös päihteiden käytöltä suojaavana tekijänä, sillä urheilutoiminnan on havaittu esimerkiksi ennaltaehkäisevän ja vähentävän stressiä sekä erilaisia mielenterveyden ongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. Lisäksi se näyttäisi vahvistavan muita päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä, kuten hyvää itsetuntoa, sosiaalisia suhteita sekä koulumenestystä. (de Grace, Knight, Rodgers, Clark 2016; Kantomaa, Ebeling, Taanila & Tammelin 2008; Vella ym. 2021.)

Terveet ja raittiit elämäntavat ovat pysyneet merkittävänä aatteena suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa 80-luvulta lähtien, ja nykyäänkin yli 80 %:lle seuroista kyseinen aate on merkitsevä (Koski & Mäenpää 2018). Laajan suomalaisen pitkittäistutkimuksen (Palomäki ym. 2018) mukaan urheiluseurassa harrastaneilla oli lähes kaksinkertainen todennäköisyys ylläpitää aikuisuudessa useita tutkittuja terveellisiä elintapoja verrattaessa niihin, jotka eivät olleet harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa. Lisäksi tutkimuksessa selvisi, että nuoruuden urheiluseuraharrastamisen suotuisat vaikutukset terveyskäyttäytymiseen, kuten vähäisempään tupakointiin, voivat näkyä vielä myöhäänkin aikuisiällä.

Tutkimusten mukaan urheilutoiminta ei kuitenkaan automaattisesti ole terveyttä edistävä ja päihteiden käytöltä suojaava toimintaympäristö. Päihteiden käyttö on terveyshaaste myös urheiluvien nuorten kohdalla. Ei voida siis olettaa, että urheilullinen elämäntapa olisi urheilutoimintaan osallistuvien osalta itsestäänselvyys (Kokko 2014b). Urheilevat nuoret käyttävät päihteitä siinä missä toimintaan osallistumattomat ikätoverinsa ja jossain määrin on havaittu jopa epäedullisia piirteitä ja tiettyjen päihteiden korostuneisuutta (Diehl ym. 2012). Päihteiden käytöllä on moninaisia terveyshaittoja, jotka heikentävät sekä urheilijan terveyttä ja hyvinvointia, että urheilussa kehittymistä ja menestymistä.

Päihteet ovat laaja kokonaisuus ja tässä katsauksessa tarkastelu rajataan alkoholiin, nikotiini tuotteisiin sekä kannabikseen. Nuorten urheilutoiminnassa on kansainvälisesti havaittu tarpeita näihin päihteisiin keskittyvistä ehkäisevän työn toimintamalleista sekä -tavoista (Cristello, Trucco & Zucker 2020) ja myös kotimaisesta näkökulmasta rajaus on perusteltua. Alkoholi ja nikotiini tuotteet, kuten tupakka ja nuuska kuuluvat Suomessa laillisiin ja eniten käytettyihin päihteisiin. Joskin on hyvä muistaa, että alaikäisten kohdalla kaikki päihteet ovat laittomia. Alkoholinkäyttö ja tupakointi ovat vähentyneet Suomessa viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana, vastaavasti muiden tupakka- ja nikotiini tuotteiden käyttö on lisääntynyt. Alkoholinkäyttö ja tupakointi ovat kuitenkin edelleen merkittäviä kansanterveysuhkia suomalaisessa yhteiskunnassa. (Warpenius 2021.) Nuuskan käyttö on yleistynyt kaikkien nuorten parissa, mutta edelleen se näyttyy usein osana urheilun maailmaa. Urheilun aktiivinen harrastaminen on yhteydessä poikien nuuskan kokeiluun ja erityisesti sen käyttäminen näkyy joukkueurheilussa. (Ruokolainen & Raitasalo 2017; Salomäki & Tuisku 2013, 16; Piispa 2018, 44–45) Kannabiksen ympärillä on riittänyt viime vuosien aikana keskustelua niin Suomessa kuin maailmalla. Suomalaisten mielipiteet kannabiksen hankkimiseen ja käyttöön liittyen ovat muuttuneet sallivampaan suuntaan. Yhä useampi suomalainen katsoo, että kannabiksen käytöstä ei tulisi rangaista ja sen hankkiminen pitäisi olla laillista vähintäänkin lääkekäyttöön. (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020.) Kansalaisaloite kannabiksen käytön rangaistavuuden poistamiseksi keräsi loppuvuodesta 2019 lähes 60 000 allekirjoitusta ja eteni poliittiseen käsittelyyn, joka on kesken lakivaliokunnassa (THL 2021d; Kansalaisaloite 2019).

3.1 Alkoholi

Alkoholi vaikuttaa heikentävästi motoriikkaan, koordinaatiokykyyn, tasapainoon ja reaktioaikaan, joten se lisää merkittävästi loukkaantumis- ja tapaturmariskiä urheilussa. Alkoholi ei myöskään paranna lihasten suorituskykyä kestävyyttä ja voimaa vaativissa sekä lyhytaikaisissa suorituksissa, koska se heikentää kehon energiansaantia ja hidastaa lihasten aineenvaihduntaa. (Koskelo 2018.) Pienelläkin alkoholiannoksella on havaittu epäsuotuisia vaikutuksia kestävyys suorituskykyyn (Leconte & Schutz 2009). Myös riski nestehukkaan lisääntyy alkoholiin vaikutuksesta, sillä alkoholi

lisää virtsaneritystä. Erityisen vaarallista on krapulassa urheilu, jolloin elimistö ei ole kerennyt toipua aineenvaihdunnan ja nestetasapainon heittelystä. Krapulassa hapenottokyky on heikentynyt ja krapulassa urheileminen voi johtaa rytmihäiriöihin tai tajuttomuuteen. Voidaan siis todeta, että urheilu alkoholin vaikutuksen alaisena on tehotonta ja jopa vaarallista. (Koskelo 2018.)

Palautuminen on tärkeä osa urheilijana kehittymistä ja siihen on viime vuosina alettu kiinnittää ennistä enemmän huomiota. Jo pienilläkin määrillä alkoholia on havaittu olevan haitallisia vaikutuksia unen laatuun ja palautumiseen. Esimerkiksi laajan suomalaisen tutkimuksen (Pietilä ym. 2018.) mukaan jo yksikin alkoholiannos illalla nautittuna vähensi palauttavan unen määrää. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, ettei runsas liikunta-aktiivisuus suojannut alkoholin aiheuttamilta uneen liittyviltä haittavaikutuksilta ja nuoremmilla alkoholi heikensi unen laatua jopa iäkkäämpiä enemmän. Erilaisten unen laadun seurantaan soveltuvien apuvälineiden, kuten älykellojen ja -sormusten sekä aktiivisuusrannekkeiden yleistyminen on ollut huomattavaa, ja niitä käyttävät niin kuntoilijat kuin urheilijatkin. Kuluttajille suunnatut laitteet ovat harvoin lääketieteellisesti hyväksytyjä, eikä niitä voi käyttää uniongelmien diagnosointiin ja tutkimiseen, kuten terveydenhuollossa käytettäviin polygrafia- ja aktigrafiamittauksiin. (Russo, Gobaraju & Bianchi 2015; Virtanen 2021) Teknologian jatkuvasti kehittyessä, ne ovat kuitenkin valideja antamaan ainakin suuntaa antavaa tietoa omasta palautumisesta ja unen laadusta. Urheilijan näkökulmasta katsottuna, kun omaa suorituskykyä optimoidaan ja pienetkin seikat ovat merkittäviä, voi seuranta herättää tarkastelemaan omaa pientäkin alkoholin käyttöä ja sen vaikutuksia.

Nuorten alkoholin käytössä on havaittu positiivisia signaaleja viime vuosien aikana. Suomalaisnuorten raittius on lisääntynyt merkittävästi vuosituhaten vaihteesta lähtien. Eurooppalainen koulu- ja nuorisututkimus alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD Report 2019) kertoo, että raittiiden osuus peruskoulun 9. luokkalaisista vuonna 1999 oli yhdeksän prosenttia, kun taas vuonna 2019 vastaava osuus oli 31 prosenttia. Toisaalta humalajuomisen väheneminen on pysähtynyt. (Raitasalo & Härkönen 2019.) Nuorten urheilijoiden alkoholinkäytöstä on saatavilla ristiriitaista tutkimustietoa, koska usein kaikki nuoria tarkastellaan yhtenä joukkona eikä eri tasolla urheilevia ole huomioitu. Tarkempaa tietoa varten tulisi myös huomioida eri kulttuurien, urheilulajien sekä yksilö- ja joukkuelajien väliset eroavaisuudet. (Halldorsson, Thorlindsson & Sigfusdottir 2014; Kokko 2014c; Torstveit ym. 2017.) On kuitenkin viitteitä, että urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret, etenkin pojat käyttävät runsaammin sekä humalahakuisemmin alkoholia verrattuna ei-urheileviin ikätovereihinsä ja se on yleisempää joukkueurheilussa kuin yksilöurheilussa (Ng ym. 2017; Kwan ym. 2014; Zenic ym. 2021). Lisäksi tutkimuksissa on noussut esille, että aikuisiän runsas alkoholinkäyttö on yleisempää lapsuudessaan kilpaurheiluun osallistuneilla miehillä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017). Toisaalta juomiskäytännön taustalle voi liittyä runsaasti muitakin vaikuttavia tekijöitä kuin urheilu ja tarvetta olisikin

yksityiskohtaisemmalle, henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin tekijöihin keskittyvälle lähestymistavalle (Peck, Vida & Eccles 2008).

3.2 Nikotiinituotteet

Nikotiini on tupakkakasvin vahvasti stimuloiva ja piristävä aineosa, joka aiheuttaa tupakkatuotteissa eniten riippuvuutta (THL 2019a). Se aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, eli käyttäjä kokee fyysisiä oireita, kun nikotiinipitoisuus elimistössä laskee. Nikotiini vaikuttaa aivojen toimintaan, joten erityisesti lapsena ja nuorena altistuminen nikotiinille on vahingollista aivojen kehitykselle (Patja 2020; Gouriounova & Mansvelder 2012). Nikotiini lisää siitä riippuvaiselle mielihyvän tunnetta, vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta sekä parantaa tietyissä tilanteissa keskittymis- ja reaktiokykyä (Benowitz 2010). Näillä tekijöillä esimerkiksi urheilijat usein perustelevat omaa nikotiinituotteiden käyttöään. Lisäksi painoluokka- ja esteettisissä lajeissa voi hyötyä nikotiinin nälkää poistavasta ja painoa alentavasta vaikutuksesta (Chague ym. 2015). Jotain viitteitä on saatu pienen nikotiiniannoksen positiivisesta vaikutuksesta kognitiiviseen toimintakykyyn ja vähentyneeseen sykevälivaihteluun äärimmäistä keskittymistä vaativassa lajissa (Fang ym. 2022; Hung, Chen, Ou & Fang 2021). Suotuisat vaikutukset keskittymiskykyyn johtuvat yleensä kuitenkin nikotiiniriippuvuuden vieroitusoireiden vähenemisestä nikotiinia käytettäessä, eli tosiasiasa keskittymiskykyä lisäävää vaikutusta nikotiinilla ei ole (Benowitz 2010; Patja & Borodulin 2020). Mündel, Machal, Cochrane & Barnes (2017) havaitsivat tutkimuksessaan pienen nikotiiniannoksen lisäävän jalkojen ojennusvoimaa, mutta ponnistukseen ja kestävyYTEEN tämä ei vaikuttanut. Kaiken kaikkiaan tutkimustieto viittaa siihen, että nikotiini ei todennäköisesti vaikuta suorituskyykyyn ja jos vaikuttaa, on se yhtä hyödyllistä kuin haitallista (Mündel 2017). Esimerkiksi riittävä sekä laadukas uni on keskeinen osa urheilusta palautumista ja nikotiini häiritsee näiden saavuttamista (Zhang, Samet, Caffo & Punjabi 2006). Myös nopeasti kehittyvän nikotiiniriippuvuuden vieroitusoireisiin kuuluu univaikeudet (THL 2019a). Maailman antidopingtoimisto WADA on viimeisen kymmenen vuoden ajan monitoroinut nikotiinia ja pohtinut sen vaikutuksia fyysiseen suoritukseen, eikä ole luokitellut sitä dopingaineeksi. Tämä viestiikin vahvasti siitä, ettei nikotiinilla ole urheilijan suorituskyykyä parantavia vaikutuksia. (Mündel 2017; Patja & Borodulin 2020.)

3.2.1 Tupakka ja vaihtoehtoiset nikotiinituotteet

Tupakoinnin ehkäisy ja vähentäminen on ollut pitkään yksi tärkeimmistä kansanterveydellisistä tavoitteista Suomessa. Vuonna 2016 tehtiin tupakkalakiin kokonaisuudistus ja asetettiin tavoitteeksi tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen vuoteen 2030 mennessä. Tavoite on saavutettu, jos alle 5 prosenttia aikuisväestöstä käyttää tupakka- tai muita ei-lääkkeellisiä nikotiinituotteita vuonna 2030. (Tupakkalaki 549/29.6.2016; Savuton Suomi 2030.) Käytön vähentämiseen voidaan vaikuttaa mm. nostamalla hinta- ja veropolitiikalla tuotteiden hinta mahdollisimman korkeaksi,

luomalla savuttomia elinympäristöjä, kieltämällä markkinointi sekä panostamalla tupakoimattomuutta tukevaan viestintään (Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2021c).

Nuorten tupakointi onkin vähentynyt runsaasti vuosien saatossa niin Suomessa kuin maailmalla, mutta tilalle on tullut korvaavia nikotiinituotteita. Esimerkiksi Yhdysvalloissa jopa 30 prosenttia nuorista käytti vuonna 2015 jotain tupakkatuotetta ja kaksi kolmasosaa heistä useampaa kuin yhtä tuotetta samanaikaisesti. (Ollila, Ruokolainen, Kinnunen & Rautalahti 2017; Kinnunen ym. 2019; Kann ym. 2018; Kowitt ym. 2015.) Suomessa yleisesti ja nuorten keskuudessa nikotiinituotteiden käyttö kohdentuu poltettavan tupakan, suussa käytettävän nuuskan sekä sähkösavukkeen ympärille (Kinnunen ym. 2019).

Uusi ja kiinnostusta herättävä tulokas markkinoilla on nikotiinipussit, nuorten jopa ”terveysnuuskana” pitävä tuote. Näitä tuotteita myydään nuuskan kaltaisina valmiiksi annosteltuina pusseina, mutta tupakanlehtien sijasta ne sisältävät valkoista nikotiinipitoista jauhetta ja kuuluvat lääkelain piiriin. (Himanka 2021; Robichaud, Seidenberg & Byron 2020.) Suomessa nikotiinituotteet määritellään joko itsehoitolääkkeiksi (nikotiinia enintään 4 mg) tai reseptilääkevalmisteiksi (nikotiinia yli 4 mg). Ilman reseptiä ei siis saa maahantuoda eikä tilata yli 4 mg nikotiinia sisältäviä valmisteita. (Suomen Tulli 2020.) Tupakkakasvin puuttumisesta huolimatta kyseessä ei ole terveystuote, sillä osassa tuotteista nikotiinipitoisuus on nostettu jopa vaarallisen korkeaksi. Esimerkiksi Venäjällä ja Virossa on uutisoitu lapsia ja nuoria joutuneen sairaalaan vahvojen nikotiinipussien aiheuttaman myrkytyksen takia (Syöpäjärjestöt 2020). Suomessakin laittomien tuotteiden takavarikointi on ollut reilussa kasvussa lähivuosina (Suomen Tulli 2020). Nikotiinipussit ovat olleet markkinoilla vasta vähän aikaa, joten tutkimustieto terveysvaikutuksista on vielä vähäistä. Potentiaalia kuitenkin terveysvaikutuksiltaan vähemmän haitalliselle tuotteelle on olemassa. Koska myrkyllisten aineiden pitoisuus on matalampi, ne voivat tarjota vähemmän haitallisen vaihtoehdon tupakoitsijoille tai nuuskan käyttäjille (Azzopardi, Liu & Murphy 2021), joka parhaimmillaan voi johtaa nikotiiniriippuvuudesta kokonaan irtautumiseen. Toisaalta tarvitaan myös lisää tutkimusta siitä, korvataanko tuotteilla esimerkiksi tupakan polttaminen kokonaan, vai johtaako se tuotteiden rinnakkaiskäyttöön (Robichaud ym. 2020).

Näiden lisäksi on olemassa lukuisia muitakin nikotiinituotteita, jotka ovat esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Vaihtoehtoiset nikotiinituotteet ja niiden käyttötavat (Ollila ym. 2017)

Englanninkielisiä käsitteitä	Suomenkielisiä käsitteitä	Tuotteen käyttötapa
Electronic cigarette, electronic nicotine delivery system (ENDS), electronic non-nicotine delivery system (ENNDS), vape pen, vape	Sähkösavuke, sähkötupakka, e-tupakka, höyrystin	Laitteessa on nestesäiliö, lämmityselementti ja ladattava akku. Nestettä kuumentamalla syntyy hengitettävää aerosolia. Ei sisällä tupakkaa, mutta käsitettä sähkötupakka käytetään yleisesti.
E-liquid, e-juice, smoke juice, vape juice	E-neste, e-mehu, sähkötupakkaneste	Sähkösavukkeessa käytettäväksi tarkoitettu nikotiiniton tai nikotiinia sisältävä maustettu tai maustamaton neste.
Vaporizer, e-joint	Höyrystin, vaporisaattori	Joskus sähkösavukettakin muistuttava, kannabiksen höyrystämiseen tarkoitettu laite. Käytetään laitteen mukaan kannabis- tai tupakkaseoksen, öljy- tai vahatiivisteiden tai nesteiden (THC e-liquid, THC e-juice, liquid marijuana) kanssa.
Heat-not-burn tobacco, (kauppanimiä mm. IQOS ja Heets)	Kuumennettava tupakka	Tupakasta valmistettua puristettua kuumennetaan ladattavan laitteen avulla hengitettäväksi.
E-shisha, e-hookah, e-candy	E-shisha, e-hookah, sähköinen vesipiippu, sähkövesipiippu	Muistuttaa ulkonäöltään ja käyttötavaltaan tavanomaista vesipiippua tai sähkösavuketta. Toimii lämmityselementin, nestesäiliön ja akun avulla. Yleensä tupakaton ja nikotiiniton.
Waterpipe, shisha, hookah, hubble-bubble	Vesipiippu	Tupakka tai tupakan vastike lämmitetään hiilen avulla. Savu kulkeutuu vedellä täytettyyn kulhoon, josta sitä imetään kumisen putken tai letkun päässä olevan suukappaleen avulla.
Roll-your-own (RYO)	Itsekäärittävä tupakka, sätkätupakka	Käsin tai koneella itse savukkeiksi käärittävä tupakka.
Smokeless tobacco	Savuton tupakka, nuuska	Yleinen nimitys tupakkaa sisältäville tuotteille, joita ei polteta. Olemassa myös tupakattomia ja nikotiinittomia nuuskatuotteita (esim. energianuuska).
Snus, moist snuff	Ruotsalaistyyppinen kostea nuuska	Käytetään irtonuuskana tai yleisemmin pussinuuskana, ylähuulen ja ikenen väliin paikoilleen jätettynä.
Chewing tobacco, chew	Purutupakka	Suussa käytettävä tupakka, jota pureskellaan tai imeskellään.
Dipping tobacco, dip	”Dippitupakka”	Suussa käytettävä tupakka, joka laitetaan irtonaisena massana alahuulen alle ja irtoavaa nestettä imeskellään.
Snuff, dry snuff, nasal snuff	Nenänuuska	Tupakkajauhe, jota hierotaan tai vedetään nenän limakalvoille.
Dissolvable tobacco, sticks, orbs, nicotine discs	Liukeneva tupakka, tupakkatikut, tupakkapastillit, nikotiinilevyt	Suussa käytettävä tupakka, joka liukenee syljen mukana.
Dual use, poly-tobacco use, multiple tobacco product use	Rinnakkaiskäyttö, yhteiskäyttö	Kahden tai useamman tupakka- tai nikotiinituotteen käyttö, tarkemmat määrittelyt tutkimuskohtaisia.
Alternative/nonconventional tobacco products, novel tobacco/nicotine products	Vaihtoehtoiset tupakatuotteet, uudet tupakka- tai nikotiinituotteet, vaihtoehtoiset nikotiinilähteet	Muut kuin tehdasvalmisteiset savukkeet. Tarkemmat määrittelyt tutkimuskohtaisia, esimerkiksi sikarit (cigars) ja pikkusikarit (cigarillos, little cigars) lasketaan tähän ryhmään vaihtelevasti.

Suomalaisnuorten tupakointi on siis vähentynyt huomattavasti takavuosiin verrattuna. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista enää 5 % tupakoi päivittäin. Lukion 1. ja 2. luokkalaisissa tupakoivien osuus on 2 %, kun taas ammatillisissa oppilaitoksissa samaa ikäryhmää edustavien tupakan polttajien osuus on 18 %. Muutosta havainnollistaa se, että 20 vuotta sitten 9. luokkalaisista nuorista neljännes tupakoi päivittäin. (THL 2021a; Raitasalo & Härkönen 2019.) On kuitenkin viitteitä siitä, että suomalaisten 12–18-vuotiaiden nuorten tupakkakokeilut eivät ole enää vähentyneet vuoden 2017 jälkeen (Kinnunen ym. 2019) ja haasteeksi on myös muodostunut vaihtoehtoisten nikotiiniuotteiden kasvanut suosio (Ollila ym. 2017), joista erityisesti nuuskan käyttöä esiintyy nuorten urheilutoiminnassa (Salomäki & Tuisku 2013, 32; Piispa 2017, 50) joukkuelajeihin painottuen (Matti, Raisamo, Pihlajamäki, Mäntysaari & Rimpelä 2012).

3.2.2 Nuuska

Nuuska on jauhetusta tupakasta valmistettu, annospussina tai irtonuuskana suussa käytettävä tupakkatuote. Myynti on kiellettyä kaikissa Euroopan unionin ja Euroopan talousalueeseen kuuluvissa maissa, mutta Ruotsi ja Norja hakivat poikkeusluvan nuuskan myyntiin 1990-luvulla. (THL 2022.) Nuuskan päivittäinen käyttö miehillä on lisääntynyt Suomessa 2000-luvulla, kun vastaavasti naisilla se on pysynyt hyvin marginaalisena (Ollila, Ruokolainen & Sandström 2021). Suomeen nuuskaa kulkeutuu matkustajatuontina Ruotsista laivamatkustuksen ja Pohjois-Suomen rajanylityspaikkojen kautta. Täysi-ikäinen henkilö saa tuoda maahan omaan henkilökohtaiseen käyttöön 1000 grammaa nuuskaa vuorokauden aikana. Nuuskaa ei saa myydä tai luovuttaa eteenpäin toiselle henkilölle. (Kinnunen ym. 2019, 70; Suomen ASH 2018.) Ennätys matkustajatuonnissa tehtiin vuonna 2018, jolloin maahan tuotiin yli 17,5 miljoonaa nuuskarasiaa. Koronapandemia on ainakin hetkellisesti vähentänyt nuuskan saatavuutta, sillä matkustajatuonti väheni 15 % toissa vuoteen verrattuna. (Valtiovarainministeriö 2021; Ollila, Ruokolainen & Sandström 2021.) Käyttäjät hankkivatkin nuuskaa usein ns. ”pimeiltä markkinoilta”, jonka ympärille on rakentunut ammattimaista maahantuontia. Viranomaiset yrittävät puuttua tähän laittomaan ja pitkälle järjestäytyneeseen salakuljetustoimintaan. Vuosien 2020 ja 2021 aikana tullin takavarikkoon on jäänyt tuhansia kiloja nuuskaa. Salakuljetusta ja levitystä sisältävien rikoskokonaisuuksien rahassa mitattu yhteisvaikutus on useita miljoonia euroja. (Suomen Tulli 2021.) Alaikäiset nuoret urheilijat ovat kuvanneet nuuskan hankkimista jopa helpompana kuin tupakan hankkimista ja se tapahtuu muun muassa ystävien, sisarusten tai sosiaalisen median kautta (Venäläinen, Fonselius, Salminen 2019, 20–22).

Nuorten nuuskan käytön ja kokeilujen trendi on ollut noususuunnassa 1990-luvulta lähtien ja se nähdään nuorten keskuudessa usein terveydelle vaarattomampana kuin tupakointi (Kinnunen ym. 2019, 20; Piispa 2018, 13–14). Nuuska mielletäänkin urheilijalle sopivaksi päihteksi, koska sen haitallisia vaikutuksia suorituskykyyn, kuten lihasten hapenottokykyyn, ei tiedosteta niin hyvin kuin

tupakoinnin kohdalla (Venäläinen ym. 2019, 25). Etenkin 16–18-vuotiaiden poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. Tyttöjen nuuskan käyttö on pysynyt vähäisenä, vaikka kokeilut ovatkin hieman yleistyneet. (Kinnunen ym. 2019, 20–21.) Perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista pojista 6 % nuuskaa päivittäin ja tytöistä 1,7 %. Lukiossa 1. ja 2. vuosikurssilaisten lukemat ovat myös pieniä (pojat 4,6 %, tytöt 1,2 %) verrattuna ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleviin, joissa pojista 16 % ja tytöistä 7 % nuuskaa päivittäin. (THL 2021a.)

Nuoret yhdistävät nuuskaamisen urheilussa usein jääkiekkoon (Piispa 2018, 21; Ryytteli ym. 2019), vaikka nuuska näkyy muissakin lajeissa, kuten esimerkiksi jalkapallossa ja salibandyssä (Salomäki & Tuisku 2013, 46). Nuuskaaminen saattaa olla melko avoimesti tapahtuvaa, sillä sitä käytetään alku- ja loppuverryttelyissä, pukukopeissa, pelimatkoilla busseissa ja jopa harjoitusten ja pelien aikana (Salomäki & Tuisku 2013, 48; Peltö-Arvo & Palomäki 2017). Suomalaistutkimuksessa (Peltö-Arvo & Palomäki 2017) selvisi, että salibandya pelaavista 13–20-vuotiaista nuorista 39 prosenttia oli kokeillut nuuskaa. Kokeilleista pojista yli 40 prosenttia päätyi säännölliseksi, eli vähintään viikoittain käyttäviksi. Nuuskan yleistymisen näkyy myös urheiluvien tyttöjen nuuskan käytössä ja myönteisissä asenteissa nuuskaa kohtaan (Salomäki & Tuisku 2013, 46). Tytöt ovat perinteisesti pitäneet nuuskan käyttöä ”ällöttävänä” (Salomäki & Tuisku 2013, 16), mutta vahvalla tuotebrändäyksellä ja pakkausten ulkoasulla valmistajat pyrkivät löytämään uusia käyttäjäryhmiä. Esimerkiksi norjalaisen tutkimuksen (Scheffels & Lund 2017) mukaan 15–17-vuotiaat tytöt, jotka eivät itse käyttäneet nuuskaa, pitivät pinkillä värillä koristeltua ja normaalia pienemmäksi muotoiltua nuuskarasiaa enemmän karkkirasiana tai meikkinä.

Nuuska ei ole terveydelle harmiton tuote ja hyvä vaihtoehto tupakalle, vaan haitat ovat ilmeiset. Tupakkaan verrattuna sen terveysvaikutuksia on tutkittu hyvin vähän ja vaativat pitkäaikaisia seuranta tutkimuksia. (Sorvari, Laivisto & Pylkkänen 2013, 71; WHO 2003) Laajoja kansainvälisiä tutkimuksia on kuitenkin olemassa. Nuuskan käytön on havaittu olevan yhteydessä sydän- ja verisuonisairauksista sekä erilaisista syövästä johtuviin kuolemiin (Siddigi ym. 2020; Sinha ym. 2018; Gupta ym. 2019). Toisaalta on tärkeää tiedostaa, että tutkimuksien tulkinta ei ole aivan yksiselitteistä. Aihetta tutkitaan usein ”savuton tupakka” kategorisoinnilla, jossa nuuska(t) on vain yksi tähän kategoriaan kuuluvista tuotteista. Guptan ym. (2019) katsauksessa nuuska nostettiin kuitenkin merkittävimmäksi sepelvaltimokuolemiin yhteydessä olevaksi tuotteeksi ”savuton tupakka” kategoriasta. Myös suusyövä ja savuttomien tupakkatuotteiden käytön yhteyttä tarkasteltaessa suussa käytettävät nuuskatuotteet vaikuttaisivat olevan vaarallisimpien joukossa (Asthana ym. 2019). Nuuskan osuutta erilaisiin syöpiin, sairauksiin ja kuolleisuuteen on osin haasteellista arvioida, koska nuuskatuotteet ja niiden käyttötavat eroavat maantieteellisesti tarkasteltuna paljon toisistaan (Hatsukami ym. 2014; Sinha ym. 2018). Vahvinta tutkimusnäyttöä haitallisista terveysvaikutuksista, mukaan lukien korkeammasta kuolleisuudesta on löydetty tuotteista, joita käytetään Aasian, Lähi-idän ja

Afrikan alueilla. Suomessa käytetään pääosin ruotsalaista nuuskaa, josta tutkimustieto on ristiriitaista (Vist ym. 2020). Osa tutkimuksista (Boffetta, Aagnes, Weiderpass & Andersen 2005; Luo ym. 2007) esimerkiksi todentaa yhteyden nuuskan käytön ja haimasyövän välillä, kun osa taas kumoaa ne (Araghi ym. 2017). Myös ruotsalaisen nuuskan ja suusyövän yhteydestä on vuosien saatossa saatu ristiriitaisia tuloksia. Varmaa todennusta siitä, onko nuuskan käyttö merkittävä riskitekijä suun alueen syöpiin sairastumiselle ei ole pystytty tekemään ja asia vaatii enemmän tutkimuksia, joissa otetaan tarkemmin huomioon muut vaikuttavat tekijät (Clarke ym. 2019; Hirsch, Wallström, Carlsson & Sand 2012; Roosaar ym. 2008). Ruotsalaisen nuuskan käyttämisellä on havaittu viitteitä ainakin lisääntyneestä riskistä sairastua virtsarakon syöpään (Hemminki ym. 2021) ja sillä on lisääntynyt yhteys yleiseen sekä sydän- ja verisuoniperäiseen kuolleisuuteen (Byhamre ym. 2020).

Nopeasti kehittyvän ja voimakkaan nikotiiniriippuvuuden sekä mahdollisesti vakaville sairauksille altistumisen lisäksi nuuskalla on lukuisia muitakin terveyshaittoja. Nuuskaamisen ensihaittana pidetään yleisesti suun terveyden heikentymistä. Tavallisimpia ovat nuuskaleesio eli suun paikallinen limakalvovaurio, ikenien vetäytyminen ja hammaskaulojen paljastuminen. Nuuskaaminen rasittaa kuitenkin koko elimistöä, koska se nopeuttaa pulssia ja kohottaa verenpainetta aina käytön yhteydessä. Yhteys tyyppin 2 diabetekseen on epäselvä, mutta viitteitä suurentuneeseen riskiin on olemassa aktiivisilla ja suurilla määriä käyttävillä nuuskaajilla. Lisäksi nuuskan käyttäjillä on todettu kohonnut riski saada metabolinen oireyhtymä. (Ollila ym. 2021; Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012.)

3.3 Kannabis

Kannabista käytetään yleisterminä Cannabis sativa hampukasvista saaduista erilaisista psykoaktiivisista valmisteista (WHO 2022). Yleisimmät kannabisvalmisteet ovat marihuana, hasis ja kannabisöljy. Käyttäminen tapahtuu valtaosin polttamalla, harvinaisempia tapoja ovat höyrystäminen sekä syöminen ja juominen. Päihtymisen kannalta keskeisin kannabiksen ainesosa on tetrahydrokannabinoli, eli THC ja lääkinnällisiin vaikutuksiin liittyvä ainesosa on kannibidioli, eli CBD. (Hakkarainen & Karjalainen 2017; Zuardi ym. 2012; WHO 2016.) Kannabiksen lääkekäyttö on ollut laillista Suomessa vuodesta 2008 asti, tosin se on hyvin harvinaista. Sairauden tai oireiden hoitoon tähtäävä lääkinnällinen käyttö tapahtuu apteekissa myytävillä lääkekannabisvalmisteilla, joihin tarvitaan lääkärin määräys tai lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean erityislupa. Lääkekannabisvalmisteissa annoskoot ja pitoisuudet ovat tarkkaan säädetyjä ja kuten muillakin lääkkeillä, myös niillä on haitta- ja sivuvaikutuksia. (EHYT ry 2022a.) Lääkehoidon piirissä arvioidaan Suomessa olevan muutama sata ihmistä ja omaehtoisesti katukauppatuotteilla tapahtuva itselääkintä on huomattavasti yleisempää (Hakkarainen ym. 2014; Hakkarainen ym. 2015).

Suomen laissa kannabis luokitellaan huumausaineeksi, jonka tuotanto, valmistus, tuonti, vienti, kuljetus, kauttakuljetus, jakelu, kauppa, käsittely, hallussapito ja käyttö on kiellettyä (THL 2021d). Kannabiksen laillisuus vaihtelee eri maiden välillä ja suhtautuminen päihdekannabikseen on lieventymässä useissa Euroopan maissa. Malta päätti joulukuussa 2021 ensimmäisenä Euroopan unionin valtiona laillistaa kannabiksen viihdekäytön ja esimerkiksi Saksassa kannabiksen asema on nousmassa poliittiselle agendalle (BBC 2021). Yleisesti kannabista pidetäänkin miedompana ja vähemmän haitallisena huumausaineena. Käyttöön liittyy kuitenkin terveyshaittoja ja -riskejä (Hakkarainen & Karjalainen 2017), vaikka joissain tieteellisissä arvioissa se nähdään alkoholia vaarattomampana päihteenä (Lachenmaier & Rehm 2015). Myös suomalaisten mielipiteet kannabiksen hankkimiseen ja käyttöön liittyen ovat muuttuneet sallivampaan suuntaan (Karjalainen ym. 2020) ja se herättää poliittista keskustelua. Vihreät hyväksyi puoluekokouksessaan syksyllä 2021 aloitteen, jossa esitetään kannabiksen kieltolain kumoamista. Tämän myötä sen käytöstä, hallussapidosta ja myynnistä tulisi sallittua, eli käytännössä kannabis laillistettaisiin. Käytännössä se kuitenkin tuotaisiin kattavan sääntelyn alle, joka rinnastuisi nykyisiin sallittuihin pähteisiin, kuten alkoholiin. (Kannussaari 15.9.2021; Vihreät 13.9.2021.)

Sallivampi asennekulttuuri ja kiinnostuksen herääminen näkyvät myös käytännössä. Kannabis on yleisin Suomessa käytetty huume, jonka kokeilu ja käyttö ovat yleistyneet tasaisesti 1990-luvun alusta lähtien. Sitä voi pitää jopa trendihuumeena. Kokeilut ovat nelinkertaistuneet 15–69-vuotiaiden keskuudessa vuoden 1992 kuudesta prosentista 24 prosenttiin vuonna 2018. Yleisintä kannabiksen käyttö on nuorilla aikuisilla, eli 25–34-vuotiailla ja myös 35–44-vuotiaiden ikäryhmässä se on yleistynyt merkittävästi. Huumeiden käyttäjien miesvaltaisuus on näkynyt myös kannabiksen käyttöä koskevissa tutkimuksissa. Miehillä käyttö on selvästi yleisempää, mutta naisilla se on myös yleistynyt viime vuosina. Valtaosin suomalaisten kannabiksen käyttö on melko harvakseltaan tapahtuvaa satunnaiskäyttöä ja kokeiluja. (Hakkarainen & Karjalainen 2017; Karjalainen ym. 2020, 17; Karjalainen 2020, 19–20.)

Nuorten asenteet kannabiksen kokeilua ja käyttöä kohtaan ovat lieventyneet yhä sallivammiksi 1990-luvun puolivälistä asti. Esimerkiksi vuoden 2019 ESPAD -tutkimuksen mukaan noin puolet 15–16-vuotiaista nuorista katsoo, ettei kannabiskokeiluihin liity lainkaan riskejä, tai että ne ovat vähäisiä. Myös säännölliseen käyttöön liittyviä riskejä pieninä pitävien osuus on tasaisesti lisääntynyt. Vaikka asenneilmapiirin muutos ei automaattisesti johdakaan kokeiluihin ja säännölliseen käyttöön, saattaa se enteillä kannabiksen käytön yleistymistä tulevaisuudessa. 15–16-vuotiaiden kohdalla kannabiskokeilut ja käyttö pysyivät tasaisina vuoteen 2015 asti, minkä jälkeen käyttö näyttää lisääntyneen erityisesti pojilla. (Mustonen, Miettunen, Laine & Niemelä 2019; Raitasalo & Härkönen 2019.) Tuoreimman kouluterveyskyselyn (THL 2021a) tulokset kuitenkin kertovat kannabiskokeilujen vähentymisestä koululaisilla ja toisen asteen opiskelijoilla. Tosin vertailukohtana on vuoden

2019 kysely, joten koronapandemian aiheuttama sosiaalisten kontaktien ja yhteisöllisyyden väheneminen voi olla yleisesti vaikuttava tekijä nuorten päihteiden käytön vähentymiseen. Lisäksi laittomien päihteiden saatavuus on saattanut heikentyä, koska niiden maahantuonti ja salakuljetus on vaikeutunut rajoitustoimenpiteiden takia.

Kannabiksen käytöllä tavoitellaan yleensä mielihyvän ja rentoutumisen tunnetta, jonka sen keskushermostoa lamaava vaikutus saattaa käyttäjälleen tuottaa. Seurauksena voi olla myös päinvastaisia psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuuden tunteita ja käyttöön liittyviä merkittäviä terveyshaittoja. (Hakkarainen ym. 2014.) Cannabis muuttaa käsitystä ajasta ja paikasta, heikentää nopeuden ja etäisyyden arviointia (Hakkarainen ym. 2014; Käypä hoito 2018) sekä vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin ja oppimiskykyyn (WHO 2022). Lisäksi se vilkastuttaa ääreisverenkiertoa ja sydämen lyöntitiheyttä, aiheuttaa silmien valkuaisten punoitusta, suun ja nielun kuivumista sekä lisää ruokahalua (Hakkarainen ym. 2014). Kannabista käytettäessä motoriset taidot ja tarkkaavaisuus voivat heiketä jopa 24 tunnin ajaksi päihteen nauttimisesta. Näin ollen se muodostaa merkittävän riskitekijän työturvallisuusasioissa ja erilaisiin onnettomuuksiin joutumisessa, erityisesti liikenteessä. (Hakkarainen ym. 2014; WHO 2022)

Huolimatta kannabiksen käytön nopeasta lisääntymisestä sekä lääketieteellisiin tarkoituksiin että viihdekäyttöön, vahvaa näyttöä lyhyen ja pitkän aikavälin terveysvaikutuksista on niukasti tarjolla. Tutkimuksen todetaan olevan haasteellista, muun muassa kannabikseen liittyvästä vaihtelevasta lainsäädännöstä sekä kannabiksen laadun ja käytetyn määrän suuresta vaihtelusta. Tutkimusnäyttö terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on monilta osin kohtalaista, epävarmaa tai riittämätöntä. Vakuuttavin tutkimusnäyttö kannabiksen hyödyistä liittyy sen positiivisiin vaikutuksiin kroonisessa kivunhallinnassa, MS-taudin hoidossa sekä pahoinvoinnin ja oksentelun hillitsijänä syöpätaudeissa käytettävien kemoterapiahoitojen aikana. (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine 2017.) Haittavaikutusten osalta merkittävin näyttö on liikenneonnettomuusriskin ja kannabiksen käytön yhteydestä, raskauden aikaisen kannabiksen polton ja lapsen matalan syntymäpainon yhteydestä sekä pitkäaikaiskäytön seurauksena aiheutuvista hengitystieoireista, kuten kroonisesta keuhkoputkentulehduksesta. Myös yhteys skitsofreniaan ja muihin mielenterveyden häiriöihin on todennettu tutkimuksissa. Esimerkiksi psykoosin riski kasvaa merkittävästi ja skitsofrenian riski kaksinkertaistuu kannabiksen käytön myötä. (Moore ym. 2007; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2017.) Murrosiässä nuoren aivot ovat kiivaassa kehitysvaiheessa ja täysi suorituskyky saavutetaan vasta noin 25-vuotiaana. Täten nuoren aivot ovat erityisen alttiit kannabiksen haittavaikutuksille. (Arain ym. 2013; Hakkarainen ym. 2014) Erityisesti nuoruudessa tapahtuva kannabiksen käyttö onkin haitallista, koska se vaikuttaa aivojen kehitykseen, mielenterveyteen ja kognitiivisiin kykyihin sekä lisää merkittävästi riskiä sairastua psykiatriin häiriöihin (Hakkarainen ym. 2014; Volkow ym. 2016).

Kansainvälisesti tarkasteltuna urheilijoiden kannabiksen käyttö saattaa olla melko yleistä. Docterin ym. (2020) katsauksessa selvisi, että noin neljäsosa 13–48-vuotiaista urheilijoista oli käyttänyt kannabista viimeisen 12 kuukauden aikana ja todellinen osuus saattaa olla tätäkin suurempi. Tutkimuksia kuitenkin rajoittavat monet tekijät. Ammattiurheilujärjestöt ovat kieltäneet kannabiksen ja sen käytön havaitseminen voi johtaa kilpailukieltoon ja sakkoihin. Cannabis on myös valtaosassa maista huumausaine, jonka käyttöä valvotaan ja positiivinen testitulos kannabiksesta voi johtaa urheilijan rikosoikeudelliseen vastuuseen. (Gillman, Hutchison & Bryan 2015.) Käyttötarkoituksia on erilaisia, kuten viihdekäyttö tai lääkinnällisiin tarkoituksiin tähtääminen, mutta urheilijoilla on havaittu sen liittyvän myös suorituskyvyn parantamiseen (Brisola-Santos ym. 2016). Urheilusuorituksen parantamiseen tai urheiluun liittyvän stressin tai kivun hallintaan liittyvä kannabiksen käyttö on kuitenkin erittäin vähäistä ja se näyttäisi viittaavan lähinnä elämys- ja kokemushakuisiin ns. extreme-urheilulajeihin (Gillman ym. 2015). Kennedyn (2017) mukaan THC, eli kannabiksen päihtymisvaikutusta tuottava ainesosa ei paranna kestävyys- ja voimaominaisuuksia. Vastaavasti se mahdollisesti heikentää koordinaatiokykyä, joten kannabiksen vaikutuksen alaisena urheileminen voi lisätä urheiluvammojen riskiä.

Kaiken kaikkiaan kannabiksen sekä positiiviset että negatiiviset vaikutukset urheilijan fyysiseen suorituskykyyn sekä palautumiseen ovat epäselviä ja tutkimustieto puutteellista (Docter ym. 2020; Gillman ym. 2015). Trinh, Diep ja Robson (2018) nostavat systemaattisessa katsauksessaan esille vähäisen ja laadultaan heikon tutkimustiedon sekä alleviivaavat satunnaistettujen kontrollitutkimusten tarpeen dopingpolitiikan kehittämiseksi. Tällä hetkellä luonnosta saatavat sekä synteettiset kannabinoidit löytyvät kilpaurheilussa kiellettyjen aineiden listalta. Poikkeuksena tähän on ainoastaan kannabidioli eli CBD, joka ei ole kielletty. (Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry 2022.) Aihe on ajankohtainen ja kannabiksen status urheilumaailmassa on parhaillaan käsittelyssä. Maailman antidopingjärjestö WADA asetti syksyllä 2021 asiantuntijoista koostuvan paneelin tekemään tieteellisen tutkimuksen, jonka tarkoituksena on selvittää kannabiksen asemaa kiellettyjen aineiden listalla vuoden 2022 jälkeen (World Antidoping Agency WADA 2021).

4 Terveyden edistäminen

”Terveyttä luodaan ja toteutetaan ihmisten jokapäiväisessä elämässä; siellä missä opitaan, työskennellään, leikitään ja rakastetaan” (Ottawa Charter 1986)

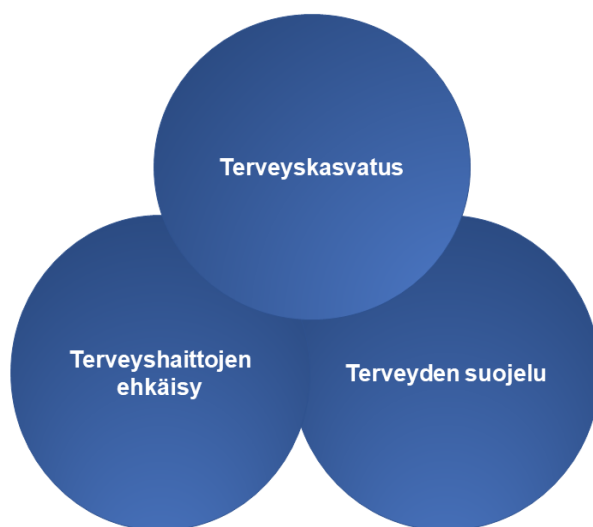
Terveyden edistämisen peruseriaatteet esitettiin vuonna 1986 hyväksytyssä Ottawan julkilausumassa (WHO 1986), joka loi raamit terveyden edistämisen käsitteistölle ja toiminnan koordinoimille. Johtuen todella laajasta toimintakentästä, jo julkilausumassa tuotiin esille käsitteen laaja-alaisuus ja monivivahteisuus (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2012, 15). Terveyteen kytkeytyy monenlaisia ja eritasoisia, esimerkiksi hallintoon ja politiikkaan liittyviä sekä taloudellisia intressejä. Lääke- ja terveystieteiden lisäksi se on ilmiönä monen muun tiedon- ja tieteenalan kiinnostuksen kohde. (Palosuo & Lahelma 2013, 40.) Terveyden ympärille on rakentunut monia käsitteitä, joista terveyden edistäminen, terveystieteiden ja terveyden lukutaito ovat keskeisimpiä ja yhdistyvät toisiinsa eri konteksteissa. Niitä on tutkittu runsaasti kuluneiden vuosikymmenien aikana, eivätkä ne ole vielä täysin yksiselitteisiä.

Terveys on tärkeää sekä yksilölle että koko yhteiskunnalle ja se näkyy vahvasti ihmisten arvomaailmassa (Pietilä ym. 2012, 17). Harvasta asiasta vallitsee niin yhtenäistä yksimielisyyttä ja voisikin olettaa, että terveyden arvon merkitys on entisestään korostunut koronapandemian ravistellessa maailmaa. Maailman terveysjärjestö WHO määritteli vuonna 1948, että terveys on ”täydellinen fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden tai vamman puuttuminen” (WHO 2020). Määritelmä on vuosikymmenien ajan herättänyt kritiikkiä, mutta sitä ei ole koskaan muutettu. Suurin arvostelu kohdistuu ”täydellisen” hyvinvoinnin vaatimukseen, jota on pidetty paitsi epärealistisena myös medikalisoivana, eli lääketieteen aluetta kohtuuttomasti laajentavana (Huber ym. 2011). Jatkuvasti kehittyvällä tekniikalla löydetään uusia epänormaaliuden muotoja ja terveysmarkkereiden, kuten verenpaineen ja -sokerin sekä veren rasva-arvojen normaaliarvoja on kiristetty. Vaatimus täydellisestä terveydestä haastaa suurimman osan ihmisistä ja hyvinvoivista ihmisistä tehdään WHO:n määritelmällä sairaita. (Ruuskanen 2011.)

Terveyden edistäminen on prosessinomaista toimintaa, joka mahdollistaa ihmisen kontrollin omasta terveydestään sekä auttaa parantamaan terveyttä. Se pyrkii luomaan mahdollisimman hyvät edellytykset yksilöiden, eri väestöryhmien ja yhteiskunnan terveyden toteutumiseksi. Saavutukseen optimaalisen fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin tilan, ihmisen tulee kyetä tunnistamaan, toteuttamaan ja tyydyttämään tarpeitaan sekä muokkaamaan tai selviytymään elinympäristössään. (WHO 1986; Savola, Pelto-Huikko, Tuominen & Koskinen-Ollonqvist 2005, 4.) Pohjimmiltaan terveyden edistäminen on arvotyöskentelyä, jolla mahdollistetaan inhimillisen elämän toteutuminen. Keskeistä on terveellisten elintapojen edistäminen eri keinoin, sillä epäterveelliset tavat vaikuttavat merkittävästi sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Yksilö vastaa omista

terveysvalinnoistaan, mutta kytkeytyy myös oman ympäristönsä ja yhteiskuntansa tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Pietilä 2012, 274; Sihto 2016, 12.)

Terveyden edistämisen juuret ovat monilla eri tieteenaloilla ja erilaisia terveyden edistämisen malleja on luotu vuosien saatossa muutamia. Yksi tunnetuimmista ja laajalle levinneistä on Tannahillin (2009) vuonna 1985 luoma yksinkertainen malli. Se koostuu kolmesta päällekkäin rakentuvasta osasta, terveystasvatuksesta, terveyden suojelusta ja terveyshaittojen ehkäisystä (kuva 3). Terveystasvatus on viestintää hyvinvoinnin parantamiseksi ja sairauden ehkäisemiseksi tietoon ja asenteisiin vaikuttamisen kautta. Terveyshaittojen ehkäisyllä tarkoitetaan sairauksien ja terveysriskien vähentämistä tai välttämistä ensisijaisesti lääketieteellisillä toimenpiteillä. Terveyden suojelulla pyritään turvaamaan väestön terveys lainsäädännöllisillä, taloudellisilla tai sosiaalisilla toimilla. Kaikki kolme osa-aluetta toimivat keskenään synergiassa ja muodostavat ympäristön toimivalle terveyden edistämisen kokonaisuudelle. (WHO 2012, 15–16; Naidoo & Wills 2016, 86.)



Kuva 3. Terveyden edistämisen osa-alueet (mukailtu Tannahill 2009)

Terveyden edistämisen käytännön työssä korostuu moniammatillinen sekä eri sektoreilta toimijoita käsittävä yhteistyö. Alan ammattilaisten verkosto-orientoitunut toiminta on avainasemassa, minkä lisäksi myös monet muut erilaisissa yhteiskunnallisissa tehtävissä ja asemissa vaikuttavat voivat omalla tekemisellään vaikuttaa kaiken ikäisten kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Näin päästään vaikuttamaan varhaisen puuttumisen keinoin jatkuvasti kasvaviin haasteisiin niin yksilö- kuin yhteisötasolla. (Itkonen & Kokko 2014, 15; Pietilä 2012, 12.) Itkonen ja Kokon (2014, 15) koostama kokonaisuus (kuva 4) hahmottaa hyvin lasten ja nuorten parissa toimivien terveyden ja hyvinvoinnin edistäjien runsaan määrän.



Kuva 4. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjät (Itkonen & Kokko 2014, 15)

Terveyden edistäminen tulee nähdä laajemmin, kuin pelkästään tiettyjen ammattiryhmien toimintana ja 2000-luvulla sitä on alettu ymmärtämään yhä kokonaisvaltaisemmin. 1990-luvun loppupuolelta lähtien eri yhteyksissä yleistynyt termi *Health literacy* (terveyden lukutaito) on herättänyt kiinnostusta tutkijoiden, poliittisten päättäjien sekä alan toimijoiden keskuudessa (Nutbeam, Levin-Zamir & Rowlands 2018). Tämä lääketieteen alalta juurensa juontava, terveystieteiden keskeinen tulos omaa monipuolisen yhteyden terveyden edistämiseen. Nykyään sitä pidetään tärkeänä käsitteenä ei vain terveystieteiden toimijoiden, vaan myös terveyden edistämisen laajempien näkökohtien parissa työskentelevien keskuudessa. Terveyden lukutaito laajentaa merkittävästi terveystieteiden ja -viestinnän kattavuutta sekä sisältöä ja auttaa vahvistamaan terveyden ja koulutusalojen välisiä yhteyksiä. (WHO 2012, 17–18) Termi kuvataan tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Urheilu ja terveys omaavat luonnollisia yhtymäkohtia, mutta usein terveyden edistämistä tarkastellaan ainoastaan fyysisen aktiivisuuden tuottamien terveyshyötyjen näkökulmasta. Urheilun ja liikunnan järjestäminen on urheiluseurojen ydintoimintaa. Tutkijat ovat kuitenkin havainneet toimintaympäristössä potentiaalia toteuttaa laajempaa terveyttä edistävää toimintaa, koska seurat tarjoavat tälle merkittävän, kohderyhmät laajasti tavoittavan ympäristön. Valmentajien ja ohjaajien toiminta ei tähtää ainoastaan voittoihin ja ennätyksiin, vaan heidät nähdään uuden sukupolven kasvattajina. Nuoren urheilijan menestyminen edellyttää fyysisen suorituskyvyn lisäksi psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia. Menestystä tavoitteleva valmennus- ja ohjaustoiminta edellyttääkin kasvatuksellista toimintatapaa. Vaikka mahdollisuudet ovat laajalti tiedossa, mitkään toimenpiteet eivät

toteudu automaattisesti. Terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävien elementtien painottaminen tulee sisällyttää seuran rakenteisiin, strategioihin ja päivittäiseen toimintaan. (Itkonen & Kokko 2014, 16; Koski ym. 2017; Geidne, Quennerstedt & Eriksson 2013.)

4.1 Terveyden lukutaito

Suomessa englanninkielisestä käsitteestä *Health literacy* käytetään yleisesti nimiä terveyden lukutaito ja terveystietosaaminen, joiden lisäksi termi terveystaju on myöhemmin lisätty käsitteistöön (Kokko 2006, 66). Myös termit terveystietoisuus, terveystajun ymmärtäminen ja terveystajun liittyvät läheisesti terveyden lukutaitoon (Kaasalainen 2016, 144). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveyden lukutaito on kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, jotka määrittävät yksilöiden motivaation ja kyvyn hankkia, ymmärtää ja käyttää tietoa tavoilla, jotka edistävät ja tukevat hyvää terveyttä (Nutbeam 1998). WHO mainitsee terveyden lukutaidon yksilön näkökulmasta voimavaraksi, joka voi mahdollistaa paremmat mahdollisuudet pitää huolta omasta terveydestään. Yhteisöille ja yhteiskunnalle terveyden lukutaito tarjoaa keinon kaventaa terveystajun eroja ja terveyden eriarvoisuutta. (Kickbush, Pelikan, Apfel & Tsouros 2013, 7–8.) Paakkari L. ja Paakkari O. (2012) laajentavat käsitteen viitekehystä jakaen sen viiteen osa-alueeseen, jotka ovat terveyteen liittyvät teoreettiset tiedot, käytännön taidot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus ja eettinen vastuullisuus. Kokonaisuuden hallinta on avain tietojen ja tarkoituksenmukaisten terveyteen liittyvien valintojen ja päätösten tekemiseen. Lisäksi se helpottaa prosessoimaan tekijöitä, jotka mahdollistavat oman sekä muiden terveyden edistämisen ja ylläpitämisen. (Paakkari, O. 2020a; Paakkari & Paakkari 2012.) Terveyden lukutaito ei synny itsestään, vaan sitä voidaan pitää tehokkaan terveystajun tuloksena (WHO 2012, 17) ja sen sisältämä ajatus elinikäisestä oppimisesta, kriittisestä ajattelusta sekä resilienssistä heijastuu modernissa tietoyhteiskunnassa vaadittaviin ominaisuuksiin (Kaasalainen 2016, 155).

Terveyden lukutaidon vaikutuksia väestön terveyteen ja hyvinvointiin sekä terveystajuihin on tutkittu viime vuosien aikana. Korkean terveyden lukutaidon on todettu korreloivan terveellisiin elämäntapoihin, kuten säännöllisiin ruokailu- ja liikuntatottumuksiin sekä paremmaksi koettuun terveydentilaan (Ishikawa, Nomura, Sato & Yano 2008). Se on saanut maailmanlaajuisesta huomiota ja potentiaali terveyden edistämiseksi sekä terveystajun kaventamisessa tunnustetaan yhä vahvemmin. Tästä huolimatta terveyden lukutaidon määritelmästä tai sen ulottuvuuksista ei olla päästy täyteen yhteystajuihin, mikä rajoittaa mittauksen ja vertailun mahdollisuuksia. (WHO 2013; Pop, Brînzaniuc, Şirlincan, Baba & Cherecheş 2013; Sørensen ym. 2012.) Myös laadukkaista terveyden lukutaidon mittareista on ollut puutteita. Mittauksilla saatu tieto mahdollistaa pääsyn yhteiskunnalliseen keskusteluun ja poliittisten päätösten perustaksi. Tiedon pohjalta voidaan suunnitella vaikuttavampia interventioita, suunnata niitä oikeille kohderyhmille ja näin lisätään eri väestöryhmien

välistä ja väestöryhmien sisäistä terveyden tasa-arvoa. (Paakkari, O. 2020a.) Suomessa on vastattu tähän haasteeseen. Olli Paakkari (2020b) kehitti Jyväskylän yliopistossa tehdyssä väitöstutkimuksessaan uuden, erityisesti kouluikäisten koetun terveyden lukutaidon mittaamiseen soveltuvan välineen. *Health Literacy for School-aged Children (HLSAC)* -mittarin soveltuvuus maiden väliseen vertailuun testattiin neljässä Euroopan maassa (Suomi, Puola, Slovakia, Belgia), jonka tuloksena teoreettisesti perusteltu, monipuolisesti terveyden lukutaidon osa-alueita mittaava työkalu todettiin toimivaksi.

Lapsuudessa luodaan perusta terveyttä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeviin tapoihin ja totumuksiin. Lisäksi terveyden lukutaito alkaa kehittyä jo lapsuudessa, joten siihen on hyvä kiinnittää huomiota varhaisessa vaiheessa. (Paakkari, Torppa, Kannas & Paakkari 2016.) Paakkarin (2020b) tutkimuksessa tarkasteltiin 13–15-vuotiaita nuoria neljästä Euroopan maasta ja suomalaisnuoret erottuivat terveyden lukutaidossa edukseen, sillä vain yhdellä kymmenestä se osoittautui heikoksi. Suurella osalla suomalaisista nuorista on siis hyvä terveyden lukutaito, eli he osaavat esimerkiksi etsiä tietoa terveydestä, arvioida tiedon luotettavuutta ja soveltaa sitä oman terveyden ylläpitämiseen. Toisaalta maan sisällä hyvän osaamisen jakautuminen on eriarvoisempaa kuin muissa maissa (Paakkari L. ym. 2020), mikä vahvistaa tarvetta kehittää koulun lisäksi muita toimintaympäristöjä terveyden lukutaitoa kehittäviksi (Paakkari, Paakkari, Tynjälä & Kokko 2021). Urheiluseuratoiminta nousee tässä yhteydessä merkittävään asemaan, tavoittaessaan suuren määrän nuoria. Seuratoimintaan osallistumisella on havaittu positiivisia viitteitä lasten ja nuorten terveyteen terveyden lukutaitoon, sillä osallistumattomuus korreloi suoraan matalampaan osaamistasoon. Lisäksi toiminnan yhteydessä toteutetuilla terveyden lukutaidon interventioilla on saatu myönteisiä tuloksia, esimerkiksi nuorten mielenterveysongelmien varhaiseen puuttumiseen ja psyykkisen resilienssin kehittämiseen liittyen. (Paakkari L, ym. 2021; Vella ym. 2021) Nuoret urheilijat ovat myös kaivanneet nykyistä parempaa, sosiaaliset normit ja elämäntaitojen sekä -hallinnan huomioivaa päihdekasvatusta. Lisätiedolle on tarvetta myös dopingin käyttöön liittyvissä asioissa. (Kokko 2014c, 124.)

4.2 Ehkäisevä päihdetyö osana terveyden edistämistä

Ehkäisevä päihdetyö on lakisääteistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, jonka tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön aiheuttamia haittoja niin päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen kuin yhteiskunnalle. Se on osa päihdetyön kokonaisuutta (kuva 5), jonka toisena osana toimiva korjaava päihdetyö hoitaa päihteiden jo aiheuttamia haittoja, esimerkiksi ongelmakäyttöä tai riippuvuutta. Ehkäisevän työn tarkoituksena on tukea päihteettömiä elintapoja, vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. (Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2016, 6; Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2021a; THL 2021c.)

Laki ehkäisevästä päihdetyöstä astui voimaan joulukuussa 2015, jolloin julkaistiin myös ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma (STM 2015) lain toimeenpanon tueksi ja samalla kumottiin vanha raittiustyölaki. Lain mukaan ehkäisevä päihdetyö kattaa alkoholin riskikäytön, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja huumausaineiden käytön, lääkkeiden väärinkäytön sekä haitallisen rahapelaamisen ehkäisyyn. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) vastaa valtakunnallisesti ehkäisevän päihdetyön koordinoinnista ja ohjauksesta, päävastuun kuuluessa kunnille. (STM 2021a; THL 2021c.)



Kuva 5. Päihdetyön kokonaisuus (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009)

4.2.1 Päihdevalistus ja -kasvatus

Päihdevalistus on perinteinen ja historiallisesti käytetyin ehkäisevän työn muoto, jonka perusta on suomalaisessa raittiustyössä. Valistuksella jaetaan ajankohtaista tietoa päihteistä yleisesti tai tietyille kohderyhmälle. Valistus ymmärretäänkin käsitteenä monin tavoin ja nähdään epämääräisenä, jopa negatiivisena ilmiönä. Se koetaan usein myös vanhanaikaisena ja epämukavana, yksisuuntaisena tuputtamisena. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 20; Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015, 7.) Tämä herättää väriä mielikuvia ja aiheuttaa epäedullisen lähtökohdan varsinkin nuorten kohderyhmien keskuudessa tehtävään ehkäisevään päihdetyöhön. Usein valistaminen jopa mielletään kouluissa pelottelumaisella otteella nuoria kohtaaviin entisiin huume- ja alkoholiongelmaisiin tai poliiseihin. Asiantuntijoiden toimesta on ehdotettu termin ”valistus” korvaamista ilmaisulla ”viestinnän keinojen käyttäminen päihdehaittojen vähentämistyössä” tai käytettäväksi historiasta ammennettua näkökulmaa *enlightenment* – valaistuminen. (Soikkeli ym. 2015, 7; Salasuo 2015, 11.)

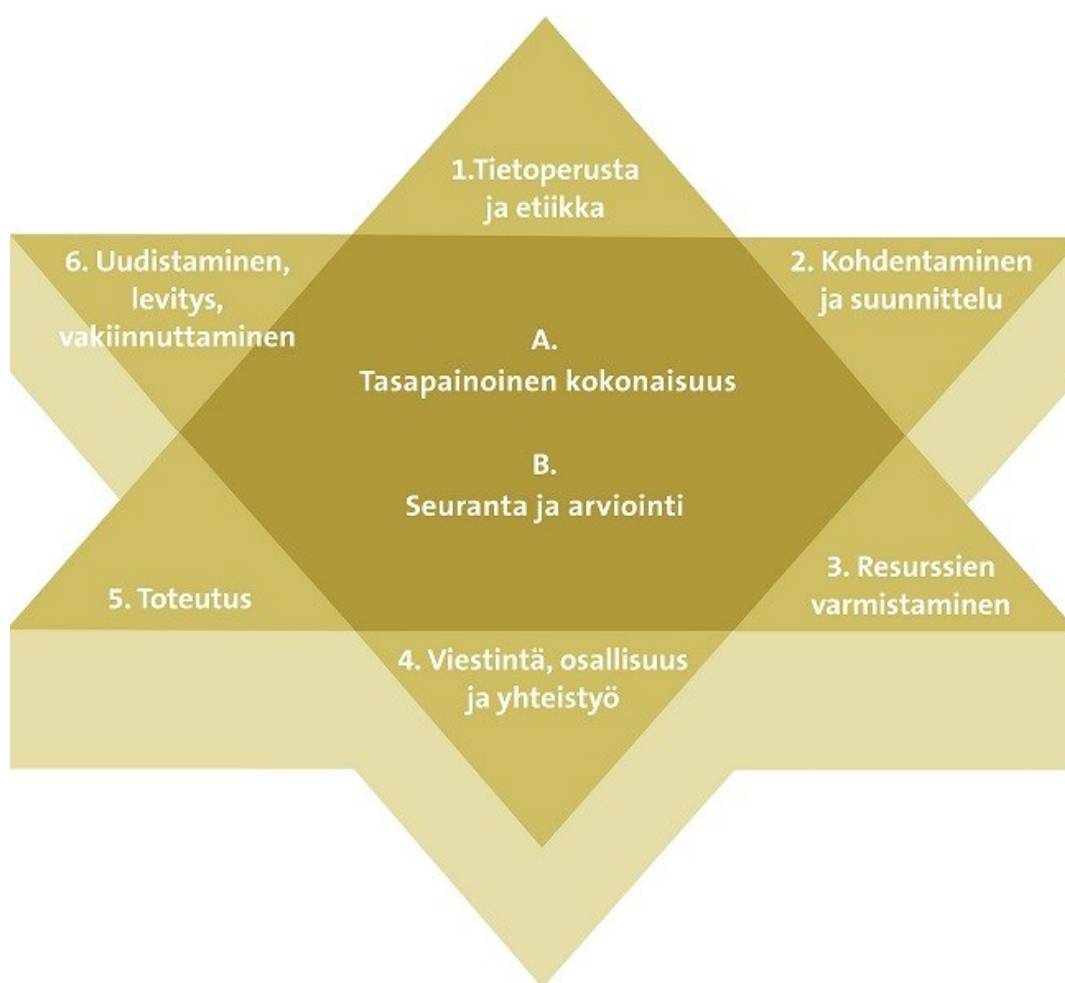
Nykypäivänä käsitteenä yleistynyt *päihdekasvatus* on ainakin osittain korvannut valistus -termin käyttöä. Päihdekasvatuksella pyritään ennaltaehkäisemään päihdehaittoja koulutuksen, viestinnän ja vuorovaikutuksen keinoin. Sillä tähdätään myös yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen,

herättelemään julkista keskustelua sekä lisäämään päihdeilmiöiden ymmärrystä ja hallintaa. (THL 2021c.) Nuorille suunnatussa ehkäisevässä päihdetyössä korostuu kasvatuksellinen ote ja valistuksen sijasta tarvitaan kokonaisvaltaista päihdekasvatusta. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä, vaan kasvatuksella tulee olla laajempi tavoite ja näkökulmien rajoittuneisuutta pitää välttää. Kasvatuksella ohjataan elämäntaitojen ja arvojen kehittymistä sekä opetetaan vastuullista suhtautumista päihteisiin. Tällöin jo tapahtuvaa käyttöä pystytään tietoisesti kontrolloimaan ja ymmärretään käytön aiheuttamat riskit riittävän monipuolisesti. Yksilön kykyä ja päätöksentekoa pyritään kehittämään, eli kyseessä on yksilötason sisäinen kontrolli ja sen kehittäminen. Tämä sisäinen vaikuttaminen on pitkä oppimisprosessi, joka syntyy osana kasvamista. Kasvatustyöhön osallistuvat kodin ja koulun lisäksi kaikki nuorten parissa toimivat tahot kuten harrasteyhteisöt, nuorisotyö, seurakunta ja järjestöt. Sisäisellä vaikuttamisella ohjataan nuorta itsenäiseen päätöksentekoon ja omiin valintoihin, esimerkiksi päihteisiin liittyvissä asioissa. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 20–21; Salasuo 2015, 15–16.)

Nykyisessä tietoyhteiskunnassa tietoa on tarjolla rajattomasti ja sitä on helposti saatavilla. Tämä tuo sekä haasteita että mahdollisuuksia ehkäisevään päihdetyöhön. Päihdekasvattajien tulee hyväksyä nuoret aktiivisina tiedontuottajina eikä pelkästään valistuksen kohteena. Kyky tunnistaa nuorisokulttuureihin ja päihdeasenteisiin liittyviä trendejä kuuluu olennaisesti ammattiosaamiseen. Viestinnän vuorovaikutuksellisuus, osallistaminen ja yhteisön vaikutukset tulee ottaa huomioon, lisäksi tiedon prosessointi ja syntyneen ymmärryksen vastaavuus kohderyhmän omiin kokemuksiin tulee varmistaa. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 20; Pylkkänen & Vuohelainen 2012, 52.) Aiemmin kuvattu hyvä terveyden lukutaito mahdollistaa nuorelle kyvyn hankkia luotettavaa tietoa ja sulkea pois etenkin verkossa sekä sosiaalisen median kanavissa laajasti liikkuvaa väärää tietoa.

Valistuksen hyödyllisyydestä erilaisten päihdehaittojen ehkäisyssä on väitelty jo vuosikymmeniä. Tutkimustieto ei tue päihdekasvatusohjelmien ja joukkoviestintäkampanjoiden vaikutusta päihteiden käytön vähenemiseen, toisaalta se ei myöskään poista valistuksen merkitystä. Vaikka valistus yksinään ei takaa vaikuttavuutta, sen kautta on mahdollista tukea muita kysynnän ja tarjonnan vähentämisen keinoja. (Babor 2010; Soikkeli ym. 2015, 75.) Epäsuoran vaikuttamisen mahdollisuuksia jäsentävän *Virittävän valituksen* perusidea kehiteltiin suomalaisen päihde- ja viestinnän tutkimuksen piirissä 1980-luvulla. Sitä pidetään edelleen antoisimpana lähtökohtana päihdeviestinnälle sekä sen arvioinnille ja tutkimiselle. Virittävyydellä halutaan herättää erilaisia reaktiota ihmisissä, laittaa heidät ajattelemaan ja oivaltamaan sekä luomaan vuorovaikutuksellinen keskustelu- ja kommentointi-ilmapiiri. Käyttäytymisen muutos joukkotasolla mahdollistuu vasta kun yhteiskunnallisen ilmapiirin ja normiston muutos tekee sen mahdolliseksi. (STM 2015, 42; Soikkeli ym. 2015, 75.)

Ehkäisevän päihdetyön suunnittelu- ja kehittämistyön sekä vaikutusten arvioinnin tueksi kehitettiin vuonna 2006 Stakesin (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus) toimesta laatukriteeristö, jonka osaksi syntyi Laatutähti -työkalu. Vuonna 2013 päivittynyt Laatutähti (kuva 6) käsittää yhtenäiset laatusuosituksia ja -kriteerit, joilla ehkäisevän päihdetyön uskottavuutta ja arvostusta nostetaan. Kriteereissä tuodaan esille muun muassa menetelmien perustana oleva tutkimustieto sekä lisätään työn avoimuutta ja läpinäkyvyyttä. Laatutyö ei ole turhaa teorisointia, vaan ehkäisevän päihdetyön näkyväksi tekemistä omalle organisaatiolle, päätöksistä ja rahoituksista vastaaville tahoille, muille toimijoille sekä kansalaisille. (Soikkeli & Warsell 2013; THL 2019b.)



Kuva 6. Ehkäisevän päihdetyön laatutähti (Soikkeli & Warsell 2013)

Vaikuttavuuden arviointi on varsin hankalaa ja tutkimuksissa nousee toistuvasti esille valistuksen myönteiset vaikutukset tietoihin ja asenteisiin, mutta ei käyttäytymiseen. Yksittäinen valistustuokio tai -kampanja saa harvoin aikaan nopeita ja kokonaisvaltaisia muutoksia kohderyhmän päihdekäyttäytymisessä tai elämäntavoissa. (Soikkeli 2015, 37–38.) Millaiseksi suhde päihdeisiin myöhemmin muodostuu ja mikä on ollut kyseisen kohtaamisen vaikutus tähän, jää tutkimuksissa vaille vastauksia. Viitteitä on saatu lyhytaikaisista muutoksista käyttäytymiseen, joka tarjoaa helposti päätelmän

toiminnan arvottomuudesta. Onko tulkinta kuitenkin näin yksinkertaista? Kertaluontoinen kohtaaminen ei todennäköisesti riitä merkittäviin muutoksiin käyttäytymisessä, mutta jokainen pienikin päihdekasvatustilanne on tarpeellinen muutoksen aikaansaamisessa (Pylkkänen & Vuohelainen 2012, 54). Asia voi konkretisoitua vasta myöhemmin, kun nuoren eteen tulee tilanne, jossa valintoja päihteiden suhteen tehdään. Lisäksi on hyvä muistaa, että päihteiden käytön varhainen aloittamisikä lisää haitallisuutta ja kiinnostus esimerkiksi tupakan polttamiseen vähenee vuosi vuodelta 14 ikävuoden jälkeen. Näin ollen oikeisiin ikävaiheisiin sijoittuvat käyttäytymismuutokset ovat tavoittelemisen arvoisia ja vastaavat ehkäisevän päihdetyön tärkeään päämäärään, päihdekokeiluiden sekä säännöllisen käytön aloitustien siirtämiseen myöhemmäksi. (Soikkeli 2015, 38.)

Päihdekasvatuksen onnistuneissa ja vaikuttavimmissa toteutuksissa on löydetty useita yhteisiä tekijöitä. Ne ovat käsitelleet aihepiiriä, esimerkiksi useita päihteitä laajasti ja monipuolisia opetusmenetelmiä käyttäen. Menetelmissä korostuu vuorovaikutteinen ilmapiiri, jossa annetaan mahdollisuus ilmaista myös kriittisiä ja eriäviä mielipiteitä. Sisällöt perustuvat teoriapohjaan, joka sovitetaan kohderyhmän kehitystasoon, kulttuuriin ja arvomaailmaan sopivaksi. Sisältöjen merkityksellisyyttä ja uskottavuutta voidaan lisätä ottamalla kohderyhmä mukaan niiden suunnitteluun. Toteuttajien tulee olla hyvin koulutettuja ammattilaisia, jotka osaavat perustellusti soveltaa eri menetelmiä oikeisiin tilanteisiin erilaisissa toimintaympäristöissä. (Soikkeli & Warsell 2013, 38; Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009; Soikkeli 2015, 38–39.) Vaikuttavuutta sekä muutoksia käyttäytymisvoissa ja -asenteissa ei saada aikaan yksittäisillä toimenpiteillä, vaan se edellyttää kokonaisvaltaista lähestymistapaa. Ehkäisevä päihdetyö tulee nähdä pitkäjänteisenä toimintana, joka vaikuttaa yleiseen mielipiteeseen ja ilmapiiriin, epävirallisiin normeihin sekä poliittiseen päätöksentekoon (Soikkeli ym. 2015, 75).

5 Terveyttä edistävä urheiluseura

5.1 Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen

WHO määrittelee terveyden edistämisen toimintaympäristön paikaksi tai sosiaalisesti kontekstiksi, jota ihmiset käyttävät päivittäisessä toiminnassaan, jossa ympäristölliset, organisatoriset ja henkilökohtaiset tekijät vaikuttavat synergisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintaympäristöä ei ainoastaan käytetä, vaan sitä muokataan ja näin ollen luodaan ratkaisuja terveydellisiin ongelmiin. Toimintaympäristön nähdään yleensä omaavan fyysiset rajat, organisatorisen rakenteen sekä määritellyt roolit ihmisille. (Nutbeam 1998, 362; WHO 1998, 19.) Ottawan julkilausuma (WHO 1986) toimi lähtölaukauksena toimintaympäristölähtöiselle terveyden edistämislle, jolla kuvataan terveyden edistämisen tarkastelua toimintaympäristöjen ja niissä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta. Näkökulmassa korostuu ihmisten arjen ja arkiympäristöjen merkitys terveydelle. Tätä yhteisö- ja sosiaalilähtöistä toimintatapaa ja -mallia on perinteisesti toteutettu mm. kouluissa ja oppilaitoksissa, terveydenhuollossa, vankiloissa sekä työpaikoilla. Toimintatapaa voidaan soveltaa myös urheilun- ja vapaa-ajan toimintaympäristöissä, jossa terveyden edistämiseen on kiinnitetty vähemmän huomiota. (Kokko 2006, 62–64.)

Whitelawn ym. (2001) mukaan terveyden edistämistä eri toimintaympäristöissä voi toteuttaa monilla eri tavoilla. Heidän tekemässään jaottelussa toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen on jaettu viiteen eri malliin: passiiviseen, aktiiviseen, välineelliseen, orgaaniseen ja kokonaisvaltaiseen malliin. Toimintaympäristöjen rooli siis vaihtelee passiivisesta tiedonvälityskanavasta asetelmaan, jossa terveyden edistämisen ytimenä on pyrkimys muuttaa koko toimintaympäristöä terveyttä edistävämpään suuntaan. Näiden mallien sisällä saattaa kuitenkin olla huomattavaa vaihtelua, joten niihin liittyviä toimia ei voida rajata liian tiukasti. Lisäksi toimintaympäristössä saattaa olla erilaisia rajoituksia, jotka voivat toimia esteenä suunnitelluille muutostoimenpiteille. Toimintaympäristön kehittäminen ja terveyden edistäminen pystyvät kuitenkin mukautumaan aina tilanteesta riippuen. (Whitelaw ym. 2001.)

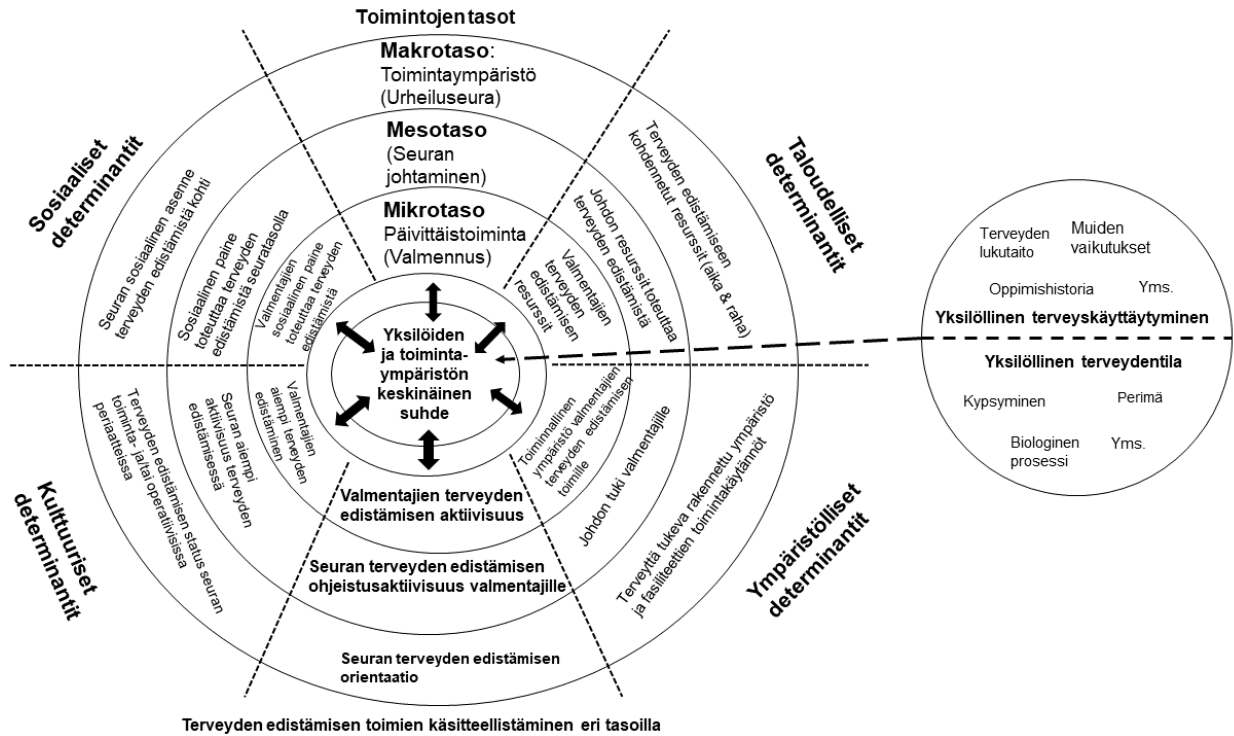
5.2 Urheiluseura terveyttä edistävänä toimintaympäristönä

Urheiluseurojen päätehtävä on järjestää liikuntaa ja urheilua tietyssä urheilulajissa tai -lajeissa (Koski ym. 2017). Seurakirjo on laajentunut ja ammattimaistunut, minkä myötä vaatimustaso on myös kasvanut. Tavoitteenasetteluissa on eroavaisuuksia ja monet seurat korostavatkin kilpaurheilumenestystä ja painottavat valmennuksen tähtäävän viime kädessä aikuisiän huippu-urheilumenestykseen. Uusien lajien esiinmarssi on tuonut myös enemmän sosiaalisuuteen ja leikinomaisuuteen perustuvaa harrastustoimintaa. Urheilun terveysvaikutukset ja elinikäisiin terveellisiin elämäntapoihin kasvattaminen voivat olla keskeisessä roolissa. (Itkonen & Kokko 2014, 29–30.) Toisaalta

on havaittu, että terveyden edistäminen kuitenkin nähdään usein toissijaisena tarkoituksena urheilemisessa (Koski ym. 2017; Meganck ym. 2015) ja urheilun mielletään automaattisesti toimivan terveyden edistäjänä (Van Hoye, Heuze´, Larsen & Sarrazin 2016). Asenteet ja mielleyhtymät ovat haaste terveyden edistämisen kehittämistyölle. Miten urheilun ja vapaa-ajan toimintaympäristön mahdollisuudet terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä pystytään todistamaan ja viemään käytäntöön? Kokko (2010, 54–55) perustelee nuorten urheiluseuratoiminnan potentiaalia terveyttä edistävänä ympäristönä toimimiseen neljän lähtökohdan kautta.

1. Urheiluseuratoiminnan rooli lasten sekä nuorten liikuttajana on Suomessa vahva ja seurassa harrastamisen suosio on viime vuosina lisääntynyt 11–15-vuotiaiden joukossa. Toiminta tavoittaa merkittävän osan kohderyhmästä, esimerkiksi 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 62 % osallistuu urheiluseuratoimintaan (Blomqvist ym. 2019, 54–55).
2. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on nuorille vapaaehtoista ja näin ollen seuratoiminnan kasvatuksellinen ja koulutuksellinen kulttuuri on luonteeltaan vapaampaa verrattuna esimerkiksi kouluun. Terveysasioiden käsitteleminen urheilun kontekstissa voi tehostaa kohderyhmän motivoitumista ja tehdä niistä helpommin ymmärrettäviä (Kokko 2014a, 64).
3. Valmentajat ovat urheilijoille tärkeitä roolimalleja / auktoriteetteja, ja valmentajan esimerkin merkityksellisyys on valtava erityisesti nuorille. Valmentajat ja muut seuratoimijat voivat vaikuttaa tietoisesti tai tiedostamattaan nuorten terveyskäyttäytymiseen ja valintoihin, niin positiivisesti kuin negatiivisestikin.
4. Terveelliset elintavat, kuten monipuolinen ruokavalio, riittävä uni, rasituksen ja levon suhde sekä päihitteettömyys tukevat kiistattomasti urheilijana kehittymistä ja urheilumenestystä, joka oletettavasti kiinnostaa kaikkia valmentajia.

Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen tavoittelee muutosta urheiluseuratoiminnan rakenteissa ja pyrkimyksenä on muuttaa toimintakulttuuria sekä linjauksia terveyttä edistävämpään suuntaan. Kokko, Green ja Kannas (2014) kuvaavat terveyden edistämisen tapahtuvan makro-, mikro ja mesotasolla urheiluseuraympäristössä (kuva 7). Makrotaso käsittää seuran yleiset käytännöt ja toimintaperiaatteet. Mesotasolla kuvataan seuran johtavia toimihenkilöitä ja heidän toimintaansa. Mikrotasolla tarkoitetaan valmentajien toimintaa seuran jäsenien ohjeistamisessa ja tukemisessa. Terveyden edistämistä tapahtuu kaikilla tasoilla ja toimintaympäristö tulee nähdä kokonaisvaltaisesti, huomioida eri tasoilla tapahtuva toiminta ja sisällyttää näihin seuran kulttuurilliset, sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristölliset näkökulmat. (Kokko ym. 2014.)



Kuva 7. Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen urheiluseurassa (mukailtu Kokko ym. 2014)

Urheiluseurat tarjoavat siis laaja-alaisen toimintaympäristön, jossa terveyttä edistäviä toimia voidaan toteuttaa monella tapaa. Aiemmin kuvatun Whitelawn ym. (2001) jaottelumallin pohjalta liikunta- ja urheiluseurakontekstiin muodostettu (Kokko & Vuori 2004) sovellutus tiivistyy kolmeen osaan: passiiviseen valistusmalliin, seuralähtöiseen valistusmalliin ja seuryhteisön kehittämismalliin.

Passiivisessa valistusmallissa terveyden edistäminen keskittyy perinteiseen valistamiseen ja usein ainoastaan yhteen tiettyyn terveystietäytymisen kontekstiin, kuten päihteisiin tai ravitsemukseen. Valistusta toteuttaa yleensä toimintaympäristön ulkopuolinen asiantuntija, jonka tavoitteena on lisätä kohderyhmän tietoutta käsittelyssä olevasta aihepiiristä. Seuran rooli jää pieneksi, käytännössä se mahdollistaa terveysasioiden läpikäymisen toimintansa aikana avaamalla väylän kohderyhmän pariin. (Kokko 2006, 63.)

Seuralähtöinen valistusmalli asettaa seuran aktiivisempaan rooliin. Keskiössä ovat edelleen yksilöt ja heidän terveystietäytymisensä muutokset, mutta myös toimintaympäristön rooli ja vaikutusmahdollisuudet tunnustetaan. Seurassa kiinnitetään huomiota ennaltaehkäisevään työhön ja erilaisien tukitoimien toteuttamiseen. Seura voi olla tukena esimerkiksi nuuskan käytön lopettamisprosessissa, lisätä valmentajien tietoutta päihteistä tarjoamalla koulutusta, muodostaa

yhteistyökumppanuuksia terveysalan ammattilaisten kanssa sekä luoda yhteisiä kieltoja ja pelisääntöjä. (Kokko 2006, 63.)

Seurayhteisön kehittämismallissa muutokset tapahtuvat toimintaympäristössä, koska yksilöiden voimattomuus omatoimisiin muutoksiin terveystyöskäytännöissään on tunnustettu. Seuran rakenteiden kehittämiseen perustuvassa ja pitkäjänteisyyteen tähtäävässä toiminnassa pyritään vaikuttamaan käyttäytymisen ja ympäristöllisen muutoksen lisäksi koko seuran toimintakulttuuriin. (Kokko 2006, 63–64.) Seuratoiminnan organisointi on kuitenkin haastava kokonaisuus ja kiireisiltä, usein oman toimensa ohella työskenteleviltä seuratoimijoilta vaaditaan jatkuvasti monipuolisempaa osaamista. Mallin vieminen toimintaympäristöön ja sen vakauttaminen on aikaa vievä prosessi, jonka tueksi tarvitaan seuran ylimmän johdon, eli puheenjohtajan ja hallituksen tukea. Toimintaympäristön kokonaisvaltainen muutos ja toimivan seurayhteisön kehittämismallin toteuttaminen edellyttää terveyden edistämisen vakiintunutta asemaa seuran toiminnassa. Tästä johtuen on usein edettävä passiivisesta valistusmallista asteittain kohti seurayhteisön kehittämismallia. (Kokko 2006, 63–64.)

5.2.1 Terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit

Terveyttä edistävä urheiluseura ei ole jatkuvasti ja staattisesti terveyttä edistävä ja vakaa ympäristö. Keskeistä on jatkuva muutos sekä kehitys kohti terveyttä ja hyvinvointia tukevaa ympäristöä, ei niinkään tietty saavutettu tavoitetilä. (Kokko ym. 2014) Toimiakseen terveyttä edistävänä ympäristönä seurayhteisön kehittämismallin mukaisesti, urheiluseurassa tulee ottaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat laajasti ja kokonaisvaltaisesti huomioon (Geidne, Quennerstedt & Eriksson 2013). Tähän pisteeseen pääseminen on haastavaa ja vaatii seuralta vahvaa tahtotilaa. Urheiluseurat suhtautuvat pääosin myönteisesti ajatukseen urheiluseurassa tehtävästä terveyden edistamisestä, mutta toimenpiteiden käytäntöön viemisessä on kehitettävää (Kokko ym. 2015). Yksittäisiä terveyden edistämisen toimia on pystytty tekemään, mutta systemaattinen toiminta on havaittu vaikeaksi. Toisaalta merkityksettömiltä tuntuvat yksittäiset toimetkin voidaan nähdä ”pieninä voittoina”, jotka ajan myötä johtavat asennemuutoksiin ja vähentävät vastustusta myöhempiä toimenpiteitä ajatellen (Geidne ym. 2019).

Urheiluseuran terveyden edistämiseksi (TELS-indeksi) voidaan tarkastella 22 kriteerin (taulukko 2) kautta (Kokko, Kannas & Villberg 2006). 15 tai enemmän kriteeriä täyttävät seurukset luokitellaan korkean terveyden edistämiseksi ja vastaavasti alle 11 kriteeriä täyttävät matalamman aktiivisuuden seuroiksi (Kokko 2010, 111; Kokko ym. 2006).

Taulukko 2. Terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit (mukailtu Kokko ym. 2006)

<p>1. Seuran terveyden edistämisen toimintatavat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna jokin seuraavista: hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveystieteiden tai terveyden edistäminen • Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä • Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys- ja hyvinvointinäkökulma • Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta • Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveyden edistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointia • Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa terveysasioissa
<p>2. Seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seura huolehtii omalta osaltaan ympäristön turvallisuudesta esim. tarkastaa liikuntapaikan turvallisuuden vuosittain • Seura huolehtii, että ympäristö on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten seuratoiminnan aikana
<p>3. Seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seuran valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille • Seura varmistaa, että sen alaisilla ryhmillä on sovitut säännöt ja käytänteet • Seura keskustelee määräajoin säännöistään ja/tai toimintaperiaatteistaan hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa • Seurassa puututaan mahdollisiin konfliktitilanteisiin (esim. kiusaaminen) ja ne selvitetään ja niitä seurataan
<p>4. Seuran yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa • Valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös liikunta-/urheilusuorituksen ulkopuolella (seuratoiminnan aikana) • Seura kiinnittää erityistä huomiota valmentajien/ohjaajien vuorovaikutustaitoihin • Seura järjestää koulutusta terveysasioista tai mahdollistaa sen jäsenten osallistumisen ko. ulkopuolisiin koulutuksiin • Seura huolehtii, että terveystieteiden toteutetaan sen toiminnassa • Seuratoiminta tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä • Seura edistää ”kaikki pelaa” ideologiaa • Seura edistää ”fair play” ideologiaa
<p>5. Seuran terveyspalvelut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urheiluvammoja ennaltaehkäistään ja hoidetaan laaja-alaisesti (esim. huomioidaan vammojen psyykkiset vaikutukset nuoreen) • Seura selvittää ja tiedottaa hoitokäytänteistä urheiluvammatilanteissa (esim. vakuutusikänteet)

Seurojen terveyden edistämiseksi on melko vähän tutkimustietoa. Suomessa nuorten urheiluseurat ovat melko terveyttä edistäviä, kun keskimäärin kriteereistä täyttyy 12. Polarisaatio seurojen välillä on kuitenkin suurta. Ainoastaan neljännes seuroista täyttää korkean terveyden edistämiseksi kriteerit ja kolmannes seuroista luokitellaan heikosti terveyttä edistäväksi. (Kokko, Kannas & Villberg 2009.) Belgiassa jopa 59 prosenttia seuroista profiloituu heikosti terveyttä edistäväksi (Meganck ym. 2015). Platanin (2018) osana Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -tutkimusta toteutettu pro gradu -tutkielma totesi suomalaisten urheiluseurojen suhtautumisen muuttuneen myönteisemmäksi aiempaan (Kokko ym. 2009) tutkimukseen verrattuna.

Suurimmat haasteet terveyden edistämiseen urheiluseuroissa liittyvät siihen, ettei terveyden edistämistä koeta seuratoiminnan päätehtävänä, eikä seuratoimijoilla ole tarpeeksi asiantuntemusta terveyden edistämisen toteuttamiseen (Meganck ym. 2015). Oman haasteensa tähän tuo myös nuorten urheiluseuratoiminnassa vahvasti näkyvä vapaaehtoistausta (Kokko ym. 2016), joka väistämättä luo paineita ajankäytön optimoimiselle seuratyön intensiivisessä arjessa. Seurojen johtotehtävissä toimivien henkilöiden tulisi tarjota operatiivisella tasolla toimiville vankka tukensa ja mahdollisuudet kehittää osaamista, joka johtaisi itseohjautuvaan terveyden edistämiseen seuratyön arjessa (Van Hoye, Heuzé, Meganck, Seghers, & Sarrazin 2018). Ehkä tärkeimmäksi tekijäksi kehitettäessä terveyttä edistävää urheiluseuraa nousee esille yhteistyö eri toimijoiden välillä. Eri aloilta hyödynnetty ammattiosaaminen on keskeisessä asemassa, kun seurassa lähdetään suunnittelemaan ja laittamaan käytäntöön terveyden edistämisen toimenpiteitä. Kumppanuuksien perustamiseen, toteuttamiseen ja ylläpitämiseen eri sektoreilla toimivien tahojen kanssa liittyy monenlaisia haasteita. Hyvällä yhteissuunnitellulla ja yhteisen vision luomisella on mahdollisuus rakentaa toimiva kokonaisuus. (Donaldson ym. 2021.)

5.3 Valmentajan rooli terveyden edistämässä

Valmentajat omaavat monenlaisia rooleja ja ne korostuvat eri lailla eri-ikäisille urheilijoille. Vasarainen ja Hara (2005, 47) toteavat valmennustyön onnistumista mitattavan liian usein tuloksien ja menestyksen kautta, sillä onnistumista voi tapahtua myös nuoren kasvatuksessa ja yksilön kehittämisessä. Valmentajan kokonaisvaltainen merkitys nuoren urheilijan elämässä on suuri, jokainen teko ja liike voi olla kasvatuksellisesti tärkeä. Valmentaja on rajoja asettava auktoriteetti, johtaja tai ristiiriitoja sovittava opettaja. Valmentaja on myös kannustaja, keskustelukumppani ja ystävä. Nuorelle urheilijalle valmentaja voi olla esikuva tai lähes vanhempaan tai perheenjäsenen verrattavissa oleva, ymmärrystä sekä tukea ja turvaa tarjoava henkilö. Vaikka valmentaja haluaisi pitäytyä ainoastaan valmentajan roolissa, on hänellä aina merkitystä kasvattajana. Vahva auktoriteetti-asema ja luottamussuhde tarjoavat parhaimmillaan hyviä mahdollisuuksia liittää terveyden

edistämisen toimia osaksi valmennusta. (Hämäläinen 2014, 61; Itkonen & Kokko 2014, 31; Morgan & Parker 2017; Vasarainen & Hara 2005, 47.)

Valmentaja ei ole roolimalli vain urheilutoiminnassa, vaan potentiaalinen yleistenkin terveellisten elämäntapojen edistäjä (Koski ym. 2017). Valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti urheilijoiden arvoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen monissa erilaisissa asioissa. Valmennuksella vaikutetaan kyvykkyyden kokemuksiin, jotka tukevat nuoren itsearvostuksen myönteistä kehittymistä. Kyvykkyyden kokemukset eivät rajoitu ainoastaan lajitaitoihin ja fyysisen kunnon kehittymiseen, sillä urheiluympäristö tarjoaa paikan myös sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittymiselle. (Liukkonen & Jaakkola 2020, 52.) Valmentajan osaaminen ja myönteinen vaikuttavuus nuoren elämäntapoihin voi nousta esille vasta tulevaisuudessa. Drop-out on huolestuttava ilmiö ja siihen johtavat yleensä monet eri tekijät, kuten ajanpuute, harrastamisen kalleus ja motivaation loppuminen. Lopettaminen ei toki aina tarkoita urheilusta kokonaan luopumista, vaan kilpaurheilu voi vaihtua harrastaurheiluun. (Roos-Salmi 2014, 127.) Valitettavan usein herkässä murrosiässä olevat nuoret kuitenkin tippuvat harrastuksista kokonaan pois. Tämä saattaa johtaa moniin epäsuotuisiin muutoksiin elämässä, kuten sosiaaliseen tyhjiöön ja elämäntapojen heikentymiseen. Vaikka nuoren urheiluharrastus jossain vaiheessa loppuisi, valmentaja voi vaikuttaa tulevaisuuden asenteisiin liikuntaa kohtaan ja sytyttää kipinän liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle.

Kokon ym. (2016) mukaan urheiluvalmentajat mieltävät terveyden edistämisen tärkeäksi asiaksi, mutta eivät valmennuksen päätehtäväksi ja näin ollen haasteeksi muodostuu käytännön toteutus. Valmentajakyselyn (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020) mukaan vähintään kolme neljästä valmentajasta kuitenkin pyrkii vaikuttamaan toisten ihmisten kunnioittamiseen ja arvostamiseen, urheiluhenkkeen ja reiluun peliin, käytöstapoihin, terveellisiin elämäntapoihin ja rehellisyyteen. Valmentajien vaikutuspyrkimykset ovat sidoksissa valmennettavien ikään, nuoruusvaiheessa nousi esille tahto vaikuttaa terveellisiin elämäntapoihin sekä päihteiden käyttöön liittyviin asioihin. (Blomqvist ym. 2020) Valmentajat arvioivat itse olevansa jokseenkin aktiivisia toimijoita terveyden edistämisen suhteen, mutta urheilijoiden näkemykset ovat ristiriidassa tämän kanssa ja toiminta koetaan passiiviseksi. Onko toiminta harvinaista vai tehotonta jää vielä epäselväksi, mutta merkittävästi enemmän tukea tarvitaan seuratasolta valmentajien tueksi. (Kokko, Villberg & Kannas 2015.)

5.4 Ehkäisevä päihdetyö urheilun ja vapaa-ajan toimintaympäristössä

Kuntien, järjestöjen ja seurojen sekä muiden tahojen tarjoamat vapaa-ajanviettomahdollisuudet vaikuttavat osaltaan siihen, millaisen aseman päihteet saavat ihmisten arkielämässä. Vapaa-ajan ympäristöön luodut normit ja toimintatavat muodostavat merkittävän osan paikalliseen ehkäisevään päihdetyön kokonaisuuteen. Paikalliset ja valtakunnalliset liikunta- ja urheiluseurat sekä järjestöt

ovat osaltaan tärkeässä roolissa päihdehaittojen ehkäisemisessä, tunnistamisessa ja varhaisen tuen tarjoamisessa. (STM 2015, 28.)

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman (STM 2015) vapaa-ajan toimintaympäristöön kohdistettuihin tavoitteisiin on kirjattu, että ehkäisevän työn mahdollisuudet on hyödynnetty eri-ikäisille ja yhteiset kirjalliset toimintakäytännöt on luotu päihdehaittojen ja -käytön ehkäisyyn. Vuoteen 2025 saakka ulottuvan toimintaohjelman kehittämiskohteissa mainitaan urheiluyhteisön *Reilun pelin ihanteiden ja tavoitteiden* (kuva 8) käyttöönottoaminen seuroissa ja tähän soveltuvien toimintamallien kehittäminen yhteistyössä muun muassa järjestöjen kanssa. (STM 2015, 28–29.)

Urheiluyhteisön ehkäisevää päihdetyötä koskevat reilun pelin ihanteet ja tavoitteet

- Tupakan, nuuskan, alkoholin, huumausaineiden ja muiden päihteiden käyttöä ei liitetä liikunnan ja urheilun maailmaan.
- Alkoholimainonta ja siihen liittyvä mielikuvamainonta on kielletty urheilutapahtumissa ja tiloissa, jotka on suunnattu lapsille ja nuorille.
- Tupakanpolto sekä nuuskan ja päihteiden käyttö on kielletty urheiluorituspaikoilla ja katsomoissa.
- Lapsille ja nuorille suunnatun toiminnan yhteydessä on alkoholitarjoilu kokonaan kielletty.
- Aikuiset näyttävät lapsille ja nuorille mallia omalla päihdekäyttämistään. Vastuu korostuu, kun alaikäiset ovat aikuisten vastuulla muun muassa pelimatkoilla.
- Ongelmapelaajia tuetaan ja etsitään heille osaavaa apua sekä edistetään peliongelmaa ehkäisevää työtä.

Lähde: Valo (2013).

Kuva 8. Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet (STM 2015, 63)

Toimintaohjelman laatimisen aikaan toimintaa koordinoi Valo (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluyhteisö ry), joka vuoden 2017 alusta yhdistyi Olympiakomitean kanssa muodostaen uuden Olympiakomitean. Toimintaohjelman väliarvioinnissa (STM 2021b) todettiin ehkäisevän päihdetyön sisältöjen vahvistuneen sekä hankkeiden ja koulutustarjonnan lisääntyneen urheilun ja vapaa-ajan sektorilla. Väliarvioinnin kokonaistarkastelussa kuitenkin havaittiin tarvetta ehkäisevän päihdetyön tehostamiselle, jotta asetettuihin tavoitteisiin päästäisiin. Tehostaminen ei välttämättä edellytä uuden toiminnan käynnistämistä, vaan uudelleen suuntaamista ja laadun tarkistamista. (STM 2021b.) Organisaatiouudistuksen myötä Olympiakomitean harteille kasattiin vastuu suomalaisten

liikunnallisen elämäntavan kehittämisestä sekä huippu-urheilussa menestymisestä. Myös toiminnan suuntauksissa ja linjauksissa on tapahtunut muutoksia.

Reilun pelin ihanteet ja tavoitteet tunnetaan nykyisin reilun pelin eettisinä periaatteina (Olympiakomitea 2021a). Viime vuosina on yleistynyt termin *vastuullisuus* käyttäminen eri yhteyksissä, ja Suomessa Olympiakomitea on luonut yhteistyössä lajiliittojen kanssa Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelman (kuva 9) vuosille 2020–2024. Vastuullisuusohjelma perustuu Reilun pelin eettisiin periaatteisiin (Olympiakomitea 2021b), joita ovat:

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
- Vastuu kasvatuksesta
- Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
- Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen



Kuva 9. Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma (Olympiakomitea 2021a)

Vastuullinen urheilu ja liikunta on koko suomalaisen urheiluyhteisön yhteinen tavoite. Yksi sen keskeisimmistä osista on turvallisen toimintaympäristön rakentaminen, johon kaikki urheiluyhteisön toimijat, niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa. Turvallisessa toimintaympäristössä urheilu tuottaa iloa ja onnistumisen elämyksiä, eikä kukaan joudu kokemaan kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Terveiden edistäminen ja terveelliseen elämäntapoihin sekä päihteettömyyteen kannustava ilmapiiri kuuluvat myös turvallisen toimintaympäristön ytimeen. (Olympiakomitea 2021b; Olympiakomitea 2021c)

5.4.1 Nykytilakatsaus; toimintamallit, hankkeet ja toimenpiteet

Kokonaiskuvan hahmottamiseksi tässä kappaleessa luodaan katsaus siihen, miten terveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö näyttäytyvät toimintaympäristössä erilaisten toimintamallien, hankkeiden ja toimenpiteiden muodossa. Heti alkuun on hyvä nostaa esille vuonna 2018 käynnistynyt Tähtiseura-ohjelma, joka uudisti pitkään toimineen Sinettiseura-ohjelman. Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma on luotu tukemaan sekä kehittämään suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta, eli seuratoimintaa ja sen päivittäistä tekemistä kohti parempaa tulevaisuutta. Auditoinnin kautta Tähtimerkin ansainnut seura on osoittanut toiminnan laadukkuuden ja vastuullisuuden. Urheilullisen elämäntavan osa-alueiden, kuten levon, ravinnon, päihteettömyyden, henkisen hyvinvoinnin ja riittävän liikkumisen edistämiseen sekä toteutumisen seurantaan kiinnitetään seurassa huomiota. Lähes 600 lapsille ja nuorille liikuntaa järjestävää seuraa, 44:stä eri lajista kuuluu Suomessa Tähtiseura-ohjelmaan. (Olympiakomitea 2022.)

Systemaattisesti toteutettua, nuorten urheilutoimintaan kohdennettua ehkäisevää päihdetyötä tehdään Suomessa varsin vähäisissä määrin. *Päihteetön pelikenttä* -verkostoon kuuluvat tahot (A-kliinikkasäätiö, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Music Against Drugs ry, Raittiuden ystävät ry, Suomen Olympiakomitea, Syöpäjärjestöt ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) ovat luoneet kaikille lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa mukana oleville aikuisille tarkoitetun Päihteetön pelikenttä -esitteen. Tiivis infopaketti sisältää tietoa mm. päihteiden, dopingin ja energijuomien vaikutuksista liikuntaan, kehoon ja mieleen sekä tarjoaa vinkkejä päihteettömyyden edistämiseen urheiluseuroissa, työkaluja asian puheeksi ottoon ja keskustelun tueksi. (Päihteetön pelikenttä -verkosto s.a)

Toimintaympäristössä on parhaillaan käynnissä merkittävä *TELS3 -seurantatutkimus*, jonka toteuttajina toimivat Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, UKK-instituutti, Helsingin urheilulääkäriasema, Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, ODL liikuntaklinikka, Paavo Nurmi -keskus ja Tampereen Urheilulääkäriasema. Vuonna 2012 käynnistetyssä ja vuonna 2022 päätöksen tulevassa Terveyttä edistävä liikuntaseura -hankkeessa tutkitaan suomalaisten lasten ja nuorten urheiluseurojen terveyden edistämistoimintaa sekä seuratoimintaan osallistuvien nuorten terveystottumuksia ja terveydentilaa pitkittäisasetelmassa. Tutkimushanke selvittää liikkumisen ja muiden terveystottumusten sekä terveydentilan muutoksia nuoruudesta varhaisaikuisuuteen. Tutkimuksen kautta saadaan laaja-alaista tietoa, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää toimintaympäristön kehittämisessä. Tulosten avulla kehitetään interventioita, joilla edistetään suomalaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta ja terveyttä sekä kehitetään urheiluseurojen toiminnan sisältöjä ja laatua. (Jyväskylän yliopisto 2021; UKK-instituutti 2021.)

Sports Club for Health (SCforH) on laaja kansainvälinen hanke, jota tukevat mm. Euroopan komissio sekä useat eurooppalaiset liikunta- ja terveystajärjestöt. Tieteelliseen näyttöön perustuvan lähestymistavan ensisijaisena tavoitteena on edistää terveyttä edistävän urheilun toteutumista seuroissa ja kannustaa entistä enemmän hyödyntämään urheilulajien tarjoamaa terveystapotentialia. Idea hankkeeseen syntyi vuonna 2008 Suomessa ja vuonna 2011 julkaistiin EU:n jäsenmaissa toimiville urheiluseuroille suunnattu SCforH -ohjekirja. Kunkin maan tai yksittäisen urheiluseuran erityispiirteisiin ja olosuhteisiin mukautettavissa oleva lähestymistapa koottiin siis yksiin kansiin ja päivitetty versio ohjekirjasta julkaistiin vuonna 2017. Kolmas kansainvälinen SCforH -hanke, nimeltään ”Creating Mechanisms for Continuous Implementation of the Sports Club for Health Guidelines in the European Union” käynnistyi helmikuussa 2020 ja kolmivuotinen, Erasmus+ Collaborative Partnerships apurahalla tuettu projekti käsittää 17 kumppania 13:sta eri maasta. (Sports Club for Health 2020; Koski ym. 2017.)

Eurocaren (European Alcohol Policy Alliance) koordinoiman *Focus on Youth, Football & Alcohol* (FYFA) hankkeen tavoitteena oli urheilevien nuorten alkoholinkäytön, erityisesti humalajuomisen ehkäisy ja haittojen vähentäminen (EHYT ry 2021). Vuosien 2017–2020 välille ajoittuneessa hankkeessa tarkasteltiin nuoriin, alkoholiin, urheiluun ja alkoholimainontaan liittyviä linjauksia, toimia ja näkemyksiä kuudessa EU-maassa (Belgia, Italia, Puola, Slovenia, Suomi, Yhdistynyt Kuningaskunta/Skotlanti). Selvitystyötä tehtiin kansainvälisissä urheiluliitoissa sekä paikallisissa urheiluseuroissa ja Suomessa koordinoivana tahona toimi Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Hankkeen tuotoksia olivat mm. eri maissa toteutetut selvitystyöt ja videomateriaalit. Selvitystöiden pohjalta syntyi hankkeen päätteeksi suosituksia sekä hyviä käytänteitä sisältävä työkalu, jota voidaan hyödyntää urheiluseuratoiminnassa. (EHYT ry 2021; FYFA 2021.)

Olympiakomitea tarttui kattavasti vastuullisuus -teemaan lanseeraamalla syksyllä 2021 *Vastuullinen valmentaja* -verkkokurssin, yhteistyössä lajiliittojen, Suomen Valmentajat ry:n ja Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) kanssa. Kaikille valmentajille ja ohjaajille suunnatun kurssin tavoitteena on lisätä urheilutoimijoiden yhteistä tietoisuutta ja ymmärrystä vastuullisesta valmentamisesta sekä fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä. (Olympiakomitea 2021d; Suomen Valmentajat ry 2021.)

Toimintaympäristöön on tarjolla erilaisia toimintamalleja ja koulutuksia, jotka usein keskittyvät yhden tietyn teeman ympärille. Esimerkiksi nikotiinituotteiden käytön yleistymiseen etenkin joukkueurheilussa on havahduttu ja *Nuuskaton urheilu* -toimintamallia alettiin jalkauttaa seurojen käyttöön vuoden 2021 aikana. Tämän valtakunnallisesti levitettävän, Syöpäjärjestöjen, Olympiakomitean ja EHYT ry:n yhteistyöprojektina valmisteleman toimintamallin tarkoituksena on tarjota työkaluja seuratoimijoille ja valmentajille nuuskattomuuden huomioimiseen pelisäännöissä ja seuratoiminnan

arjessa. Lisäksi se sisältää välineitä nuuskan haitoista kertomiseen ja nuuskan käytön puheeksi ottamiseen. (Syöpäjärjestöt 2021.)

Osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen tutkimus- ja kehittämishanketta toteutettiin *NIKO-Terveystiedon edistäminen nuoren arjessa* -projekti, jonka päätarkoituksena on kehittää terveyden edistämisen malleja ja konkreettista, nuorten ympäristöihin jalkautuvaa monipuolista ja -alaista toimintaa. Lisäksi projekti luo toimintaa ja materiaalia kohderyhmien tarpeiden sekä yhteiskunnallisesti havaittujen kehittämiskohteiden mukaan. (Salakari & Nurminen 2019, 12–14.) NIKO- projektin alkukartoituksesta saadun tiedon pohjalta luotiin Nuori, nikotiini ja urheilu -koulutusmalli joukkueurheilun valmentajille. Koulutusmallin kautta pyritään vaikuttamaan huolestuttavaan ilmiöön, nikotiinituotteiden ja etenkin nuuskan käytön suosioon erityisesti urheilevien poikien keskuudessa. Kaksi erillistä kouluskertaa sisältävä valmentajakoulutus toteutetaan yhteistyössä harrasteorganisaation kanssa ja mallin tarkoituksena ennaltaehkäistä sekä vähentää nikotiinituotteiden käyttöä urheilujoukkueissa ja tukea valmentajien roolia erityisesti kasvattajina ja lähiaikuisina. (Ryytteli ym. 2019, 119–127.)

Käynnissä on myös erilaisia hankkeita ja projekteja, joissa eri menetelmien avulla kehitetään lasten ja nuorten parissa toimivien valmentajien sekä ohjaajien osaamista turvallisen toimintaympäristön luomisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteuttaa yhteistyössä Folkhälsänin ja eri lajiliittojen kanssa *Reilusti urheiluryhmässä – Trygg idrott för alla* kehittämishanketta, joka tarjoaa materiaaleja ja koulutuksia turvallisen harrastusryhmän rakentamiseen, myönteisen harjoitteluympäristön edistämiseen sekä loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen ehkäisemiseen (MLL 2021). Syömishäiriökeskuksen käynnistämä *Oman Elämänsä Urheilija* -projekti pyrkii ennaltaehkäisemään urheilijoiden häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä ja lisäämään aiheeseen liittyvää tietämystä urheiluyhteisöissä, jotta asioista voitaisiin tulevaisuudessa puhua avoimemmin. Lisäksi hoidon piiriin pääsyä halutaan tehostaa. (Syömishäiriökeskus 2020.) Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteistyönä rakennettu *Et ole yksin* -hanke haluaa ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista, seksuaalista häirintää ja väkivallan kokemuksia urheilussa. Koulutusten järjestämisen ja materiaalien tuottamisen lisäksi hanke on myös kohdennettu tukipalvelu, josta epäasiallista käytöstä, häirintää, väkivaltaa tai kiusaamista kohdannut urheilija tai toimija saa apua. (Et ole yksin 2019.) *Nuori mieli* -urheilussa on MIELI Suomen mielenterveys ry:n hanke, jonka tavoitteena on edistää valmentajien osaamista mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Hankkeessa tuotetaan sisältöä, materiaalia ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. (MIELI Suomen mielenterveys ry 2022.)

5.4.2 Elämäni Sankari ry

Kehittämistyön toimeksiantajana toimii vuonna 1998 perustettu Elämäni Sankari ry, joka on hyvinvointialainen ehkäisevän päihdetyön ja terveyden edistämisen asiantuntijajärjestö. Uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö tekee kohtaavaa työtä pääosin kouluissa ja oppilaitoksissa aina alakoulun loppupuolelta toiselle asteelle. (Elämäni Sankari ry 2022) Kohtaava työ on ihmisten välistä kanssakäymistä, vuorovaikutusta, tiedon jakamista sekä vaikuttamista arvoihin ja asenteisiin. Päihteiden käytön ehkäisemisen ja vähentämisen lisäksi järjestö haluaa toiminnallaan edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan. Järjestön juuret ovat urheilun parissa ja toimintaympäristöön on vuosien saatossa kohdistettu ehkäisevän päihdetyön ja terveyden edistämisen palveluita. Toimintaa halutaan kuitenkin kehittää ja tehostaa, koska kohderyhmän tavoittamisessa oman harrastuksensa yhteydessä nähdään kasvavaa potentiaalia. (Elämäni Sankari ry 2022.)

Kohtaamistyön lisäksi järjestö tekee moniammatillista yhteistyötä lukuisten eri nuorten parissa toimivien tahojen kanssa ja järjestää monipuolista tapahtuma- ja leiritoimintaa. Lisäksi järjestö on palveluntuottajana Harrastamisen Suomen mallissa, mahdollistamassa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisaa ja maksutonta harrastusta koulupäivän yhteydessä. Uusia toimintatapoja ja -menetelmiä pyritään systemaattisesti kehittämään nykyajan tarpeita vastaaviksi. Vuoden 2020 lopussa julkaistiin yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n ja A-klinikkasäätiön Dopinglinkin kanssa valmisteltu ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutus. Maksuton koulutus tarjoaa ajantasaista tietoa päihteiden käytöstä, käyttöön vaikuttavista tekijöistä sekä terveysvaikutuksista. Lisäksi koulutus tarjoaa tukea päihhteettömyyden sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen osana valmennus- ja urheiluseuratyötä. Koulutusmateriaali pohjautuu kotimaiseen ja kansainväliseen tutkimustietoon sekä Elämäni Sankari ry:n kokemuksiin nuorten parissa tehtävästä ehkäisevästä päihdetyöstä.

Verkkokoulutuksen sisältö koostuu viidestä osiosta:

1) *Terveyttä edistävä urheiluseura* 2) *Päihteet* 3) *Huumausaineet* 4) *Doping* 5) *Päihhteettömyyden edistäminen urheilussa*

Tiiviiksi kokonaisuudeksi rakennettu verkkokoulutus on suunnattu erityisesti nuorten (alle 18-vuotiaiden) kanssa työskenteleville urheiluvalmentajille ja -ohjaajille. Koulutus tarjoaa kuitenkin tärkeitä ja mielenkiintoisia sisältöjä myös vanhempien urheilijoiden kanssa toimiville valmentajille, seuratyöntekijöille (esim. hallintohenkilöstö, joukkueenjohtajat, huoltajat ym.) sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Verkkokoulutuksen voi suorittaa täysin oman aikataulun mukaisesti ja osissa, arvioitu kesto on yhteensä noin 7 tuntia. Lisäksi koulutuksen sisältöön kuuluu järjestön valmentama, myös erillisesti eri yhteyksissä hyödynnettävä ”Valmentaja” -lyhytelokuva.

6 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet

Elämäni Sankari ry:n hankekoordinaattorin tehtäviin määriteltiin vuoden 2021 alussa yhdeksi osaksi urheiluseurayhteistyön kehittäminen ja palveluiden jalkauttaminen toimintaympäristöön. Tämä kokonaisuus voidaan nähdä kahtena osa-alueena. Ensimmäinen on kohtaava työ urheiluseuroissa eri kohderyhmille, joihin kuuluvat nuoret urheilijat, heidän vanhempansa sekä valmentajat ja muut seuratyöntekijät. Käytännössä kohtaavaa työtä ovat erilaiset tilaisuudet ja asiantuntijavierailut, esimerkiksi luennot, osallistavat workshopit ja vanhempainillat. Toisen osa-alueen muodostaa ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutuksen päivittäminen ja kehitystyö, jonka avulla sen toivotaan leviävän mahdollisimman laajasti kaikkien seuratoimijoiden osaamisen kehittämisen tueksi.

Covid-19-pandemia ja sen asettamat rajoitukset haastoivat merkittäväällä tavalla kohtaavan työn toteuttamista, jota kuitenkin päästiin pienissä määrin tekemään syksyllä 2021. Palveluiden vastaanotto toimintaympäristössä oli positiivista, mutta määrällisesti jäätiin asetetuista tavoitteista. Seura- ja joukkue-tason alustava kiinnostus kohtaavaan työhön ei konkretisoitunut käytäntöön eikä verkkokoulutus kerännyt suorittajia odotetulla tavalla. Tätä ei voi pitää täysin yllätyksenä, sillä haasteet terveyttä edistävän työn potentiaalin hyödyntämisessä ja toimintatapojen käytäntöön viemisessä on todettu aiemminkin (ks. kpl 5.2.1) ja niihin pitää etsiä sopivia ratkaisukeinoja. Kehittämistyön avulla päästään tarttumaan kohdattuihin haasteisiin eri tulokulmista ilmiötä tarkastelemalla ja tutkimaan taustalla vaikuttavia tekijöitä. Olemassa olevien toimintatapojen ja -mallien sekä tarjolla olevia palveluiden toimivuutta tulee tarkastella kriittisesti, jotta niitä pystytään kehittämään kohderyhmiä palveleviksi.

Tämän työn tarkoituksena on löytää toimivia käytänteitä kehittämään terveyttä edistävää toimintaympäristöä nuorten urheilussa, ehkäisevän päihdetyön toimiessa keskiössä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä kartoitetaan toiminnan tarve urheiluseuraympäristössä ja tutkitaan päihteiden käytön sekä epäterveellisten elämäntapojen esiintymistä nuorten urheilussa. Nouseeko esille urheilullista elämäntapaa valintavaiheen urheilijoilla haastavia ajankohtaisia trendejä? Lisäksi selvitetään valmentajien ja seuratoimijoiden osaamista sekä kehittymistarpeita terveyttä edistävässä työssä. Tutkimuksen aineistonkeruu kohdistetaan nuorten urheilutoiminnassa mukana oleviin henkilöihin, kuten valmentajiin ja seuratoimihenkilöihin sekä eri rooleista asiaa tarkasteleviin asiantuntijoihin. Tavoitteena on päivittää jo olemassa olevia toimintatapoja ja antaa toimenpide- sekä kehittämisohjeita uusista menetelmistä, joilla lisätään nuorten urheilijoiden tietoutta elämäntapojen vaikutuksista urheilijana kehittymiseen sekä edistetään valmentajien ja seuratoimijoiden osaamista aihepiirien parissa.

Kehittämistyön tutkimuskysymykset ovat:

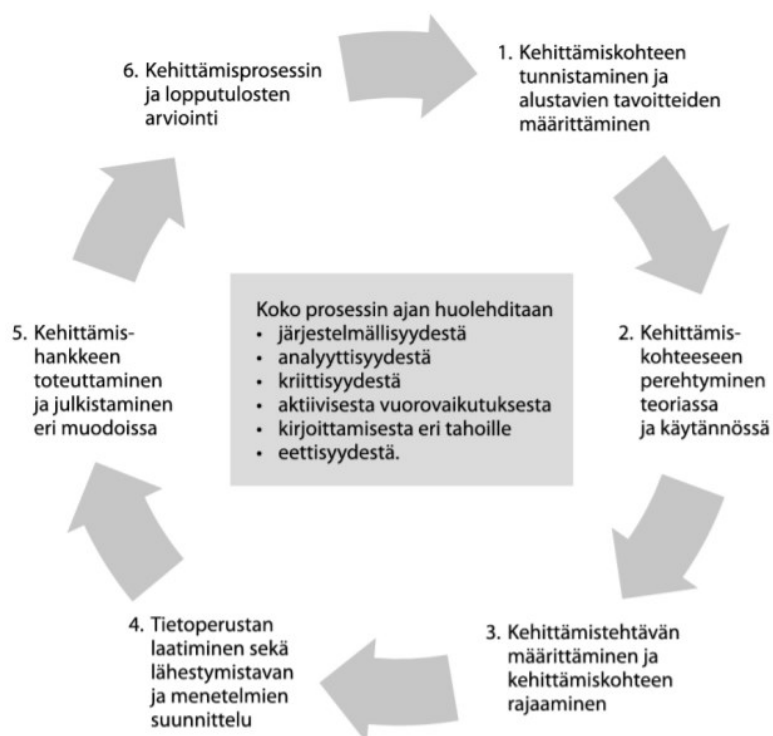
1. Päihteet ja epäterveelliset elämäntavat ilmiönä nuorten urheilussa – mitkä tekijät haastavat urheilullista elämäntapaa?
2. Onko nuorten urheilun toimintaympäristössä tarvetta ehkäisevään päihdetyöhön painottuvalle terveyden edistämistyölle?
3. Kaipaavatko valmentajat ja seuratoimijat kouluttautumista, jotta voivat omassa roolissaan kehittää sekä edistää terveyttä edistävän ja päihteettömän toimintakulttuurin toteutumista toimintaympäristössä? Mitkä ovat toimivimmat keinot osaamisen kehittämiseen?
4. Miten verkkokoulutukset koetaan osaamisen kehittämisessä ja mitkä ovat nykyaikaisen verkkokoulutuksen keskeiset ominaisuudet?

Työn tuloksilla kehitetään ja tehostetaan Elämäni Sankari ry:n nuorten urheilutoiminnassa toteuttamaa ehkäisevää päihde- ja terveyden edistämistyötä, jotta sen sisällöt, rakenteet ja toimintatavat palvelisivat paremmin toimintaympäristön tarpeita. Järjestön tekemä työ kohdistuu suoraan urheilutoiminnassa mukana oleviin nuoriin, joiden tietämystä elämäntapojen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin sekä urheilijana kehittymiseen halutaan lisätä. Lisäksi keskeisessä asemassa on vaikuttaminen kaikkien seuratoiminnassa mukana olevien henkilöiden, valmentajien, ohjaajien ja seuratoimijoiden sekä alaikäisten urheilijoiden vanhempien tietämykseen. Kehittämistyön tuottaman tiedon avulla voidaan kehittää vuonna 2020 valmistuneen ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutuksen houkuttelevuutta sekä sisältöjä ja käyttäjäystävällisyyttä paremmin kohderyhmien tarpeita vastaaviksi. Koulutuksen käyttöastetta halutaan tulevaisuudessa kasvattaa.

7 Kehittämistyön vaiheet ja menetelmät

Alustavat linjaukset työn tavoitteille ja tuleville toimenpiteille luotiin syksyllä 2021. Tarkemmat suuntaviivat muotoutuivat prosessin alkuvaiheessa, kun tekijä pääsi perehtymään kehittämiskohteeseen teorian tiedon sekä toimintaympäristöön aiemmin tehtyjen toimenpiteiden kautta. Lisäksi työtehtävissä saadut kokemukset tarkensivat kehittämistehtävän määrittämistä ja rajaamista. Työ eteni tutkimuksellisen kehittämistyön prosessimallia mukaillen (kuva 10) ja kesti noin vuoden. Tutkimusstrategia perustui laadulliseen tutkimukseen ja lähestymistapa mukaili tapaustutkimuksen (case study) periaatteita.

7.1 Tutkimuksellinen kehittäminen



Kuva 10. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 24)

Tutkimuksellinen kehittäminen voi perustua organisaation kehittämistarpeisiin tai haluun saada aikaan muutoksia ja siinä korostuu argumentaatio. Kehittämisellä tavoitellaan tuloksia, jotka asettuvat laajempaan kontekstiin keskusteluissa, eikä kyse ole pelkästään käytännön kysymysten ja ongelmien ratkaisusta. Uusia käytäntöjä, tuotteita ja palveluja tuotetaan, mutta myös tietoa yleisen keskustelun tueksi ja uusissa ympäristöissä hyödynnettäväksi. (Ojasalo ym. 2014, 19; Toikko & Rantanen 2009, 156–157.) Nuorten päihdeiden käytöstä ja epäterveellisistä elämäntavoista

kerätään säännöllisesti tietoa muun muassa kouluterveyskyselyillä ja terveystapatutkimuksella. Uudet ilmiöt ja muuttuvat trendit nousevat esille, mutta eri konteksteihin asemoituvaa tietoa on vähemmän tarjolla. Nuorten urheilu- ja harrastustoiminta ei ole näistä irrallinen toimintaympäristö ja tämän kehittämistyön spesifillä tutkimustiedolla voidaan vastata toimeksiantajan asettamiin tavoitteisiin sekä herättää laajemmin keskustelua. Kehittäminen edellyttää systemaattista, monipuolisilla menetelmillä kerättyä ja kriittisesti arvioitua tietoa sekä käytännöstä että teoriasta (Ojasalo ym. 2014, 18). Tehdyn työn dokumentointi ja työelämän hiljainen tieto mahdollistavat uudenlaisen ammatillisen tiedon luomisen sekä työelämän osaamis- ja tietoperustan uudistamisen. Pelkästään onnistumisten ja hyvien käytäntöjen kuvaaminen ei riitä, vaan kriittinen näkökulma ja kyseenalaistaminen ovat keskeinen osa tutkimuksellista kehittämistoimintaa. (Ojasalo ym. 2014, 19–20; Toikko & Rantanen 2009, 157.)

7.1.1 Kehittämistyön tausta ja lähtötilanne

Elämäni Sankari ry oli pienimuotoisesti testannut nuorille urheilijoille suunnattua kohtaavan työn toimintatapaa jo syksyllä 2020. Vahvasti päihdeaiheisiin painottuneet, mutta sisällöltään monipuoliseksi rakennetut vuorovaikutukselliset sekä kohderyhmää osallistavat koulutustilaisuudet saivat tällöin hyvän vastaanoton muutamassa seurassa. Järjestössä haluttiin jatkaa toimintatavan pilotointia, jotta saataisiin lisää kokemuksia sisältöjen toimivuudesta. Syksyllä 2021 kehittämistyön tekijä pääsi toteuttamaan koulutukset kahden eri joukkueurheilulajin nuorille urheilijoille. Kahden ja puolen tunnin mittaiseksi rakennettu tilaisuus käsitti laaja-alaisen lähestymistavan nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Kokonaisuus muodostui päihdeasioiden lisäksi seuraavien teemojen ympärille: urheilijan elämänrytmi, ravitsemus, uni, lepo ja palautuminen. Toisen tilaisuuden sisältöön lisättiin vielä henkinen hyvinvointi, koska se todettiin erittäin ajankohtaiseksi teemaksi.

Teemaoppituntien päätteeksi osallistujilta kerättiin anonyymi palaute Webropol -kyselylomakkeella, jotta toimintaa voidaan arvioida ja esimerkiksi sisältöjen painotuksia muuttaa. Pienestä vastaajamäärästä (n=28) huolimatta, palaute oli arvokasta tietoa jatkokehittämistä ajatellen. Osallistujista 90 % piti tilaisuuden sisältöä tärkeänä ja mielenkiintoisena. ”Herättikö esityksen sisältö sinussa ajatuksia oman hyvinvoinnin kehittämiseen liittyen” -kysymykseen, vastauksen *Kyllä* antoi 80 % osallistujista. Vastaajista 55 % koki, että tilaisuus muutti suhtautumista päihteisiin kielteisemmäksi tai vahvisti jo kielteistä suhtautumista. Lisäksi on huomioitava, että 31 % vastasi *En osaa sanoa*, joten *Ei* -vastauksia annettiin vain 14 %. Aihepiireistä tärkeimmiksi koettiin urheilijan elämänrytmi sekä uni ja lepo. Erittäin hyväksi tilaisuuden arvioi 30 % ja hyväksi 50 % osallistujista.

Nuorille urheilijoille suunnatun tilaisuuden lisäksi toisen seuran kanssa saatiin toteutettua vanhempainilta, joka suunnattiin valintavaiheen ikäluokkien vanhemmille/huoltajille. Kaksituntisen

iltatilaisuuden sisältö keskittyi täysin samojen, nuorten kanssa läpikäytyjen teemojen ympärille ja näkökulmaksi asetettiin vanhemman rooli urheilullisen elämäntavan tukemisessa. Ajankohta ja toteutuspaikka suunniteltiin seuran toimihenkilöiden kanssa mahdollisimman optimaaliseksi, mutta osallistujamäärä jäi silti valitettavan niukaksi. Tilaisuus sai kuitenkin paikallaolijoilta hyvän vastaanoton ja kerätty palaute oli erittäin myönteinen. Kaikki osallistujat pitivät tilaisuuden sisältöjä tärkeinä ja mielenkiintoisena, lisäksi 91 % sai paljon tai jonkin verran uutta tietoa. Esityksen sisällöstä tärkeimmäksi koettiin päihteisiin liittyvät asiat. Mielenkiintoinen havainto oli, että selkeästi enemmän tietoa (45 %) olisi kaivattu henkisestä hyvinvoinnista, mikä vastaavasti ei näkynyt millään tavalla nuorten vastauksissa.

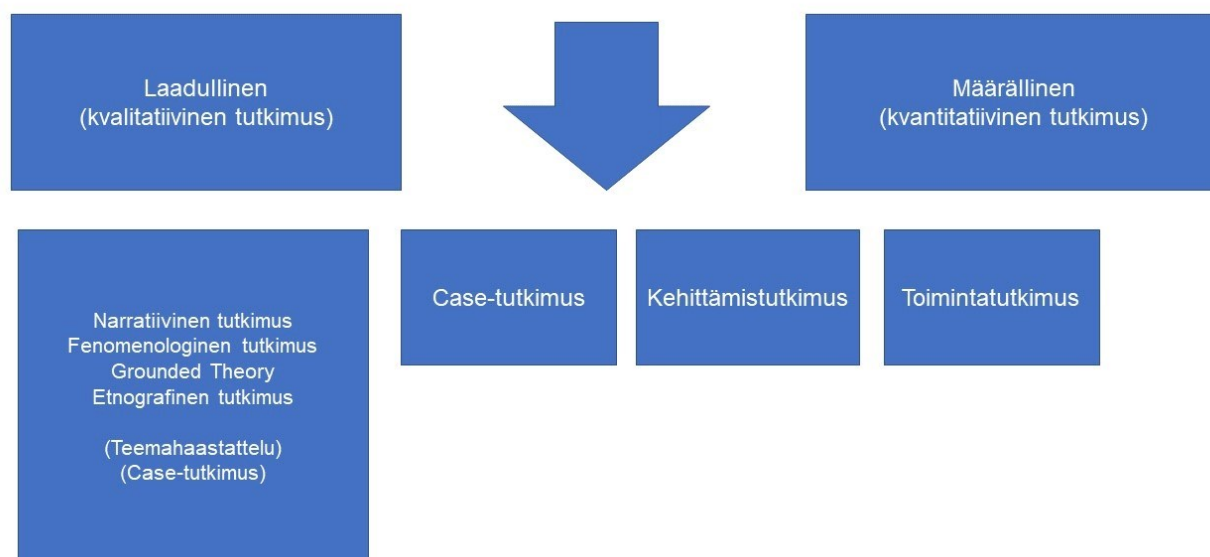
Vuoden 2020 lopulla käyttöön lanseerattua ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutusta arvioitiin järjestön arviointityöpajassa joulukuussa 2021. Suorittajilta kerätty palaute oli ollut pääosin positiivista, esimerkiksi aihepiirit nähtiin erittäin tärkeinä sekä ajankohtaisina ja sisältöä kuvattiin kattavaksi. Kysymykseen ”Opin koulutuksen aikana uusia asioita” antoi *täysin samaa mieltä* vastauksen 32 % ja *samaa mieltä* vastauksen 45 % suorittajista. Samat prosentuaaliset vastaajaosuudet olivat myös kysymyksessä ”Sain koulutuksesta käytännön ideoita/työkaluja omaan valmennustyöhöni ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta”. Loput palautteen antajista antoivat *Ei eri eikä samaa mieltä* vastauksen ja ainoastaan yksi henkilö oli eri mieltä. Enemmistöstä poikkeavaa, kriittistä palautetta ja kehittämissuhteita saatiin palautekyselyn vapaa sana -osiossa. Nämä ovat arvokkaita kehittämisen kannalta, sillä koulutus ei herättänyt kiinnostusta toivotulla tavalla ja tavoitteena olleesta suorituskertojen määrästä jäätiin reilusti. Arviointityöpajassa todettiin myös haasteet kohtaavaan työn toteuttamisessa. Järjestön tarjoamia palveluita, erityisesti aiemmin kuvattuja koulutustilaisuuksia oli vuoden aikana markkinoitu runsaasti ja tarjottu suoraan urheiluseuroille, mutta alkukiinnostuksen jälkeen ne eivät johtaneet käytännön toteutukseen. Toki on muistettava, että Covid-19 pandemia aiheutti myllerrystä toimintaympäristössä ja ulkopuolisten vierailut olivat pitkän aikaa kokonaan kiellettyjä. Lisäksi kohderyhmälle suunnattu koulutus- ja palvelukirjo on kokonaisuudessaan hyvin laaja ja esimerkiksi viestinnän resurssit ovat pienellä toimijalla rajalliset. Näiden haasteiden taakse ei voi kuitenkaan mennä, vaan on löydettävä ilmiöön liittyvät taustat, juurisyvät ja oikeat toimintatavat, jotta palveluita voidaan kehittää ja viedä eteenpäin.

Hiljainen tieto ja epäviralliset keskustelut nuorten urheilijoiden parissa toimivien kanssa antavat ymmärtää, että kiinnostusta terveyttä edistävälle ja päihdekasvatukseen keskittyvälle työlle vaikuttaisi toimintaympäristössä löytyvän. Kiinnostuksen jalostuminen käytännön toteutukseen ja toimenpiteisiin kohtaa kuitenkin monia haasteita, kuten työn teoreettisessa viitekehyksessä on kuvattu. Maailma elää murroksessa ja erilaisia yhteiskunnallisia haasteita nousee jatkuvasti esille. Ehkäisevän päihdetyön nykyistä asemaa, tulevaisuuden tarpeita ja toimintaympäristöön sopivia päihdekasvatuksen menetelmiä tulee selvittää analyyttisesti. Mikä on näiden todellinen tarve ja kenen

tehtävä on toimia toteuttajana? Entä onko pinnalle noussut erityisiä trendejä, jotka edellyttävät täsmällisempää painotusta sisältöihin?

7.2 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimusote tai lähestymistapa on yleisnimitys menetelmien kokonaisuudelle (kuva 11), joilla kehittämiskohdetta voidaan lähestyä. Kehittämistyössä on usein piirteitä erilaisista lähestymistavoista ja valinnassa voi käyttää luovuutta. Valinnat eivät voi kuitenkaan olla sattumanvaraisia, vaan kukin menetelmä sopii tiettyyn tilanteeseen ja ne täytyy perustella. Menetelmien yksinkertaisin jako perustuu laadulliseen (kvalitatiivinen) ja määrälliseen (kvantitatiivinen) tutkimukseen, toisaalta eri näkökulmat ja koulukunnat tuovat jaotteluun ristiriitaisuutta ja päällekkäisyyksiä. (Kananen 2014, 20–21; Ojasalo ym. 2014, 51.) Kananen (2013, 23) mukaan case-, kehittämis- ja toimintatutkimuksen tulkintaa menetelmäkokonaisuuden sijasta tutkimusstrategiana puoltaa oman metodologian puute, menetelmät hyödyntävät laadullista ja määrällistä tutkimusta. Kvalitatiivista tutkimusta pidetään myös yläkäsitteenä joukolle tutkimusmenetelmiä, joilla on monia erilaisia luokittelutapoja (Kananen 2013, 30). Esimerkiksi Creswellin (2013, 10–11) jaottelussa alalajeja on viisi: narratiivinen, fenomenologinen, grounded theory, etnografinen ja tapaustutkimus. Metsämuurosen (2006, 92) mukaan kvalitatiivinen tutkimus on taas lähes aina tapaustutkimusta, sillä strategiat poikkeuksetta käyttävät sitä lähestymistapanaan. Tutkimusotteiden tarkat käsitelmärytykset ovatkin haastavia ja epäselvyyksiä tulee rajanvedoissa, jotka ovat usein kuin veteen piirretty viiva (Kananen 2012, 37).



Kuva 11. Tutkimusmenetelmien kokonaisuus (mukailtu Kananen 2013, 22)

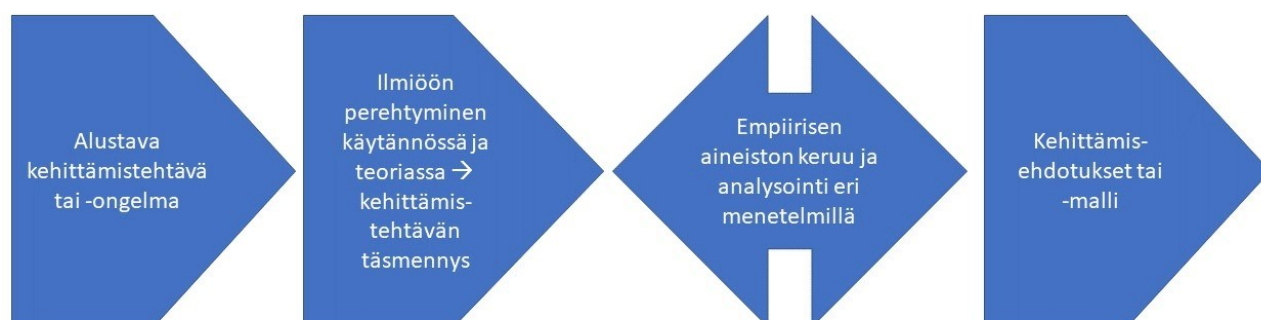
Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta (Vilkkä 2021, 120) eikä ainoastaan luotettavan tiedon haaliminen siitä, missä määrin tai kuinka usein jokin ilmiö esiintyy (Juuti & Puusa 2020a, 14). Esille halutaan nostaa erilaisia näkökulmia aiheen tarkasteluun ja tutkimuksen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla havainnollistetaan asioita, jotka ovat välittömän havainnon tavoittamattomissa (Vilkkä 2021, 120; Juuti & Puusa 2020a, 14). Nämä asiat, kuten ihmisten toiminta ovat kuin arvoituksia, joita tutkimuksen avulla pyritään ratkaisemaan (Vilkkä 2021, 120). Kananen (2012, 29) kuvaa laadullisen tutkimusotteen soveltuvan uusien teorioiden ja hypoteesien luomiseen sekä tilanteisiin, joissa ilmiöstä halutaan hyvä kuvaus ja syvällinen näkemys. Yleisluontoisen jakaantumisen sijaan kiinnostus kohdistuu yksityiskohtaisiin rakenteisiin ja kontekstissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteisiin (Metsämuuronen 2006, 88). Laadullisia menetelmiä käytetäänkin usein tutkimuksissa, joissa aiheista ei ole vankkaa ennakkotietämystä ja joita halutaan ymmärtää paremmin (Ojasalo ym. 2014, 105). Nuorten urheilun toimintaympäristöön on tehty kattavaa kvantitatiivista tutkimusta, jota myös tässä työssä välillisesti hyödynnetään muun aineiston tukena. Laadullisella tutkimusotteella päästään kuitenkin tehokkaasti kiinni ilmiön syvälliseen, suppeasta kohteesta kerättyyn kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen (Ojasalo ym. 2014, 105), jota ohjaa prosessimaisuus (Kiviniemi 2015, 74). Aineistonkeruun välineenä on tutkija itse ja aineistoon liittyvät näkökulmat sekä tulkinat kehittyvät tutkimusprosessin edetessä. Lisäksi tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua prosessin aikana, joten tutkijalta edellytetään valmiutta tutkimuksellisiin uudelleenlinjauksiin. (Kiviniemi 2015, 74.)

7.2.1 Tapaustutkimus eli case-tutkimus

Tapaustutkimus soveltuu hyvin kehittämistyön lähestymistavaksi, kun tarkoituksena on tuottaa kehittämisehdotuksia ja -ideoita ja halutaan kokonaisvaltaisesti sekä syvällisesti ymmärtää kehittämiskohdetta. Ongelmaan tuotetaan ratkaisu, mutta tutkija ei ryhdy käytännön toimenpiteisiin ongelman poistamiseksi. Lähestymistapa mahdollistaa ilmiön tarkastelun sen omassa luonnollisessa kontekstissa, nykyajassa tapahtuvana ja todellisessa toimintaympäristössä. Useita tietolähteitä hyödyntäen halutaan tuoda teoria kosketuksiin empiirisen maailman kanssa ja joustavana tutkimusstrategiana tapaustutkimus muokkautuu eri tutkimusympäristöihin sopivaksi. (Kananen 2013, 28; Ojasalo ym. 2014, 52–53; Piekkari & Welch 2020, 209–210.)

Tutkimuksen kohteena, eli tapauksena voi olla jokin organisaatio tai ryhmä, tuote, palvelu, toiminta tai prosessi. Tutkimusasetelma voidaan rakentaa yhden tai useamman tapauksen varaan ja tapaustutkimuksella avautuu mahdollisuus ymmärtää kehittämisen kohdetta kokonaisvaltaisesti realistisessa toimintaympäristössä. (Ojasalo ym. 2014, 52; Vuori s.a.) Tutkija ja tutkimuskohde ovatkin tyypillisesti läheisessä ja luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Aaltio 2014).

Tutkimuksen vaiheet (kuva 12) noudattavat normaalia tutkimusprosessia (Kananen 2013, 59), alkaen alustavan kehittämistehtävän tai -ongelman muodostamisella (Ojasalo ym. 2014, 54). Kehittämistyö pohjautuu aina teorioihin, metodeihin ja aiempiin tutkimuksiin, toisaalta vanhojen käytöjen orjallinen noudattaminen ei ole tarpeellista. Kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin perehtyminen, omien ajatusten vertaaminen toisten ajatuksiin tutustuttaa omaan lähestymistapaan. Ydinasia on kaivaa jo olemassa olevasta tiedosta se, mikä on olennaista oman tehtävän kannalta. (Ojasalo ym. 2014, 53–54.) Monipuolisen kuvan saaminen tapauksesta edellyttää kokonaisvaltaista tutustumista, jossa hyödynnetään useita aineistoja (Vuori s.a.).



Kuva 12. Tapaustutkimuksen vaiheet (mukailtu Ojasalo ym. 2014, 54)

Tässä kehittämistyössä on nähtävissä eri lähestymistapojen ominaispiirteitä, mutta merkittävimmät yhtäläisyydet noudattavat tapaustutkimukselle ominaisia elementtejä ja edellä kuvattuja vaihteita. Tutkimuksen kohteena on tämänhetkinen ilmiö, tutkimus toteutetaan luonnollisessa kontekstissaan ja aineisto kerätään monipuolisilla menetelmillä, joihin kuuluu lähes aina teemahaastattelu (Kananen 2013, 54, 58). Tutkijan ja tutkimuskohteiden välillä vallitsi luottamuksellinen vuorovaikutussuhde koko prosessin ajan. Lähtökohtana oli löytää kokonaisvaltainen ja syvälinen ymmärrys terveyttä edistävästä toimintaympäristöstä nuorten urheilussa, erityisesti ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Kehittämistehtävä täsmentyi, kun käsitykset ilmiön monimuotoisuudesta ja keskeisesti *terveyden edistäminen* -käsitteen alle kytkeytyvistä, laaja-alaisista aihepiireistä alkoivat hahmottua. Tavoitteeksi muodostui tuottaa kehittämisehdotuksia ja -ideoita Elämäni Sankari ry:n tarjoamiin asiantuntijapalveluihin, spesifisti kohtaavaan työhön ja verkkokoulutukseen, jotta ne vastaavat toimintaympäristön tarpeita sekä nykyajan vaatimuksia. Kehittämistyössä ei luoda konkreettista tuotosta, kuten tuotetta, mallia tai suunnitelmaa, joten kyseessä ei ole konstruktivinen tutkimus (Ojasalo ym. 2014, 66). Toimintatutkimuksen piirteitä löytyy, esimerkiksi tutkija on tiiviisti mukana muutosprosessissa ja menetelmälle tyypillinen tavoite, organisaatiossa ilmenevän käytännön ongelman ratkaisu, luomalla samanaikaisesti uutta tietoa ja ymmärrystä ilmiöstä täytyy. Toisaalta toimintatutkimukselle oleelliset elementit, eli osallistavuus ja yhteistoiminta sekä syklinen, eri vaihteita uudelleen toistava spiraalimainen prosessi ei työssä suoranaisesti toteudu. (Ojasalo ym. 2014, 58–61;

Kananen 2012, 38–40.) Anttilan (2014a) mukaan case -tutkimus tarjoaa väylän kattavan taustainformaation hankkimiseen, sillä intensiivisellä menetelmällä saadaan esiin oleellisia tekijöitä, joihin muilla menetelmillä voidaan kohdistaa lisähuomiota. Lisäksi hän mainitsee menetelmän yhdeksi erityispiirteeksi sen, että joistakin muissa yhteyksissä tilastollisesti esiin tulleista erikoiskysymyksistä saadaan yksityiskohtaista tietoa. Esimerkiksi nuorten urheilijoiden elämäntavoista ja päihteiden käytöstä on olemassa tilastollista tutkimustietoa, mutta tällä lähestymistavalla päästään asiassa pintaa syvemmälle, ajankohtaisten haasteiden ja trendien äärelle. Juurisyyden tunnistaminen edellyttää toisiaan tukevia aineistoja yhdistelevää, laaja-alaista aineistonkeruuta ja kattavaa analysointia.

7.2.2 Aineistonkeruun menetelmät

Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta ja tutkimusaineistoa on mahdollista kerätä monella tavalla. Kiinnostus kohdistuu henkilöiden kokemuksiin, ajatuksiin, tunteisiin ja merkityksiin, joita ihmisillä on kertynyt tutkimuskohteesta. Tieto nousee esille kaikista ihmisten elämäkokemuksista ja kaikesta tuotetusta materiaalista. (Juuti & Puusa 2020a, 9; Vilka 2021, 122.) Kananen (2013, 77) luonnehtii case-tutkimusta palapeliksi, jossa kokonaiskuvan muodostamiseksi sekä tutkimusongelman ratkaisemiseksi tietoa kerätään eri lähteistä. Aineistonkeruumenetelmät voidaan jakaa sekundääriaineistoon ja primääriaineistoon. Sekundääriaineisto perustuu olemassa oleviin dokumentteihin, kuten vuosikertomuksiin, verkkosivuihin, tutkimuksiin, raportteihin ja tilastoihin, jotka liittyvät tutkittavaan ilmiöön. Dokumentit kuvaavat tapahtuneita asioita ja ne voivat olla kirjallisessa, äänitetyssä tai missä tahansa visuaalisessa muodossa tuotettuja aineistoja. Dokumenttien käytössä korostuu niiden objektiivisuus ja tutkijan tuleekin olla tarkkana luotettavuuden osalta. Aineistoja voidaan myös hyödyntää haastattelujen tukena ja täydentäjänä. (Kananen 2015, 76–77; Kananen 2017, 120–122.) Tämän työn sekundääriaineistona hyödynnetään Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n tuoretta selvitystyötä sekä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n vuoden 2019 Valmentajakyselyä. Primääriaineistoa on spesifisti tutkimusongelmaa varten esimerkiksi haastatteluilla, havainnoinnilla ja kyselyillä kerätty aineisto (Kananen 2017, 76). Tässä työssä primääriaineistoa on kerätty tutkimushaastatteluilla, jotka koostuvat asiantuntijahaastatteluista ja urheiluseuroihin kohdennetuista teemahaastatteluista. Lisäksi yhtenä innovatiivisena menetelmänä käytettiin benchmarkingia, jolla haettiin vastauksia ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutuksen kehittämistarpeisiin. Tutkimuskysymyksiin vastaavat aineistonkeruumenetelmät kuvataan tarkemmin taulukossa 3.

Taulukko 3. Tutkimuskysymykset ja niihin liittyvät aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuskysymys	Aineistonkeruumenetelmät
Päihteet ja epäterveelliset elämäntavat ilmiönä nuorten urheilussa – mitkä tekijät haastavat urheilullista elämäntapaa?	Asiantuntijahaastattelut Teemahaastattelut Dokumenttianalyysi
Onko nuorten urheilun toimintaympäristössä tarvetta ehkäisevään päihdetyöhön painottuvalle terveyden edistämistyölle?	Asiantuntijahaastattelut Teemahaastattelut Dokumenttianalyysi
Kaipaavatko valmentajat ja seuratoimijat kouluttautumista, jotta voivat omassa roolissaan kehittää sekä edistää terveyttä edistävän ja päihteettömän toimintakulttuurin toteutumista toimintaympäristössä? Mitkä ovat toimivimmat keinot osaamisen kehittämiseen?	Asiantuntijahaastattelut Teemahaastattelut Dokumenttianalyysi
Miten verkkokoulutukset koetaan osaamisen kehittämisessä ja mitkä ovat nykyaikaisen verkkokoulutuksen keskeiset ominaisuudet?	Asiantuntijahaastattelut Teemahaastattelut Dokumenttianalyysi Benchmarking

7.3 Tutkimushaastattelut

Haastattelu on yksi käytetyimpiä tapoja kerätä tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja joustavana menetelmänä se sopii lukuisiin erilaisiin tutkimus- ja kehittämistarkoituksiin. Joustavuus ilmenee haastattelijalle myönteisesti esimerkiksi mahdollisuutena toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä, muokata kysymysjärjestystä sekä selventää käytettyjä sanamuotoja. Haastattelulla voidaan kerätä syvällistä tietoa ja jos kehittämiskohde on vähän tutkittu, aineistosta voi nousta esille uusia näkökulmia. Metodinen vahvuus on myös se, että haastateltaviksi voidaan valita henkilöitä, joiden tiedetään omaavaan etukäteen tietoa aiheesta tai kosketuspintaa tutkittavaa ilmiöön. (Kananen 2017–126–127; Ojasalo ym. 2014, 106; Puusa 2020a, 103–107; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85.) Tällöin puhutaan tarkoituksenmukaisesta, harkinnanvaraisesta otannasta tai poiminnasta, laadullisessa tutkimuksessa tilastotieteellisin termein näytteestä. (Eskola & Suoranta 2014, 61; Kananen 2017, 126–127; Puusa 2020a, 106). Kanasen (2012, 101) mukaan harkinnanvaraista otantaa vielä parempi termi laadullisessa tutkimuksessa on ”teoreettinen otanta”. Tutkimuksen tekijä päättää tapauskohtaisesti, mitä harkinnanvaraisuus ja sopivuus tarkoittavat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98), lähtökohdista on kuitenkin saavuttaa mahdollisimman objektiivinen tulos. Tiedonkeruumenetelmät ovat usein toisiaan tukevia ja haastattelut kannattaakin yhdistää muihin tutkimusmenetelmiin kokonaisvaltaisen ymmärryksen aikaansaamiseksi (Ojasalo ym. 2014, 106). Näin toimittiin myös tässä kehittämistyössä ja kahteen osakokonaisuuteen jakautuneet haastattelut toimivat synergiaa dokumenttianalyysin sekä benchmarkingin kanssa.

Haastattelumenetelmiä on erilaisia ja nimikkeiden valikoima on varsin kirjava, osin jopa sekavaksi kutsuttu kokonaisuus (Hirsjärvi & Hurme, 2010, 43). Eskolan ja Suorannan (2014, 87) mukaan yksinkertaisin jaottelu saadaan aikaan huomioimalla kysymysten muotoilun kiinteys sekä kuinka paljon haastattelijä ohjaa ja hallinnoi haastattelutilannetta. Kriteereillä syntyy neljä eri haastattelutyyppiä, joita ovat strukturoitu, puolistrukturoitu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Strukturoidussa, myös lomakehaastatteluksi kutsutussa tyypissä kysymysten ja väitteiden muoto sekä esittämisjärjestys on kaikille sama ja ennalta määrätty. Toiseen ääripäähän asettuva, jopa täysin strukturoimaton avoin haastattelu muistuttaa eniten tavallista keskustelua. (Eskola & Suoranta 2014, 87; Hirsjärvi & Hurme 2010, 43.) Väliin jäävät tyypit, eli puolistrukturoitu ja teemahaastattelu tunnetaan monesti samaa tarkoittavina asioina (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87; Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48; Vilka 2021, 124), joka ehkä kuvastaa aiemmin mainittua nimikekirjon sekavuutta. Teemahaastattelun voi kuitenkin perustella puolistrukturoiduksi menetelmäksi sillä, että haastattelun aihepiirit, eli teema-alueet ovat kaikille samoja (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48). Sopivan menetelmän valinnassa tutkijan tulee huomioida tutkimusongelmat sekä pohtia tarkasti, millaista tietoa tarvitaan kehittämistyön tueksi. Vapaamuotoisten, tai kevyesti strukturoitujen haastattelumenetelmien käyttö on nousut suosituksi ja niiden käyttäminen oli perusteltua myös tässä työssä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34.) Asiantuntijahaastattelut suunniteltiin vapaamuotoisiksi, keskustelunomaisiksi haastatteluiksi, joissa jokaisen asiantuntijan erityistietämys pyrittiin parhaalla mahdollisella tavalla nostamaan esille. Teemahaastatteluihin rakennettiin yhteneväinen teema-alueiden runko, joka ohjasi jokaista yksittäistä haastattelua. Haastattelumenetelmien käyttö perustellaan ja kuvataan tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

7.3.1 Asiantuntijahaastattelut

Asiantuntijuus on määritelmänä hyvin laaja ja ilmiönä monimuotoinen. Se voidaan nähdä tiede-, ammatti- tai instituutioperusteisena ja asiantuntija erottuu maallikosta tietystä aihealueesta omaksumiulla tiedoilla tai taidoilla. Asiantuntijuus ei ole yksilön kyky, stabiili ominaisuus tai pelkkä tietovarasto. Se on jotain mitä ihmiset tekevät, määrittyen toiminnan ja vuorovaikutuksen, esimerkiksi ammatin tai aseman kautta. (Alastalo, Åkerman & Vaitinen 2017, 215.)

Kehittämiskohteiden syvällisen ymmärryksen taustaa lähdettiin rakentamaan asiantuntijahaastatteluiden avulla. Alastalon ja Åkermanin (2010, 375) mukaan asiantuntijahaastatteluista saadulla aineistolla pyritään ilmiökentän faktuaaliseen kuvaukseen ja niillä voidaan kerätä taustatietoa ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja. Nykyisen asemansa sekä työ- ja koulutustaustansa kautta asiantuntijat pystyvät antamaan tietoa ilmiöstä niin sanotusti ”isossa kuvassa” ja organisaatiotasolla. Vaikutusvaltaa ja erityistä osaamista omaavat henkilöt tietävät usein myös tutkittavan ilmiön historiallisista kehityskuluista sekä tulevaisuuden skenaarioista. Perimmäisenä tarkoituksena on siis

selvittää ja koostaa yhteen asiantuntijoiden hallussa oleva erikoistietämys. (Anttila 2014b.) Tavoitteeksi asetettiin löytää kahdesta kolmeen haastateltavaa, jotka tarkastelevat aihepiirejä eri tulokulmista, ammattirooleista ja erityisesti omaavat kontekstiin liittyvää spesifiä tietämystä. Tämä voidaan tulkita ”eliittiotannaksi”, joka on yksi harkinnanvaraisen aineistonkeruun nimikkeistä. Informanteiksi, eli tiedonantajiksi valitaan henkilöt, joilta uskotaan saatavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.) Asiantuntijahaastatteluiden tuottama syvälinen ymmärrys ja taustatieto toimintaympäristöstä, yhdistettynä empiiriseen kokemukseen sekä teoreettisen viitekehyksen muodostamaan kokonaiskuvaan tulisivat luomaan pohjan teemahaastattelun rungolle. Lisäksi asiantuntijoilta kerätty tieto nivoutuu kokonaisuuteen, kun aineistonkeruun menetelmät yhdistyvät sisällönanalyyseissä.

Alastalo ym. (2017, 221–222) korostavat asiantuntijahaastatteluissa vaadittavan pohjatyön merkitystä, joka on tärkeää niin haastattelemaan pääsyn kuin kerätyn aineiston laadun kannalta. Etenkin korkeassa virassa olevien asiantuntijoiden saaminen haastateltavaksi ei ole itsestäänselvyys ja haasteeksi voi muodostua jo henkilöiden tavoittaminen tai sopivan ajankohdan löytäminen 1–2 tuntia kestäviin istuntoihin. Tärkeäksi seikaksi nousevatkin tutkijasta huokuva asiantuntijuus sekä kyky perustella tutkimuksen merkitys jo neuvotteluvaiheessa. Lisäksi aiemmin luodut suhteet, verkostoituminen ja hyvät suositukset auttavat kontaktoinnissa. (Anttila 2014b; Alastalo ym. 2017, 221–222) Vahvalla pohjatyöllä ja verkostoyhteistyön tuottamilla valmiilla kontakteilla saatiin avattua portteja myös tässä tutkimuksessa. Tavoitteeseen päästiin ja haastateltaviksi suostui asiantuntijoita merkittävistä organisaatioista, UKK-instituutista, Suomen Olympiakomiteasta ja Suomen Valmentajat ry:stä. Lisäksi arvokkaan näkökulman toi henkilö, joka pystyy tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä niin entisen huippu-urheilijan, päihderiippuvuuteen ajautuneen kokemusasiantuntijan kuin nykyisin mielenterveys- ja päihdetyön ammattilaisen roolista.

Haastattelutyylillä on mahdollista soveltaa tutkimuskysymysten ja -asetelmien mukaan, usein asiantuntijoiden kanssa käytetään teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun muunnelmaa (Alastalo ym. 2017, 220–221). Hyvin paljon keskustelua muistuttavasta ja vuorovaikutukseen perustuvasta tyylistä käytetään erilaisia nimityksiä, kuten avoin haastattelu, syvähaastattelu tai keskustelunomainen haastattelu. Haastattelua suuntaavat vain ennalta päätetyt aihepiirit tai teemalista, joilla varmistetaan tarvittavien asioiden läpikäyminen. Haastattelijan tehtävä on syventää haastateltavan vastauksia, samalla rakentaen haastattelun kulkua niiden johtamana. Usein haastattelun aikana nouseekin esille uusia tavoitteen asetteluun liittyviä teemoja. Molemmat osapuolet osallistuvat tasavertaisina keskusteluun, joka voi olla myös epämuodollista. Luottamuksellinen keskusteluilmapiiiri rohkaisee haastateltavaa kertomaan avoimesti kaikki tietonsa aiheeseen liittyen ja näin saadaan syvällistä ymmärrystä käsitellyistä aihepiireistä. (Alastalo ym. 2017, 221; Hirsjärvi & Hurme 2010, 45; Ojasalo ym. 2014, 108–109.)

Ensimmäinen asiantuntijahaastattelu suoritettiin Olympiakomitean vastuullisuusasioiden päällikön Elina Laineen kanssa avoimen haastattelun menetelmällä. Covid-19-pandemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi haastattelu tehtiin Microsoft Teams -etäyhteydellä, joka kuitenkin mahdollisti vuorovaikutteisen ja keskustelunomaisen ilmapiirin. Haastattelu kesti lähes puolitoista tuntia ja se nauhoitettiin sisällön analysointia varten. Tarkoituksena oli saada yleiskuvaa vastuullisuuteen liittyvistä asiakokonaisuuksista ja miten ne näyttäytyvät toimintaympäristössä suomalaisen urheilun kattojärjestön näkökulmasta. Vastuullisuus on laaja käsite ja sen alle kuuluva turvallinen toimintaympäristö sisältää myös monta tärkeää sekä nykypäivänä hyvin ajankohtaista osa-aluetta. Haastattelu avasi kattavasti Olympiakomitean toimintaa kokonaisuuden ympärillä, selvensi painotuseroja osa-alueiden välillä sekä sitä, miten terveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö nähdään osana vastuullisuustyötä.

Toinen asiantuntijahaastattelu kohdistui Suomen Valmentajat yhdistykseen, joka on vuodesta 1975 lähtien toiminut suomalaisten valmentajien ja valmentajayhteisöjen kotipesänä. Noin 4000 valmentajaa henkilöjäsenenä omaavan yhdistyksen tehtävänä on edistää valmentajien osaamista, arvostusta ja yhteisöllisyyttä. (Suomen Valmentajat ry 2022.) Haastatteluun osallistuivat yhdistyksen toiminnanjohtaja Sari Tuunainen ja valmentajakoulutuksen asiantuntija Eero Simojoki. Avoimen haastattelun menetelmällä ja Teams -yhteydellä toteutettu haastattelu kesti lähes kaksi tuntia ja se nauhoitettiin. Tarkoituksena oli saada taustatietoa nuorten parissa toimivien valmentajien osaamisesta sekä kehitymis- ja koulutustarpeista, jotka liittyvät terveyden edistämiseen ja ehkäisevään päihdetyöhön. Suomalaisen urheiluvalmennuksen sekä erityisesti valmentajakoulutusten ytimessä toimivien asiantuntijoiden näkökulma tarjosi runsaasti monipuolista tietoa kehittämistyön taustalle, jonka pohjalta suuntaviivat urheiluseuroihin kohdistetuille teemahaastatteluille alkoivat tarkentua.

Asiantuntijahaastatteluiden ensimmäinen vaihe päätettiin jääkiekkolegendana tunnetun ja vakavan päihderiippuvuuden läpikäyneen Marko Jantusen kanssa käytyyn kahden tunnin mittaiseen haastattelutuokioon. NHL:ssä, SM-liigassa, Ruotsin Elitserienissä ja Suomen maajoukkueessa esiintyneen Jantusen tarina on ikuistettu *Läpi Helvetin* -elämäkertaan ja syksyllä 2022 saa ensi-iltansa kirjaan pohjautuva elokuva. Uransa jälkeen liikuntaneuvojaksi, mielenterveys- ja päihdetyön ammattitutkintoon sekä alaan erikoistuneeksi lähihoitajaksi kouluttautuneen Jantusen kanssa päästiin tarkastelemaan päihteiden käytön ja urheilun välistä yhteyttä eri tulokulmista lähestymällä. Nykyisin hän työskentelee asiakkuuspäällikkönä Avominne klinikoilla, jotka tarjoavat riippuvuussairauksiin avomallisia hoito- ja koulutuspalveluita. Jantusen toimenkuvaan kuuluvat muun muassa tukihenkilöpalvelu ja työelämäkoulutukset, joiden lisäksi hän kiertää maanlaajuisesti luennoimassa kouluissa ja oppilaitoksissa sekä urheilun toimintaympäristössä. Kokemusasiantuntijana, päihdemaailman syvimmissä vesissä käyneenä hän omaa valtavan tietotaidon, jota kouluttautuminen sekä suuri kiinnostus asiaan ja tahto auttaa ihmisiä vievät jatkuvasti eteenpäin. Haastattelussa nousi

esille mielenkiintoisia asioita, jotka muun muassa alleviivaavat ehkäisevän työn merkitystä nuorten urheilun toimintaympäristössä.

Aineistonkeruun aikana heräsi tahto syventää kokonaisvaltaista ymmärrystä ja sen päätteeksi haettiin vielä yksi näkökulma tutkittavaan ilmiöön. Neljänneksi asiantuntijahaastateltavaksi valikoitui UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori ja liikuntafysiologian dosentti Tommi Vasankari. Runsaasti tutkimusta aihepiirien ympärillä tehneenä sekä eri tulokulmista ilmiötä lähestyvänä henkilönä hän toi merkittävän lisän haastatteluilla kerättyyn aineistoon. Vasankari on toiminut urallaan muun muassa Olympiakomitean ylilääkärinä, Maailman terveysjärjestö WHO:n HEPA Europe -verkoston puheenjohtajana ja omaa kaiken kaikkiaan mittavan kokemuksen eri tehtävistä niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Hän pystyy tarkastelemaan nuorten urheiluun, terveyteen ja elämäntapoihin vaikuttavia tekijöitä niin tutkijan, lääkärin kuin isän rooleista sekä yksilö- ja järjestelmätason näkökulmista.

Avoimen haastattelun menetelmä mahdollisti kaikkien haastateltavien kanssa vapaamuotoisen keskustelun, jota ohjasi aina kyseistä haastattelua varten valmisteltu karkea teemalista aiheista. Sillä myös varmistettiin, että kaikki oleelliset asiat tulee käsiteltyä. Menetelmä sallii tutkijan intuitioon ja kokemuksiin perustuvat lähestymiset sekä välikommentoinnin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 89) ja keskustelu saattoi välillä aaltoilla aihepiirin laidalle. Tämä ei haitannut vaan päinvastoin rikasti keskustelua, sillä näin avautui uusia tulokulmia käsiteltyihin teemoihin. Alastalon ja Åkermanin (2010, 390) mukaan asiantuntijahaastattelun analyysiprosessi käynnistyykin jo taustatyöstä ja haastattelurungon räätälöimisestä, sillä faktoja ei kaiveta ainoastaan aineistosta vaan ne tuotetaan yhdessä haastateltavan kanssa. Haastattelun aikana esille nostetut eriävät näkökulmat ja täydennykset kuuluvat prosessiin ja muiden lähteiden kautta kerättyyn tietoon voi pyytää kommentteja. Asiantuntijahaastattelut tarjosivat mahdollisuuden keskusteluun, esimerkiksi toimintaympäristössä esiintyvistä haasteista ja toisaalta myös sen potentiaalista terveyden edistämisessä. Lisäksi omaa senhetkistä tulkintaa käsittelyssä olevasta ilmiöstä voitiin testata ja vertailla asiantuntijoiden näkemyksiin. (Alastalo & Åkerman 2010, 389–390.)

Vuorovaikutteiset haastattelut kerryttivät materiaalia nauhalle runsaasti ja lisäksi jokaisen haastateltavan kanssa sovittiin jälkihaastattelun mahdollisuudesta, jos jotain tarkennettavaa nousisi analyysivaiheessa esille. Seuraava tehtävä oli aineiston tekstiksi muuttaminen, eli litterointi, jonka tarkkuustasoa määrittelevät tutkimuskysymys ja analyysitapa (Ruusuvuori & Nikander 2017, 427). Asiantuntijahaastatteluilla pyrittiin kehittämiskohteiden taustan syvälliseen ymmärrykseen sekä erikoistietämyksen kartoitukseen, jotka perustuvat haastateltavien ammattitaitoon ja monipuoliseen kokemukseen toimintaympäristössä. Keskeistä on ainoastaan se, mitä sanottavaa haastateltavalla on ja että asia tulee ymmärretyksi. Kun analysointi kohdistetaan pääasiallisesti vain puheen

asiasisältöön, voidaan käyttää peruslitterointia, jossa litterointi yleensä tehdään sanatarkasti puhekieltä noudattaen. (Tietoarkisto s.a) Kananen (2012, 109–110) käyttää tästä tyylistä nimitystä yleiskielinen litterointi. Teksti muunnetaan kirjakielelle poistamalla murre- ja puhekielen ilmaisut, minkä lisäksi täytesanojen ja kontekstiin liittymättömän puheen litterointi on harkinnanvaraista (Kananen 2012, 110; Tietoarkisto s.a). Litteroidun sisällön jäsentely ja sisäistäminen, yhdistettynä aiemmin muodostettuun teoriapohjaan tuottivat laaja-alaisen esiyymmärryksen sekä otollisen lähtökohdan tuleville teemahaastatteluille. Lisäksi asiantuntijahaastattelulla kerätty aineisto otetaan tarkasteluun sisällönanalyyseissä, kun aineistonkeruu on kokonaisuudessaan valmis.

7.3.2 Teemahaastattelut urheiluseuroille

Laadullisen tutkimuksen yleisimpänä tiedonkeruumenetelmänä pidetään teemahaastattelua, jossa korostuu tutkittavan elämismaailma ja subjektiiviset käsitykset asioista. Menetelmä nostaa esille ihmisten kokemukset ja tulkinnat asioista, uskomukset sekä asioille antamat merkitykset. Tutkijalla tulee olla riittävä kokonaisymmärrys kohteena olevasta ilmiöstä ja siihen mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä. Teoreettisen viitekehyksen tuottama tieto yhdistettynä tutkijan aiempaan ymmärrykseen luo pohjan teemarungolle, jota haastattelutilanteessa hyödynnetään. (Kananen 2012, 100; Puusa 2020a, 112; Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Asiantuntijahaastatteluiden tuottama taustatieto ja ymmärrys, teoria-aineistot, epäviralliset keskustelut eri toimijoiden kanssa sekä empiirinen kokemus toimintaympäristöstä loivat vankan tietopohjan, joka muodosti suuntaviivat teemahaastatteluiden toteuttamiselle.

Teemahaastattelulla haluttiin selvittää, miten terveyden edistäminen ja päihdekasvatus näyttäytyy sekä miten sen tärkeys koetaan seuratoiminnan makro-, mikro- ja mesotasolla (kuvattu kappaaleessa 5.2). Lisäksi haettiin vastauksia siihen, miten päihteet ja epäterveelliset elämäntavat näkyvät nuorten urheilijoiden arjessa seuratoimijoiden näkökulmasta katsottuna. Tavoitteeksi asetettiin löytää kolme urheiluseuraa, joista jokaisesta haastatteluun osallistuisi henkilöitä, jotka omaavat kosketuspintaa ja tietämystä makro-, mikro- ja mesotasolta tarkasteltuna. Tämä nähtiin riittäväksi näytteeksi aineiston kattavuuden kannalta, sillä laadullisessa tutkimuksessa ei ole olemassa sääntöjä aineiston koon tai haastateltavien lukumäärän määrittämiseksi. Aineisto toimii tutkijan apuna, kun tutkittavasta ilmiöstä muodostetaan käsitteellistä ymmärrystä. Tutkimustulosten laatu perustuu aineiston koon ja tiedonantajien määrän sijasta analyysin syvyyteen. (Eskola & Suoranta 2014, 60–62; Kananen 2017, 126.)

Tiedossa oli, että suomalaisten urheiluseurojen organisaatiot ovat hyvin vaihtelevia ja resurssit eroavat toisistaan, esimerkiksi jo seuran koko korreloi vahvasti palkallisen työntekijän todennäköisyyttä. Toki on jo olemassa viitteitä seuratoiminnan ammattimaistumisen vaikutuksista kuten siitä, että jäsenmääriltään pienemmätkin seurukset ovat päättäneet palkata päätoimisia työntekijöitä. (Koski

& Mäenpää 2018, 69). Silti pienemmissä seuroissa ei välttämättä ole palkattua henkilöstöä lainkaan, vaan toiminta pyörii vapaaehtoistyön voimin. Tämän vuoksi yhtä samanlaista mallia seura-haastattelun toteuttamiseksi ei ollut realistista rakentaa. Prosessin alkuvaiheessa, kun seuroihin otettiin ensimmäisen kerran yhteyttä, kuvattiin tarkasti tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä hahmoteltiin esimerkkimalli. Seuran hallintotasoa voisi edustaa hallituksen puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja, palkattua ja lähtökohtaisesti päätoimista henkilöstöä toiminnanjohtaja, valmennus- tai junioripäällikkö. Operatiivisen toiminnan parista haluttiin haastateltavaksi valintavaiheen urheilijoiden parissa toimiva valmentaja.

Haastateltavia seuroja kartoitettiin pääosin Elämäni Sankari ry:n sekä kehittämistyön tekijän olemassa olevien kontaktien kautta, koska se nähtiin prosessin kannalta parhaaksi tavaksi löytää ensinnäkin urheiluseurat sekä niistä sopivat henkilöt, jotka tuottavat tietoa aiemmin mainituilta kolmelta tasolta tarkasteltuna. Laadullinen tutkimus ei pyri yleistykseen, joten tarkoituksenmukainen, teoreettinen otanta sopi tilanteeseen. Seuratyön kiireet ja toimijoiden haasteet ajankäytössä olivat ennakkoon tiedossa, mutta prioriteettina oli saada haastateltaviksi henkilöt, jotka omaavat mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta asiasta. (Kananen 2012, 101; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Sopivat haastattelumuodot, seuratoiminnan realiteetit sekä omat tutkimusresurssit käytiin tarkasti läpi, kun pohdittiin optimaalista lähestymistapaa seuroihin. Laadukas informointi, joustavuus ja sopivat motivointikeinot nousivat keskeisiksi tekijöiksi.

Teemahaastattelu voidaan suorittaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna ja molemmissa tavoissa on sekä positiivisia että negatiivisia erityispiirteitä. Ryhmähaastattelun potentiaali nousee esille työelämän tutkimusperustaisissa kehittämishankkeissa, kun tavoitteena on luoda ja ymmärtää toimintatapoja sekä herättää keskustelua (Vilkkä 2021, 125). Verrattain vapaamuotoista ryhmähaastattelua voidaan pitää keskustelunomaisena tilaisuutena, jossa osallistujat ottavat asioihin kantaa spontaanisti ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tietoa saadaan samanaikaisesti usealta vastaajalta ja ajankäytössä sekä kustannustehokkuudessa voi olla huomattavia eroja yksilöhaastatteluihin verrattuna. Haitat ja riskit tulee kuitenkin ottaa huomioon, esimerkiksi kaikki haastatteluun kutsutut eivät välttämättä saavu paikalle ja monipuolisen keskustelun aikaan saaminen ei välttämättä aina onnistu. Esimerkiksi vahvat mielipiteet, erimielisyydet ja eturistiriidat voivat nousta voimakkaasti esille. Haastattelijalta vaaditaan kykyä organisoida haastattelu niin, ettei ryhmädynamiikka ja valtahierarkia pääse vaikuttamaan tiedon tuottamiseen. Kaikkien näkemykset ja ajatukset huomioidaan tasapuolisesti, eikä päätetä ketään dominoimaan ryhmässä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 61–63; Kananen 2012, 100; Pietilä 2017, 114.) Yksilöhaastattelut voivat olla helpommin toteutettavia ja ne tarjoavat yksityiskohtaisempaa, luotettavaa ja relevanttia tietoa. Yleiset järjestelyt, kuten ajankohdista sopiminen sekä useiden haastatteluiden litterointi, analysointi ja tulkinta vievät kuitenkin enemmän aikaa. Toisaalta myös ryhmähaastattelun tallentamisessa ja analysoinnissa on

omat haasteensa. Usein yksi mikrofoni ei riitä ja lisäksi saatetaan tarvita videointia, jotta tiedetään, kuka osallistujista on äänessä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 61–63; Kananen 2012, 100.)

Laadullisessa tutkimuksessa tarkkaa informointia on pidetty jopa mahdottomana, koska tutkimusprosessi elää ja tutkimuskysymyksiin saattaa tulla aineistonkeruun sekä analyysin myötä muutoksia. Osallistumispäätöksen taustalla vallitsee kuitenkin keskeisiä tekijöitä ja tutkimukseen osallistumisen konkretia täytyy avata mahdollisimman tarkasti informoinnissa. Tutkimuksen pääaiheet on ainakin kerrottava riittävän tarkasti, jotta tutkittavat voivat tehdä vapaaehtoisen osallistumispäätöksensä riittävän tiedon pohjalta. Tärkeä seikka on kertoa, kuinka paljon tutkittavalta vaaditaan aikaa käytettäväksi. (Kuula 2015, 105–107.) Lisäksi Vilkan (2021, 125) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa korostuu emansipatorisuus ja se oli keskeisenä tekijänä, kun teemahaastatteluja lähdettiin tekemään. Tällä haetaan sitä, että haastatteluun osallistujia ei nähdä ainoastaan tiedon tuottajina, vaan tutkimuksella halutaan lisätä myös heidän ymmärrystensä tutkittavasta asiasta. Näin ollen positiivisella tavalla myötävaikutetaan ajattelu- ja toimintatapoihin, jotka saattavat esimerkiksi näyttäytyä myöhemmin seuratasolla tai yksilöiden toiminnassa. Emansipatorisuus on myös hyvä motivaatiokeino haastatteluun suostumiselle sekä väylä kattavalle haastatteluaineistolle. Motivoitumista voi edesauttaa kertomalla, millaista uutta tietoa tutkimuksella pyritään tuottamaan ja miten tutkimustuloksia voi yksilö- tai seuraorganisaatiotasolla mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa. Kutsuttava henkilö on siis saatava kiinnostumaan aiheesta tavalla, josta välittyy tehtävän tärkeys ja kyseisen henkilön keskeinen osuus tutkimuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 85; Kuula 2015, 105; Vilka 2021, 125–126.)

Tässä tutkimuksessa tahtotila osallistumiseen täytyi löytää sekä seuralta että sopivilta yksittäisiltä henkilöiltä. Seuratoiminnan realiteettien tuntemus sekä tietämys ihmisten ajankäytön haasteista hektisessä arjessa tarkoittivat lähestymiskulmaa, joka rakentuu matalan kynnyksen periaatteille, joustavuudelle ja eri vaihtoehdoille. Haastatteluun kutsuille seuroille tarjottiin jo ensimmäisessä yhteydenotossa kahta vaihtoehtoa, ryhmähaastattelua tai mahdollisuutta jokaisen henkilön kanssa erikseen suoritettaviin haastatteluihin. Lisäksi Covid-19-pandemian vuoksi osallistujat saivat valita, tehdäänkö haastattelut kasvokkain heidän valitsemassaan paikassa vai Teams -etäyhteydellä. Ajankohdat olivat täysin haastateltavien päätettävissä ja haastattelurunkoa muodostaessa huomiointiin ajankäytön optimointi. Äärimmilleen viedystä joustavuudesta huolimatta, haastateltavien löytämisessä kohdattiin muun muassa aikataulutuksiin sekä sopiviin henkilövalintoihin liittyviä haasteita. Alustavasti mukaan lupautuneissa seuroissa tapahtui henkilöstövaihdoksia, uusien työntekijöiden rekrytointiprosessit venyivät ja toimintaympäristössä elettiin monella tapaa haastavaa sekä vielä pandemian kurittamaa hektistä aikaa. Lopulta kuitenkin löytyi kolme seuraa tarkoituksenmukaisilla kokoonpanoilla teemahaastatteluihin, jotka toteutettiin keväällä 2022.

Teemahaastattelu on hyvin vapaamuotoinen ja joustava, tutkittavaa avoimuuteen kannustava menetelmä (Puusa 2020a, 112), mutta huolellisesti suunniteltu haastattelurunko parantaa tutkimuksen laatua (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184). Esihaastatteluita pidetään välttämättöminä ja tärkeänä osana teemahaastatteluita (Hirsjärvi & Hurme 2010, 73) ja haastattelurunkoa päätettiin testata erikseen kahdella tutkimusjoukkoa vastaavalla henkilöllä sekä luomalla yksi ryhmähaastattelumainen testitalanne. Näillä hankittiin tietoa sopivista sananvalinnoista ja varmistettiin kysymysten selkeys sekä ymmärrettävyys. Lisäksi esihaastatteluilla luotiin käsitys haastattelun keskimääräisestä pituudesta ja testattiin teknisten apuvälineiden toiminta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 72; Vilkkä 2021, 130) Tutkimuskysymysten, empiirisen kokemuksen ja asiantuntijahaastatteluiden tuottaman tiedon pohjalta rakennettu sekä lopuksi esihaastatteluiden kokemuksilla muokattu haastattelurunko (liite 1) eteni teemoittain, joista jokaista täydensi muutama ennakkoon muotoiltu apukysymys. Tarvittaessa haastateltaville esitettiin lisäkysymyksiä ja pyydettiin tarkentamaan vastauksia esille nousseista aiheista. Aineiston analyysivaiheessa saattaa nousta esille jotain uutta ja tarkempaa keskustelua vaativaa sisältöä, joten haastateltavilta pyydettiin lupa mahdolliseen uusintahaastatteluun (Kananen 2014, 89).

Osallistujat edustivat eteläsuomalaisia, joukkueurheilutoimintaa pyörittäviä sekä organisaatioiltaan ja jäsenmääriltään eri kokoisia seuroja. Haastateltavien toimenkuvat eivät olleet täysin yhteneviä, mutta tavoitteen mukaisesti he edustivat seuratoiminnan eri tasoja. Osa henkilöistä operoi seurassa useammassakin roolissa, esimerkiksi hallinnossa sekä ruohonjuuritasolla valmennuksessa tai joukkueenjohtossa. Monipuoliset tulokulmat ja asioiden tarkasteleminen seuratoiminnan eri rooleista käsin antoivat arvokasta sisältöä vastauksiin. Haastateltavien koulutus- ja ammattitaustat erosivat toisistaan merkittävästi, joka toi esiin seuratoiminnan moninaisuutta. Erilaiset kokemukset ja asioiden peilaaminen omiin siviilitöihin tuottivat lisää näkökulmia sekä kosketuspintaa nuorten hyvinvoinnin ja elämäntapojen kontekstiin. Tämä ei myöskään häirinnyt haastattelun etenemistä, sillä teemahaastattelu on keskustelua muistuttava, joustava ja haastattelijalle liikkumavaraa tarjoava vuorovaikutustilanne, joka ei vaadi tiukasti strukturoitua kysymys kysymykseltä etenemistä. Haastattelijan aktiivinen rooli kuuntelijana on tärkeä, koska välillä sivuraiteille karkaavasta vastauksesta saattaa nousta olennaisia merkityksiä, jotka avaavat uusia suuntia. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 102–103.) Useampi haastateltava teki töitä parhaillaan tai oli aiemmin työskennellyt nuorten parissa monipuolisissa tehtävissä. Erilainen toimintaympäristö, esimerkiksi koulumaailma rehtorin ja opettajan näkökulmasta tarkasteltuna tarjoaa vertailupohjaa urheiluseuratoiminnan ja nuorten terveyskäyttäytymisen kontekstiin. Lisäksi haastateltavilla oli omaa jälkikasvua, jotka kuuluvat tarkastelun kohteena olevaan, valintavaiheen ikäluokan nuoriin urheilijoihin. Monella oli myös jo ennen nykyiseen positioon asettumista laaja-alaista kokemusta seuratoiminnan eri rooleista, joka toimi taustavaikuttajana ja tarjosi laajempaa perspektiiviä käsiteltyihin asioihin.

Kaksi seuroista valitsi toteutustavaksi kasvokkain tehtävän ryhmähaastattelun ja yhden seuran haastattelu suoritettiin jokaisen osallistujan kanssa erikseen. Näistä kaksi henkilöä haastateltiin Teams -etäyhteydellä ja yksi kasvokkain. Molemmat ryhmähaastattelut vietiin läpi noin kahdessa tunnissa ja yksilöhaastatteluiden kesto oli yksi tunti. Ryhmähaastattelut tallennettiin kahdella eri nauhurilla sekä tietokoneen videointiohjelmalla, joilla varmistettiin sisällön tallentuminen analysointia varten. Yksilöhaastatteluiden tallentamisessa hyödynnettiin Teamsin nauhoitusominaisuutta ja kasvokkain tehty haastattelu tallennettiin kahdella nauhurilla. Suostumus tallentamiseen sekä materiaalin käyttäminen tutkimustarkoitukseen varmistettiin jokaisen haastattelutilaisuuden alussa. Aiemmin kuvattuja riskejä ei esiintynyt, esimerkiksi ryhmähaastatteluissa dynamiikka säilyi ja kaikki osallistuivat tasavertaisina monipuoliseen keskusteluun. Aineiston tekstiksi muuttaminen tehtiin asiantuntijahaastatteluiden malliin yleiskielisellä litteroinnilla asiasisältöön keskittyen, koska eleet ja äänenpainot taukoineen huomioivalle sanatarkalle litteroinnille ei koettu oleellista merkitystä tutkimuksessa. Haastatteluiden sopimisvaiheessa käydyissä sähköposti- ja puhelinkeskusteluissa avattiin jo lyhyesti tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet, jotka tarkennettiin aina jokaisen haastattelu- tuokion alussa. Teemoja ei kerrottu haastateltaville etukäteen, jotta haastattelutilanteissa saataisiin mahdollisimman aitoja sekä totuudenmukaisia ajatuksia esille. Tällä pyrittiin esimerkiksi ehkäisemään tilannetta, jossa haastateltava olisi ennakkoon miettinyt, mitä juuri hänen odotetaan vastaavan tai seurassa olisi luotu yhteinen linjaus vastauksiin. Lisäksi anonymisoimalla osallistuvien seurojen ja henkilöiden tunnistaminen, päästiin mahdollisesti avoimempaan haastatteluilmapiiriin. Kategorisoinnin tekniikalla epäsuorat tunnistetiedot muutetaan yleisemmälle tasolle ja se sopii erityisesti taustatietojen käsittelyyn (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 419). Esimerkiksi seurat kategorisoitiin tässä tutkimuksessa Etelä-Suomessa toimiviksi joukkueurheiluseuroiksi. Näihin teoreettisella otannalla tutkimuskohteiksi valikoituneisiin seuroihin ja haastateltuihin henkilöihin (taulukko 4) ei ollut minkäänlaisia sidonnaisuuksia tai henkilökohtaisia kytköksiä, jotka olisivat voineet toimia vaikuttamina tutkimustuloksiin.

Taulukko 4. Teemahaastatteluun osallistuneet seurat ja toimihenkilöt

Seura- toiminnan tasot:	Haastateltavat; roolit seuratoiminnassa	Urheiluseura A	Urheiluseura B	Urheiluseura C
Makrotaso	Seuran hallintohenkilöstö	Hallituksen puheenjohtaja	Hallituksen puheenjohtaja & valmentaja	Hallituksen puheenjohtaja
Mesotaso	Seuratoimihenkilöt	Valmennus- päällikkö	Hallituksen varapuheen- johtaja & joukkueen- johtaja	Hallituksen varapuheen- johtaja & joukkueenjohtaja
Mikrotaso	Valmennustoiminta	Valmentaja U14 & hallituksen varapuheen- johtaja	Seuran fysiikka- valmentaja & vastuu- valmentaja U14/15	Valmentaja U16-18 Joukkueen huoltaja

7.4 Dokumenttianalyysi

Laadulliseen tutkimukseen löytyy usein jopa ehtymätön määrä valmiita aineistoja tutkijan käyttöön, eikä uuden tiedon kerääminen ole aina tarpeellista (Eskola & Suoranta 2014, 118–119). Työelämän eri tarpeisiin tuotetut dokumentit, kuten selvitykset, raportit, muistiot, pöytäkirjat ja tiedotteet tarjoavat usein monipuolista ja käyttökelpoista tietoa (Ojasalo ym. 2014, 43). Monissa tapauksissa, kuten tässäkin tutkimuksessa sekundääriaineiston käyttäminen on järkevää ja perusteltua. Työn alkuvaiheen suunnitelma piti sisällään määrällisen tutkimusmenetelmän, jossa olisi nuorten urheilun toimintaympäristöön suunnatun kyselyn avulla haettu vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tällainen oli kuitenkin toimintaympäristössä jo tekeillä, joten suunnitelmaa muutettiin. Lopulta tarkastelun kohteeksi otettiin kaksi dokumenttia, jotka tarjosivat kattavasti jo olemassa olevaa tietoa tutkitavasta ilmiöstä. Dokumenttianalyysi mahdollistaa lisänäkökulmia kehitettävään asiaan, kun sen käyttö yhdistetään muihin tiedonkeruumenetelmiin (Ojasalo ym. 2014, 43).

7.4.1 EHYT ry:n selvitystyö

EHYT on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö, jonka tavoitteena on ehkäistä alkoholistia, huumeista, tupakoinnista ja pelaamisesta aiheutuvia haittoja eri väestöryhmissä ja edistää ihmisten hyvinvointia. Järjestö käynnisti syksyllä 2021 urheilun toimintaympäristöön SPORTTI-hankkeen, joka keskittyy tarjoamaan urheiluseuroille apua 12–17-vuotiaiden nuorten urheilijoiden peli- ja päihdekasvatukseen. Hankkeen alkukartoituksena toteutettiin selvitystyö joukkueurheilun parissa toimivien valmentajien ja muiden seuratoimijoiden tiedoista, käyttäytymisestä, mielipiteistä ja asenteista. Selvitystyöllä haettiin vastauksia päihteisiin sekä raha- ja

digipelaamiseen suhtautumisesta, käytössä olevista toimintatavoista ja välineistä sekä millaiselle avulle seuratoiminnassa on tarvetta nuorten urheilijoiden päihteiden käyttöön sekä raha- ja digipelaamisen liittyvien haittojen ehkäisyssä. (EHYT ry 2022b.)

Selvitystyö perustui kyselyyn, jonka kohteena olivat 12–17-vuotiaiden nuorten urheilijoiden (jääkiekko, salibandy, lentopallo, koripallo, jalkapallo) parissa toimivat valmentajat ja muut urheiluseuratoimijat. Kyselyyn vastasi yhteensä 318 henkilöä, joista 92 % prosenttia oli joukkueiden toimihenkilöitä, kuten valmentajia ja joukkueenjohtajia ja loput vastaajista oli seurojen toimihenkilöitä, kuten toiminnanjohtajia ja valmennuspäälliköitä. Ennen selvitystyön julkaisua pidettiin tapaaminen SPORTTI-hankkeen projektipäällikön kanssa, joka avasi taustaa ja tulevaa sisältöä. Tapaaminen antoi jo hieman esimakua tuloksista ja vahvisti niiden hyödynnettävyyden tässä kehittämistyössä. Maaliskuussa 2022 julkaistusta selvitystyöstä rajattiin pois raha- ja digipelaamista koskeva sisältö ja keskityttiin päihdeaiheisiin kysymyksiin.

7.4.2 Valmentajakysely 2019

Vuonna 2019 toteutettiin suomalaisvalmentajille suunnattu laaja kysely, johon vastasi kaikkiaan 2765 valmentajaa 61 eri lajista. Tavoitteena oli muodostaa nykyykuva suomalaisesta valmentajakunnasta, kuvata valmentajien toimintaa ja toimintaympäristöä sekä tuottaa uutta tietoa ja lisätä ymmärrystä valmentajien kehityspoluista, motiiveista, arvoista ja asenteista. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n rahoittaman hankkeen suunnittelu-, toteutus- ja raportointivastuu oli KIHU:lla. Yhteistyökumppaneina toimineet Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, Suomen Valmentajat ry, Suomen Ammattivalmentajat, Suomen urheilun eettinen keskus sekä lajiliitot antoivat panoksensa kyselysisällön suunnitteluun ja aineistonkeruuseen.

Valmentajakyselyn analyysillä pyrittiin saamaan kattavaa määrällistä tietoa toimintaympäristöstä, jolla vastataan kehittämistyön tutkimuskysymyksiin. Laajaa kokonaisdataa rajaamalla tarkasteluun otettiin valintavaiheen urheilijoita valmentavien arvoihin ja asenteisiin, kehittymis- ja kouluttautumistarpeisiin sekä niitä haastaviin tekijöihin liittyvät vastaukset. Lisäksi tarkastellaan eroja päätoimisten valmentajien ja vapaaehtois pohjalta valmentavien välillä.

7.5 Benchmarking

Benchmarking on tehokas menetelmä ja kehittämistyökalu, joka perustuu kiinnostukseen muiden toimijoiden toiminnasta ja menestyksestä. Monipuolista ja kehittämistyössä mukana olevien silmiä avaavaa menetelmää voidaan myös kuvata esimerkiksi termeillä esikuva-analyysi, vertailukehittäminen tai kokemusten siirto. 1970-luvulla Japanissa alun perin laadun kehitystekniikaksi kehitetty menetelmä ei ole nykyään ainoastaan yritysten käyttämä strateginen työkalu, vaan sitä voivat

hyödyntää myös julkisen ja kolmannen sektorin organisaatiot. Oman toiminnan kyseenalaistaminen sekä vertaaminen useimmiten alan parhaiden toimijoiden tekemiseen kehittää ja vie kohti parhaita käytäntöjä. Tarkoituksena ei ole kopiointi, vaan jatkuva oppiminen huipputasajilta ja opittujen asioiden soveltaminen. Tätä seikkaa voidaan korostaa *benchlearning* -käsitteellä. Menetelmä auttaa tunnistamaan oman toiminnan heikkouksia, joiden pohjalta päästään laatimaan kehitysideoita ja tehostamaan toimintoja. Benchmarkingia ja -learningia voidaan tehdä monella tavalla, kohdistuen prosessi tiettyyn isompaan osa-alueeseen tai yksittäisen spesifin ongelman ratkaisemiseen. (Vuorinen 2013, 158–165; Ojasalo ym. 2014, 43–44, 186; Lecklin 2006, 160–163.)

Vuorinen (2013, 160) kuvaa Benchmarkingin viisivaiheisena prosessina (kuva 13):

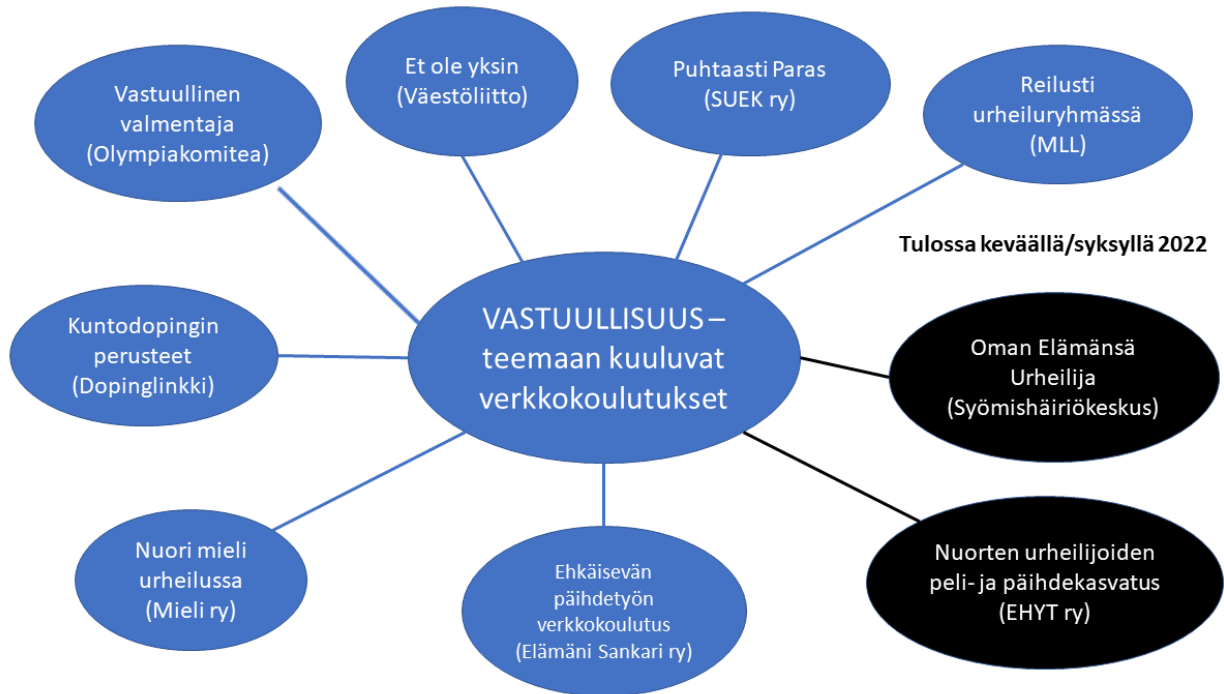


Kuva 13. Benchmarking-prosessi (mukailtu Vuorinen 2013, 160)

7.5.1 Verkkokoulutukset *Vastuullisuus urheilussa* -kontekstissa

Benchmarkingissa kehitystarpeeksi määriteltiin Elämäni Sankari ry:n tuottaman ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutuksen sisällön toimivuus, toiminnallisuus sekä käyttäjäystävällisyys ja kehittäminen tehtiin mukaillen viisivaiheista prosessimallia. Vertailukehittäminen kohdistettiin *vastuullisuus* -käsitteen alle sisältyviin jo olemassa oleviin sekä valmisteilla oleviin verkkokoulutuksiin. Henkilökohtaisesti asiaan perehtymällä, omien käyttäjäkokemusten kautta ja keskustelemalla koulutusten valmistelijoiden kanssa haluttiin muodostaa kokonaiskuvaa nykyaikaisista verkkokoulutuksista. Miten ne näyttävät suorittajan näkökulmasta ja mitä niiden valmistavat tahot pitävät oleellisina tekijöinä? Tärkeitä tutkittavia asioita olivat sisältöjen laajuus ja selkeys sekä suorittamiseen liittyvät seikat, kuten käyttäjäystävällisyys ja koulutuksessa käytetyt menetelmät. Tavoitteena oli prosessin kautta löytää konkreettisia kehittämiskohteita, joihin kohdistetaan toimenpide-ehdotuksia ja kiinnitetään tulevassa jatkokehittämisessä erityishuomiota. Muutosten toteuttaminen ja arviointi tapahtuu vasta myöhemmässä vaiheessa. Kehittämistyön tekijä suoritti tarjolla olevat verkkokoulutukset (kuva 14) kokonaisuudessaan keväällä 2022. Jääviystekijät herättävät kysymyksiä, koska tekijän työtehtäviin kuuluu järjestön tuottaman verkkokoulutuksen kehittäminen. Pystytäänkö riittävän kriittiseen ja objektiiviseen tarkasteluun, kyseenalaistamaan oma toiminta? Huomionarvoista kuitenkin on, että tekijä ei ollut mukana koulutuksen suunnittelu- ja valmisteluvaiheessa, vaan aloitti

työskentelyn vasta sen jälkeen, juuri kun valmista tuotosta lanseerattiin käyttöön. Tämä asetelma tuo analyysiin ja palvelun jatkokehittämiseen neutraalia lähestymiskulmaa.



Kuva 14. Verkkokoulutusten kokonaisuus

Vastuullinen valmentaja on Olympiakomitean syksyllä 2021 julkaisema verkkokoulutus, joka tutustuttaa vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä tarjoaa tietoa fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä.

Puhtaasti Paras on SUEK ry:n valmistama verkkokoulutus, joka tarjoaa tietoa antidopingasioista niin urheilijoille, tukihenkilöille kuin kaikille muillekin urheilun parissa toimiville. Koulutuksen mainitaan sopivan lajiliitoille urheilija- ja valmentajakoulutuksiin sekä oppilaitoksille itsenäiseksi oppimistehtäviksi tai oppitunnin mittaiseksi kokonaisuudeksi.

Et ole yksin on Väestöliiton toteuttama verkkokoulutus, joka tarjoaa välineitä, miten puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan. Koulutus on suunnattu kaikille urheilun toimintaympäristössä mukana oleville valmentajille, seuratoimijoille ja vapaaehtoisille.

Reilusti urheiluseurassa on aloitteleville valmentajille suunnattu verkkokurssi, jonka tarkoituksena on auttaa rakentamaan turvallista ilmapiiriä urheiluryhmissä. Mannerheimin lastensuojeluliiton valmistama kurssi tarkastelee yhdenvertaisuuskysymyksiä, loukkaavan kohtelun ja kiusaamisen ehkäisemistä sekä valmentajan ja seuran toimimista vaikeissa tilanteissa.

Kuntodopingin perusteet on A-klinikkasäätiön Dopinglinkin valmistava verkkokoulutus, joka on suunnattu liikunnan ammattilaisten sekä alaa opiskelevien kouluttautumiseen. Kurssi tutustuttaa suorittajan tarkastelemaan kuntodopingia ilmiönä.

Nuori mieli -urheilussa on Mieli ry:n hanke, jonka tavoitteena on edistää valmentajien osaamista mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Hankkeessa tuotetaan sisältöä, materiaalia ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Toukokuussa 2022 hanke julkaisi kaksi verkkokoulutusta. Ensisijaisesti 10–15-vuotiaiden valmentajille suunnattu lyhyempi kurssi tutustuttaa toimintatapoihin, joiden avulla valmentaja voi harjoituksissa tukea ja vahvistaa nuorten mielen hyvinvointia. Syventävä kurssi taas käsittelee aihepiiriä kattavammin ja sopii erityisesti kokeneemmille valmennustyön ammattilaisille.

Vastuullisuus -käsitteen alle kuuluvia verkkokoulutuksia on siis tarjolla varsin runsaasti ja edellä mainittujen lisäksi niitä on valmistumassa vielä lisää keväällä ja syksyllä 2022. EHYT ry:n SPORTTI-hankkeeseen sisältyvä verkkokoulutus tarjoaa urheiluseuratoimijoille apua nuorten urheilijoiden peli- ja päihdekasvatukseen. Syömishäiriökeskuksen Oman Elämänsä Urheilija -projekti pyrkii urheilijoiden häiriintyneen syömisen ja syömishäiriöiden ennaltaehkäisemiseen sekä hoitomallien kehittämiseen. Laajassa yhteistyössä eri urheiluorganisaatioiden kanssa toteutettava projekti sisältää myös valmentajille suunnatun verkkokoulutuksen.

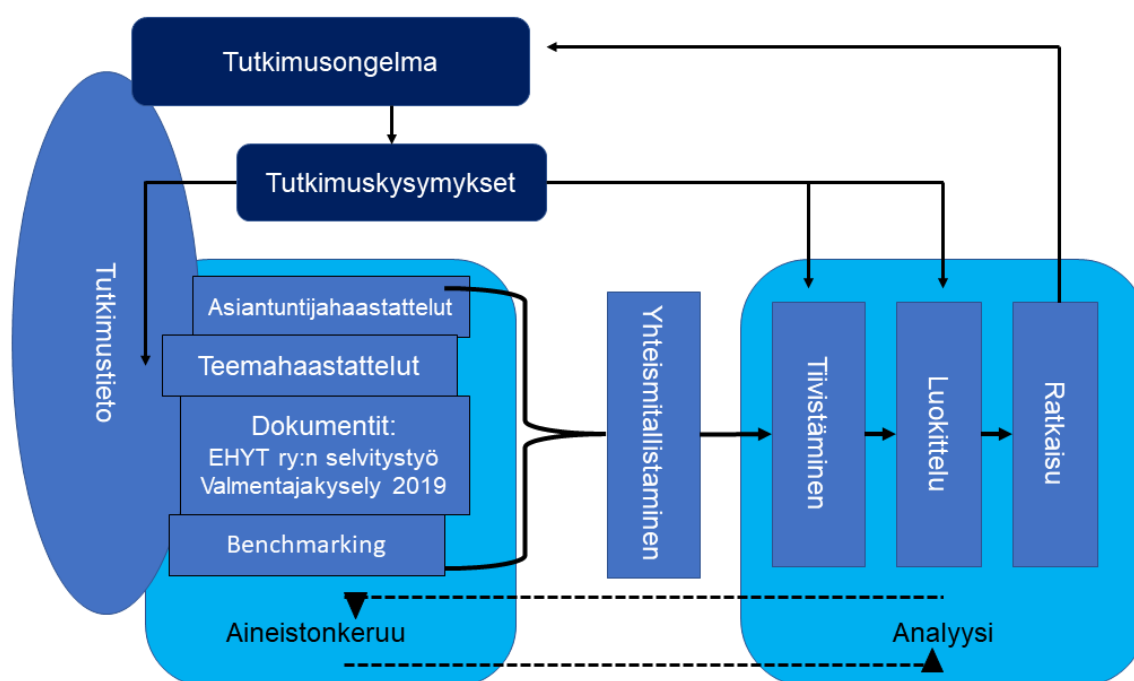
Helmi-maaliskuussa 2022 järjestettiin tapaamiset SPORTTI-hankkeen projektipäällikön sekä Oman Elämänsä Urheilija -projektin koordinaattorin kanssa. Tapaamisissa keskusteltiin valmisteilla olevista verkkokoulutuksista ja vaihdettiin ajatuksia yleisesti muun muassa sisältöihin, koulutusmenetelmiin ja -alustoihin, viestintään ja markkinointiin sekä resurssikysymyksiin liittyvistä tekijöistä. Lisäksi saman sisältöinen tapaaminen toteutettiin Nuori mieli -urheilussa hankkeen asiantuntijan kanssa, kun heidän projektinsa oli vielä valmistumassa. Näiden keskustelujen pohjalta muodostui kattava kuva tulevista verkkokoulutuksista ja mahdollista on, että pilottiversioita päästään vielä testaamaan käyttökokemuksen muodostamiseksi. Kaiken kaikkiaan tapaamiset tarjosivat arvokasta tietoa ja uusia ajatuksia tukemaan benchmark -prosessin kulkua, jossa seuraava vaiheena oli analysoida koulutusten välisiä eroja sekä niistä löytyviä yhtäläisyyksiä. Analyysin tulokset yhdistyvät muihin aineistonkeruumenetelmiin ja niillä vastataan verkkokoulutuksia käsittelevään tutkimuskysymykseen Tulokset ja johtopäätökset -kappaleessa.

7.6 Aineiston yhteenveto ja analysointi

Laadullisen aineiston analyysi pyrkii kuvailemaan, tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Aineisto tiivistetään mielekkääksi kokonaisuudeksi ilman, että sen sisältämä informaatio katoaa. Hajanaisen aineiston muuttaminen selkeämpään muotoon kasvattaa sen

informaatioarvoa ja tuottaa uutta tietoa tutkimuskohteesta. (Eskola & Suoranta 2014, 138; Juuti & Puusa 2020b, 143.) Aineiston analysointia pidetään luonteeltaan sekä analyttisenä että synteettisenä. Analyysissä kerättyä aineistoa eritellään ja luokitellaan, keskeistä on löytää synteesiä luova ja koko aineistoa kannatteleva temaattinen kokonaisrakenne. Synteesissä ilmiö pyritään esittelemään uudesta, tieteelliseen pohjaan perustuvasta näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 143; Kiviniemi 2015, 83; Puusa 2020b, 146.)

Analyysin lähtökohta on aineiston perinpohjainen tunteminen ja alustavan kokonaiskuvan muodostamiseksi aineisto tulee käydä läpi useampaan kertaan (Eskola & Suoranta 2014, 152). Kokonaiskuva alkaa kuitenkin hahmottua jo tutkimusprosessin (kuva 15) aikana, sillä aineistoa kerättiin eri vaiheissa sekä rinnakkaisesti eri menetelmin (Puusa 2020b, 146). Aineistoon perehdyttiin litteroimalla se tuoreeltaan, koska sisällöstä voi nousta yllättäviä sekä lisätietoja vaativia asioita ja näin esimerkiksi tulevia haastatteluita voitiin muokata (Ojasalo ym. 2014, 111). Aineistonkeruun ja analyysin syklimäinen vuorottelu on siis tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa (Kananen 2017, 131), joka myös tuo joustavuutta sekä mahdollistaa muutoksia aineistonkeruuvaiheessa (Puusa 2020b, 146). Ratkaisut ja tulkinnot muotoutuivat tutkimusprosessin aikana. Asiantuntijahaastatteluita analysoitiin ennen teemahaastatteluiden aloittamista, niiden välillä ja toteuttamalla lisähaastattelu koko prosessin päätteeksi. Jokainen haastattelu syvensi ymmärrystä ja tarjosi näkökulmia seuraavaa varten. Kokonaiskuvan hahmottamiseksi analysoitiin jo prosessin aikana dokumenttianalyysissä mainittuja materiaaleja sekä peilattiin uutta tietoa aiempaan, teoreettisessa viitekehyksessä läpikäytyyn tietoon.



Kuva 15. Tutkimusprosessin vaiheet (mukailtu Kananen 2017, 131)

Aineiston analysointiin on olemassa useita eri keinoja, joista sisällönanalyysi on sovellettavuutensa ansiosta noussut yleisesti käyttöön. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 103) kuvaavat sen olevan kaikkeen laadulliseen tutkimukseen soveltuva perusanalyysimenetelmä, kun taas Puusan (2020b, 148) mukaan kyseessä ei ole yksittäinen menetelmä vaan väljä ja tarkoituksenmukainen viitekehys, joka mahdollistaa aineiston monipuolisen tarkastelun. Sisällönanalyysi voidaan jaotella aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen/-ohjaavaan ja teorialähtöiseen tapaan. Eroavaisuudet liittyvät lähinnä teorian hyödyntämiseen ja teoreettisen merkityksen korostumiseen tutkimusprosessin kussakin vaiheessa. (Puusa 2020b, 151; Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.) Puhdasta aineistolähtöisyyttä pidetään mahdottomuutena, sillä kaikki tutkijan tekemä kuvailu ja jäsentely ovat kosketuksissa teoreetisiin käsitteisiin sekä tutkimusasetelmaan (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 19). Keskeistä on siis tiedostaa, että analyysitavat eivät ole selvärajaisia ja ne kietoutuvat toisiinsa, yleistä onkin soveltaa useampaa analyysitapaa (Eskola & Suoranta 2014, 162).

Tässä työssä aineiston analysointi tehtiin aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan/-sidonnaisen analyysin yhdistelmällä. Päätelyn logiikkaa ohjasi abduktiivisuus, joka deduktion tapaan lähtee liikkeelle empiriasta, mutta ei poissulje teorian olemassaoloa taustalla. Kirjallisuuteen ja aikaisempaan teoriaan ei sellaisenaan nojata, vaan ne toimivat inspiraation lähteenä ja tuottavat ideoita. Uuden teorian muodostaminen mahdollistuu, kun tutkijalla on havaintojen taustalla jokin johtoajatus empiiristä maailmaa tarkastellessa. Keskeisenä elementtinä abduktiivisessa päätelyssä toimiikin ajattelu. (Anttila 2014c; Tuomi & Sarajärvi 2018, 107) Analyysi käynnistyi aineistolähtöisesti ja sitä ohjaava ajatus nostettiin teoreettisesta viitekehuksesta analyysin edetessä. Ajatteluprosessissa vaikuttivat ja vaihtelivat teoriaohjaavalle analyysille tyypillisesti sekä aineistolähtöisyys että aikaisempi teorian tieto. (Puusa 2020b, 151.) Tuomi ja Sarajärvi (2018, 110) kuvaavasti toteavat, että tällä pakolla, puolipakolla ja luovasti tapahtuvalla yhdistelyllä saattaa syntyä jotain aivan uutta. Teoriaohjauutta hyödynnettiin tutkimusprosessin eri vaiheissa. Asiantuntijahaastatteluiden tuottaman taustatiedon lisäksi aiempi teorian tieto tutustuminen ohjasi osaltaan teemahaastattelurungon muodostamista. Aikaisempi teorian tieto toimi myös vahvasti taustalla vapaamuotoisissa asiantuntijahaastatteluisissa. Lisäksi teoriaohjauus näyttäytyi analyysin eri vaiheissa, myöhemmin kuvatuissa koodauksessa ja tematisoinnissa. Teoria toimi siis apuna ja aikaisemman tiedon vaikutus on tunnistettavissa analyysissä, mutta se ei keskity teorian testaamiseen vaan aukoo uusia ajatusuria (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109).

Laadullisen analyysin ensimmäinen vaihe on eri aineistomuotojen yhteismitallistaminen, eli saattaminen samaan muotoon, yleensä tekstiksi (Kananen 2017, 132). Pelkistämällä monimuotoisesta aineistosta karsitaan kaikki tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123) sekä pyritään tunnistamaan yhteisiä piirteitä ja näkökulmia (Ojasalo ym. 2014, 139). Dokumenttianalyysin materiaaleista rajattiin pois kaikki kontekstiin liittymätön tieto ja tutkimuksessa hyödynnettävä

tieto kerättiin erilliseen tekstitiedostoon. Runsasta litteroitua haastatteluaineistoa luettiin useaan kertaan läpi ja se alkoi tiivistyä. Tekstimassaa tarkasteltiin aluksi tutkimusongelman ja -kysymysten näkökulmasta ja aineistosta poimittiin taulukkoon tekstikokonaisuudet, jotka liittyivät tutkittavaan ilmiöön (Kananen 2017, 132). Benchmarkingilla kerätty empiirinen tieto tiivistettiin myös pelkistetyn tekstimuotoon.

Aineiston läpikäyntiä jatkettiin koodaamisella, jonka tavoitteena on esimerkiksi tietyn mallin löytäminen aineistosta ja tällä systemaattisella järjestämisellä aineisto saatetaan osaksi luokittelujärjestelmää (Rantala 2015, 111–112). Kananen (2017, 136) kuvaa koodausta ajattelun perustoiminnoksi, jolla tutkija etsii aineistosta ulottuvuuksia ja käsitteellisiä kerroksia. Tekstistä tunnistettiin yhtenäisiä merkityksiä sisältäviä ilmaisuja ja niille annettiin koodi, joka kertoo asiasisällön (Puusa 2020b, 152). Esimerkiksi päihteiden käyttöä ilmiönä tarkastellessa, koodimerkeillä hahmotettiin yleistä tulkintaa asiasta sekä eri päihteiden esiintyvyyttä. Lisäksi seuratoiminnan eri tasoilta tulevat näkemykset eroteltiin omiksi kokonaisuuksiksi. Käytännössä koodaaminen tapahtui yhdistämällä perinteinen käsityö sekä tietokoneen Word -tekstinkäsittelyohjelman hyödyntäminen. Ensiksi paperille tulostetut tekstit käsiteltiin käyttämällä värikoodausta, alleviivauksia, ympyröintejä ja marginaaleihin tehtiin muistiinpanoja. Tämän jälkeen tehdyt huomiot tiivistettiin tekstinkäsittelyohjelmalla luotuun taulukkoon, johon sama pelkistetty tekstimassa oli syötetty. Eskolan ja Suorannan (2014, 156) mukaan koodauksessa on yhä kyse aineiston pilkkomisesta helpommin käsiteltäviin ja tulkittaviin osiin.

Luonteva tapa koodatun aineiston tarkempaan järjestämiseen, eli luokitteluun oli tematisointi. Aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan, joka mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen vertailun sekä nostaa esille mielenkiintoisia sitaatteja tulkittavaksi (Eskola 2015, 197; Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Teemahaastattelun rungon muodostaneet kolme teemaa muodostivat selkeän jäsennyksen koodatun aineiston analyysiin ja niistä voitiin benchmark -menetelmä mukaan luettuna, nostaa olennainen esiin huomioimalla tutkimuksen tavoitteet (Puusa 2020b, 154). Vastauksista irrotetut, sinänsä mielenkiintoiset sitaatit eivät kuitenkaan johda syvälliseen analyysiin ja johtopäätöksiin. Onnistunut teemoittelu edellyttää teorian ja empirian vuorovaikutusta, joka ilmenee niiden lomittumisena toisiinsa tutkimustekstissä (Eskola & Suoranta 2014, 176). Pyrkimyksenä oli luoda monipuolinen ja syvälinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, eri näkökulmista asiaa lähestymällä sekä aiempaan teoria- ja tutkimustietoon peilaamalla. Merkitysten selkeyttäminen ja pohdinta, eli tulkinta johti lopulta pääseikat yhteen kokoaviin synteeseihin (Puusa 2020b, 154–155). Alasuutari (2014, 44) kutsuu tätä arvoituksen ratkaisemiseksi, eli johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tuotetaan merkitystulkinta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä.

7.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkijan arviointiin ja näyttöön. Lähtökohtana on avoin subjektiviteetti, sillä tutkijan ollessa keskeinen tutkimusväline, on käytännössä mahdotonta saavuttaa objektiivista luotettavuutta. Pääasiallisin luotettavuuden kriteeri on siis tutkija itse ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tarkastelun edellytys on työn riittävä dokumentaatio, sillä valintojen ja ratkaisujen huolelliset perustelut lisäävät aina uskottavuutta. (Eskola & Suoranta 2014, 211; Kananen 2017, 175–176.) Tieteellisen tutkimuksen yleisiä luotettavuusmittareita, reliabiliteettia ja validiteettia on kritisoitu kvalitatiivisen tutkimuksen yhteydessä. Perinteisesti ymmärrettynä ne eivät sellaisenaan sovellu laadulliseen tutkimukseen, toisaalta käsitteitä voidaan tulkita eri tavoin ja soveltaa paremmin sopiviksi. (Eskola & Suoranta 2014, 212; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Juutin ja Puusan (2020c, 175) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuspohdinta kiteytyykin kolmeen vahvasti toisiinsa kietoutuvaan käsitteeseen, *uskottavuuteen*, *luotettavuuteen* ja *eettisyyteen*.

Uskottavuudessa on kyse siitä, miltä tutkimusprosessi ulkoapäin tarkasteltuna näyttää. Hyväksyvätkö tutkimuksen kohdehenkilöt itse, kollegat ja niin sanottu suuri yleisö tulokset tosiksi? Entä luottavatko he siihen, että aineistonkeruu on ollut asianmukaista ja analysointi huolellista? Luotettavuus puolestaan tarkoittaa tutkijan ammattitaidon vakuuttamista. Löytyykö tutkimusongelman ratkaisemiseksi valittuihin menetelmiin ja lähestymistapoihin uskottavat perustelut? (Juuti & Puusa 2020c, 175.) Kiviniemi (2015, 86) pitää tutkimusraporttia keskeisenä luotettavuuden osa-alueena, koska se tarjoaa lukijalle välineet arvioida, onko tutkijalle muodostunut käsitys myös lukijan kannalta uskottava. Tosin laadullisessa tutkimuksessa puhutaan Vilkan (2021, 199) mukaan raportin sijasta rakenteeltaan vapaammasta tutkimustekstistä. Myös eettisyys käy ilmi tutkimustekstistä ja nivoutuu luotettavuus- sekä arviointikriteereihin. Eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta ja tutkijan tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä sekä eettisiä periaatteita koko tutkimusprosessin ajan. (Eskola & Suoranta 2018, 149–150; Juuti & Puusa 2020c, 175.)

Tässä tutkimuksessa uskottavuuteen ja luotettavuuskriteereihin on pyritty vastaamaan eri keinojen avulla. Haastatteluun kutsutut asiantuntijat edustivat merkittäviä suomalaisia liikunta- ja urheilusektorin organisaatioita ja omasivat vahvaa kompetenssia työn kontekstin tarkasteluun. Teemahaastatteluun osallistujilla oli runsaasti kokemusta ja laajaa kosketuspintaa seuratoiminnan eri tasoilta katsottuna. Työn dokumentaatio on ollut läpinäkyvää, johdonmukaista ja se on noudattanut tieteellisiä käytänteitä. Tutkimusprosessi avattiin raportissa avoimesti ja seikkaperäisesti perusteluineen. Aineistositaatit havainnollistavat päättelyn ja tulkinnan yhteyttä tulevassa Tulokset ja johtopäätökset -kappaleessa. Näillä luotiin yhteyttä teoreettisen toistettavuuden periaatteelle, eli lukijan päätytmiseen samaan lopputulokseen tutkijan kanssa (Vilka 2021, 198). Menetelmien valinnassa ei

tukeuduttu yhteen totuuteen, vaan metodikirjallisuutta on käytetty monipuolisesti ja eri lähteiden kautta haettiin erilaisia, myös toisistaan eroavia näkökulmia. Tämä pätee myös teoreettiseen viitekehykseen, joka perustuu laajaan substanssikirjallisuuteen sekä kotimaiseen ja kansainväliseen tutkittuun tietoon. Tutkimuseettiset periaatteet kantoivat läpi prosessin ja ne käsittävät kolme osaluuetta: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja (Kuula 2015, 231). Tutkimukseen valitut henkilöt olivat täysi-ikäisiä, osallistuminen vapaaehtoista ja informointi tapahtui tiedonhankintatavan luonteeseen sopivalla tavalla. Lähtökohtana oli tutkittavia arvostava kohtelu sekä heitä kunnioittava kirjoitustapa raportissa. Yksityisyyden suoja varmistettiin anonymisoinnilla ja aineiston huolellisella käsittelyllä. Haastattelulenteet ja litteroinnit säilytettiin sähköisessä muodossa salasanojen takana sekä paperitulosteet paikassa, johon muilla kuin tutkimuksen tekijällä ei ole pääsyä. Aineistoa käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen ja se hävitetään asianmukaisesti. (Kuula 2015, 231–246.)

Luotettavuusvirheitä pyrittiin minimoimaan ja tutkimuksen kattavuutta lisäämään käyttämällä triangulaatiota. Myös ”kolmiomittaukseksi” kutsuttu monimetodinen lähestymistapa yhdistää useamman tutkimusmenetelmän samassa tutkimuksessa. Ilmiön lähestyminen useasta eri näkökulmasta tarjoaa vahvistusta samalle tutkimustulokselle eli tulkinnalle. (Kananen 2017, 154–155; Vilka 2021, 70.) Case-tutkimukselle tyypillinen aineistotriangulaatio (Kananen 2013, 34) muodostui tutkimuksessa käytetyistä eri aineistoista. Siihen kuuluu lisäksi eri tiedon kohteiden hyödyntäminen, joka toteutui tutkimushaastatteluissa. Asiantuntijat tarjosivat laaja-alaisen tulokulman ilmiön tarkasteluun isossa kuvassa ja teemahaastatteluilla kerättiin spesifiä tietoa seuratoiminnan eri tasojen edustajilta. Lisäksi dokumenttien kautta päästiin käsiksi tutkimuksen kannalta relevanttiin määrälliseen tietoon, eli käytössä oli myös menetelmätriangulaatio. Kaikkiaan monipuolisesti eri lähteistä kerätyllä evidenssillä, eli todistusaineistolla saadaan vahvistusta esitetyille tulkinnalle ja monilähteisyys voidaan nähdä yksinkertaisimpana case-tutkimuksen tulosten luotettavuuden osoittamiskeinona (Kananen 2013, 121–122).

Aineiston koko ja kattavuus mahdollistivat myös kylläntymispisteen eli saturaation saavuttamisen, joka toisaalta on hankalaa aukottomasti määrittää tutkittaessa ihmisten omakohtaisia kokemuksia. Laadullinen aineisto on loppumatonta, ihmisten kokemukset ovat ainutkertaisia ja jokainen haastattelu tuo uutta tietoa. (Vilka 2021, 152–153.) Keskeistä on aineiston tarkka rajaus (Eskola & Suoranta 2014, 65), joka mahdollistaa Tuomen ja Sarajärven (2018, 99) kiteyttämän saturaation ajatuksen, eli tietty määrä aineistoa riittää tuomaan esiin sen teoreettisen peruskuvion, joka tutkimuskohteesta on mahdollisuus saada. Käytännössä tutkimusaineiston peruslogiikka alkoi siis toistaa itseään, eikä lisäaineistolla olisi saatu tutkimusongelman kannalta uutta tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99; Vilka 2021, 152). Yhteensä kymmenen teemahaastattavan ja neljän asiantuntijan näkemykset voidaan nähdä riittävänä otantana saturaatiolle, kun mukaan yhdistyy vielä muu aineisto.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 160) mukaan luotettavuustarkastelussa pitäisi ottaa huomioon myös puolueettomuusnäkökulma. Pyritäänkö tiedonantajia ymmärtämään ja kuulemaan neutraalisti vai suodattuuko kertomus tutkijan oman kehyksen läpi. Vaikuttimena voivat olla esimerkiksi kaikki tutkijan ikään ja sukupuoleen, arvomaailmaan, uskomuksiin, poliittisiin asenteisiin, virkasuhteisiin tai yhteiskunnalliseen asemaan liittyvät tekijät. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160; Vilkkä 2021, 198.) Tässä tutkimuksessa edellä mainittujen vaikuttimien rooli on käytännössä olematon, vaikka Juutin ja Puusan (2020b, 143) mukaan on turha pyrkiä arvovapaaseen laadulliseen tutkimukseen. He näkevät tutkijan esiyymmärryksen väistämättä vaikuttavan aineiston hankintaan sekä aineiston analyysiin.

Uskomukset, arvot ja asenteet eivät ohjanneet tutkimusprosessia, eikä tutkija esimerkiksi ole millään tasolla urheiluseuratoiminnassa mukana. Huomionarvoiseksi seikaksi nousee silti kokonaisasetelma. Kehittämistyöstä ja tutkimuksesta vastaava tekijä työskentelee toimeksiantajan palveluksessa ja on myös tutkimusasetelman sekä luoja että tulkitsija, mikä luonnollisesti herättää kysymyksen puolueellisuudesta ja objektiivisuudesta. Kyseessä on siis osaltaan Juutin ja Puusan (2020b, 143) mainitsema vaikuttava detalji, esiyymmärrys. Aineistonkeruun ja analyysin valinnat on kuitenkin perusteltu huolellisesti ja tutkimuksellisen kehittämistyön luonteeseen kuuluvasta kriittisyydestä huolehdittiin koko prosessin ajan. Vilkkä (2021, 198) toteaa, että arvovapaus saadaan aikaan paljastamalla taustalla vaikuttavat arvot ja se tapahtuu tekemällä kaikki asiat tutkimuksessa läpinäkyvästi, mitä ohjenuoraa tässä työssä on pyritty noudattamaan. Tutkimuksen puolueellisuus jää lopulta lukijan tulkittavaksi.

8 Tulokset ja johtopäätökset

Sisällönanalyysillä tulkitun aineiston tulokset esitellään seuraavaksi tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Tulokset viedään eteenpäin autenttisilla aineistositaateilla, joiden tunnistetiedot on mainittu tapauskohtaisesti. Aineiston kuvaus nivoutuu tieteellisyyteen, sovittamalla kirjallisuudesta tehdyt synteetit kehittämistyön tekijän johdonmukaisesti ja objektiivisesti käsittelemään tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 182). Tutkimustulosten pohjalta muotoutuneet johtopäätökset esitetään samassa luvussa, jolla esitetään niiden puuroutuminen (Kananen 2012, 30) ja vältetään turhaa toistoa. Työn tavoitteisiin vastaavat kehittämissuositukset ja -toimenpiteet kuvataan seuraavassa kappaleessa.

8.1 Päihteet ja epäterveelliset elämäntavat ilmiönä nuorten urheilussa – urheilullista elämäntapaa haastavat tekijät

Aiemmissä tutkimuksissa (esim. Kokko 2014b) on todettu, että urheilutoimintaan osallistuminen ei automaattisesti tarkoita urheilullista elämäntapaa tukevia, terveellisiä elämäntapoja ja päihteet ovat terveyshaaste myös urheiluvilla nuorilla. Tämä kävi selväksi myös tämän tutkimusprosessin aikana, mutta kuinka suuresta ilmiöstä on kyse? Päihteet ovat yksi osa-alue elämäntapojen ja valintojen kokonaisuudessa ja tutkimuksen erityishuomio kohdistui siihen. Tästä syystä aluksi tarkasteluun otetaan päihteisiin liittyvät tulokset, vaikka prosessin aikana alkoi jo varhain hahmottua nykyajan uudet trendit, jotka haastavat nuorten urheilijoiden elämäntapaa päihteitä merkittävämmiin.

Päihdeasioista puhuttaessa täytyy heti ensi alkuun huomioida nuorten urheilun käsitteen sekä valintavaiheen ikäjakauman laajuus, koska päihteet näyttäytyvät eri tavalla 13-vuotiaana kuin 19-vuotiaana maailmassa. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan lähtökohtaisesti alle 18-vuotiaita, alaikäisiä nuoria urheilijoita. Teemahaastatteluilla saatiin näkemyksiä sekä tyttö- että poikaurheilijoiden kanssa työskenteleviltä seuratoimijoilta ja kaikki asiantuntijat tarkastelivat ilmiön kokonaiskuvausta omasta positiostaan. EHYT ry:n selvitystyössä suurin osa vastaajista (84 %) toimi poikien sarjoissa pelaavissa joukkueissa ja kaksi kolmasosaa toimi 12–14-vuotiaiden joukkueissa. Sukupuolen ja valmennettavien iän painottuminen valintavaiheen asteikon alapäähän näkyi väistämättä tuloksissa, kun tutkitaan päihteiden käyttöä.

Tämän tutkimuksen mukaan säännöllistä päihteiden käyttöä on havaittu nuorten urheilun toimintaympäristössä vähän ja yleisimmät havainnot painottuvat alkoholiin sekä nuuskaan. Tulokset korreloivat suomalaisnuorten yleiseen päihdekäyttämiseen, jossa on viime vuosina ollut havaittavissa positiivisia kehityssignaaleja erityisesti alkoholin ja tupakan osalta. Nuorten alkoholin juominen on vähentynyt (ESPAD Report 2019) ja tupakan polttaminen painunut hyvin marginaaliseksi (THL 2021a; Raitasalo & Härkönen 2019). Samat muutokset pätevät urheilun toimintaympäristöön,

jossa tupakkaa ei ole kohdattu käytännössä lainkaan ja sen aiheuttamat terveyshaitat sekä vaikutukset suorituskykyyn ovat yleisesti tiedossa. Nuuskasta sen sijaan liikkuu väärää tietoa ja lukuisat todistetut haittavaikutukset (ks. kpl. 3.2.2) jäävät usein tunnistamatta. Alkoholin käyttöä jossain määrin on edelleen nähtävissä, mutta sekin on vuosien saatossa vähentynyt.

Lähinnä satunnaisia alkoholikokeiluita, viikonloppuisin lähinnä kaljaa otettu. Ei onneksi isoissa määrin ja ne on vähentyneet (Valmennuspäällikkö)

Tietysti on ne satunnaiset nuoret, jotka joskus juovat keskikaljaa ja sitä selvittää. Mielestäni sellainen alkoholin käyttö on vähentynyt siitä, mitä se on historiassa joukkueurheilijoiden keskuudessa ollut (Seuran puheenjohtaja)

Nuuska on yleisesti liitetty urheilun kontekstiin, erityisesti joukkueurheiluun (Piispa 2018, 21; Ryyteli ym. 2019; Salomäki & Tuisku 2013) ja se nousi esille tässäkin tutkimuksessa. Käyttö vaikuttaisi aiemman tiedon mukaisesti olevan vahvasti sukupuolipainottunutta, tytöillä edelleen harvinaista. Olympiakomitean vastuullisuuspäällikkö Elina Laine mainitsi nuuskan olevan urheiluspesifi päihdehaaste, johon painottuen esimerkiksi Olympiakomitealla ja Syöpäjärjestöllä on ollut käynnissä oma hanke. Myös Tommi Vasankari näkee nuuskan ja joukkuelajien yhteyden toteamalla ”Kyllä minä sanon, että se erityisesti näkyy siellä joukkuelajien puolella, jossa se semmoinen ryhmäpaine on ehkä sitten isokin”. Toisaalta herää kysymys, voidaanko nuuska määritellä isoksi ilmiöksi, sillä viitteitä positiivisesta kehityksestä saatiin haastatteluista.

Yhdessä vaiheessa näytti siltä, että se nuuska valtaa maailman. Kyllä tuossa, kun on seurannut omia valmennettavia (U15) sekä oman pojan (U17) joukkuetta, niin näissä nuuskan käyttö on lähes nolla (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Minun näkemykseni on, että se (nuuskan käyttö) on vähentynyt nuorilla (Valmennuspäällikkö)

Junioreillahan ei sitä (nuuskaa) halleilla näe käytännössä ollenkaan (Seuran puheenjohtaja)

EHYT ry:n selvitystyön tulokset tukevat edellisiä näkemyksiä, sillä niiden mukaan ainoastaan 6 % vastaajista oli havainnut pelaajien nuuskan käyttöä joukkueen tapahtumissa. Asia ei välttämättä ole näin yksiselitteinen, sillä havaitsemista vaikeuttaa käytön peiteltävyys ja huomaamattomuus (Piispa 2018, 17). Kiinnijäämisen riski on pieni, vaikka nuuskaa käytetään melko avoimesti alku- ja loppuverryttelyissä, pukukopeissa, pelimatkoilla busseissa ja jopa harjoitusten ja pelien aikana (Salomäki & Tuisku 2013, 48; Peltto-Arvo & Palomäki 2017). Käytännössä nuuskan käytön todellista laajuutta on hankala todentaa ja lisäksi markkinoille on rantautunut uusia nikotiinituotteita (Himanka 2021), joiden käyttöasteesta ei vielä tiedetä kovinkaan paljon.

Huumausaineiden käytöstä on hyvin vähän viitteitä toimintaympäristössä. EHYT ry:n selvitystyön mukaan pelaajien huumeiden käytöstä ei ollut lainkaan havaintoja, mutta yhdessä teemahaastattelussa mainittiin melko tuore tapaus kahden pelaajan kannabiksen käytöstä, johon seurassa jouduttiin puuttumaan. Kun kyseessä ovat laittomat päihteet, on muistettava asian ympärillä alati läsnä

oleva stigma, jopa tabumaisuus. Huumeista ei välttämättä ole luontevaa puhua, käyttöä yleensä salataan ja peitellään viimeiseen asti, joten absoluuttisen totuuden saaminen voi olla mahdotonta. Aihepiirin parissa työskentelevän Marko Jantusen näkemykset vahvistivat käsitystä nuorten urheilussa tapahtuvista, nimenomaan yksittäisistä huumausainekokeiluista eikä isossa mittakaavassa tapahtuvasta käytöstä. Toisaalta hän viittaa myös relevantin datan ja tiedon puutteeseen.

Positiivisen kehityksen taustalla saattaa olla lisääntynyt vaatimustaso, kilpailullisuus ja ammattimaisuus nuorten urheilussa, päihteiden käytöllä ei yksinkertaisesti ole sijaa tasoituksen antajana. Valmentajakoulutuksen asiantuntija Eero Simojoki nosti esille urheilullisuuden korostumisen edesauttajana päihteettömyyden kehittymisessä sekä palautumisen tärkeyden, joka ei tue missään määrin päihteiden käyttöä. Entinen huippujääkiekkoilija Marko Jantunen avaa käsitystä kokonaisvaltaisesta urheilijana elämisestä ja arvovalinnoista, jotka hänellä nuorena urheilijana vaihtuivat toiseen ääripäähän, elämänhallinnan menettämiseen ja vakavaan päihderiippuvuuteen.

Treenaamiseen panostaminen alkaa yhä nuorempana, harjoittelusta tulee elämäntapa... tänä päivän huiput alkavat sorvaamaan 12-vuotiaasta lähtien... parikymppisenä alkaa olla valmiudet oikeasti harjoitteluun... ymmärrys kokonaisvaltaiseen urheilijana elämiseen on ole-massa ja valintoja täytyy tehdä... 12 x 4, jos käyt ulkona, vaikka joka lauantai, mitä se tarkoittaa palautumiselle? Arvovalintoja, jotka täytyy asettaa tavoitteille... mitä se tarkoittaa arjessa ja elämiselle yleensä...

Vaatimustason kasvu ja kilpailullisuuden lisääntyminen ovat positiivisten vaikutusten lisäksi tuoneet lieveilmiön, suoritusorientoituneisuuden. Tavoitteellisesti urheilevat nuoret saattavat suhtautua opintoihinsa hyvin tavoitehakuisesti, joka asettaa haasteita kokonaiskuormituksen hallinnalle. Sari Tuunainen ottaakin esille *niin sanotut ”kympin tytöt ja pojat”*, jotka luonteenpiirteidensä omaisesti vievät opintojen lisäksi muutkin asiat, kuten syömiskäyttäytymisen äärimilleen. Suorituskeskeisyys näyttäytyy usein sosiaalisen median kautta, jossa elämän eri osa-alueilla menestymistä peilataan herkästi muihin.

Nyt on noussut tosi paljon se, että menestyminen on se mitä somessa katsotaan. Nuo ovat menestyneitä, mutta minä en ole. Tulee ehkä paineita siitä, että tulee olla samanlainen. Tun-tuu, että on menty paljon enemmän suorituskeskeisyyteen ja menestymiseen (Valmentaja)

Kuinka paljon sosiaalisen median korostuminen ilmiönä vaikuttaa nuorten itsetuntoon ja henkiseen hyvinvointiin? Tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan lähes kolmannes (32,2 %) peruskoulun 8.–9. luokkalaisista tytöistä kärsii matalasta itsetunnosta ja 30,2 % kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Toisaalta urheiluseuratoimintaan osallistuminen on yhteydessä nuorten myönteiseen kokemukseen omasta terveydestä (Lyyra ym. 2019), mutta esimerkiksi uupumuksen esiintyvyys nuorten urheilussa on huomioitava (Sorkkila ym. 2019).

Päihteet eivät siis nousseet urheilullista elämäntapaa haastavaksi tekijäksi siinä määrin, missä nyky-yhteiskunnan uudet huolestuttavat ilmiöt. Passiivisuus, fyysinen inaktiivisuus, arki- ja

hyötyliikunnan vähäisyys mainittiin huolestuttavina, hyvinvointia horjuttavina seikkoina lähes jokaisessa haastattelussa. Oman työnsä kautta asiaa tarkasteleva sekä ilmiön ympärillä mittavaa tutkimustyötä tekevä Tommi Vasankari tiivistää kokonaiskuvan nykyajasta:

Yksi haaste on sitkeästi tavallaan tämä muuttunut maailma sillä tavoin, että se omin voimin tehtävä liike ja tavallaan tällöinen aktiivinen elämäntapa... Se on niin harvalla enää matkassa mukana ja me ihan oikeasti puhutaan siitä, että meillä väki istuu itsensä hengiltä ja tavallaan se väijäämättä myös tarkoittaa sitä, että semmoinen kokonaisliikkumisaktiivisuus jää kovastikin matalalle tasolle.

Huolenaiheet kokonaisliikkumisen vähentymisestä näkyivät laajasti seuratoiminnan kaikilta tasoilta katsottuna, mikä ei sinänsä yllätä. Jo muutama vuosi sitten Mäkelän ym. (2016) tutkimuksessa verrattiin 14–16-vuotiaiden urheilua harrastavien nuorten elämäntapoja ei-harrastaviin. Ainoastaan pieni osa urheilijanuorista täytti fyysisen aktiivisuuden, ruutuajan ja nukkumisen suositukset, vaikka ne täytyivätkin paremmin verrattuna ei-urheileviin. Toisaalta positiivisia signaalejakin on, sillä uuni-tuoreen suomalaistutkimuksen (Toivo ym. 2022) mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuminen näyttäisi edistävän voimakkaasti liikkumissuosittelun täyttymistä 14–17-vuotiailla nuorilla.

Arki- ja hyötyliikunta on monilla kovin vähäistä. Treeneihin tullaan aina isken ja äidin kyydillä. En käsitä, miksei käytetä polkupyörää esimerkiksi (Seuran puheenjohtaja)

Se mikä haastaa, niin elämäntapa on sellainen istuva ja paikallaan oleva. Erilaisia pelejä pelataan enemmän kuin joskus omassa nuoruudessa, ne vievät paljon aikaa arkiliikunnasta. Varmaan tämä treeneissä liikkuminen on jopa lisääntynyt, mutta arkiliikunta jää liian vähiin monilla (Vastuuvallmentaja & fysiikkavallmentaja)

Enää ei edes tulla pyörillä tai kävellen treeneihin, vaan se on aina sitä, että vanhemmat tuovat ja vievät... ehkä pitäisi enemmän potkia niitä tai tulla esimerkkinä... (Varapuheenjohtaja & joukkueenjohtaja)

Yhteiskunnan jatkuvasti kasvava digitalisoituminen on omalta osaltaan noussut vaikuttavaksi tekijäksi. Älylaitteet ovat tuoneet paljon hyötyjä, erilaiset pelit ja sovellukset voivat jopa aktivoida liikkumaan ja toimia motivaattorina. Toisaalta ne passivoivat ja nostavat ruutuajan määrän suureksi, vievät aikaa muulta tekemiseltä. Omaehtoinen liikkuminen sekä ns. ”pihapelikulttuuri” ovat vähentyneet. Tietokoneella, pelikonsolilla tai puhelimella tapahtuva, addiktoiva pelaaminen on yksi huolta herättävä aihepiiri.

Meillä näkyy tässä U14-joukkueessa, esim. menneenä viikonloppuna oli peli ja pojat oli vetäneet aamulla neljään asti Playstationia ja menttiin puoliltapäivin pelaamaan sinne. Sanotaankohan näin, etteivät ihan iskussa olleet (Vallmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Ennen kaikkea se pelaaminen vaikuttaa arkiliikunnan puutteeseen. Mielestäni haastaa aivan älyttömän paljon ja passivoi kaikessa (Seuran puheenjohtaja & vallmentaja)

Luontaisen liikkumisen vähäisyys ja fyysinen inaktiivisuus ovat asettaneet nuorten urheilun uudenlaisten haasteiden eteen. Lapsena luotu motorinen kyvykkyys ja oikeat liikemallit eivät ole enää itsestäänselvyys. Pohjatyon laiminlyöminen pahimmillaan johtaa Tommi Vasankarin kuvauksen

mukaan ”käsittämättömiin rasmusmurtumiin tai muihin vastaaviin, joita meidän lasten ortopedit sitten hoitavat”. Erään seuran puheenjohtajan, myös valmentajan roolissa toimivan henkilön kertomus tiivistää monien muidenkin haastateltavien ajatukset:

Oli pelottavaa huomata, että lapsilta puuttuu sellaisia ominaisuuksia, joita olisi olettanut... kyvykkyys juosta on ajan saatossa muuttunut, kun sitä ei tehdä... kyky mennä kyykkyyhin, ei osata... ei edes avustettuna, että tee näin... motorinen kyvykkyys siihen, miten menen kyykkyyhin... jotenkin se tuntuu absurdilta, että miten voi olla lapsi, joka ei osaa juosta tai mennä kyykkyyhin... ne ovat sellaisia, joita itse pitää itsestäänselvyyksinä...

Samoista ravitsemuksellisista haasteista, jotka ovat jo aiemmin nuorilla urheilijoilla tunnistettu, saatiin jonkin verran viitteitä tässäkin tutkimuksessa. Ruokailurytmi saattaa monilla olla hyvin epäsäännöllinen ja välipalat muodostuvat epäterveellisistä vaihtoehdoista. (Kokko 2015, 102.) Tommi Vasankari ottaa kiinni nykypäivänä ravintokeskusteluun liittyvästä polarisoitumisesta ja vääristyneistä ajattelumalleista.

Yksi maailma on tavallaan tämä vääristyneen, taikka jollain lailla pieleen menneen ravitsemuksen ajattelu... No se ei koskaan ole Suomessa ollut ihan parhaissa puissa, mutta sano taanko näin, että ravitsemuksessa on niin monta totuutta, kun on puhujakaan... niin se ravitsemus on tavallaan sellainen yksi haasteellinen keikka...

Niin perinteinen kuin sosiaalinen media tuottaa tänä päivänä jatkuvasti erilaista tietoa ravitsemuksesta, usein erilaisia trendejä ja uskomuksia korostamalla. Merkille pantava ravitsemushaaste liittyykin jo muutamia vuosia sitten jonkinlaiseksi trendi-ilmiöksi nousseeseen energijuomien kulutukseen. Näiden kofeiinia ja usein muitakin piristäviä ainesosia sisältävien juomien kulutus on lisääntynyt nuorten keskuudessa (Puupponen ym. 2021) ja ne on jo aiemmin koettu haasteeksi myös urheiluvilla nuorilla (Kokko 2015, 102). Käytön syyt voivat olla moninaisia ja liittyä trendikkyyteen, kuten eräs nuori valmentaja kuvailee ”Energijuomia varmasti näkyy. Nocco on nykyisin suosiossa ja itsekin sitä juon”. Kofeiinilla voidaan myös kompensoida vähäistä nukkumista, jolloin usein myös nautittu määrä nousee huolestuttavan suureksi. Lisäksi aiemmin mainitut sosiaalinen media sekä tietokone- ja konsolipelaaminen ovat myös haastamassa riittävää unta ja elämänhallintaa.

Siihen unijuttuun vielä... Sitten kun ne ovat ihan puolitagossa ne äijät siinä, niin ne raapivat energijuomia ihan päättöminä. Meillä on sellaisia kavereita, jotka saattavat vetää 2–3 tölkkiä päivässä (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Kyllä tuo nukkuminen on iso haaste nuorilla... arjessa on paljon haasteita, some ja pojilla pleikkapelaaminen, johon voi koukuttua. Arkiliikunta jää pois tai vähenee (Sari Tuunainen)

Energijuomat eivät ole päihde, mutta mielenkiintoisen tulokulman tuo seuran puheenjohtajan ja valmentajan rooleissa toimivan henkilön näkemys niiden rinnastamisesta päihteisiin: ”Koen, että ne voisi olla päihteisiin rinnastettavia... Tavallaan se on hassu, kun on löydetty, miten niitä voi käyttää väärin ja saada niistä päihteitä... kuitenkin kun miettii, miten nuoret ovat puhuneet siitä, miten on saatu pärinät aikaiseksi... just se miten voit väärinkäyttää sen yliannostuksen kofeiinista... Suomessa on havaintoja energijuomien sairaalaan johtaneista väärinkäytöksistä nuorten

keskuudessa ja ulkomailla ne on liitetty useisiin kuolemantapauksiin (Tillaeus 2018). Lisäksi sekä kotimaisissa että kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että energijuomilla on yhteys nuorten päihteiden käyttöön ja epäterveellisiin elämäntapoihin (Larson, DeWolfe, Story & Neumark-Sztajner 2014; Puupponen 2017).

Nuorten urheilijoiden terveyden lukutaito koettiin vaihtelevaksi, vaikka tietoa saadaan koulusta ja myös seurat ovat pyrkineet omilla toimillaan vaikuttamaan, esimerkiksi erilaisten luentojen, tietois-kujen sekä materiaalien muodossa. Yksilöiden välillä on kuitenkin nähtävissä suuria eroja, mutta yleisesti vuosien saatossa on tapahtunut positiivista kehitystä. Tommi Vasankari kuvaa tasoa kirjavaksi, ”kyllä meillä on niitä nuoria, jotka ovat vihkiytyneet näihin asioihin, seuraa niitä ajassa ja on tosi tarkkoja. Sitten meillä on taas siellä kaikkea muutakin, kokonaisuudessa kaikki sateenkaaren värit käytössä”. Yleisesti ottaen päihteisiin ja elämäntapoihin liittyvää tietoa on nykypäivänä saatavilla lähes rajattomasti ja se on aina käden ulottuvilla. Haasteeksi muodostuu oikean tiedon suodattaminen väärän joukosta sekä erityisesti sen sisäistäminen ja vieminen käytäntöön.

Minun mielestäni liian heikko. Tosi paljon on ihan kummallisia uskomuksia. Esimerkiksi nuuska on sellainen, josta itse olen erittäin huolissani. Sitä kuulee ihan jatkuvasti, että tämä ei haitallista. Ei röökiä kannata vetää, mutta tätä kannattaa (Seuran puheenjohtaja)

Tuskin se on tiedosta kiinni, enemmän miten se sisäistetään (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Sanoisin, että aika hyvin tietävät terveellisten elämäntapojen merkityksen. Se, että noudattavatko on sitten eri asia (Valmentaja)

Ilmiötä isossa kuvassa tarkasteleva, THL:n tutkimuspäällikkö Kaija Appleqvist-Schmidlechner toteaa nuorten voivan keskimääräisesti hyvin, mikä usein unohtuu, kun keskitymme pelkästään nuoriin liittyvään huolipuheeseen. Suurin osa kuuluu hyvinvoivien ja pieni osa pahoinvoivien nuorten ryhmään, voidaan siis puhua polarisaatiosta eli jakautumisesta. (Juntunen 2021.) Yhteenvetona voi tulkita tämän hyvinvoinnin jakautumisen pätevän myös nuorten urheilijoiden keskuudessa. Nykypäivänä urheilullista elämäntapaa haastaa lukuisat eri tekijät, mutta keskimäärin toimintaympäristössä voidaan hyvin. Haasteet ja lieveilmiöt on kuitenkin tiedostettava, jotta niitä voidaan ennaltaehkäistä tai aloittaa korjaavat toimenpiteet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Usein ne kietoutuvat toisiinsa, vaikuttavat välillisesti uuden haasteen syntymiseen ja lopulta muodostavat ongelman. Eroja löytyy niin lajikulttuurien kuin sukupuolijakauman välillä. Edellä mainituista havainnoista tyttöjen kohdalla korostuivat suorituskeskeisyys ja poikien keskuudessa jo selvästi aiemmissä tutkimuksissa (esim. Kinnunen ym. 2019; Piispa 2017 & 2018) todettu, huomattavasti yleisempi nuuskan esiintyvyys. Arki- ja hyötyliikunnan vähäisyys, alkoholikokeilut ja energijuomien nauttiminen koskettavat yhtä lailla molempia sukupuolia.

8.2 Ehkäisevään päihdetyöhön painottuvan terveyden edistämistyön tarve nuorten urheilun toimintaympäristössä

Turvallinen toimintaympäristö ja vastuullisuus, joihin terveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö sisältyvät on laaja-alainen käsitteiden kokonaisuus. Tämä kokonaisuus asettaakin urheilutoimijat monien huomioitavien asioiden äärelle, joista kaikkia voi pitää tärkeinä. Yhteen asiaan panostaminen ei toimi, kuten Elina Laine havainnollistaa ”*Palautetta saatu, että esimerkiksi nuuska kärjellä meneminen seuroihin tai urheiluakatemioiden voi olla haastavaa. Voi olla hyvä mennä holistisemmalla otteella, terveelliset elämäntavat sateenvarjon alla*”. Tässä tutkimuksessa havaitut haasteet alleviivaavat terveyttä edistävän työn tarvetta, mutta ei niinkään ehkäisevään päihdetyöhön painotuen, vaan kokonaisvaltaisella otteella ja nykytrendeihin keskittyen. Tommi Vasankarin havainnollistava näkemys antaa perusteita ajatukselle:

Ajattelisin niin, että sen urheilujärjestelmän on aina helpompi ostaa se kokonaisuus... on vaikeampaa meille nuoren hyvinvoinnin ja terveyden toimijoille tavallaan myydä sellaista asiaa, joka on pikkaisenkaan niin kuin palanen ulkokehältä sitä nuoren urheilijan toimintaa... jos se olisi vaikka voimaharjoittelua, niin se voidaan myydä irrallisena palasena, mutta sitten kun se menee vähänkään siitä ihan ydinasian ulkopuolelle, niin sitten se käytännössä on helpompaa myydä sillä tavoin, että me otetaan se niin kun tietyllä tapaa osaksi kokonaisuutta... Tämä on siinä mielessä aivan tuhannen taalan kysymys ja koen osittain sen, että me emme ole paremmin menestyneet näissä asioissa tähän mennessä, niin kun suomalaisen urheiluelämän kanssa, niin se on juuri osa tätä kysymystä, että ne luottamusmiesjohtajat ja muut, jotka tuolla näitä asioita pohtii, niin eivät lämpene tämän kaltaiselle ajatukselle kovinkaan helposti, jos se on kauhean irrallinen, mutta se on huomattavasti helpompi ajaa sinne pakettiin sisään, jos se on osa kokonaisuutta...

Vasankari viittaa edellisessä kommentissaan myös toimintaympäristölähtöisen terveyden edistämisen (ks. kpl 5.2) ongelmakohtaan. Toimintojen vieminen urheilu ympäristöön ja vaikuttavuuden aikaansaaminen vaatii tahtoa sekä seuratoiminnan kaikilta tasoilta että resursseja mahdollistavilta tahoilta, unohtamatta kodin merkitystä. Tässäkin tutkimuksessa terveyttä edistävä työ ja päihdekasvatus nähtiin jo teoriataustassa todetun (ks. kpl 4) mukaisesti laajana, kaikkia nuorten parissa työskenteleviä koskettavana asiana. Ulkoista asiantuntijaosaamista haastateltavat pitivät tärkeänä mahdollisuutena, jolla tuetaan seuratoimijoiden arkitekemistä ja tehostetaan asian sisäistämistä. Merkille pantavasti vastauksissa esiintyi myös työn kohdentamisen tarpeet niin nuorille urheilijoille kuin heidän vanhemmilleen ja kaikille seuratoimijoille.

Uskon, että sillä on isompi vaikutus, kun siitä tulee puhumaan pelaajille, joukkueelle ja vanhemmille seuran ulkopuolelta. Minun kokemuksellani se tuntuu uskottavammalta, kun se on ammatti-ihminen, kuka sitä puhuu. Silloin sitä kuunnellaan ja uskotaan paljon paremmin (Valmennuspäällikkö)

Mielestäni se on ehdottomasti sekä että (seuratoimijat + ulkopuolinen asiantuntijuus). Esi-merkki tulee tietysti vain ja ainoastaan seuran ja joukkueiden ihmisiltä. Isoin määrä valistuksesta ja muusta työstä seuran ja joukkueiden puolelta. Kyllä hyvä on jossain kohdin ottaa mukaan ihan joku ulkopuolinen. Ne on kuitenkin siinä kohdin jo kuunnelleet jo aika monta vuotta, sekä ne vanhemmat että pelaajat sitä samaa, aina sitä vastuuvallmentajaa ja

joukkueenjohtajaa. Siihen saa ehkä vähän enemmän terää, kun siellä on joku ulkopuolinen kertomassa omalla äänenpainollaan niitä asioita (Seuran puheenjohtaja)

Tutkimukseen osallistuneiden seurojen terveydenedistämisasiivisuus oli vaihtelevaa, mikä on suomalaisessa urheilussa tyypillistä (Kokko ym. 2009). Käytännöt vaihtelevat hyvin paljon, osittaisia seura- ja joukkuekohtaisia toimintatapoja löytyy, mutta systemaattinen toimintakulttuuri seuratasolla on harvinaista. Asian tärkeys ymmärretään, mutta viimeiset askeleet käytäntöön viemiseen jäävät ottamatta erinäisistä syistä johtuen. Elina Laine kiteyttää taustalla vaikuttavan seuratoiminnan monimuotoisuuden ja viittaa aiemmin mainittuun vastuullisuus -käsitteen laajuuteen:

Seurojen koot ja organisaatioiden erot. Isoissa ja vakavaraisissa seuroissa saattaa olla jopa vastuullisuusasiantuntija palkattuna. Tämä on toki yksittäinen tapaus, mutta kuvaa toista ääripäätä. Sitten on seuroja, jossa ei ole yhtäkään palkattua ja se on täysin vapaaehtoistoimintaa. Jos laitettaisiin riviin seuratyöntekijöitä ja kysyttäisiin ovatko nämä tärkeitä, kovin moni ei sanoisi, että eivät ole asiana tärkeitä. Sitten kun laitetaan, että mitenkäs tämä hyvä hallinto, tasa-arvo, maahanmuutto, häirintä ja yhdenvertaisuus, tietoturva... Se on vaan sitä, että rajallisilla resursseilla pyöritetään ja koitetaan valita juuri mihin meidän on pakko puuttua.

Seuratasolla luodaan edellytykset kokonaisvaltaiselle terveyden edistämiselle ja Elina Laine mainitseekin *useat upeat seurat, jotka ovat panostaneet kunnolla ja kulttuurinmuutoksen tapahtuvan vähitellen*. Vaikka seuratasolla olisi vielä haasteita ylitettävänä, myös yksilötasolla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti nuoren urheilijan arvoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen. Valmentajakyselyn mukaan valintavaiheen ikäluokkien valmentajista noin puolet pyrkii vaikuttamaan urheilijoidensa päihteiden käyttöön ja 85 % terveellisiin elämäntapoihin. Haasteltavat näkivät asian samalla tavalla ja vastauksissa korostettiin kaikkien nuoria lähellä olevien henkilöiden esimerkin tärkeyttä ja roolia (käsitelty kappaleessa 5.3) terveyden edistämisessä. Vanhempien toimesta luodaan mallit ja toimintatavat arkiliikkumiseen, ravitsemukseen ja viihde-elektroniikan käyttöön. Vanhemmat näyttävät esimerkkiä päihteisiin liittyvissä valinnoissa, kuten tekevät myös valmentajat ja seuratoimijat. Toimivatko aikuiset kuitenkin esikuvana ja roolimallina nuorille kentillä, halleilla ja kaukalon laidoilla? Eivät välttämättä, sillä päihteisiin liittyvä mielenkiintoinen löydös tarjoaa perustelun ehkäisevän työn tarpeelle, aikuisille kohdennettuna. Nuuskan ja nuorten urheilun välinen yhteys on edelleen toki olemassa, mutta suurimmat huolenaiheet liittyvät enemmän valmentajien ja seuratoimijoiden käyttäytymiseen kuin nuorten tekemisiin.

Jääkiekon parissa tehty nuuskaselvitys hätkähdytti, koska monet valmentajat eivät nähneet asian kuuluvan heille. Käyttävät itse, eivätkä näe tätä ongelmana. Eivät näe esikuva-asemaa (Elina Laine).

Se mikä minua itseäni aika isosti huoleuttaa on aikuiset, jotka siellä pyörivät ja ovat huuli turvoksissa, eivätkä tajua millaista esimerkkiä näyttää (Seuran puheenjohtaja)

Meillä on muutamia valmentajia, jotka ovat käyttäneet hallilla, mutta pelaajista ei ole huomannut, että huuli olisi töröttänyt tuossa, kun ne menevät (Valmennuspäällikkö)

Vaikka nuuska usein kytketään joukkueurheilun parissa näkyväksi, myös perinteisissä yksilöurheilulajeissa käyttöä tapahtuu toimijoiden piirissä.

Kyllä minä jaksan ihmetellä niitä maastohiihtovalmentajia tai yleisurheiluniiloja, jotka tulee huuli nutturalla urheilukentällä vastaan. Ei se suinkaan ole siis pelkästään ja ainoastaan vain joukkuelajien onnea ja autuutta, vaan kyllä valitettavasti sitten on muutkin matkassa mukana. Mutta totta se on, että kyllä se edelleen meitä jonkun verran haastaa (Tommi Vasankari)

Aikuisten päihteiden käyttöä esiintyykin melko runsaasti nuorten urheiluseuratoiminnan yhteydessä. EHYT ry:n selvityksessä lähes puolet vastaajista (47 %) oli havainnut joukkueen toimihenkilöiden tai pelaajien vanhempien nuuskan ja lähes viidesosa (18 %) alkoholin käyttöä joukkueen tapahtumissa. Toisaalta seuroissa esimerkin merkitys nuorten päihteiden käyttöön koetaan vaikuttavana, sillä ainoastaan 10 % vastaajista koki, ettei esimerkillä ole merkitystä. Puuttumisessa on kuitenkin haasteita ja seurojen toimintatavoissa on eroavaisuuksia. Yli 30 % selvitystyöhön vastanneista kertoi, ettei päihteiden käyttöä ole kielletty seuran tai joukkueen tapahtumissa. Myös teema-haastatteluista kävi ilmi, että konkretia puuttumiseen, yhteisiin pelisääntöihin ja esikuvan asemassa toimimiseen on seuroissa vaihtelevaa. Vastuukysymykset jätetään usein yksilön oman harkinnan varaan.

Koutsit voisivat vielä skarpata tuossa hommassa, ne tykkäävät välillä pistää vähän biittiä (nuuskaa) huuleen. Siihenkin nyt on koitettu seurana vähän puuttua, yritetään viestiä sitä noihin aina... Sitten sanottu, että jos nyt käytätte, niin yrittäkää nyt ainakin hallilla olla käyttämättä, tai vähemmän käytätte hallilla... Koutsit on kuitenkin varsinkin teini-iässä aika lailla semmoisia esikuvia siihen tekemiseen (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Keinoja puuttumiseen on olemassa, se kuitenkin vaatii tahtoa toimenpiteiden läpivientiin ja onnistukseen sen tulee olla systemaattisesti, seuran hallintotasolta käsin johdettua.

Se on sellainen juttu, että jos siihen ei puututa tosi voimakkaasti ja näkyvästi, silloinhan se tavallaan hiljaisesti hyväksytään. Se on oikeasti vaan tehtävä selväksi, että tästä eteenpäin niitä juttuja ei näy hallilla niiden toimesta, jotka ovat siellä lasten ja nuorten kanssa tekemisissä. Ei siinä ole muuta vaihtoehtoa, vaan se pitää kerta kaikkiaan kieltää ja sanktioida (Seuran puheenjohtaja)

Kaiken kaikkiaan nuorten urheilijoiden päihteiden käyttöön seuran tapahtumissa joudutaan puuttumaan harvoin. EHYT ry:n selvityksessä noin 8 % vastaajista raportoi puuttumista vaatineista tilanteista ja teemahaastatteluissa nousi esille pari yksittäistapausta. Seuratoimijat ymmärtävät kasvatusvastuunsa ja mahdollisuudet kokonaisvaltaiseen vaikuttamiseen nuoren hyvinvoinnissa. Päihteiden käytön havainnointia ja varhaista puuttumista vaikeuttaa seuratoiminnan ulkopuolella tapahtuva toiminta, toisaalta myös sieltä viesti kulkee ja asioita käy ilmi.

Sekin oli sellainen juttu, että sitä oli käytetty vapaa-ajalla. Sitten kun meillä ei ole selkeää näyttöä vaan enemmän puheen tasolla, niin siihen on tosi hankalaa puuttua (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Sellaisia tilanteita tullut muutamia, että alaikäisiä pelaajia ollut jossain, joukkueen kautta ilmi ja sitten ne on otettu keskusteluun vanhempien ja oikeiden tahojen kanssa. Ei kyllä omissa tapahtumissa muuten ole tullut esille (Seuran puheenjohtaja)

Tapahtuu vapaa-ajalla, varsinkin alkoholin käyttö, joten hankalampaa puuttua. Kaveri, joka käytti huumeita tuli treeneihin ja pelikaverit käräyttivät, mikä oli hieno juttu (Valmennuspäällikkö)

Tutkimuskysymyksen johtopäätöksenä voi todeta, että pelkästään ehkäisevään päihdetyöhön painottuvan työn tarve on toimintaympäristössä vähäinen ja aihepiirin vieminen toimijoiden keskuuteen on haasteellista. Terveyttä edistävä työ tulee nähdä urheilullista elämäntapaa monipuolisesti käsittelevänä kokonaisuutena, jossa sisällöt räätälöidään jokaiselle ikätasolle sopivaksi. Päihdekasvatus on yksi osa kokonaisuutta, jonka rakentamista ohjaa ajantasainen tieto ja kohderyhmän keskuudessa vallitsevat nykytrendit. Valintavaiheen alku, eli yläasteikä (noin 13 v.) nähdään sopivana vaiheena aloittaa vaikuttaminen nuoren arvoihin, asenteisiin ja tuleviin valintoihin. Kokonaisvaltaiselle lähestymistavalle on tarvetta ja se koskettaa nuorten urheilijoiden lisäksi myös heidän vanhempiaan sekä kaikkia seuratoimijoita. Esikuvan ja roolimallin asema on merkittävä kaikessa tekemisessä. Yhteisen vision ja sopivien toimintatapojen suunnittelussa täytyy huomioida seurojen resurssit sekä löytää yhteinen konsensus tarvittavan asiantuntijaosaamisen hyödyntämisessä.

8.3 Valmentajien ja seuratoimijoiden kouluttautumistarve sekä toimivimmat keinot osaamisen kehittämiseen terveyden edistämisen kontekstissa

Terveyttä edistävän ja päihteettömän toimintakulttuurin toteutumisesta nuorten urheilussa vastaa jokainen toimija omalla esimerkillään ja tietotaidollaan. Hallinto- ja johtotasolla edellytetään myös kykyä vastata kokonaisuudesta, tunnistaa tarpeita ja luoda mahdollisuuksia. Edellisen tutkimuskysymyksen tuloksissa todettiin toimintaympäristössä vallitsevan haasteita esimerkkinä ja roolimallina toimimisessa. Tutkimuksen perusteella osaamisen taso on vaihtelevaa kontekstiin liittyvissä asioissa ja paljon on kiinni siitä, mistä asemasta asiaa tarkastelee. Tommi Vasankarin näkökulmasta osaamisen taso ei ole riittävä:

Ei se varmasti ole, jos ajatellaan, että nyt kun meidän... suurimmaksi osaksi, kuitenkin suomalainen järjestelmä perustuu siihen iskä ja äiskä lasten kanssa yhdessä, niin kyllä se aika kaukana on se osaaminen siitä, että me voitaisiin ajatella, että se olisi niin kun A ammattimaista ja B niin kuin ajantasaista, että se... minusta siellä on suuret ristiriidat tavallaan siinä vastassa, että ei todellakaan osata eikä hallita...

Puutteet osaamisessa tunnustetaan ja myönnetään, tosin EHYT ry:n selvityksessä ainoastaan 9 % vastaajista koki tarvitsevansa lisää tietoa, työvälineitä tai tukea päihteiden käytön käsittelyyn. Seuratoiminnassa usein esille nousevat ajankäytölliset haasteet nousevat tässäkin yhteydessä esille ja se vaikeuttaa osaamisen käytäntöön viemistä.

"Ei ole riittävästi tietoa, se on pakko myöntää. Ei pitäisi sanoa näin, mutta välttämättä aika ei myöskään riitä kaikkeen tähän tekemiseen" (Valmennuspäällikkö)

”Valmentajan näkökulmasta, jos ajatellaan, luulen tietäväni, mutta olenko oikeasti kartalla, niin se on sitten toinen juttu. Onko luulo ja tieto balanssissa” (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Jälkimmäinen kommentti havainnollistaa riittävää tietoa ja osaamisen tasoa subjektiivisena käsitteenä, jota on haastavaa määrittää yksiselitteisesti. Riittääkö oma perussivistys vai tarvitaanko spesifimpää osaamista? Valmennettavien ikätasot, kilpa- ja harrasteliikunnan sekä lajikulttuurien erot ovat vaikuttavia tekijöitä tarvittavaan osaamistasoon terveyden edistämisen kontekstissa. Jos pinnalle nousee esimerkiksi mielenterveyteen, syömiskäyttäytymiseen tai päihteiden käyttöön liittyviä haasteita, ei välttämättä oma perusosaaminen enää riitä. Tutkimuksesta on selvinnyt, että päihitteet eivät ole iso ilmiö nuorten urheilussa, mutta täysin päihitteetömaan toimintakulttuuriin on vielä matkaa. Marko Jantunen katsoo asiaa päihde- ja mielenterveystyön ammattilaisen silmin ja on ollut tekemissä urheilun toimintaympäristössä ilmenneiden päihdetapausten kanssa. Hän näkee seurakentän osaamistason olevan riittämätön ja korostaa ennaltaehkäisevyyden merkitystä, vaikka päihdehaasteita ei olisi noussutkaan esille. Lisäksi seuralla ja jokaisella toimijalla tulisi olla valmiit työkalut puuttumiseen, jos päihteiden käyttöä esiintyy.

Tämä on niin äärettömän tärkeä asia... ne seuratoimijat, valmentajat ja huoltajat tarvitsevat yhtäläillä, vaikka siellä olisi joku joka ymmärtää enemmän... kaikki jotka on siinä seurassa on yhtä... ja sieltä se lähtee... joko niille oma koulutus, tai yhdessä sitten ettei tarvitse erikseen... yhtä aikaa nuorille, niin siellä on myös nämä seuratoimijat... jos haluavat panostaa vielä lisää, niin se ei ole iso homma, että ne panostaa näihin asioihin extrakoulutuksella... jotta niillä on ymmärrys ja tieto, osaa esimerkiksi tunnistaa näitä asioita ja tietoa mistä on kysymys... tulee tietoisuuden tilaan koko seura, seuratoimijat ja valmentajat... tämä on yksi iso osa-alue, johon tulee panostaa... niiden pitää olla kiinnostuneita, haluta olla kiinnostuneita ja tähän käyttää ammattilaisia, niin kuin muillakin alueilla... ja mielestäni se on lapsenkengissä...

Ennaltaehkäisyn merkitys päteee päihteiden käytön lisäksi käytännössä kaikkiin elämäntavallisiin asioihin ja piileviin ongelmiin on helpompaa tarttua varhaisessa vaiheessa, kuin lähteä korjaamaan niitä. Nuorten arvoihin, asenteisiin ja valintoihin vaikutetaan jokapäiväisessä arjessa, tietoisesti ja tiedostamattomasti. Kouluttautumisella voidaan vastata kasvaviin osaamistarpeisiin eri aihealueilla, mutta seuratoiminnan erilaiset resurssit sekä asioiden priorisointivaatimukset tulee hyväksyä ja huomioida. Tommi Vasankarin aiemmin mainittu näkemys nostaa esille seuratoiminnan perinteisen vapaaehtoisuuskulttuurin, joka tuo haasteita osaamisessa sekä sen kehittämisessä. Valmentajakyselyn mukaan ajanpuute sekä työ- ja siviilielämän asettamat haasteet vaikeuttavat eniten vapaaehtoisvalmentajien kouluttautumista. Kuinka paljon aktiivisuutta oman arvokkaan panoksensa ilman korvausta tarjoavilta seuratoimijoilta voidaan vaatia? Myönteistä kulttuurinmuutosta on kuitenkin havaittavissa. Seuratoiminnan ammattimaistuminen on jo pidemmän aikaa kehittynyt trendi (Koski & Mäenpää 2018) ja valmentajakoulutus on aktiivista sekä ratkaisukeskeistä. Vaikka seuran resurssit eivät riitä palkattuun henkilöstöön, osaamisen kehittämistä halutaan tukea. Eräskin seuran puheenjohtaja mainitsee: *”Meillä on seurassa tällä hetkellä ennätysmäärä koulutettuja valmentajia,*

kohta kaikki alkavat olla lajiliiton toimesta koulutettuja tai ovat käyneet jonkun nuorten ohjaajien koulutuksen”.

Seuran hallinto- ja johtotasolla tulee tunnistaa toimintaympäristön kokonaiskuva ja hankkia resursseja, joilla luodaan ruohonjuuritasolle mahdollisuuksia erilaisiin tapoihin kehittää osaamista. Kestävä tapa ei ole pakottaa toimijoita kouluttautumiseen, vaan löytää sopivat motivointikeinot ja herättää kiinnostus. Tätä helpottaa se, että valmentajat ja seuratoimijat suhtautuvat pääosin myönteisesti itsensä kehittämiseen ja monipuoliseen kouluttautumiseen. Valmentajakyselyssä lähes kolmasosa vastaajista (32 %) piti lisäkouluttautumista tärkeänä ja lähes puolet (48 %) tärkeänä. Nykypäivänä työelämässä ja yleisessä keskustelussa paljon käytetty ”jatkuvan oppimisen” -käsite näkyy myös urheilun toimintaympäristössä.

Meidän täytyy miettiä se seuratasolla niin... kaikista parasta olisi, jos jokaisessa joukkueessa olisi henkilö, jota aihealue kiinnostaa... Eikä niin, että me täällä pakolla koulutetaan ja sanotaan, että toimikaa... Miten me saadaan synnytettyä se kiinnostus ja halu... seuratasolla meidän tehtävänä on tarjota ne puitteet... (Seuran puheenjohtaja)

Kyllä näen valmentajan näkökulmasta osaamiseni riittävän, ei toki haittaa, jos enemmänkin osaamista olisi. Seuratason näkökulmasta myös. Tämä vaatii systematisoimista, materiaalin luomista ja toimintamallien valvomista. Ei se poikkea mistään muusta toiminnasta missään organisaatiossa tavallaan. Molemmissa rooleissa oma osaaminen riittää (Seuran puheenjohtaja & valmentaja)

Itsensä kehittäminen eri menetelmillä koetaan siis tarpeellisena ja laaja-alaisen koulutustarjonnan voi nähdä positiivisena mahdollisuutena, jolla optimoidaan kokonaisvaltainen osaaminen omassa tehtävässä. Toisaalta se asettaa haasteita ajankäytölle ja vaarana on, ettei kiinnostuksesta huolimatta kaikkiin aihepiireihin kykene perehtymään. Eero Simojoki kuvaa tilannetta valmentajakoulutuksen näkökulmasta: ”Vastuullisuusasioita on tuotu koulutuksiin kaiken kaikkiaan tosi paljon lisää. Tuskailaan, että tunnit loppuvat kesken ja on paljon läpikäytäviä asioita”. Valmentajakyselyssä vastuullisuus -käsitteen alle kuuluvat aiheet eivät nouse kehittymistarveasteikolla kärkijoukkoon. Terveys ja elämäntavat sekä ravitsemus -aihealueet sijoittuivat kehittymistarveasteikon keskivälin tuntumaan. Miesvalmentajat kokivat ne hieman naisia tärkeämpänä ja vapaaehtoisvalmentajien tarpeissa terveys ja elämäntavat korostui. Yleisesti tarkasteltuna, suurta tai erittäin suurta tarvetta koetaan valmennustyön ydinosaamiseen liittyvissä aiheissa. Näihin lukeutuvat harjoittelun suunnittelu, fysiologia, anatomia ja biomekaniikka, lajitiedot ja -taidot sekä psykologia, pedagogiikka ja didaktiikka.

Kouluttautumisessa ja osaamisen kehittämisessä korostuvat monipuoliset sekä yksilöllisesti kohdennetut toteutukset. Seuratoiminnan eri tasoilla on erilaiset tarpeet. Valmentajat ja seuratoimijat omaavat hyvin erilaisia koulutus-, kokemus- ja siviilityötaustoja, joten sopivimmat oppimiskäsitteet ovat yksilökohtaisia. Joku tarvitsee syvempää tietoa ja toinen taas pärjää yleisemmän tason tiedolla.

Ajattelen niin, että meillä seuratoimijoilla on erilaisia oppimistyyylejä ja joku mieluummin pureskelee itsekseen, joku tulee kuulemaan, joku lukee, joku näkee ja joku kokee. Näen, että meillä täytyy olla sopivan monipuolinen tarjonta (Seuran puheenjohtaja)

Tutkimushaastatteluissa asiantuntijoiden toteuttamille koulutuksille nähtiin tarvetta ja seurat hyödyntävät lajiliittojen organisoimia koulutuspalveluita, jotka koetaan helposti lähestyttävänä ja laadukaina. Toinen lähestymistapa asiantuntijuuden hyödyntämiseen on rakentaa yhteistyökumppanuuksia eri tahojen ja ammattilaisten kanssa. Kumppanuudet voivat sisältää esimerkiksi erillisen teeman mukaisia luentoja ja koulutustilaisuuksia eri kohderyhmille. Pelkästään valmentajille kohdennetun Valmentajakyselyn perusteella oppimistilanteissa ja tärkeysasteikolla korostuvat aidot kohtaamiset. Oppia ammennetaan työskentelystä ja vuorovaikutuksesta muiden valmentajien kanssa, valmennettavilta saadusta palautteesta sekä testaamalla omia ideoita käytännön arkivalmennuksessa. Tämä ehkä kuvastaa seuratoiminnan eri tasoja. Niin sanotulla ruohonjuuritasolla korostuu käytännönläheisyys ja hallintotasolla teoreettisempi kouluttautumistapa.

Osaamisen kehittämisen toimivimpia keinoja tarkasteltaessa esille nousivat erilaiset yhdistelmämallit. Valmentajakyselyssä parhaana koulutusmuotona koettiin yhdistetty lähi- ja verkko-opetus ja pelkkä lähiopetus toiseksi parhaana. Aidoille live-kohtaamisille on siis tarvetta, mutta teknologia on tuonut mahdollisuuksia laadukkaisiin etätoteutuksiin ja itseopiskeluun. Tämä lisää kohderyhmän tavoitettavuutta ja tuo kustannustehokkuutta matkustamisen vähentyessä. Järkevästi muodostettuna kokonaisuutena hybridimalli, jossa yhdistyy asiantuntijan toimesta toteutettu live- ja etäkoulutus sekä hyvin rakennettu itseopiskeluvaihe, tarjoaisi monipuolisen ja toisiaan tukevan lähestymistavan.

Sekä että minun mielestäni. Ensin tutustuisit itse aihepiiriin ja sen jälkeen ulkopuolinen kouluttamaan. Siitä tulisi paras lopputulema (Valmennuspäällikkö)

Varmaan materiaali ja koulutus... Koska tavallaan hektistä ja kaikki tekee oman työn ohella ja jos sinulle lykätään 50-sivuinen opus ja lue, niin tuleeko sitä luettua... Itse tykkään asiantuntijoista, sieltä tulee konkreettisia esimerkkejä, voi kysyä jostain tietystä aiheesta, miten tällaisessa tilanteessa pitäisi tai olisi pitänyt toimia ja kuulee mitä se oikeasti on... (Seuran varapuheenjohtaja & joukkueenjohtaja)

Kaiken kaikkiaan seuratoiminnalta vaaditaan nykypäivänä paljon. Sen odotetaan palvelevan kansalaisia monilla tavoilla ja erilaisilla palveluilla, osittain huolehtivan julkishallinnoille kuuluvista tehtävistä. Seurat ovat mm. yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman hautomoita, nuorisokasvattajia sekä yhteiskunnallisia toimijoita. (Koski & Mäenpää 2018, 19.) Toiminnan ytimen, laadukkaan ja usein menestykseen tähtäävän urheilutoiminnan osaamistarpeet ovat itsessään jo laaja-alainen kokonaisuus. Mitä pidemmällä valintavaihetta edetään kohti huippuvaihetta ja mitä tavoitteellisemmin urheillaan, sitä kovemmat esimerkiksi fysiologian, anatomian ja lajispesifin tietotaidon osaamistarpeet ovat. Urheilun toimintaympäristö ei kuitenkaan muodosta poikkeusta yhteiskunnassa esille nousevista ilmiöistä, joista monet kuuluvat vastuullisuus -käsitteen alle. Päinvastoin

esimerkiksi häirintä ja epäasiallinen käytös sekä tasa-arvo ja yhdenvertaisuusasiat ovat nousseet urheilussa lähiaikoina merkittävästi esille. Nuorten urheilu ei myöskään ole päihteiden käytöltä täysin irrallinen ympäristö. Lähellä nuoria olevat aikuiset, erityisesti valmentajat omaavat tärkeän roolin terveellisen ja turvallisen toimintaympäristön mahdollistajana.

Seuratoiminnalle asetetut, jatkuvasti kasvavat vaatimukset lisäävät kaikkien siellä työskentelevien osaamistarpeita. Seurat hyödyntävät asiantuntijatahoja, erityisesti lajiliittojen organisoimia koulutuspalveluita. Joissain tapauksissa seurat voivat myös välittää tietoa yksittäisistä koulutuksista, joita valmentajat ja seuratoimijat voivat halutessaan suorittaa. Varsin yleistä kuitenkin on, että henkilön oma kiinnostus asiaan johtaa tarpeellisen ja sopivan ratkaisun etsimiseen. Yhteisen näemyksen mukaan koulutustarjonta ja kiinnostus sekä kysyntä tulee kuitenkin saada kohtamaan paremmin. Valmentajakyselyn huomioissa korostetaan sujuvuuden tehostamista kehittämällä uudenlaisia ratkaisuja sekä suosimalla koulutusmuotoja, jotka parhaiten vastaavat valmentajien tarpeita. Tässä ollaan asian ytimessä, laajaa koulutustarjontaa ja tukipalveluita ei kannata paisuttaa, vaan fokuksitua olennaiseen, eli siihen miten ne jalkautetaan käytäntöön.

Yhtäkään verkkokoulutusta ja muuta materiaalia ei tarvita, mitä ei sitten hyödynnetä. Realismi on vahvasti se, että vaikka olisi miten upeita matskuja, miten ne saataisiin tietoisuuteen ja hyödynnettäväksi. Jatkossa nykypäivänä se mihin pitää keskittyä (Elina Laine)

Toimintaympäristö kaipaa kaikki oleelliset tahot yhteen kokoavaa, koordinoitua ja systemaattista yhteistyötä, jotta seurakentän tarpeita voidaan palvella tehokkaasti. Sari Tuunainen tiivistää asian-
tuntijan näkökulmasta ”yhteistä ymmärrystä kaivataan enemmän tietyistä asioista, esimerkiksi kaikki nämä vastuullisuusasiat. Lisäksi valmentajakoulutuksia pitäisi ylipäättään kehittää yhdessä, jotta ne tavoittavat kaikki”. Yhdessä tekeminen on avainsana. Terveyttä edistävän ja päihteettömän toimintakulttuurin toteutuminen nuorten urheilussa ei ole itsestäänselvyys, vaan vaatii jokaisen toiminnassa mukana olevan panosta. Nähdäänkö asia uhkana vai mahdollisuutena?

Seuralla on muuten aika hyvä pallo käsissä... hei jumankautsi, me voimme vaikuttaa noin monen nuoren elämään, seuratoimijoihin ja nuorten urheilijoiden vanhempiin... siihen palkkaamalla ammattilaisia ja panostamalla tähän työhön, aika hyvin pystyy kohdentamaan yksi yhteisö, niin kuin vaikuttamaan tähän yhteiskuntaan kokonaisuutena ja näiden ihmisten elämään... (Marko Jantunen)

8.4 Verkkokoulutukset osaamisen kehittämisessä ja nykyaikaisen verkkokoulutuksen keskeiset ominaisuudet

Yhteiskunnan digitalisaatio on mahdollistanut koulutustarjonnan monipuolistumisen, ja verkkokoulutukset ovatkin nousseet suosituksi työkaluksi, tarjoamaan eri tasoista palvelua oman osaamisen kehittämiseen eri aihepiireistä. Covid-19-pandemia on osaltaan vaikuttanut kaiken etäyhteyksillä ja omissa oloissa tapahtuvan toiminnan kehittymiseen. Haastatteluiden ja dokumenttiaineiston lisäksi tähän tutkimuskysymykseen haettiin vastauksia benchmark -menetelmällä (ks. kpl 7.5), jonka

kehittämistyön tekijä kohdisti vastuullisuus -teeman verkkokoulutuksiin. Käyttäjäkokenemusten kautta, empiirisesti tutkimalla päästiin tutustumaan erilaisiin toteutustapoihin ja havainnoimaan keskeisiä ominaisuuksia. Näitä voitiin myöhemmin verrata tutkimushaastatteluilla, dokumenteilla sekä koulutusten suunnittelijoiden kanssa käydyillä keskusteluilla kerättyyn tietoon ja tutkia vastaavatko ne toisiaan.

Tässä tutkimuksessa verkkokoulutuksiin suhtautumisesta piirtyi melko ristiriitainen kokonaiskuva. Valmentajakyselyn mukaan verkkokurssit ja -oppiminen eivät näyttäneet merkittävästi valmentajien oppimisen lähteenä. Vastaajista 65 % piti verkkokursseja ja -oppimista tärkeänä ja asteikkolleen alle jäivät ainoastaan sosiaalinen media sekä keskustelupalstat. Kysely on tehty ennen pandemiaa ja olisikin mielenkiintoista tietää, miten väistämätön siirtyminen verkko- ja etätoimintoihin näkyisi niiden arvostuksessa nyt ja tulevaisuudessa.

Haastateltavien kanssa päästiin kiinni nykyaikaan ja erilaisiin kokemuksiin. Verkkokoulutukset nähdään hyvänä tapana kehittää osaamista, oman kiinnostuksen mukaisesti sekä ajasta ja paikasta riippumattomasti. Eero Simojoki havainnollistaa asiaa valmentajakoulutuksen asiantuntijan näkökulmasta: *”Saavutettavuus on verkkokoulutuksissa se juttu maantieteellisesti mietittäessä, kun lähdetään pitämään koulutuksia. Infoa pystytään tuomaan helppossa muodossa, luennot, videot, tehtävät, materiaalit ja itseopiskelu. Monipuolistaa opetusta kaiken kaikkiaan aika paljon.* Hän viittaa opetusta sisältävään, kokonaisvaltaiseen ja systemaattiseen kouluttautumiseen. Tämä tarjoaa mahdollisuuksia esimerkiksi lajiliitoille ja eri asiantuntijatahoille kustannustehokkaiden ratkaisujen suunnittelussa.

Toisena tulokulmana ovat yksittäiset, usein kaikille avoimet ja vapaasti suoritettavat verkkokoulutukset ja -kurssit. Tämän työn kontekstiin, vastuullisuuteen ja turvalliseen toimintaympäristöön on tarjolla erilaisia toteutuksia (ks. kpl 7.5.2) runsaasti, mikä on sekä rikkaus että haaste. Se kertoo, että tärkeään aihekokonaisuuteen on tartuttu ja toimintaympäristössä työskentelevien tietoisuutta sekä osaamista halutaan kehittää laaja-alaisesti. Elina Laineen näkemys kuitenkin tiivistää repaleisen kokonaisuuden:

Ei ole helppo tämä vastuullisuuskokonaisuus. Teemaan ja etenkin turvalliseen toimintaympäristöön alkaa olla koulutuksia tarjolla pilvin pimein. Voisit käydä 20 eri verkkokoulusta ja pitäisi olla aika innostunut käymään kaikki läpi. Ei välttämättä lajikaan tiedä tärkeysjärjestystä ja miten niitä ujuttaisi koulutusohjelmiin, mikä on ykköstärkeys ja millä tasolla. Illalla huvikseen vai miten niitä tehdään.

Jos asia näyttäytyy lajiliitto- ja järjestötasolla varsin sekavana, mitä se on yksittäisen valmentajan tai seuratoimijan silmin katsottuna? On olemassa lukuisia koulutuksia, joista suorittajiksi tavoiteltu kohderyhmä ei välttämättä ole lainkaan tietoinen. *”Markkinointi pitää olla todella vahvaa, jos sinne halutaan kymmeniä tuhansia käyttäjiä ja se on todella ison työn takana”* toteaa Elina Laine ja

mainitsee haasteeksi suorittajien tavoittamisen, joka on havaittu niin Olympiakomiteassa Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutuksen osalta, kuin myös pienempien järjestöjen toteutuksissa. Epäkohdat on ymmärretty ja niiden eteen on jo aloitettu toimenpiteiden tekeminen. Olympiakomitean Oppimisareena on luonut selkeyttä, mahdollistamalla koulutusten ja verkkokurssien kokoamisen yhteen paikkaan ja siten helpommin löydettäviksi. Vastuullisuus -teeman ympärillä urheilutoiminnassa toimivat tahot ovat muodostaneet säännöllisesti kokoontuvan yhteistyöverkoston, joka pyrkii kokoamaan erityisosaamista yhteen ja etsimään ratkaisuja esimerkiksi viestinnän ongelmakohtiin. Resursseja yhdistämällä ja toisia tukevalla tekemisellä lisätään vaikuttavuutta sekä näkyvyyttä kohderyhmän keskuudessa.

Verkkokoulutusten potentiaali yleisesti tunnustetaan ja ne nähdään yhtenä nykyaikaisena, helposti lähestyttävänä keinona oman osaamisen kehittämisessä. Benchmarking osoitti, että koulutuksia on mahdollista rakentaa erilaisille oppimisalustoille -ja ympäristöihin, mikä vaikuttaa yleisilmeeseen ja suoritettavuuteen sekä toimintojen monipuolisuuteen. Lähes kaikki ratkaisut vaativat erillisen rekisteröitymisen ja kirjautumisen palveluun, poikkeuksena Nuori mieli urheilussa -hankkeen verkkokurssit. Erilaisia ratkaisuja on tarjolla paljon, joista tässä prosessissa Moodle- ja Priima -oppimisympäristöt osoittautuivat suosituimmiksi. Rekisteröityminen on tehty helpoksi ja oppimisympäristö ohjaa suorittajaa loogisesti eteenpäin. Vaikka yksilöiden teknologiaosaaminen on edelleen vaihtelevaa, monet ovat jo tottuneet erilaisissa työelämätehtävissä verkkoratkaisuihin, eikä suorittaminen yleensä jää kyvykkyydestä kiinni. Verkkototeutusten arkipäiväistyminen näkyikin vaatimustason kasvuna sisältöjen ja suorittamistekijöiden suhteen, jotta motivaatio ensinnäkin herää sekä toiseen pysyy yllä.

Oppimisympäristöt mahdollistavat laajan valikoiman vaihtoehtoja suorittajan aktivointiin, joista suosittuja ovat loppudentit, välikokeet ja -testit sekä erilaiset väittämien yhdistely-, päättely- ja monivalintatehtävät. Myös videomateriaalien hyödyntäminen on yleistä. Tentit, kokeet ja testit pääsääntöisesti rakennetaan varsin helpoiksi, lähinnä omaksutun tiedon yhteenvetoon sekä prosessointiin ja ne ovat poikkeuksetta suoritettavissa useampaan kertaan. Haastateltavien näkemyksissä edellä mainittuja ominaisuuksia pidettiin tärkeänä.

Interaktiivisuus pitää mielenkiintoa yllä, sellainen että siirtelet palikoita laatikoihin oikeisiin aihealueisiin, vetelet viivoja, yhdistelet yms. Ymmärrät lukemaasi. Luet tekstiä ja osaat soveltaa esimerkinomaisesti (Seuran varapuheenjohtaja & joukkueenjohtaja)

Me käytetään työssä paljon ja sitä on maailmalla tutkittu, siis ihmisen mieltä professoreiden ja tohtoreiden toimesta yms. Sieltä tulee tietenkin kokemukset. Meillä on sellaisia verkkokoulutuksia pääsääntöisesti, joissa on liikkuvaa kuvaa eli videopätkää, joka pitää sisäistää. Sitten tulee luentopätkä ja siitä kysymyksiä ja sen jälkeen yhdistetään vastauksia. Kuuden kysymyksen patteri aika usein, joissa eritasoisia kysymyksiä helpoista vaikeampiin. Jos vastaa väärin, voi palata siihen asiaan. Nämä ovat oikeasti hyviä juttuja (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)

Koulutusten teoreettisuus on vaihtelevaa. Aihepiirejä voidaan lähestyä analyyttisesti ja vahvem-
malla teoriapohjalla, toiset taas perustavat sisällön käytännönläheisemmäksi. Molemmissa ta-
voissa on omat vahvuutensa ja käyttötarkoitus ratkaisee parhaan lähestymistavan. Sari Tuunainen
kiteyttää, mitä jokaisen palveluntarjoajan tulisi tarkkaan pohtia jo ennen konkreettisen sisällön ra-
kentamista.

*Lähtöajatus pitää olla kirkas, eli kumpaa tavoitellaan. Sellaista massoja tavoittavaa valistusta,
vai saadaanko jollekin vähemmälle porukalle syvällisempää tietoa. Se pitää olla kirkas, ei yri-
tetä vääränlaisella tuotteella tavoitella toista tavoitetta.*

Jykevällä teoriatiedolla varustettu ja enemmän panostamista vaativa koulutus sopii joihinkin käyttö-
tarkoituksiin, esimerkiksi integroituna tietyn tason valmentajakoulutukseen. Tai jos seurassa näh-
dään aihepiiri niin tärkeänä, että palkattu henkilöstö tai jonkinlaisia korvauksia nauttivat valmentajat
voidaan velvoittaa suorittamiseen. Täytyy kuitenkin muistaa, että koulutustarjonta on hyvin runsas,
aihealueita riittää lajispesifeistä tiedoista ja taidoista vastuullisuuskokonaisuuteen. Vaikka tarpeita
sekä kiinnostusta oman osaamisen kehittämiseen löytyisi, tulevat ajankäytölliset haasteet väistä-
mättä vastaan. Valmentajakyselyn mukaan valmentajien kouluttautumista vaikeuttaa ajanpuute
sekä työ- ja siviilielämän asettamat haasteet. Samat haasteet kohdataan seuran hallintotasolla,
jossa toimivat henkilöt usein ovat vastuullisissa ja kuormittavissa työelämän tehtävissä.

Nykyaikaisen verkkokoulutuksen keskeisimmät ominaisuudet ovatkin erityisesti suorittamisen lyhyt
kestoaika ja vaivattomuus sekä inspiroivat, visuaalisuutta ja interaktiivisuutta tarjoavat sisällöt. Ly-
hyt kestoaika on subjektiivinen tulkinta, mutta haastateltavien näkemyksissä sillä lähtökohtaisesti
tarkoitetaan noin puolta tuntia tai maksimissaan yhtä tuntia.

*Aika kompakti saa olla eikä liikaa tekstiä. Kyllä valitettavasti on niin, että meidän keskittymis-
kykymme lyhenee koko ajan (Valmentaja)*

*Puoli tuntia kesto. Puolen tunnin settejä löytyy ihmisiltä, siitä kun menee yli, suorituskerrat
ovat vähissä (Valmentaja & seuran varapuheenjohtaja)*

Sisältöjen tulisi olla ytimekkäitä ja mielenkiintoa herättäviä sekä helposti sisäistettäviä. Monipuoli-
suus korostuu ja sitä voi tehdä esimerkiksi videoita, tehtäviä ja testejä hyödyntämällä. Vaivaton ja
nopea suoritettavuus ei kuitenkaan saa johtaa liian pintapuoliseen asiasisältöön, vaan sen tulee
sopivasti haastaa kouluttautujaa. Käyttäjystävällisen koulutuksen toteuttaminen, jossa kaikki tär-
keiksi tunnistetut ominaisuudet nivotaan yhteen, asettaa palveluntarjoajat monien haasteiden
eteen. Tasapaino keskeisten elementtien välillä tulee löytää, jotta koulutus ensinnäkin on houkutte-
leva ja halutaan suorittaa. Lisäksi sen tulee tuottaa kouluttautujalle uutta tietoa ja osaamista, konk-
reettisia työkaluja omassa toimintaympäristössä hyödynnettäväksi.

*Ne ovat aika toimivia komboja, kun on vähän videoita ja lukumateriaalia, kysymyksiä ja niihin
vastauksia... tällaisia pähkinöitä, joissa joudut käyttämään juuri oppimaasi ja tavallaan testaa-
maan itse itselläsi, ymmärsinkö ja sisäistinkö se mitä siellä oli... näkisin, että ominaisuudet*

ovat se monipuolinen sisältö, että se ei ole niin helposti eteenpäin vietävissä... käytetty audiovisuaalisuutta ja osallistavuutta, joudut käyttämään omaa päätäsi (Seuran puheenjohtaja & valmentaja)

Tähän tutkimukseen kuuluneet verkkokoulutukset on pyritty rakentamaan matalalla kynnyksellä lähestyttäviksi ja lähes jokaisessa ilmoitetaan arvioitu suorittamisaika ennakkoon. Suurin osa koulutuksista arvioi kestoksi noin 1–1,5 h, ääripäihin asettuvat SUEK ry:n Puhtaasti Paras (n. 35 min.) ja Elämäni Sankari ry:n ehkäisevän päihdetyön koulutus (n. 7 h). Nuori mieli urheilussa -hanke erotautui joukosta ratkaisullaan rakentaa kaksi erilaista vaihtoehtoa ja tällainen tasoajattelu osoittautui haastateltavien näkemyksissä hyväksi keinoksi palvella eri kohderyhmien kehittymistarpeita. Perustasolla tarjotaan yleisempää tietoa aihepiiristä, jolla tavoitetaan enemmän suorittajia ja saadaan jo vaikutusta aikaiseksi. Syventävällä tasolla kiinnostuneet pääsevät perehtymään teoreettisemmin ja kattavammalla tavalla laajempiin asiasisältöihin. Eero Simojoki havainnollistaa jaottelua toteamalla, ”*Mielestäni siinä ero, onko se valistava koulutus vai tietopohjainen koulutus*”. Tämä ratkaisumalli edellyttää toki toimijoilta enemmän resursseja kehitystyöhön, mutta sillä vastataan toimintaympäristön tarpeisiin ja saadaan laajempaa vaikuttavuutta aikaiseksi. Syventävän tason, teoreettiseen tietopohjaan perustuvan koulutuksen voisi mahdollisesti saada osaksi erilaisia tutkintoja tai kursseja, esimerkiksi urheiluoppilaitoksiin ja -akatemiioihin.

Vastuullisuus ja terveyden edistäminen -teemojen ympärillä toimii laaja kirjo eri tahoja, jotka haluavat omalla työllään ja toimintatavoillaan vaikuttaa urheilun toimintaympäristöön. Tutkimuksesta selvisi koulutustarjonnan laajuus ja haasteet suorittajien tavoittamisessa, kenties koulutuksia on jo nyt tarjolla liian runsaasti. Kontekstin verkkokoulutuksia vaivaakin repaleisuus, joka haastaa tarjonnan sekä tarpeiden ja kysynnän kohtaavuutta. Monet eri toimijat yrittävät tavoittaa samaa kohderyhmää palveluidensa piiriin. Sisällöt pääsääntöisesti eroavat toisistaan, mutta myös samaa aihepiiriä käsitteleviä koulutuksia on tarjolla eikä päällekkäisyyksiltä vältytä.

Nykyaikaisella verkkokoulutuksella on potentiaalia vastata toimintaympäristön tarpeisiin, mutta onnistuakseen se vaatii resursseja sekä kohderyhmälähtöistä suunnittelu- ja kehittämistyötä. Vaatimustaso houkuttelevaan sisältöön ja toiminnallisuuteen, ylipäätään suorittajan aktivoimiseen on suuri. Verkkokoulutukset tulee nähdä yhtenä osana kouluttautumismahdollisuuksia, mutta jokaisen palveluntarjoajan on tarkkaan pohdittava, onko oma aihepiiri ensinnäkin tarpeeksi houkutteleva ja toiseksi riittävätkö resurssit laadukkaaseen toteutukseen sekä kattavaan markkinointiin. Kuten tutkimuksessa on todettu, yhtään uutta koulutusta tai materiaalia ei tarvita, mitä ei hyödynnetä. Tavoiteltava kohderyhmä tulee olla kirkaasti mielessä, halutaanko laajempaa yleistä vaikuttavuutta vai tarjota asiapitoisempaa tietoa sekä työkaluja käytäntöön viemiseen tietylle joukolle. Kokonaisuus kaippaa yhteistä visiota ja ratkaisuna voi nähdä systemaattisen yhteistyön eri toimijoiden välillä, jolla poistetaan pullonkauloja ja saadaan aikaan synergiahyötyjä.

9 Kehittämisehdotukset ja -toimenpiteet

Tutkimuksellisen kehittämistyön päämäärä on uuden tiedon tuottamisen lisäksi saada aikaan käytännön parannuksia tai uusia ratkaisuja (Ojasalo ym. 2014, 19). Tämän lähestymistavaltaan case-tutkimuksen tavoitteena oli löytää toimivia käytänteitä, joilla kehitetään toimeksiantajan, Elämäni Sankari ry:n nuorten urheilussa toteuttamaa ehkäisevää päihde- ja terveydenedistämistyötä, jotta sen sisällöt, rakenteet ja toimintatavat vastaisivat tehokkaammin toimintaympäristön nykytarpeisiin. Laadullisella tutkimusotteella pyrittiin syvälliseen ymmärrykseen, jonka pohjalta saatiin uutta tietoa ilmiöstä ja voidaan esittää kehittämisehdotuksia järjestön toimintojen edistämiseksi. Jatko-toimenpiteiden käytäntöön vieminen, eli toimintojen päivittäminen ja uudistaminen riippuu eri tekijöistä, kuten tulevista rahoituspäätöksistä ja järjestön strategisista linjauksista. Konkreettiset kehittämiskohde- teet jakautuvat kahteen kokonaisuuteen, kohtaavaan työhön ja ehkäisevän päihdetyön verkkokou- lutukseen.

9.1 Kohtaava työ nuorten urheilun toimintaympäristöön

Kohtaava työ voidaan kuvata ihmisten välisenä kanssakäymisenä, vuorovaikutuksena, tiedon jaka- misena sekä vaikuttamisena arvoihin ja asenteisiin. Järjestön työssä siihen lukeutuvat kaikki ta- pauskohtaisesti räätälöitävät asiantuntijavierailut, esimerkiksi luennot, koulutukset ja vanhempainil- lat. Tutkimustulokset osoittavat terveyttä edistävän työn tarpeen, mutta tulokulmaa laajaan koko- naisuuteen tulee tarkastella kriittisesti. Nykyisellään vahvasti päihteisiin painottuvan sisällön tarjoa- minen toimintaympäristöön on kohdannut haasteita. Seuratasolla kiinnostus ja kysyntä palveluihin on ollut yksittäistä ja hyvin satunnaista. Tutkimus vahvisti kokemuksia ja selvitti siihen vaikuttavia tekijöitä. Päihteet eivät ole suurin uhkakuva nuorten urheilussa, vaan yksi pieni osa hyvinvointia haastavien tekijöiden joukossa. Asiaa pitääkin tarkastella jo termien ja käsitteiden kautta, jotka luo- vat vahvoja mielikuvia sekä saattavat aiheuttaa ennakkoluuloja. Ehkäisevä päihdetyö ja päihdeva- listus/-kasvatus -termit eivät sellaisenaan toimi, vaan ne tulee sisällyttää laajempaan terveyden edistämisen kontekstiin. Tällaisia esimerkiksi ovat ”Urheilullinen elämäntapa – mistä se rakentuu” tai ”Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja urheilijana kehittymisen osatekijät”, jotka muun muassa vies- tinnässä toimivat neutraalimpana sisällön esille tuojana ja kiinnostuksen herättäjänä.

Kohtaavan työn sisältöpainotuksia tulee muokata nykytrendien mukaisesti. Päihteet ovat yksi osa- alue, painopisteen siirtyessä enemmän arki- ja hyötyliikunnan, unen ja levon sekä ravintokäyttäyty- misen merkityssuhteisiin urheilijana kehittymisessä. Painotusten muuttaminen urheilullista elämän- tapaa kokonaisvaltaisemmin tarkastelemaan lähestymistapaan herättää enemmän kiinnostusta, tar- joaa laajemman vaikuttamismahdollisuuden ja vastaa näin seurakentän tarpeisiin. Tuloksista kävi ilmi, että esimerkin ja roolimallin tärkeää asemaa ei nuorten urheilun parissa toimivien aikuisten keskuudessa täysin ymmärretä, tai sitten sitä ei noudateta. Tämä luo tarpeen kohdentaa

kohtaavaa työtä nuorten lisäksi yhä kasvavissa määrin kaikkiin seuratoimijoihin. Lisäksi kodin merkitystä esimerkin näyttäjänä, urheilulliseen elämäntapaan kasvattajana ei voi ylikorostaa ja tutkimus totesi myös siinä olevan suuria puutteita. Nuorten urheilijoiden lähipiirille kohdennetulle kohtaavalle työlle, esimerkiksi koulumaailmasta tutuille vanhempainiloille voidaan siis nähdä olevan tarvetta.

Kohtaavassa työssä käytettävät menetelmät täytyy kehittää nykyaikaisiksi, hyödyntämällä jatkuvasti kehittyvän teknologian tuomia mahdollisuuksia. Perinteiselle luentotyypilliselle tiedon jakamiselle on edelleen paikkansa, mutta avoimuus, vuorovaikutteinen ilmapiiri ja osallistaminen ovat kohtaavan työn ydinasioita. Tämä pätee kaikkiin kohderyhmiin ja nuorten parissa tehtävässä työssä se on erityisen tärkeää. Uudet interaktiiviset viestintä- ja aktivointimenetelmät sekä pelit tuovat monipuolisuutta ja niiden käyttö alkaa olla koulun ja työelämän kokemusten kautta luontevaa. Nuorison edustajat, kuten myös valmentajat ja seuran hallintohenkilöt olisi hyvä ottaa mukaan toimintojen suunnitteluun. Asiakaslähtöisellä lähestymistavalla syntyy uusia ideoita ja pääsee kiinni kohderyhmän autenttisiin näkemyksiin toimivimmista menetelmistä. Pääpainotus on hyvä pitää aidoissa kohtaamisissa, joita pitkä pandemia-aika on haastanut merkittävästi. Etätoteutukset ovat ainakin joiltain osin tulleet jäädäkseen, joten niiden tarjoamat hyödyt tulee kuitenkin huomioida. Yksi erityisesti nuoriin kohdentuva mahdollisuus nousi esille jo tutkimushaastatteluisissa. Teknologia on vienyt ihmisten elämän hyvin pitkälti mobiililaitteiden ympärille, mutta nuorille tarkoitettuja sovelluksia tai pelejä aihepiirien tiimoilta ei vielä ole tarjolla. Laadukkaasti rakennettua, nykyajan standardeja vastaavaa mobiilisovellusta voisi käyttää osana kohtaavaa työtä sekä yleisesti hyödynnettävänä, aina saatavilla olevana materiaalina ja kattavana tietopankkina. Realiteetit tulee kuitenkin huomioida, sillä mobiilisovelluksen kehittämistyö tai jopa suosituksi noussut *pelillistäminen* on vaativaa ja isoja resursseja edellyttävää ammattilaistyötä. Pienen järjestön on käytännössä mahdotonta perustyössään ja yksin lähteä laadukasta toteutusta kehittämään. Ratkaisu voisi olla asian hankkeistaminen erilliseksi, itsenäiseksi kehitysprojektiksi sekä vastuullisuus ja terveyden edistäminen -kontekstin ympärillä työskentelevien toimijoiden vahva yhteistyö, jolla erityisosaamiset yhdistettäisiin yhdeksi laajalti palvelevaksi kokonaisuudeksi.

Yhteenvetona kohtaavan työn kehittämiseen todettakoon, että Elämäni Sankari ry:n toiminnan varsinaista spesifiä ydinosaamista, eli ehkäisevää päihdetyötä ei kannata kokonaan poissulkea, vaan nähdä se mahdollisuutena. Kuten Sari Tuunainen asiantuntijahaastattelussa hyvin totesi, *erityisosaamista ei kannata piilottaa*. Lähtöajatus tulee hyväksyä ja kirkastaa, jotta toiminta voidaan kohdentaa oikein. Päihdekasvatuksen systemaattinen vieminen toimintaympäristöön kohtaa monia haasteita ja viitteitä saatiin siitä, ettei sille välttämättä nähdä suurta tarvetta. Sen sijaan aihepiirin täsmätiedolle, yksittäisille koulutuksille ja asiantuntijavierailuille on tarvetta. Se voi kohdentua eri tason valmentajakoulutuksiin, lajiilittotasolle tai suoraan seuroihin ja joukkueisiin. Kiinnostus ja

tarve usein herää, kun jokin lieveilmiö päihteiden saralla on noussut jo pinnalle. Ehkäisevään päihdetyöhön keskittyvä kohtaava työ voi siis jatkossa olla yksi työkalu muiden joukossa, joka on tarpeen mukaan ja tilauksesta toimintaympäristöön saatavilla. Viestinnässä ja markkinoinnissa tärkeäksi seikaksi nousee eri palvelumallien ja tuotteiden selkeä kuvaaminen, sillä vanhoillista ”päihdevalistus” -keskeistä ajattelua sekä ennakkoluuloja on toimintaympäristössä yhä havaittavissa. Asiasta kiinnostuneelle pitääkin heti hahmottaa moderni ja arvovapaa lähestymistapa sekä mitä eri toiminnot pitävät sisällään, kenelle ne on tarkoitettu ja miten ne voidaan räätälöidä eri tarpeisiin sopiviksi.

Konkreettiset jatkotoimenpiteet kohtaavan työn kehittämisessä, tämän tutkimuksen pohjalta syntyneiden ehdotusten käytäntöön viemisessä määritellään, kun strategisia linjauksia sekä hankkeistamisen ja sidosryhmäyhteistyön mahdollisuuksia käsitellään organisaation sisällä. Edellä esitetyt kehittämis ehdotukset ja toimenpiteet kiteytyvät kolmeen ydinkohtaan, joita ovat nykypäivän haasteisiin ja vaatimuksiin vastaavat sisältöpainotukset ja menetelmät, viestintä ja markkinointi sekä lähtöajatuksen kirkastaminen. Tärkeysjärjestyksen muodostaminen on haastavaa, viimeksi mainitun merkitys kuitenkin korostuu ja toimii kehittämisen lähtökohtana. Nuoren urheilijan hyvinvointiin kokonaisvaltaisella ja modernilla otteella tarttuvan kohtaavan työn tarve on olemassa, mutta toimivien käytänteiden luominen ja niiden jalkauttaminen toimintaympäristöön edellyttää perusteellisesti jäsenneltyä pitkän tähtäimen suunnitelmaa sekä vahvaa, kyseiseen toimintaan kohdennettua resurssointia.

9.2 Ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutus

Vuoden 2020 loppupuolella lanseeratun ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutuksen (kuvattu kappaleessa 5.4.1) suorittajamäärät ovat jääneet tavoitteestaan. Kehittämistyö tutki vaatimattomaan vastaanottoon vaikuttavia tekijöitä ja pyrki tuottamaan tietoa, miten houkuttelevuutta, sisältöjä ja käyttäjäystävällisyyttä saadaan kehitettyä paremmin kohderyhmien tarpeita vastaaviksi. Esille nousi selkeitä vaadittavia uudistus- ja muutostoimenpiteitä, jos käyttöastetta todella halutaan tulevaisuudessa kasvattaa. Toinen vaihtoehto on muuttaa ajatusmallia ja tulokulmaa, joilla lähestytään toimintaympäristöä nykymuotoisen verkkokoulutuksen tiimoilta.

Koulutuksen suunnitteluvaiheessa ei ole riittävän selkeästi analysoitu, keitä kyseisellä ratkaisulla halutaan tavoitella ja millaiset ovat toimintaympäristön realiteetit. Odotukset maksuttoman ja kaikille asiasta kiinnostuneille avoimen koulutuksen suorittajamääristä olivat melko maltillisia, mutta kuitenkin optimistisia. Tutkimusprosessin aikana selvisi nopeasti, että noin seitsemän tunnin mittaiseksi rakennettu toteutus on nykystandardien mukaisesti katsottuna hyvin raskas kokonaisuus ja sillä on haastavaa tavoittaa kohderyhmää, eli valmentajia, ohjaajia ja seuratoimijoita. Runsaasti aikaa vievällä ja vahvaan teoretietoon pohjautuvalla koulutuksella tavoitetaan ainoastaan

satunnaisia asiasta kiinnostuneita yksilöitä, ei isoja massoja. Ratkaisu ongelmaan on tulososiossa kuvailtu tasoajattelu, joka jakautuu perus- ja syventävään tasoon. Nykyinen verkkokoulutus täyttää syventävän tason kriteerit ja tämän rinnalle tulisi valmistaa kevyempi versio, joka istuu perustason koulutuksen vaatimuksiin. Suorittamisen keston tulee olla maksimissaan noin yksi tunti ja sisällössä korostua vankan teoreettisuuden sijasta käytännönläheisyys, mikä lisää houkuttelevuutta sekä käyttäjäystävällisyyttä. Lisäksi koulutuksen yleistä lähestyttävyyttä sekä viestintää ja markkinointia tukemaan tulee kehittää monipuolisia sisältöjä kattavammin kuvaava, ehkä myös aihepiirin mahdollisia stigmoja minimoiva koulutuksen nimi.

Toisaalta on tärkeää miettiä tarkkaan ja objektiivisesti, mikä on ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutuksen asema kokonaisuutta tarkasteltaessa. Aiemmin eri osioissa mainittu, vastuullisuus -käsitteen alle uppoava laaja verkkokoulutustarjonta kilpailee samoista suorittajista. Epäasiallinen käytös, häirintätapaukset, tasa-arvo ja yhdenvertaisuusasiat ovat ikävästi nousseet pinnalle urheilun toimintaympäristössä. Erilaiset mielenterveydelliset ongelmat ja henkisen hyvinvoinnin haasteet ovat myös erittäin ajankohtainen aihepiiri, unohtamatta ravitsemusta ja digipelaamista. Seurakentällä osaamisen vaatimukset ja tarpeet kouluttautua ovat kasvaneet monella osa-alueella ja haasteet ajankäytössä tunnistettiin moneen otteeseen. Kysymys ja pohdinnan paikka kuuluukin, onko isoille massoille suunnatulle ehkäisevän päihdetyön verkkokoulutukselle tarvetta ja riittävää kysyntää? Yksi ratkaisu on muuttaa ajattelutapaa nykyisestä versiosta ja nähdä se syvälle teemaan pureutuvana täsmäkoulutuksena, jolla ei niinkään tavoitella laajaa yleistä vaikuttavuutta. Tämä ajantasaiseen ja tutkittuun teoretietoon perustuva koulutus voisi sopia valmentajakoulutuksiin vapaaehtoiseksi lisätehtäväksi tai sen voisi suorittaa seurasta yksi henkilö, joka jalkauttaa omaksuttuja oppeja ja työkaluja eteenpäin joukkueetasolle.

Strategiset linjaukset ja resurssointi vaikuttavat konkreettisiin jatkotoimenpiteisiin myös verkkokoulutuksen tulevaisuuden suhteen. Tasoajattelun toteuttaminen, luomalla nykyratkaisun rinnalle kevyempi koulutusversio sekä käyttäjien inspiroiminen monipuolisesti aktivoivalla sisällöntuottamisella vaatii merkittävää taloudellista panostusta. Toisaalta valmis materiaali on olemassa, sen ajantasaisena pitäminen ja maltilliset päivitykset, yhdistettynä oikein kohdennettuun viestintään palvelee myös toimintaympäristöä. Aiemmin kuvattu ajattelutavan muuttaminen tarjoaa kustannustehokkaan vaihtoehdon, jolla kuitenkin edelleen tuodaan järjestön ehkäisevän päihdetyön erityisosaaminen hyötykäyttöön asiasta kiinnostuneille ja silloin, kun päihdetietouden kehittämistarve nousee esille seura-/joukkueetasolla tai erilaisissa koulutuskokonaisuuksissa. Nykyistä tukevamman jalansijan saaminen laajasta koulutustarjonnan kokonaisuudesta mahdollistuu strukturoimalla oman tuotoksen lähtöajatus sekä rakentamalla vastavuoroisuuteen perustuvia yhteistyökumppanuuksia, joilla edistetään tunnettavuutta ja saavutettavuutta.

10 Pohdinta

Kehittämistyön tavoitteena oli kartoittaa terveyttä edistävän, erityisesti ehkäisevän päihdetyön tarve nuorten urheilun toimintaympäristössä ja tutkia mitkä tekijät haastavat nykypäivän urheilullista elämäntapaa valintavaiheen urheilijoilla. Lisäksi pyrkimyksenä oli selvittää valmentajien ja seuratyöntekijöiden osaamista sekä kehittymistarpeita kyseisten aihepiirien parissa. Kehittämistyö saavutti tavoitteet ja tuloksilla voidaan kehittää Elämäni Sankari ry:n nuorten urheiluun kohdistamaa työtä sekä herättää yleisesti keskustelua seurakentän tarpeista ja niihin sopivista nykyaikaisista toimintamenetelmistä. Tutkimustulokset kyseenalaistavat ehkäisevään päihdetyöhön painottuvan työn tarpeen toimintaympäristössä, mutta vastaavasti alleviivaavat kokonaisvaltaisen ja laaja-alaisesti elämäntapoja käsittelevän lähestymistavan sekä ulkopuolisen asiantuntija-avun tarpeen.

Ehkäisevää päihdetyötä ja päihdekasvatusta ei kuitenkaan sovi kokonaan unohtaa, vaan sisällyttää osaksi kokonaisuutta. Urheiluseurassa harrastamista voidaan jo itsessään pitää päihteiden käytöltä suojaavana tekijänä, sillä urheilutoiminnan on havaittu esimerkiksi ennaltaehkäisevän ja vähentävän stressiä sekä erilaisia mielenterveyden ongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. Lisäksi se näyttäisi vahvistavan muita päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä, kuten hyvää itsetuntoa, sosiaalisia suhteita sekä koulumenestystä. (de Grace ym. 2016; Kantomaa ym. 2008; Vella ym. 2021.) Keskeisimmät päihteet ja niiden yhteys urheiluun käsiteltiin teoreettisessa viitekehyksessä kattavasti tutkittuun tietoon pohjaten. Tällä luotiin taustatietoa tutkimukselle sekä kenties lisätään aihepiirin tuntemusta urheilu- ja harrastustoiminnan parissa toimiville ja muille kiinnostuneille. Tutkimuksesta selvisi, että päihteet eivät ole merkittävä ilmiö nuorten urheilussa, mutta ei myöskään niiltä irrallinen ympäristö. Tulos on yhteneväinen aiempaan tietoon (esim. Kokko 2014b) peilattuna. Vapaa-ajalla tapahtuvaa alkoholin käyttöä ja kokeiluita on toimintaympäristössä havaittu, mutta yleisesti ottaen nuorten alkoholin kulutus on ollut jo pitkään laskusuunnassa (ESPAD Report 2019) ja samaa trendiä on nähtävissä nuorilla urheilijoilla. Nuuska on aiempien tutkimusten (esim. Mattila ym. 2012; Salomäki & Tuisku 2013) mukaisesti edelleen jonkinlainen haaste etenkin joukkuelajien piirissä, mutta tämän tutkimuksen varsinainen löydös oli valmentajien ja seuratoimijoiden huono esimerkki asian suhteen. Näkyvää käyttöä esiintyy ja tärkeän roolimallin asemaa ei täysin ymmärretä tai haluta sisäistää. Tämä todentaa tarvetta kohdentaa ehkäisevän päihdetyön toimintoja nuorten lisäksi myös toimintaympäristön aikuisiin. Huumausainekokeilut ovat hyvin harvinaisia ja satunnaisia, mutta silti yleistä ilmapiirin muutosta ei kannata jättää huomioimatta. Keskustelu kannabiksen ympärillä käy nykypäivänä varsin kiivaana, nuorten aikuisten käyttö on lisääntynyt ja nuorten asenteet lieventyneet yhä sallivammaksi (Mustonen ym. 2019). Erään tutkimukseen haastatellun seuratoimihenkilön ajatuksia herättävä näkökulma pätee kaikkiin elämänhallintaan liittyviin tekijöihin: *”Aina olen sanonut, kun nuorten asioista puhutaan, niin pitäisi katsoa nuorten aikuisten elämää. Heidän elämässään olevat haasteet ovat tulevaisuuden lasten elämässä olevia”*.

Kaiken kaikkiaan urheiluseurassa harrastaminen tarjoaa runsaasti positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja terveydelle (Eime ym. 2013; Kokko ym. 2019; Torstveit ym. 2018). Vastaavasti varjopuoliakin löytyy ja monet nyky-yhteiskunnan lieveilmiöt koskettavat nuoria urheilijoita samalla tavalla kuin harrastustoiminnan ulkopuolella olevia vertaisia. Liiallinen suoritusorientoituneisuus niin koulussa kuin urheilussa voi pahimmillaan johtaa jaksamisen ongelmiin. Arki- ja hyötyliikunnan vähäisyys ja passiivinen elämäntapa haastaa urheilullista elämäntapaa sekä tavoitteellista urheilijana kehittymistä. Kokonaisliikuntamäärä saattaa jäädä alhaiseksi ja vastaavasti älylaitteiden parissa vietetty aika muodostua suureksi, vaikka urheilua harrastaisikin. Nämä aiemmin tiedostetut (Mäkelä ym. 2016) haasteet nousivat vahvasti esille myös tässä tutkimuksessa. Lasten ja nuorten motorinen kyvykkyys ei ole entisaikojen tasolla ja kun ns. pohjia teoharjoittelulle ei ole luotu, kasvaa alttius rasisvammoille ja loukkaantumisille. Valmentajien osaamistarpeissa korostuvatkin harjoittelun suunnittelu, fysiologia ja biomekaniikka. Terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna, päivittäisen aktiivisuustason nostaminen ja liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen edellyttää isoja rakenteellisia muutoksia sekä asenneilmapiirin tarkastelua yhteiskunnassa. Ovatko esimerkiksi kaupunkien katukuvaan vahvasti asettuneet sähköpotkulaudat terveyttä edistäviä vai pikemminkin rikkovia innovaatioita, jos luontaisen omin voimin liikkumisen vähentymisen lisäksi tarkastellaan onnettomuustilastoja? Liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat jo nyt miljardiluokkaa (Vasankari & Kolu 2018) ja huolestuttava kysymys kuuluu, mitä ne ovat tulevaisuudessa.

Terveyden edistäminen on laaja kokonaisuus, jonka sisältämät eri käsitteet ja niiden yhteydet urheilun toimintaympäristöön avattiin teoriataustassa. Terveyden edistämistä tapahtuu seuratoiminnan eri tasoilla (Kokko ym. 2014) ja toimia voidaan toteuttaa monella tapaa. Tämä näkyi tutkimuksessa, johon osallistuneiden seurojen toiminta sijoittui passiivisen valistusmallin ja seuralähtöisen valistusmallin välille (ks. kpl 5.2). Otanta on pieni eikä mahdollista yleistämistä, mutta se tarjoaa ehkä pienoiskuvan suomalaisesta seuratoiminnan kulttuurista. Asian tärkeys ja oman toiminnan merkityksellisyys ymmärretään, mutta käytäntöön viemisessä ja optimitasolle, eli seurayhteisön kehittämismalliin pääsemisessä kohdataan haasteita. Tässä seuran rakenteiden kehittämiseen perustuvassa ja pitkäjänteisyyteen tähtäävässä toiminnassa pyritään vaikuttamaan käyttäytymisen ja ympäristöllisen muutoksen lisäksi koko seuran toimintakulttuuriin (Kokko 2006, 63–64). Aikaa vievän prosessin vieminen sekä sen vakauttaminen toimintaympäristöön vaatii seuran ylimmän johdon, puheenjohtajan ja hallituksen tukea. Tutkimuksessa saatiin viitteitä, että seuroissa tahtoa löytyy ja haastatellut seurojen ylimmän johdon edustajat suhtautuivat asiaan positiivisesti sekä ratkaisukeskeisesti, tunnistaen myös realiteetit. Kuten asiaa runsaasti tutkinut ja mallia luomassa ollut Sami Kokko toteaa (2006, 63–64), eteneminen kohti seurayhteisön kehittämismallia tapahtuu asteittain. Tärkeä seikka on myös muistaa, että yksilötasolla esimerkiksi valmentajan roolissa toteutettu terveyttä edistävä toiminta on merkityksellistä ja moninaisia hyötyjä tuottavaa.

Terveyden edistämisen toimet keskittyvätkin usein yksilöiden osaamisen ja kiinnostuksen varaan. Valmentajien ja seuratoimijoiden osaamisen taso on vaihtelevaa ja kouluttautumiselle koetaan tarvetta. Toisaalta riittävä osaamisen taso terveyden edistämiseen liittyvissä asioissa on moniselitteistä ja vaikea määrittää. Tommi Vasankari mainitsi haastattelussa hygieniapassin vertailukohdaksi systemaattisen osaamisen kasvattamiseen ja sisäistetyn tiedon varmistamiseen. Voisiko samankaltainen malli toimia urheilun toimintaympäristössä, esimerkiksi tietyssä vaiheessa lasten ja nuorten parissa toimiville suositeltaisiin ns. ”vastuullisuuspassin” suorittamista? Tämä voisi olla jollain tavalla integroituna Tähtiseura-ohjelmaan (ks. kpl 5.4.1). Realistisimmin ajateltuna avainasemaan nousee sopivien koulutusmenetelmien rakentaminen, joilla motivoivaan lähestymistapaan perustuen palvellaan ajankäytön haasteiden ja osaamistarpeiden laajuuden kanssa kamppailevaa kohderyhmää. Lähi- ja itseopiskelun yhdistelmät sekä matalalla kynnyksellä suoritettavat verkkokurssit vastaavat hyvin toteutettuina nykypäivän tarpeisiin. Toimintaympäristössä on parhaillaan käynnissä terveyden edistämisen tutkimuksia ja hankkeita sekä tarjolla erilaisia toimintamalleja ja asiantuntijapalveluita. Jatkuvasti kehitteillä olevat menetelmät, erityisosaaminen ja tukipalvelut tulee tehokkaammin saattaa vastaamaan kysyntää sekä eri osaamistarpeita. Vaikuttavuuden aikaansaamiseksi, tämä varsin sekava sekä toisistaan irrallinen kokonaisuus vaatii toimintojen selkeyttämistä ja kokoamista yhteen.

Kehittämistyön tutkimusaineisto perustui vahvasti joukkueurheilun kontekstiin ja tietoa kerättiin seuratoiminnan eri tasoilta. Luotettavuutta, uskottavuutta ja eettisyyttä, jotka laadullisessa tutkimuksessa perustuvat tutkijan arviointiin ja näyttöön käsiteltiin kappaleessa 7.7. Aineistoa voidaan pitää kattavana ja triangulaatio monimetodisena lähestymistapana mahdollisesti tietynlaisen saturatiopisteen saavuttamisen. Toisaalta tämä on tulkinnanvaraista, sillä laadullinen aineisto on loppumatonta ja esimerkiksi asiantuntijoiden haastatteleminen tarjoaa jatkuvasti uusia näkökulmia sekä avartaa omaa ajattelua. Tutkimusprosessin analyysivaiheessa heräsikin vielä ajatus lisähaastattelusta, vaikka alkuperäiset määrätavoitteet olivat jo ylitetty. Rajaus täytyi tehdä jo tutkimusresursien näkökulmasta ja on mahdotonta sanoa, olisivatko uudet asiantuntijat tai suurempi määrä teemahaastatteluita tuoneet tutkimukseen uutta tietoa. Laajemman kokonaiskuvan muodostamiseksi, jatkotutkimuksen voisi kohdentaa yksilölajien parissa toimiviin valmentajiin ja seuratoimijoihin, joka saattaisi myös tuoda erilaisia tuloksia vallitsevista haasteista. Toisen tulokulman ja hyvän vertailuaineiston tarjoaisi nuorten urheilijoiden näkemyksiä kyselyllä tai haastatteluilla kartoittava tutkimus. Mielenkiintoinen tutkimusmenetelmä olisi astua sisään toimintaympäristöön, seuratasolle tai yksittäisen joukkueen arkeen havainnoimaan nuorten urheilijoiden ja heidän ympärillään työskentelevien aikuisten käyttäytymistä. Osallistuvalla havainnoinnilla arkisissa harjoitustapahtumissa, ottelumatkoilla ja turnauksissa päästäisiin tutkimaan mm. päihteiden käytön esiintymistä sekä aikuisten esimerkkinä ja roolimallina olemisen toteutumista.

Tutkimuksellisen kehittämistyön toteuttaminen avasi käsitystä urheiluseuratoiminnan arjesta, jota Covid-19-pandemia väritti käytännössä koko prosessin ajan. Ihmisten terveyttä ja hyvinvointia, yhteiskunnan rakenteita sekä opiskelusta, työstä ja vapaa-ajan aktiviteeteista koostuvaa arkielämää on ravisteltu viimeisen yli kahden vuoden aikana poikkeuksellisella tavalla. Herkässä kehitysiässä olevat nuoret eivät ole myllerryksiltä säästyneet, vaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä on horjutettu ankarasti. Rajoitustoimenpiteet ja harrastustoiminnan keskeytymiset ovat iskeneet nuorten hyvinvoinnin tukipilareihin. Terveyttä edistävällä sekä erilaisia haittoja ja lieveilmiötä ehkäisevällä työllä on nyt ja tulevaisuudessa entistä enemmän tarvetta, mutta sen täytyy vastata modernilla otteella nykypäivän ajankohtaisiin haasteisiin. Vapaa-ajan harrastustoiminta ja urheiluseurat omaavat tässä kiistatta merkittävän roolin, sillä toimintaympäristö tavoittaa edelleen suuren määrän nuoria päivittäisessä arjessa. Kehittämistyön tuloksissa kuitenkin päädyttiin aiempien tutkimusten (esim. Meganck ym. 2015; Kokko ym. 2016) näkemykseen, merkittävän potentiaalin hyödyntämisessä ja toimintatapojen käytäntöön viemisessä on haasteita niin seura- kuin yksilötasolla. Asian tärkeys tiedostetaan ja se herättää kiinnostusta, toisaalta terveyden edistämistä ei koeta seuratoiminnan päätehtävänä (Koski ym. 2017) eikä seuratoimijoilla, kuten valmentajilla ole tarpeeksi asiantuntemusta terveyden edistämisen toteuttamiseen käytännön työssä (Meganck ym. 2015). On kuitenkin hyvä muistaa, että piileviin lieveilmiöihin ja mahdollisesti tulevaisuudessa esille nouseviin ongelmiin on tehokkaampaa tarttua varhaisella puuttumisella sekä ennaltaehkäisevästi kuin lähteä korjaamaan niitä myöhemmin.

Terveyttä edistävän toimintaympäristön kehittäminen vaatii resursseja, mutta vielä enemmän yhteistä tahtotilaa ja asioiden priorisointia. Tämä ymmärretään suomalaisessa urheilussa niin järjestelmä- kuin organisaatiotasolla. Urheilullisten elämäntapojen edistäminen on sisällytetty Tähti-seura-ohjelmaan, lasten ja nuorten urheilun laatutekijöihin. Tähtiseuroja on jo yli 600 ja lupausta laadusta, eli Tähtimerkkiä tavoittelee parhaillaan yli 200 seuraa. (Olympiakomitea 2022.) Muutenkaan seuramat eivät ole tilanteessa yksin, vaan laaja-alaista asiantuntijaosaamista on tarjolla tueksi, aina tilanteen ja tarpeen mukaan. Kehittämistyö voidaankin nähdä kokoavana materiaalina, jolla pyrittiin kuvaamaan tämän aihepiirin parissa toimivien tahojen sekä jo hiljattain tehtyjen, että meneillään olevien hankkeiden ja toimenpiteiden kokonaislaajuus.

Elämäni Sankari ry on pitkän linjan asiantuntijajärjestönä löytänyt oman paikkansa ehkäisevän päihdetyön ja terveyden edistämisen kotimaisella toimijakentällä. Pienenä organisaationa toiminta on ketterää, innovatiivista sekä ajan haasteisiin mukautuvaa. Toisaalta järjestötoiminnan vuosi kerrallaan rakentuva rahoituspohja ja siinä parhaillaan meneillään olevat muutostekijät haastavat pitkäjänteistä ja systemaattista toimintaa. Rahapelitoiminnan tuotoilla rahoitetut järjestöjen avustukset viedään vuodesta 2024 alkaen osaksi valtion budjettirahoitusta ja ratkaisut tehdään aina hallituskausikohtaisesti. (Valtioneuvosto 8.2.2022) Ylipäätään toimintaresurssit ovat melko rajallisia ja

kaikkien eri palveluiden suuntaaminen edellyttää tarkkaa suunnitelmallisuutta ja priorisointikykyä. Pääfokus on kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävässä työssä, mutta myös nuorten urheilun toimintaympäristö koetaan tärkeänä paikkana vaikuttamiseen järjestön mission mukaisesti, *päihhteiden käyttö vähenee ja hyvinvointi lisääntyy*.

Kehittämistyö todensi haasteita toimintaympäristöön pääsemisessä, jossa yksi iso vaikuttava tekijä on tunnettavuus ja oman asiantuntijaosaamisen esille tuominen. Järjestön yli kaksi vuosikymmentä kerryttämä kokemus ja erityisosaaminen, erityisesti ehkäisevässä päihdetyössä ja päihdekasvatuksessa tulee saattaa tehokkaammin, oikealla tavalla ja olennaisissa paikoissa tarjolle. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa tarjoaa tähän mahdollisuuksia, erilaisia verkostoja ja kumppanuuksia muodostui jo tämän tutkimus- ja kehittämisprosessin aikana. Esimerkiksi liittyminen säännöllisesti kokoontuvaan, urheilun parissa toimivien asiantuntijatahojen yhteistyöverkostoon tuo järjestön toimintaa tutuksi ja verkkokoulutuksen lisääminen keväällä 2022 Olympiakomitean Oppimisareenalle tehosti sen näkyvyyttä ja tavoitettavuutta. Muitakin synergiahyötyjä tuottavia yhteistyömalleja on valmisteilla. Tärkeäksi seikaksi jatkossa nousee strategisten linjausten luominen ja etenkin selkeä määrittäminen, kuinka paljon resursseja halutaan kanavoida nuorten urheilun parissa tehtävään työhön. Kehittämistyö toimi osaltaan tarveanalyysinä, jonka pohjalta linjauksia ja tulevaisuuden suuntaviivoja voidaan tarkastella.

Suomalaisia on useissa yhteyksissä kutsuttu menestys hulluksi, ei niinkään urheiluhulluksi kansaksi. Ihmiset nauttivat huippu-urheilumenestyksestä, mikä tarjoaa koskettavia elämyksiä ja luo kansallistunnetta sekä synnyttää uusia esikuvia lapsille ja nuorille. Tämän toivotaan vaikuttavan positiivisesti innostukseen aloittaa uusia harrastuksia, sillä huolenaiheita on ilmaantunut seurakentälle. Ikäluokkien pienentyessä sekä lajivalikoiman ja uusien liikuntatrendien jatkuvasti lisääntyessä seurukset kamppailevat uusista harrastajista. Vanhempien odotusarvot ja vaatimustaso toiminnan laadun suhteen ovat kasvaneet harrastusmaksujen kasvun myötä. Laadukas ja vastuullinen toiminta, joka huomioi turvallisen ja terveyttä edistävän toimintaympäristön kaikki tärkeät osa-alueet kokonaisvaltaisesti voidaankin nähdä seuroissa tehokkaana markkinointivalttina. Menestykseen tärkeä toiminta ja ns. ”pehmeämmät arvot” eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä, päinvastoin ne tukevat toisiaan. Tarvitaan siis riittävästi tahtoa, yhteistä visiota ja kykyä rakentaa moniammatillista yhteistyötä, joka kanavoituu seuran ylimmältä hallintotasolta aina ruohonjuuritasolle saakka. Ratkaisukeskeisellä otteella päästään systemaattisesti integroimaan terveyden edistämistä seuran rakenteisiin ja arvoihin, tukemaan lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä urheilijana, mahdollisesti jopa lajin huipulle ja kansallissankariksi asti kehittymistä.

Lähteet

Aaltio, I. 2014. Case-tutkimus metodisena lähestymistapana. Metodix. Luettavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/aaltio-marjosola-casetutkimus/>. Luettu: 2.5.2022.

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen: Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Aarresola, O. 2012. Lasten urheilun yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (toim.). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012, s. 50–53. Kihun julkaisusarja, nro 45. Jyväskylä.

A-klinikkasäätiö 2022. Päihdelinkin tietopankki. Luettavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki>. Luettu: 13.1.2022.

Alastalo, M. & Åkerman, M. 2010. Asiantuntijahaastattelun analyysi: faktojen jäljillä. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). Haastattelun analyysi, s. 372–392. Vastapaino. Tampere.

Alastalo, M., Åkerman M. & Vaittinen T. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja, s. 214–232. Vastapaino. Tampere.

Alasuutari, P. 2014. Laadullinen tutkimus 2.0 (5. uud. p.). Vastapaino. Tampere.

Anttila, P. 2014a. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Tapaustutkimus. Luettavissa: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.2.1%20Tapaustutkimus>. Luettu: 2.5.2022.

Anttila, P. 2014b. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Asiantuntijahaastattelu. Luettavissa: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.4.6%20Asiantuntijahaastattelu>. Luettu: 13.3.2022.

Anttila, P. 2014c. Abduktiivinen päättely. Luettavissa: <https://metodix.fi/2014/c05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#7.4.1%20Abduktiivinen%20p%C3%A4%C3%A4ttely>. Luettu: 14.7.2022.

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2017. Relationships Between Youth Sports Participation and Mental Health in Young Adulthood Among Finnish Males. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1502–1509.
- Araghi, M., Rosaria Galanti, M., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Trolle Lagerros, Y., Bellocco R., Pedersen, N.L., Östergren, P. & Magnusson, C. 2017. Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer*. 141(4), 687–693.
- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R. & Sharma, S. 2013. Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 449–461.
- Asthana, S., Labani, S., Kailash, U., Sinha, D. N. & Mehrotra, R. 2019. Association of smokeless tobacco use and oral cancer: a systematic global review and meta-analysis. *Nicotine and Tobacco Research*, 21(9), 1162–1171.
- Azzopardi, D., Liu, C. & Murphy, J. 2021. Chemical characterization of tobacco-free "modern" oral nicotine pouches and their position on the toxicant and risk continuums. *Drug and chemical toxicology*, 1–9. Advance online publication.
- Babor, T. 2010. *Alcohol: no ordinary commodity, Research and Public policy*. 2nd edition. OUP Oxford.
- BBC 2021. Malta becomes first EU nation to legalise cannabis. Luettavissa: <https://www.bbc.com/news/world-europe-59660856>. Luettu: 14.1.2022.
- Benowitz, N. L. 2010. Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295–2303.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. 2020. Valmentajakysely 2019. KIHU:n julkaisusarja, nro 71. Jyväskylä 2020. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf. Luettu: 26.1.2022.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen –LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–56. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf. Luettu: 31.3.2022.
- Boffetta, P., Aagnes, B., Weiderpass, E. & Andersen, A. 2005. Smokeless tobacco use and risk of cancer of the pancreas and other organs. *International journal of cancer*, 114(6), 992–995.

- Brisola-Santos, M. B., Gallinaro, J. G. D. M. E., Gil, F., Sampaio-Junior, B., Marin, M. C. D., de Andrade, A. G., Richter, K.P., Glick, I.D., Baltieri, D.A. & Castaldelli-Maia, J. M. 2016. Prevalence and correlates of cannabis use among athletes—a systematic review. *The American journal on addictions*, 25(7), 518–528.
- Byhamre, M., Araghi, M., Alfredsson, L., Bellocco, R., Engström, G., Eriksson, M., Galanti, M., Jansson, J-H., Lager, A., Lundberg, M., Östergren, P-O., Pedersen, N., Lagerros, Y., Ye, W., Wennberg, P. & Magnusson, C. 2020. Swedish snus use is associated with mortality: a pooled analysis of eight prospective studies. *International Journal of Epidemiology* 49(6): 2041–2050.
- Chagué, F., Guenancia, C., Gudjoncik, A., Moreau, D., Cottin, Y. & Zeller, M. 2015. Smokeless tobacco, sport and the heart. *Archives of cardiovascular diseases*, 108(1), 75–83.
- Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J. & O’Connell, G. 2019. Snus: a compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, 16.
- Cresvell, J. 2013. *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications. London.
- Cristello, J. V., Trucco, E. M. & Zucker, R. A. 2020. Exploring pathways to substance use: A longitudinal examination of adolescent sport involvement, aggression, and peer substance use. *Addictive behaviors*, 104, 106316.
- de Grace, L. A., Knight, C. J., Rodgers, W. M. & Clark, A. M. 2016. Exploring the role of sport in the development of substance addiction. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 46–57.
- Diehl, K., Thiel, A., Zipfel, S., Mayer, J., Litaker, D. G. & Schneider, S. 2012. How healthy is the behavior of young athletes? A systematic literature review and meta-analyses. *Journal of sports science & medicine*, 11(2), 201.
- Docter, S., Khan, M., Gohal, C., Ravi, B., Bhandari, M., Gandhi, R. & Leroux, T. 2020. Cannabis Use and Sport: A Systematic Review. *Sports health*, 12(2), 189–199.
- Donaldson, A., Staley, K., Cameron, M., Dowling, S., Randle, E., O’halloran, P., McNeil, N., Stukas, A. & Nicholson, M. 2021. The challenges of partnering to promote health through sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), [7193].
- EHYT ry 2021. FYFA – alkoholihaittojen ehkäisy urheilua harrastavien nuorten parissa. Luetta-vissa: <https://ehyt.fi/ehyt-ry/toiminta-ja-hankkeet/lapsille-nuorille-ja-heidan-vanhemmilleen/fyfa-alkoholihaittojen-ehkaisy-urheilua-harrastavien-nuorten-parissa/>. Luettu: 20.12.2021.

EHYT ry 2022a. Kannabis. Luettavissa: <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/kannabis/>. Luettu: 14.1.2022.

EHYT ry 2022b. SPORTTI-hanke. Luettavissa: <https://ehyt.fi/ehyt-ry/toiminta-ja-hankkeet/eri-alojen-ammattilaisille/sportti-hanke/>. Luettu: 5.4.2022.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.

Elämäni Sankari ry. 2022. Luettavissa: <https://www.elamanisankari.fi/>. Luettu: 25.1.2022.

Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*, s. 185–206. 4. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere.

ESPAD Report 2019. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. The ESPAD Group. Luettavissa: https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13398/2020.3878_EN_04.pdf. Luettu: 31.3.2022.

Et ole yksin 2019. Tietoa meistä. Luettavissa: <https://www.etoleyksin.fi/tietoa-meista/>. Luettu: 15.3.2022.

Fang, S. H., Lu, C. C., Lin, H. W., Kuo, K. C., Sun, C. Y., Chen, Y. Y. & Chang, W. D. 2022. Acute Effects of Nicotine on Physiological Responses and Sport Performance in Healthy Baseball Players. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 515.

Finni, J. & Tarvonen, S. s.a. *Urheilullinen elämänrytmi. Kasva urheilijaksi*.

FYFA 2021. Focus on Youth, Football & Alcohol. Luettavissa: <https://www.fyfaproject.eu/index.php>. Luettu: 20.12.2021.

Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, C. 2013. The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian journal of public health*, 41(3), 269–283.

- Geidne, S., Kokko, S., Lane, A., Ooms, L., Vuillemin, A., Seghers, J., Koski, P., Kudlacek, M., Johnson, S. & Hoye, A. V. 2019. Health Promotion Interventions in Sports Clubs: Can We Talk About a Setting-Based Approach? A Systematic Mapping Review. *Health Education and Behavior*, 46(4), 592–601.
- Gillman, A. S., Hutchison, K. E. & Bryan, A. D. 2015. Cannabis and exercise science: a commentary on existing studies and suggestions for future directions. *Sports Medicine*, 45(10), 1357–1363.
- Goriounova, N. A. & Mansvelder, H. D. 2012. Short- and long-term consequences of nicotine exposure during adolescence for prefrontal cortex neuronal network function. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 2(12).
- Gupta, R., Gupta, S., Sharma, S., Sinha, D. N. & Mehrotra, R. 2019. Risk of coronary heart disease among smokeless tobacco users: results of systematic review and meta-analysis of global data. *Nicotine and Tobacco Research*, 21(1), 25–31.
- Hakkarainen, P., Kaprio, J., Pirkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Kannabis ja terveys. Tutkimuksesta tiiviisti, 17.
- Hakkarainen, P. & Karjalainen, K. 2017. Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet. *Yhteiskuntapolitiikka* 82:1, 19–32.
- Hakkarainen, P., Frank, V. A., Barratt, M. J., Dahl, H. V., Decorte, T., Karjalainen, K., Lenton, S., Potter, G. & Werse, B. 2015. Growing medicine: Small-scale cannabis cultivation for medical purposes in six different countries. *International Journal of Drug Policy*, 26(3), 250–256.
- Halldorsson, V., Thorlindsson, T. & Sigfusdottir, I. D. 2014. Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3–4), 311–330.
- Hatsukami, D., Zeller, M., Gupta, P., Parascandola, M. & Asma, S. 2014. Smokeless tobacco and public health: a global perspective. Luettavissa: <https://cancercontrol.cancer.gov/sites/default/files/2020-06/smokelesstobaccoandpublichealth.pdf>. Luettu: 31.3.2022.
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. THL - Tilastoraportti 30/2021. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf. Luettu: 22.12.2021.

- Hemminki, K., Försti, A., Hemminki, A., Ljungberg, B. & Hemminki, O. 2021. Incidence trends in bladder and lung cancers between Denmark, Finland and Sweden may implicate oral tobacco (snuff/snus) as a possible risk factor. *BMC Cancer* 21, 604.
- Himanka, S. 2021. Tyrniä ja ksylitolia – nuuska naamioidaan terveystuotteeksi. Asiantuntijan ääni. Suomen ASH ry. Luettavissa: <https://suomenash.fi/asiantuntijan-aani/tyrnia-ja-ksylitolia-nuuska-naamioidaan-terveystuotteeksi/>. Luettu: 14.1.2022.
- Hirsch, J. M., Wallström, M., Carlsson, A. P. & Sand, L. 2012. Oral cancer in Swedish snuff dip-pers. *Anticancer research*, 32(8), 3327–3330.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. *Gaudemus Helsinki University Press*.
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C. & Smid, H. 2011. How should we define health? *BMJ (Clinical research ed.)*, 343, d4163.
- Hung, B. L., Chen, L. J., Chen, Y. Y., Ou, J. B. & Fang, S. H. 2021. Nicotine supplementation enhances simulated game performance of archery athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1), 16.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, *Studies in sport, physical education and health*. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 10.12.2021.
- Hämäläinen, K. 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 61–66. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. 1. p. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Ishikawa, H., Nomura, K., Sato, M. & Yano, E. 2008. Developing a measure of communicative and critical health literacy: a pilot study of Japanese office workers. *Health Promotion International* Vol. 23 (3), 269–74.

- Itkonen, H. & Kokko, S. 2014. Terveyden edistäminen yhteisöllisenä haasteena. Teoksessa Itkonen, H., Kokko, S., Kirilina, V., Goranskaya S. & Kemza, R. (toim.). Urheilun terveyttä edistämään -opas urheilutoimijoille. Cross-Border Move for Health - hankkeen julkaisuja, Joensuu.
- Juntunen, L. 2021. Miten nuoret voivat? Freestyle -päihdetyön verkkolehti 2/2021. Luettavissa: <https://www.freestylelehti.fi/miten-nuoret-voivat/>. Luettu: 11.7.2022.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020a. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, 9–19. Gaudeamus. Helsinki.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020b. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, s. 143–144. Gaudeamus. Helsinki.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020c. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, s. 173–175. Gaudeamus. Helsinki.
- Jyväskylän yliopisto 2021. Liikkumisen ja urheilun erilaiset polut nuoruudesta varhaisaikuisuuteen – Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS3) -seurantatutkimus. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/tels>. Luettu: 20.12.2021.
- Kaasalainen, K. 2016. Terveyden lukutaito ja terveyserojen kaventaminen. Teoksessa Sihto M. & Karvonen S. (toim.). Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus - lähestymistapoja ja ratkaisuja, s. 141–160. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampere University Press.
- Kananen, J. 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas: Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Queen, B., Lowry, R., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Bradford, D., Yamakawa, Y., Leon, M., Brener, N. & Ethier, K. A. 2018. Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. Morbidity and mortality weekly report. Surveillance summaries (Washington, D.C: 2002), 67(8), 1–114.

Kannussaari, K. 15.9.2021. Kannabis lailliseksi Suomessa? EHYT ry:n blogi. Luettavissa: <https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/kannabis-lailliseksi-suomessa/>. Luettu: 14.1.2022.

Kansalaisaloite.fi. 2019. Kansalaisaloite kannabiksen käytön rangaistavuuden poistamiseksi. Luettavissa: <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/4360>. Luettu: 13.1.2022.

Kantomaa, M. T., Ebeling, H. E., Taanila, A. M. & Tammelin, T. H. 2008. Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 1749–1756.

Karjalainen, K. 2020. Huumeiden kokeilu ja käyttö väestökyselyissä. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.). Huumetilanne Suomessa 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 13/2020.

Karjalainen, K., Pekkanen, N. & Hakkarainen, P. 2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet: Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2018.

Kennedy, M. C. 2017. Cannabis: exercise performance and sport. A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 20(9), 825–829.

Kickbush I., Pelikan J., Apfel F. & Tsouros A. 2013. Health literacy: the solid facts. World Health Organization: Regional Office for Europe.

Kinnunen, J., Pere, L., Susanna, R., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita, no. 2019:56, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, s. 74–88. 4. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kokko, S. 2006. Terveiden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen, A. (toim.). Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö, s. 61–74. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura ry.

- Kokko, S. 2010. Health promoting sports club: youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland (No. 144). Jyväskylän yliopisto.
- Kokko, S. 2014a. Sports clubs as settings for health promotion: Fundamentals and an overview to research. *Scandinavian Journal of Public Health* 42, 60–65.
- Kokko, S. 2014b. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi – Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 43–46. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Kokko, S. 2014c. Suomalaisten nuorten urheilijoiden terveystottumukset ja elämäntavat. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 123–125. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Kokko, S. 2015. Urheilulliseen elämäntapaan ja -rytmiin kasvetaan ja kasvatetaan. Teoksessa Hämmäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 101–102. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.). 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:1. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf. Luettu: 31.3.2022.
- Kokko, S. & Vuori, M. 2004. Terveyttä edistävä urheiluseura toimii kahdella kentällä. *Liikunta & Tiede* 41 (4), 18–19.
- Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. 2006. The health promoting sports club in Finland—a challenge for the settings-based approach. *Health Promotion International*, 21(3), 219–229.
- Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. 2009. Health promotion profile of youth sports clubs in Finland: club officials' and coaches' perceptions. *Health Promotion International* 24 (1), 26–35.
- Kokko, S., Green, L. W. & Kannas, L. 2014. A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health promotion international*, 29(3), 494–509.

- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2015. Health Promotion in Sport Coaching: Coaches and Young Male Athletes' Evaluations on the Health Promotion Activity of Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2–3), 339–352.
- Kokko, S., Selänne, H., Alanko, L., Heinonen, O., Korpelainen, R., Savonen, K., Vasankari, T., Kannas, L., Kujala, U., Aira, T., Villberg, J. & Parkkari, J. 2015. Health promotion activities of sports clubs and coaches, and health and health behaviours in youth participating in sports clubs: the Health Promoting Sports Club study. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 1 (1).
- Kokko, S., Donaldson, A., Geidne, S., Seghers, J., Scheerder, J., Meganck, J., Lane, A., Kelly, B., Casey, M., Eime, R., Villberg, J. & Kannas, L. 2016. Piecing the puzzle together: case studies of international research in health-promoting sports clubs. *Global health promotion*, 23(1 Suppl), 75–84.
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Helsinki: Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 3.
- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon – Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 18. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Koskelo, J. 2018. Alkoholi ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01107>. Luettu: 9.1.2022.
- Koski, P. 2013. Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Teoksessa Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja, s. 18–42. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Koski, P., Matarma, T., Pediši, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Savola, J. 2017. Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveystieteiden hyödyntämiseen. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Kowitt, S. D., Patel, T., Ranney, L. M., Huang, L. L., Sutfin, E. L. & Goldstein, A. O. 2015. Poly-Tobacco Use among High School Students. *International journal of environmental research and public health*, 12(11), 14477–14489.

Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uud. p. Vastapaino. Tampere.

Kuusipalo, H. & Raulio, S. 2018. Energiajuomat ja lasten terveys – Onko laille myyntikiellosta perusteita? Luettavissa: https://thl.fi/documents/10531/2671150/katsaus_energiajuomien_terveysvaikutuksista.pdf/f086a625-8805-41f5-bdec-c8b731146dc7. Luettu: 24.8.2022.

Kwan, M., Bobko, S., Faulkner, G., Donnelly, P. & Cairney, J. 2014. Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive behaviors*, 39(3), 497–506.

Käypä hoito 2018. Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. Luettavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01881#R8>. Luettu: 16.1.2022.

Lachenmeier, D. W. & Rehm, J. 2015. Comparative risk assessment of alcohol, tobacco, cannabis and other illicit drugs using the margin of exposure approach. *Scientific reports*, 5, 8126.

Larson, N., DeWolfe, J., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. 2014. Adolescent Consumption of Sports and Energy Drinks: Linkages to Higher Physical Activity, Unhealthy Beverage Patterns, Cigarette Smoking, and Screen Media Use. *Journal of Nutrition Education Behavior*, 46(3), 181–187.

Lecklin, O. 2006. Laatu yrityksen menestystekijänä. 5. uud. p. Talentum. Helsinki.

Lecoultre, V. & Schutz, Y. 2009. Effect of a small dose of alcohol on the endurance performance of trained cyclists. *Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*, 44(3), 278–283.

Liukkonen, J. & Jaakkola, M. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*, s. 48–67. Liikuntatieteellinen Seura ry. Turenki.

Luo, J., Ye, W., Zendejdel, K., Adami, J., Adami, H. O., Boffetta, P. & Nyrén, O. 2007. Oral use of Swedish moist snuff (snus) and risk for cancer of the mouth, lung, and pancreas in male construction workers: a retrospective cohort study. *Lancet (London, England)*, 369 (9578).

Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystyötyymiseen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen –LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*, s. 130–141. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luettavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf. Luettu: 31.3.2022.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto MLL 2021. Turvallinen ja viihtyisä harrastusryhmä. Luettavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/>. Luettu: 15.3.2022.
- Mattila, V. M., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. 2012. Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999–2010. *BMC public health*, 12(1), 230.
- Marttunen, M. 2010. Esipuhe. Teoksessa Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Meganck, J., Scheerder, J., Thibaut, E. & Seghers, J. 2015. Youth sports clubs' potential as health-promoting setting: profiles, motives and barriers. *Health Education Journal*, 74(5), 531–543.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategioita. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen käsikirja, s. 90–111. Gummerus. Jyväskylä.
- MIELI Suomen mielenterveys ry 2022. Nuori mieli urheilussa. Luettavissa: <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>. Luettu: 15.3.2022.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.). 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö 2014. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Moore, T. H., Zammit, S., Lingford-Hughes, A., Barnes, T. R., Jones, P. B., Burke, M. & Lewis, G. 2007. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: a systematic review. *Lancet (London, England)*, 370(9584), 319–328.
- Morgan, H. & Parker, A. 2017. Generating recognition, acceptance and social inclusion in marginalised youth populations: the potential of sports-based interventions. *Journal of Youth Studies*, 20(8), 1028–1043.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L. M., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A. K., Meyer, N. L., Sherman, R. T., Tenforde, A. S., Klungland Torstveit, M. & Budgett, R. 2018. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British journal of sports medicine*, 52(11), 687–697.
- Mustonen, A., Miettunen, J., Laine, P. & Niemelä, S. 2019. Nuorten kannabiksen käyttö, aivojen kehitys ja psykiatriset häiriöt. *Suomen Lääkärilehti*, 74(33), 1733–1737.

- Mündel, T. 2017. Nicotine: sporting friend or foe? A review of athlete use, performance consequences and other considerations. *Sports Medicine*, 47(12), 2497–2506.
- Mündel, T., Machal, M., Cochrane, D. J. & Barnes, M. J. 2017. A Randomised, Placebo-Controlled, Crossover Study Investigating the Effects of Nicotine Gum on Strength, Power and Anaerobic Performance in Nicotine-Naïve, Active Males. *Sports medicine - open*, 3(1), 5.
- Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Villberg, J., Vasankari, T., Heinonen, O., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H. & Parkkari, J. 2016. Physical Activity, Screen Time and Sleep among Youth Participating and Non-Participating in Organized Sports—The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*. 6. 379–388.
- Mäkinen, T. E., Borodulin, K., Tammelin, T. H., Rahkonen, O., Laatikainen, T. & Prättälä, R. 2010. The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 27.
- Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R. & Khan, M. 2021. Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports health*, 13(3), 265–277.
- Naidoo, J. & Wills, J. 2016. *Foundations for Health Promotion*. Fourth Edition. Elsevier.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2017. *The health effects of cannabis and cannabinoids: The current state of evidence and recommendations for research*. National Academies Press.
- Ng, K., Mäkelä, K. J. J., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Kokko, S. 2017. Coaches' Health Promotion Activity and Substance Use in Youth Sports. *Societies*, 7(2), Article 4.
- Normann, M., Odell, H., Tapio, M. & Vuohelainen, E. 2016. Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö – hyppää kyytiin! Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Luettu: 20.1.2022.
- Nutbeam, D. 1998. Health promotion glossary. *Health Promotion International* 13 (4), 349–364.
- Nutbeam, D., Levin-Zamir, D. & Rowlands, G. 2018. Health Literacy in Context. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2657.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan (3. uud. p.). Sanoma Pro. Helsinki.

Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen, J. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. *Duodecim*, 133(21), 2045–2053.

Ollila H., Ruokolainen O. & Sandström P. 2021. Nuuska Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Tutkimuksesta tiiviisti 11/2021. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki.

Olympiakomitea 2018. Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/liite-2-urheiluyhteison-reilun-pelin-ihanteet-ja-tavoitteet.pdf>. Luettu: 30.3.2022.

Olympiakomitea 2021a. Reilu Peli – urheiluyhteisön eettiset periaatteet. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>. Luettu: 25.12.2021.

Olympiakomitea 2021b. Vastuullisuus. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/>. Luettu: 25.12.2021.

Olympiakomitea 2021c. Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Luettavissa: https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf. Luettu: 4.1.2022.

Olympiakomitea 2021d. Valmentaja ja ohjaaja: Olethan mukana rakentamassa entistä turvallisempaa toimintaympäristöä? Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2021/08/19/valmentaja-ja-ohjaaja-olethan-mukana-rakentamassa-entista-turvallisempaa-toimintaymparistoa/>. Luettu: 5.1.2022.

Olympiakomitea 2022. Tähtiseura-ohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/>. Luettu: 4.8.2022.

Paakkari, L. & Paakkari, O. 2012. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), 133–152.

Paakkari, O. 2020a. Uusi työkalu kouluikäisten terveyden lukutaidon mittaamiseen. *Liikunta & Tiede -lehti*. 4/2020.

Paakkari, O. 2020b. Developing an Instrument for Measuring Health Literacy among School-Aged Children. University of Jyväskylä. JYU Dissertations 223.

- Paakkari, O., Torppa, M., Kannas, L. & Paakkari, L. 2016. Subjective health literacy: Development of a brief instrument for school-aged children. *Scandinavian Journal of Public Health*; 44 (8), 751–757.
- Paakkari, L., Torppa, M., Mazur, J., Boberova, Z., Sudeck, G., Kalman, M. & Paakkari, O. 2020. A Comparative study on adolescents' health literacy in Europe: findings from the HBSC study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (10), 3543.
- Paakkari, L., Paakkari, O., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2021. Terveysten lukutaito, liikunta-aktiivisuus ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>. Luettu: 21.12.2022.
- Paavolainen, L. 2016. Johdanto. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. (toim.). Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–2018, s. 10. KIHUn julkaisusarja, nro 51.
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N. & Tammelein, T. 2018. Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(8), 1908–1915.
- Palosuo, H. & Lahelma, E. 2013. Terveysten sosiaaliset määrittäjät. Teoksessa Sihto, M., Palosuo, H., Topo, P., Vuorenkoski, L. & Leppo, K. (toim.). Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt, s. 39–55. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Partanen, J. & Keski-Rahkonen, A. 2021. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin haittatekijät. *Suomen lääkärilehti*, 76(22), 1403–1408. Luettavissa: <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2021/SLL222021-1403.pdf>. Luettu: 27.1.2022.
- Patja, K. 2020. Tupakkariippuvuuden mekanismit. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01125>. Luettu: 10.1.2022.
- Patja, K. & Borodulin, K. 2020. Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn? *Suomen lääkärilehti*. Vuosikerta. 75, Nro 50, Sivut 2765–2770.
- Peck, S. C., Vida, M. & Eccles, J. S. 2008. Adolescent pathways to adulthood drinking: sport activity involvement is not necessarily risky or protective. *Addiction (Abingdon, England)*, 103 Suppl 1(0 1), 69–83.

- Pelto-Arvo, R. & Palomäki, S. 2017. Nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttö ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Liikunta & Tiede* 54 (6), 73–80.
- Piekkari, R. & Welch, C. 2020. Oodi yksittäistapaustutkimukselle ja vertailun monenlaiset mahdollisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*, s. 207–215. Gaudeamus. Helsinki
- Pietilä, A-M. 2012. Teorioista toimintaan. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.). *Terveysten edistäminen, teorioista toimintaan*, s. 274–277. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*, s. 111–130. Vastapaino. Tampere.
- Pietilä, A-M. 2012. Terveysten edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.). *Terveysten edistäminen, teorioista toimintaan*, s. 10–14. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Pietilä, A-M., Länsimies–Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2012. Terveysten edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Pietilä, A. (toim.). *Terveysten edistäminen, teorioista toimintaan*, s. 15–31. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Pietilä, J., Helander, E., Korhonen, I., Myllymäki, T., Kujala, U. M. & Lindholm, H. 2018. Acute effect of alcohol intake on cardiovascular autonomic regulation during the first hours of sleep in a large real-world sample of Finnish employees: Observational study. *JMIR Mental Health*, 5(1), e23.
- Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Luettavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammukosavuke_verkko-1.pdf. Luettu: 4.1.2022.
- Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Luettavissa: https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska_ja_nuoret_.pdf. Luettu: 8.1.2022.
- Platan, J. 2018. Suomalaisten urheiluseurojen terveyden edistäminen - Urheiluseurojen suhtautuminen terveyden edistämiseen sekä aktiivisuus ohjeistaa valmentajia terveyden edistämiseen. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58422/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806073084.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 25.11.2021.

- Pop, O. M., Brînzaniuc, A., Sirlincan, E. O., Baba, C. O. & Chereches, R. M. 2013. Assessing health literacy in rural settings: a pilot study in rural areas of Cluj County, Romania. *Global health promotion*, 20(4), 35–43.
- Puusa, A. 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*, 103–117. Gaudeamus. Helsinki.
- Puusa, A. 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*, s. 145–156. Gaudeamus. Helsinki.
- Puupponen, M. 2017. Energiajuomien ja päihteiden käytön väliset yhteydet 9.-luokkalaisilla: WHO-Koululaistutkimus. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54486/5/URN_NBN_fi_jyu-201706142860.pdf. Luettu: 9.7.2022.
- Puupponen M., Tynjälä J., Tolvanen A., Välimaa R. & Paakkari L. 2021. Energy Drink Consumption Among Finnish Adolescents: Prevalence, Associated Background Factors, Individual Resources, and Family Factors. *Int J Public Health* 66:620268.
- Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Preventiimi - nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.
- Pylkkänen, S. & Vuohelainen, E. 2012. Ammatillisen päihdekasvatuksen eettiset toimintaperiaatteet. Teoksessa Inkinen, A., Kokkonen, J. & Ruuska, V. (toim.). *Selvää synergiaa – eettisesti kantavaa päihdekasvatusta*. Humanistinen ammattikorkeakoulu & Preventiimi. Bookwell Oy. Porvoo.
- Päihteetön pelikenttä -verkosto s.a. Päihteetön pelikenttä - tukea urheiluseuroille päihteettömyyden edistämiseksi. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/paihteeton-pelikentta-esite-www2.pdf>. Luettu: 17.8.2022.
- Raitasalo K. & Härkönen J. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen - ESPAD-tutkimus 2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Tilastoraportti 40. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti2019.pdf?sequence=6&isAllowed=y. Luettu: 22.12.2021.
- Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvaara, J. (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*, s. 413–426. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. Tampere.

- Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, s. 108–133. 4. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Ravi, S., Ihalainen, J. K., Taipale-Mikkonen, R. S., Kujala, U. M., Waller, B., Mierlahti, L., Lehto, J., & Valtonen, M. 2021. Self-Reported Restrictive Eating, Eating Disorders, Menstrual Dysfunction, and Injuries in Athletes Competing at Different Levels and Sports. *Nutrients*, 13(9), 3275.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L.J. & Engebretsen, L. 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667–699.
- Robichaud, M. O., Seidenberg, A. B. & Byron, M. J. 2020. Tobacco companies introduce 'tobacco-free' nicotine pouches. *Tobacco control*, 29(e1), e145–e146.
- Roosaar, A., Johansson, A. L., Sandborgh-Englund, G., Axell, T. & Nyrén, O. 2008. Cancer and mortality among users and nonusers of snus. *International journal of cancer*, 123(1), 168–173.
- Roos-Salmi, M. 2014. Siirtymät urheilussa. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, s. 125–128. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Ruokolainen, O. & Raitasalo, K. 2017. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkalaisilla. *Yhteiskuntapolitiikka*. Vol. 82 No. 3: 322–331.
- Russo, K., Goparaju, B. & Bianchi, M. T. 2015. Consumer sleep monitors: is there a baby in the bathwater? *Nature and science of sleep*, 7, 147–157.
- Ruuskanen, O. 2011. Kuka on terve? Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99970>. Luettu: 17.1.2022.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Haastattelun analyysi, s. 9–36. (toim.). Vastapaino. Tampere.

- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M. Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja, s. 427–444. Vastapaino. Tampere.
- Ryytteli, I., Salakari, M. & Malmivirta, H. 2019. Urheiluseura kasvatusympäristönä – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun. Teoksessa Salakari, M., Nurminen, R. & Rajamäki, A. (toim.). Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa, s. 113–127. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>. Luettu: 20.12.2021.
- Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. NIKO - terveyden edistäminen nuorten arjessa -projekti tähtää nuorten nikotiinittomuuteen. Teoksessa Salakari, M., Nurminen, R. & Rajamäki, A. (toim.). Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa, s. 8–18. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>. Luettu: 20.12.2021.
- Salasuo, M. 2015. Vaikuttamisen keinot. Teoksessa Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen A. & Piispa, M. (toim.). Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää, s. 11–21. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2013. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä - Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys ry.
- Savuton Suomi 2030. Luettavissa: <https://savutonsuomi.fi/>. Luettu: 7.1.2022.
- Savola, E., Pelto-Huikko, A., Tuominen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Sata tapaa arvioida terveyden edistämistä. Katsaus terveyden edistämisen arviointitutkimuksiin. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 6/2005. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus ry.
- Scheffels, J. & Lund, I. 2017. Cute as candy: a qualitative study of perceptions of snus branding and package design among youth in Norway. *BMJ open*, 7(4), e012837.
- Siddiqi, K., Husain, S., Vidyasagan, A., Readshaw, A., Mishu, MP. & Sheikh, A. 2020. Global burden of disease due to smokeless tobacco consumption in adults: an updated analysis of data from 127 countries. *BMC Medicine*, vol. 18, no. 1.
- Sihto, M. 2016. Terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin: yksilöllinen, sosiaalirakenteellinen ja kolmas tie. Teoksessa Sihto, M. & Karvonen, S. (toim.). Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus - lähestymistapoja ja ratkaisuja, s. 12–37. THL. Helsinki.

- Sinha, D. N., Suliankatchi, R. A., Gupta, P. C., Thamarangsi, T., Agarwal, N., Parascandola, M. & Mehrotra, R. 2018. Global burden of all-cause and cause-specific mortality due to smokeless tobacco use: systematic review and meta-analysis. *Tobacco control*, 27(1), 35–42.
- Soikkeli, M. 2015. Päihdevalistus tutkimuksen valossa. Teoksessa Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen A. & Piispa, M. (toim.). *Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*, s. 37–43. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Soikkeli, M. & Warsell, L. (toim.). 2013. *Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen A. & Piispa, M. (toim.). 2015. *Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Helsinki.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. & Brand, H. & (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European. 2012. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* 12 (80).
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K. & Ryba, T. V. 2019. The Role of Resilience in Student-Athletes' Sport and School Burnout and Dropout: A Longitudinal Person-oriented Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(7), 1059–1067.
- Sorvari, M., Laivisto, V. & Pykkänen, L. 2013, *Faktaa nuuskasta*. Teoksessa Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2013. *Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä - Nuuska nuorten maailmassa*. Suomen Syöpäyhdistys ry.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. *Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma*. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen vähentäminen sekä tupakoinnin vähentäminen. STM julkaisuja 2015:19. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2021a. *Ehkäisevä päihdetyö*. Luettavissa: <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdyo>. Luettu: 24.12.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2021b. *Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma – Väliarviointi ja tehostettavat toimet vuoteen 2025*. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2021:13. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2021c. *Tupakkapolitiikka*. Luettavissa: <https://stm.fi/tupakkapolitiikka>. Luettu: 10.1.2022.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Luettu: 20.1.2022.

Sports club for Health 2020. Luettavissa: <https://www.scforh.info/>. Luettu: 20.12.2021.

Suomen ASH 2018. Nuuska. Väitteitä ja faktaa. Luettavissa: https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Nuuska-esite_Suomen-ASH.pdf. Luettu: 10.1.2022.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry 2022. Dopingaineryhmät ja -aineet 2022. Luettavissa: <https://kamu.suek.fi/fi/dopingaineet/#S8>. Luettu: 11.8.2022.

Suomen Valmentajat ry 2021. Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutus on nyt avattu. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/vastuullinen-valmentaja-verkkokoulutus-on-nyt-avattu/>. Luettu: 5.1.2022.

Suomen Valmentajat ry 2022. Historia. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/historia/>. Luettu: 10.8.2022.

Suomen Tulli 2020. Tulli muistuttaa nikotiinipussien maahantuontirajoituksista. Luettavissa: <https://tulli.fi/-/tulli-muistuttaa-nikotiinipussien-maahantuontirajoituksista>. Luettu: 14.1.2022.

Suomen Tulli 2021. Tulli paljasti laajoja nuuskan salakuljetuskokonaisuuksia pääkaupunkiseudulla. Luettavissa: <https://tulli.fi/-/tulli-paljasti-laajoja-nuuskan-salakuljetuskokonaisuuksia-paakaupunkiseudulla>. Luettu: 10.1.2022.

Syömishäiriökeskus 2020. Oman Elämänsä Urheilija -projekti. Luettavissa: <https://www.syomishairokeskus.fi/uusi/oeu2020/oman-elamansa-urheilija-projekti/>. Luettu: 15.3.2022.

Syöpäjärjestöt 2020. Nikotiinipussi on myrkkyä ja 4 muuta totuutta nikotiinipusseista. Luettavissa: <https://www.fressis.fi/artikkeli/nikotiinipussi-on-myrkkyja-ja-4-muuta-totuutta-nikotiinipusseista/>. Luettu: 14.1.2022.

Syöpäjärjestöt 2021. Nuuskaton urheilu -toimintamalli. Luettavissa: <https://fressisedu.fi/urheilu/toimintamalli/> Luettu: 20.12.2021.

Tannahill, A. 2009. Health promotion: theannahill model revisited. Public health, 123(5), 396–399.

Terve urheilija -ohjelma s.a.1. Aktiivinen arki. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/aktiivinen-arki/>. Luettu: 4.4.2022.

Terve urheilija -ohjelma s.a.2. Uni ja vuorokausirytmii. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytmii/>. Luettu: 4.4.2022.

THL 2019a. Nikotiini. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka-tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>. Luettu: 10.1.2022.

THL 2019b. Ehkäisevän päihdetyön laatutähti. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/ehkaisevan-paihdeetyon-johtaminen/ehkaisevan-paihdeetyon-arviointi-ja-seuranta/ehkaisevan-paihdeetyon-laatusahti>. Luettu: 1.2.2022.

THL 2020. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Keskeiset käsitteet. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/mita-ehkaiseva-paihdeetyo-on/keskeiset-kasitteet>. Luettu: 13.1.2022.

THL 2021a. Kouluterveyskyselyn tulokset. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. Luettu: 25.1.2022.

THL 2021b. Päihdekasvatus. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus>. Luettu: 3.1.2022.

THL 2021c. Mitä ehkäisevä päihdeetyö on? Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/mita-ehkaiseva-paihdeetyo-on>. Luettu: 23.12.2021.

THL 2021d. Huumausaineiden laillisuus ja käytön rangaistavuus. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka/huumausaineiden-laillisuus-ja-kayton-rangaistavuus>. Luettu: 13.1.2022.

THL 2022. Nuuska. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka-tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>. Luettu: 9.8.2022.

Tietoarkisto s.a. Kvalitatiivisen datan käsittely. Litterointi. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>. Luettu: 26.2.2022.

Tillaeus, J. 2018. Energijuomat vieneet nuoria sairaalaan – koululaiset vetävät yli kymmenen tölkkin "kännejä". Yle Uutiset 15.1.2018. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10017276>. Luettu: 9.7.2022.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press.

- Toivo, K., Vähä-Ypyä, H., Kannus, P., Tokola, K., Alanko, L., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Selänne, H., Kokko, S., Kujala, U. M., Villberg, J. & Vasankari, T. 2022. Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. *European journal of sport science*, 1–9. Advance online publication.
- Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H. & Stea, T. H. 2018. Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(11), 2384–2396.
- Trinh, K. V., Diep, D. & Robson, H. 2018. Marijuana and its effects on athletic performance: a systematic review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 28(4), 350–357.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Tupakkalaki. 549/29.6.2016. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tupakkalaki#L1P2>. Luettu: 7.1.2022.
- Tähtinen, J. & Nevala, A. 2010. Liikunnan ja urheilun muuttuvat merkitykset. *Kasvatus & Aika*, 4(2).
- UKK-instituutti 2021. Terveyttä edistävä liikuntaseura – Health Enhancing Sports Club -study. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/hankkeet/terveytta-edistava-liikuntaseura/>. Luettu: 20.12.2021.
- Unicef 5.10.2021. UNICEF: Koronan vaikutukset lasten ja nuorten mielenterveysongelmiin ovat vain jäävuoren huippu. Luettavissa: <https://www.unicef.fi/tiedotus/uutisarkisto/2021/unicef-koronan-vaikutukset-lasten-ja-nuorten-mielenterveysongelmiin-ovat-vain-jaavuoren-huippu/>. Luettu: 30.3.2022.
- United Nations 2021. Who Are the Youth? Luettavissa: <https://www.un.org/en/global-issues/youth>. Luettu: 20.1.2022.
- Valtioneuvosto 8.2.2022. Rahapeliuotoilla rahoitettavien yleishyödyllisten toimintojen uusi rahoitusmalli. Yhteisymmärrysmuistio. Luettavissa: https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/104236898/Rahapeliuotoilla+rahoitettavien+yleishy%C3%B6dyllisten+toimintojen+uusi+rahoitusmalli_FINAL.pdf/a623bb09-b3a3-4230-308f-500b88f34862/Rahapeliuotoilla+rahoitettavien+yleishy%C3%B6dyllisten+toimintojen+uusi+rahoitusmalli_FINAL.pdf?t=1644326410914. Luettu: 19.9.2022.

Valtionvarainministeriö 2021. Savukkeiden ja nuuskan matkustajatuonti vähentyi. Luettavissa: <https://vm.fi/-/savukkeiden-ja-nuuskan-matkustajatuonti-vahentyi>. Luettu: 31.1.2022.

Van Hoya, A., Heuzé, J-P., Larsen, T. & Sarrazin, P. 2016. Comparison of coaches' perceptions of officials' guidance towards health promotion in French sport clubs: a mixed method study. *Health Education Research* 31 (3), 328–338.

Van Hoya, A., Heuzé, J-P., Meganck, J., Seghers, J. & Sarrazin, P. 2018. Coaches' and players' perceptions of health promotion activities in sport clubs. *Health Education Journal*, 77(2), 169–178.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa: Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia.

Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Lapset ja nuoret. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan, s. 12–20. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>. Luettu: 8.4.2022.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa: Jalkapallo, jääkiekko, salibandy. Edita. Helsinki.

Vella, S. A., Swann, C., Batterham, M., Boydell, K. M., Eckermann, S., Ferguson, H., Fogarty, A., Hurley, D., Liddle, S. K., Lonsdale, C., Miller, A., Noetel, M., Okely, A. D., Sanders, T., Schweickle, M. J., Telenta, J. & Deane, F. P. 2021. An Intervention for Mental Health Literacy and Resilience in Organized Sports. *Medicine and science in sports and exercise*, 53(1), 139–149.

Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. 2019. Nuuska nuoren urheilijan arjessa. Selvitys nuuskan välittämisestä ja nuuskaan liittyvistä asenteista joukkueurheilun toimintaympäristössä. Suomen syöpäyhdistyksen julkaisusarja, 92. Luettavissa: https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/syopa-jarjestot/Nuuska_nuoren_urheilijan_arjessa_selvitys_final_web.pdf. Luettu: 8.1.2022.

Vihreät 13.9.2021. Päihdepolitiikan tärkein tehtävä on haittojen vähentäminen: kaksi näkökulmaa kannabiksen lainsäädännölliseen asemaan. Luettavissa: <https://www.vihreat.fi/ajankoh-taista/paihdepolitiikan-tarkein-tehtava-on-haittojen-vahentaminen-kaksi-nakokulmaa-kannabiksen-lainsaadannolliseen-asemaan/>. Luettu: 14.1.2022.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

- Virtanen, I. 2021. Unirekisteröinnit avattuina. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2021;137(6):605–610.
- Vist, G. E., Grimsrud, T. K., Valen, H., Becher, R., Brinchmann, B. C., Elvsaa, I. Ø. & Alexander, J. 2020. Rettelse: Er helseisikoen ved snus undervurdert? [Correction: Are the health risks of moist oral snuff (snus) underestimated?]. *Tidsskrift for den Norske lægeforening: tidsskrift for praktisk medicin, ny række*, 140(10), 10.4045/tidsskr.20.0516.
- Volkow, N. D., Swanson, J. M., Evins, A. E., DeLisi, L. E., Meier, M. H., Gonzalez, R., Bloomfield, M. A. P., Curran, H. V. & Baler, R. 2016. Effects of cannabis use on human behavior, including cognition, motivation, and psychosis: A review. *JAMA Psychiatry*, 73(3), 292–297.
- Vuori, J. s.a. Tapaustutkimus. Teoksessa Vuori, J. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menettelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>. Luettu: 2.5.2022.
- Vuorinen, T. 2013. *Strategiakirja: 20 työkalua*. Talentum. Helsinki.
- Warpenius, K. (toim.). 2021. *Alkoholi-, tupakka-, huumausaine- ja rahapelitilanne Suomessa. Päihde- ja riippuvuusstrategian taustaselvitys*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 4/2021. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141160/URN_ISBN_978-952-343-622-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 13.1.2022.
- Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat [Adverse effects of Swedish smokeless tobacco "snus"]. *Duodecim; Lääketieteellinen aikakauskirja*, 128(10), 1089–1096.
- Whitelaw, S., Baxendale, A., Bryce, C., Machardy, L., Young, I. & Witney, E. 2001. "Settings" Based Health Promotion: a Review. *Health Promotion International* 16 (4), 339–353.
- World Antidoping Agency (WADA) 2021. WADA Executive Committee endorses recommendations of non-compliance of eight Anti-Doping Organizations - List of Prohibited Substances and Methods. Luettavissa: <https://www.wada-ama.org/en/media/news/2021-09/wada-executive-committee-endorses-recommendations-of-non-compliance-of-eight-anti>. Luettu: 16.1.2022.
- World Health Organization (WHO) 1986. *Ottawa charter for health promotion*. Luettavissa: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf. Luettu: 7.12.2021.

- World Health Organization (WHO) 1998. Health promotion glossary. Luettavissa: <https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>. Luettu 9.12.2021.
- World Health Organization (WHO) 2003. Recommendation on Smokeless Tobacco Products. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/sactob-recommendation-on-smokeless-tobacco-products>. Luettu: 31.3.2022.
- World Health Organization (WHO) 2012. Health education: theoretical concept, effective strategies and core competencies. World Health Organization, 13–16.
- World Health Organization (WHO) 2013. Health literacy: The solid facts. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>. Luettu: 19.1.2022.
- World Health Organization (WHO) 2016. The health and social effects of nonmedical cannabis use.
- World Health Organization (WHO) 2020. Basic documents. Forty-ninth edition 2020. Luettavissa: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf. Luettu: 17.1.2022.
- World Health Organization (WHO) 2022. Cannabis. Luettavissa: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/alcohol-drugs-and-addictive-behaviours/drugs-psychoactive/cannabis>. Luettu: 14.1.2022.
- Zenic, N., Lipowska, M., Maric, D., Versic, S., Vlahovic, H. & Gilic, B. 2021. Exploring the Association between Alcohol Drinking and Physical Activity in Adolescence; Two-Year Prospective Study in Younger Adolescents from Bosnia and Herzegovina. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 11899.
- Zhang, L., Samet, J., Caffo, B. & Punjabi, N. M. 2006. Cigarette smoking and nocturnal sleep architecture. *American journal of epidemiology*, 164(6), 529–537.
- Zuardi, A. W., Crippa, J. A., Hallak, J. E., Bhattacharyya, S., Atakan, Z., Martín-Santos, R., McGuire, P.K. & Guimarães, F. S. 2012. A critical review of the antipsychotic effects of cannabidiol: 30 years of a translational investigation. *Curr Pharm Des*, 18(32), 5131–5140.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun runko ja apukysymykset

Aluksi

- Tervetulosanat ja esittäytymiset
- Haastattelun tarkoitus ja tavoitteet
- Lupa käyttää haastateltavien vastauksia anonyymisti tutkimuksessa
- Haastattelun nauhoituksesta sopiminen

Taustatiedot

- Keskustelukierros, jossa haastateltavat kertovat lyhyesti omat taustansa (koulutus, ammatti ja työhistoria, tausta ja nykyinen rooli nuorten urheilutoiminnassa)

Teema 1 Epäterveelliset elämäntavat, erityisesti päihteet ilmiönä urheilussa

- Mikä on nuorten urheilijoiden tietämys terveyteen ja urheilijana kehittymiseen liittyvissä asioissa?
- Urheilullista elämäntapaa haastavat tekijät?
- Päihteiden käytön yleisyys – miten päihteet näkyvät nuorten urheilussa? Mitkä päihteet mahdollisesti ovat nousseet esille?
- Ovatko päihteet aiheuttaneet ongelmia? Onko käyttöön jouduttu puuttumaan?

Teema 2 Terveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö osana urheiluseuratoimintaa

- Miten terveyden edistäminen ja erityisesti ehkäisevä päihdetyö/päihdekasvatus on otettu huomioon seuran toiminnassa? Millaisia toimenpiteitä seurassa on tehty?
- Vaikuttavat tekijät, eli miksi asiat joko ovat tai niitä ei ole otettu huomioon?
- Koetteko, että terveyden edistämiseksi ja päihdekasvatukselle on tarvetta toimintaympäristössä? Koetko oman roolisi tärkeäksi terveyden edistäjänä ja kasvattajana?
- Minkälaisilla keinoilla terveyden edistämistä sekä päihdekasvatusta tulisi toteuttaa?
 - o Missä ikävaiheessa ja kenen toimesta?
- Mitkä erityisesti ovat tärkeitä aihepiirejä?
- Urheilullinen elämäntapa, arki- ja hyötyliikunta, arjen kokonaiskuormitus ja elämänhallinta, ravitsemus, uni ja lepo, henkinen hyvinvointi
- Päihteisiin liittyvät asiat

Teema 3 Valmentajien ja seuratoimijoiden osaaminen sekä kouluttautumistarve

- Koetteko omaavanne riittävästi osaamista terveyttä edistävän ja päihteettömän toimintaympäristön toteuttajana omassa roolissanne?
- Kuinka puututte esim. päihteiden käyttöön liittyviin ongelmiin joukkueessanne/seurassanne?
- Mistä aihepiireistä kaipaisitte enemmän tietoa oman osaamisenne kehittämiseksi?
- Mitkä ovat toimivimmat keinot, joilla voisitte kehittää omaa osaamista? (esim. omatoiminen opiskelu, asiantuntijoiden toteuttamat koulutukset tms)
- Koetteko verkkokoulutukset hyväksi keinoksi kehittää omaa osaamista?
 - o Mitkä ovat hyvän verkkokoulutuksen ominaisuudet? (esim. sisällöt, laajuus yms.)