



Turun yliopisto  
University of Turku

## **Päihteiden käyttö ja päihdekasvatus urheilujoukkueissa**

– Muodostelmaluistelijoiden ja jääkiekkoilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä

Kettunen Rosa  
Rakeva Paula  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto  
Helmikuu 2021



TURUN YLIOPISTO  
Opettajankoulutuslaitos

KETTUNEN, ROSA &  
RAKEVA, PAULA:

**Päihteiden käyttö ja päihdekasvatus  
urheilujoukkueissa** – Muodostelmaluistelijoiden ja  
jäähkiekkoilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä

Tutkielma, 62 s., 3 liites.  
Kasvatustiede  
Helmikuu 2021

---

## TIIVISTELMÄ

Urheiluseuratoiminta on Suomessa suurin nuorisotoiminnan muoto. Vuonna 2018 yli puolet 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista oli mukana urheiluseuratoiminnassa. Suuren osallistujamäärän vuoksi urheiluseuroilla on hyvät kasvatusmahdollisuudet. Terveyskasvatus on kuitenkin ollut seuratoiminnassa vähäistä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä urheilijoilla on päihteiden käytön määrästä ja päihdekasvatuksesta urheilujoukkueissa. Lisäksi selvitettiin, millaisia mielipiteitä urheilijoilla on urheiluseurojen päihdekasvatuksesta. Tutkimuksessa tehtiin vertailua muodostelmaluistelun ja jääkiekon sekä kahden eri kilpailutason välillä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla urheilijoita neljästä muodostelmaluistelujoukkueesta ja neljästä jääkiekkjoukkueesta. Molemmista lajeista kaksi joukkuetta kilpaili/pelasi omassa lajissaan Suomen korkeimman tasoisessa sarjassa ja kaksi joukkuetta kilpaili/pelasi harrastetasolla. Haastattelut olivat ryhmähaastatteluita ja jokaisesta joukkueesta haastatteluun osallistui kaksi tai kolme urheilijaa. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina ja saadusta aineistosta tehtiin sisällönanalyysi.

Selkein ero muodostelmaluistelun ja jääkiekon väliltä löytyi nuuskaan suhtautumisessa. Muodostelmaluistelun parissa nuuskaa ei pidetä hyväksyttävänä, kun taas jääkiekon parissa nuuskan käyttö on yleistä eikä siihen puututa. Alkoholin ja tupakan kohdalla ei ollut nähtävissä lajien välistä eroa, vaan eroja löytyi kilpatasojen väliltä.

Kokonaisvaltaista päihdekasvatusta pidettiin pelkkää päihdevalistusta parempana vaihtoehtona. Valmentaja mainittiin haastatteluissa useimmin parhaana henkilönä päihdekasvatuksen järjestäjäksi, kun taas entistä urheilijaa pidettiin parhaana päihdevalistuksen järjestäjänä. Tutkimuksesta nousi esille myös urheiluseurojen yhteistyön tärkeys kodin ja koulun kanssa.

Tutkimus toi esille täysi-ikäisten urheilijoiden näkemyksiä päihdekasvatuksesta. Aiheesta tehdyn tutkimuksen avulla urheiluseurat voivat kehittää omaa päihdekasvatustaan.

Asiasanat

Päihdekasvatus, päihdevalistus, urheiluseura, muodostelmaluistelu, jääkiekko



## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO .....	7
2	URHEILUSEUROJEN KASVATUSMERKITYS .....	8
3	URHEILUSEUROJEN ORGANISOINTI .....	10
	3.1 Muodostelmaluistelun ja jääkiekon lajiliitot .....	11
	3.2 Huippu-urheilun ja harrasteurheilun eroja .....	12
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN URHEILUSEUROISSA .....	14
	4.1 Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen .....	15
	4.2 Päihdekasvatus osana terveystasvatusta .....	16
5	ALKOHOLIN, TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ .....	19
	5.1 Alkoholi, tupakka ja nuuska suomalaisnuorten keskuudessa .....	20
	5.2 Alkoholin, tupakan ja nuuskan vaikutuksia urheilusuoritukseen .....	21
6	TUTKIMUSONGELMAT .....	24
7	TUTKIMUSMENETELMÄ .....	25
	7.1 Tutkittavat .....	25
	7.2 Tiedonkeruumenetelmä .....	26
	7.3 Aineiston analysointi .....	28
	7.4 Aineiston luotettavuus ja eettisyys .....	29
8	TULOKSET .....	30
	8.1 Päihteiden käyttö ja sen perustelut muodostelmaluistelu- ja jääkiekkjoukkueiden eri kilpailutasoilla .....	30
	8.1.1 Alkoholi .....	31
	8.1.2 Tupakka .....	34
	8.1.3 Nuuska .....	34

8.2 Päihteiden käyttöä koskevia kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä sekä sääntörikkomuksiin puuttuminen muodostelmaluistelu- ja jääkiekkoukkueiden eri kilpailutasoilla .....	37
8.2.1 Päihteitä koskevat säännöt .....	38
8.2.2 Säännöistä sopiminen ja seuran säännöt .....	40
8.2.3 Sääntörikkomuksiin puuttuminen .....	41
8.3 Muodostelmaluistelijoiden ja jääkiekkoilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä urheiluseurojen päihdekasvatuksesta .....	44
8.3.1 Mielipiteitä päihdekasvatuksen ajankohdasta .....	45
8.3.2 Mielipiteitä päihdekasvatuksen vastuuhenkilöstä .....	47
8.3.3 Mielipiteitä päihdekasvatuksen sisällöstä .....	49
9 POHDINTA .....	53
9.1 Päihteiden käyttö ja siihen suhtautuminen .....	53
9.2 Päihdekasvatus urheiluseuroissa .....	55
9.3 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia ...	57
LÄHTEET .....	59
Lait ja asetukset .....	62
LIITE .....	63
Liite 1: Haastattelurunko .....	63

# 1 JOHDANTO

Suomessa on lailla määrätty ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on seurata ja ehkäistä päihteiden käyttöä ja niistä aiheutuvia haittoja. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.) Ehkäisevä päihdetyö on verkostotyötä, jonka yhtenä osa-alueena toimii urheiluharrastus. Toimivan turvaverkon avulla voidaan ehkäistä päihteiden käyttöä ja siirtää päihdekokeiluja myöhemmälle iälle. Urheiluharrastus tukee ja edistää nuorten hyvinvointia monilla tavoilla ja urheiluharrastuksen kautta moni nuori oppii päihteiden käyttöön liittyviä tapoja ja asenteita. (Warsell 2013.)

Urheilu on isossa osassa suomalaisten elämää ja yli miljoona suomalaista osallistuu urheiluseuratoimintaan vuosittain (Mäenpää & Korkatti 2012, 6). Urheiluseurat tarjoavat nuorille päihteettömiä tapoja viettää vapaa-aikaa sekä määräävät usein jäsenilleen päihteiden käyttöön liittyviä sääntöjä ja ohjeistuksia. Tätä voidaan Suomen sosiaali- ja terveysministeriön (2015) mukaan pitää osana päihdekasvatusta. Urheiluseuratoiminnan laajuuden vuoksi tulisi tutkia, miten päihdekasvatusta käytännössä toteutetaan urheiluseuroissa, jotta sitä voitaisiin kehittää tulevaisuudessa.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, kuinka paljon tutkittavissa jääurheilujoukkueissa käytetään päihteitä, miten päihteiden käyttöä perustellaan, millaista päihdekasvatusta joukkueissa on ja millaisia mielipiteitä urheilijoilla on urheiluseurojen päihdekasvatuksesta. Lisäksi haluttiin selvittää, löytyykö eri kilpatasojen sekä nais- ja miespainotteisten lajien välillä eroja kyseisissä asioissa. Muodostelmaluistelussa ja jääkiekossa on selkeästi näkyvillä sukupuolipainotteisuus harrastajien määrissä ja tämän takia tutkimukseen päädyttiin valitsemaan juuri kyseiset lajit.

## 2 URHEILUSEUROJEN KASVATUSMERKITYS

Urheiluseuratoiminta on Suomessa laajaa ja se tavoittaa ison osan suomalaisista nuorista (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49–50). Suomessa toimii arviolta 10 000 aktiivista liikunta- ja urheiluseuraa (Koski 2013, 28). Mäenpään ja Korkatin (2012, 7) mukaan urheilu onkin harrastusmuodoista suosituin lasten ja nuorten parissa. Vuoden 2018 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (myöhemmin raportissa LIITU) -tutkimuksen mukaan 50 prosenttia kaikista kyselyyn osallistuneista lapsista harrasti urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Noin 60 prosenttia 9–15-vuotiaista suomalaislapsista oli mukana seuratoiminnassa ja 12 prosenttia vastaajista ei ollut koskaan osallistunut seuratoimintaan. (Blomqvist ym. 2019, 49–50.)

Urheiluseuratoimintaa pidetään maan laajimpana nuorisotoiminnan muotona. Urheiluseuroilla on hyvät mahdollisuudet tukea lasten ja nuorten kasvua. Suurimpana syynä tähän pidetään sitä, että mikään muu ohjattu vapaa-ajan toiminta ei tavoita nuoria yhtä laajasti. (Koski 2007, 299–303.) Lisäksi Bergin (2012, 40) mukaan urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten kasvattajina korostuu niissä tapauksissa, joissa peruskasvatus ei täysin toteudu kotona.

Liikunnan ja urheilun edistäminen on urheiluseurojen isoin tehtävä, mutta tämän lisäksi toiminnalle löytyy monia aatteellisia perusteita. Muun muassa terveet ja raittiit elämäntavat sekä nuorisokasvatus ovat aatteita, jotka ohjaavat urheiluseuratoimintaa. (Koski & Mäenpää 2018, 34–35.) Urheiluseuratoiminnalla saattaa olla myös merkitystä lapsen tai nuoren identiteetin rakentumisessa ja syrjäytymisen tai riskikäyttäytymisen ehkäisyssä. Liikunnalla on kansanterveydellisiä vaikutuksia ja urheiluseuratoiminnan järjestäjien tuleekin pitää huolta, että urheilutoiminta on terveyttä edistävää ja mielekästä. (Koski 2007, 303–304.)

Urheiluseuratoiminnan suosion lisäksi urheilulla nähdään olevan myös muita ominaispiirteitä, joiden perusteella se on hyvä väline kasvatukseen. Yhtenä näistä nähdään sen vapaaehtoisuus. Kun osallistujan motivaatio ja innostus toimintaa kohtaan on suuri, on suuremmat mahdollisuudet opettaa urheilutaitojen lisäksi myös muuta. Lisäksi urheilu on aktiivista toimintaa ja luo monenlaisia kasvatustilanteita. Urheilun parissa kasvatus tapahtuukin usein käytännön toiminnan



kautta. Vuorovaikutuksella on tärkeä rooli kasvatuksessa. Urheilussa ohjaajan ja urheilijan välille usein kehittyy vuorovaikutussuhde, jonka avulla valmentaja pystyy vaikuttamaan lapsen käyttäytymiseen. Näiden lisäksi urheilu on tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa. Urheilun kautta voidaan oppia tavoitteiden asettamista ja suunnitelmien mukaan toimimista, joista on hyötyä myös muilla elämän osa-alueilla. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että urheilu ei sellaisenaan kasvata tai ohjaa tiettyihin käyttäytymismalleihin, vaan kaikki riippuu siitä, miten harjoittelu on organisoitu (Liukkonen 1990, 41–42, 47–48).

### 3 URHEILUSEUROJEN ORGANISOINTI

Urheiluseurat ovat organisoidun urheilun ytimessä. Eri urheilulajeja edustamaan on perustettu kansallisia lajiliittoja. Lisäksi on olemassa kansainvälisiä lajiliittoja, joiden jäseniä kansalliset lajiliitot ovat. Lajiliittojen pääasiallisena tarkoituksena on edistää lajitoimintaa ja tukea lajia harrastavia ihmisiä. (Hossain, Suortti & Kallio 2013, 24.) On siis olemassa erilaisia organisaatioita, joilla on vaikutusta siihen, miten urheilua järjestetään Suomessa. Nämä organisaatiot pystyvät myös vaikuttamaan siihen, miten kasvatusta toteutetaan urheiluseuroissa. Tutkimusten avulla organisaatiot pystyvät kehittämään toimintaansa siten, että se tukee ja ohjaa urheiluseuroissa tapahtuvaa kasvatusta entisestään.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n selvityksen mukaan miehet ja naiset osallistuvat organisoituun liikuntaan lähes yhtä paljon. Urheiluseurojen toimintaan osallistuneista aikuisista 60 prosenttia oli miehiä ja 40 prosenttia naisia. Alle 18-vuotiaiden kohdalla urheiluseurojen toimintaan osallistuneista 56 prosenttia oli poikia ja 44 prosenttia tyttöjä. (Opetusministeriö 2005.)

Sukupuolten tasa-arvoa pyritään edistämään liikunta-alalla erilaisin keinoin. Opetusministeriö on muun muassa myöntänyt liikuntajärjestöille kehittämis- ja projektivastuksia tasa-arvon kehittämiseksi. (Opetusministeriö 2005.) Vaikka nykyisin pyritään voimakkaasti kohti tasa-arvoa, voidaan urheilussa vielä selkeästi erottaa ”miesten ja naisten lajit”. Miesten lajit houkuttelevat miehiä maskuliinisuudellaan, kun taas naisten lajit houkuttelevat naisia feminiinisyydellään. (Dworkin & Messner 2002, 17.) Muodostelmaluistelu on selkeästi naispainotteinen laji ja sen joukkueissa harvoin nähdään miesluistelijoita. STLL:n toiminnanjohtajan Outi Wuorenheimon (2019) mukaan Suomessa toimi vuonna 2019 yhteensä 186 muodostelmaluistelujoukkuetta. Näistä kaksi oli kokonaan miehistä muodostettuja joukkueita. Loput joukkueista koostuivat pääosin naisluistelijoista, muutamaa miesluistelijaa lukuun ottamatta. (Wuorenhimo 2019.) Jääkiekko puolestaan on miesvoittoinen laji. Jääkiekkoliiton mukaan jääkiekkotoimintaa järjestetään tytöille ja naisille noin puolessa Jääkiekkoliiton seuroista. Tästä huolimatta kaudella 2019–2020 Suomessa pelanneista 71 058 lisenssipelaajasta vain 4 957 oli tyttöjä tai naisia. (Suomen Jääkiekkoliitto ry 2021a.)

### 3.1 Muodostelmaluistelun ja jääkiekon lajiliitot

Muodostelmaluistelun lajiliittona toimii Suomen Taitoluisteluliitto ry (myöhemmin raportissa STLL) ja jääkiekon lajiliittona toimii Suomen Jääkiekkoliitto ry (myöhemmin raportissa Jääkiekkoliitto). STLL ja Jääkiekkoliitto ovat molemmat Suomen Olympiakomitean jäseniä. Suomen Olympiakomitea on valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö, jonka tavoitteena on vahvistaa liikunnan ja urheilun asemaa yhteiskunnassa. Sen jäsenenä toimii suomalaisia rekisteröityjä yhdistyksiä, joiden tarkoituksena on liikunnan, huippu-urheilun tai muun urheilun edistäminen. (Suomen Olympiakomitea ry 2021.) Suomen Olympiakomitea on muun muassa tehnyt seuroille käytettäväksi mallisäännöt, joita se kannustaa urheiluseurojen käyttävän. Näissä mallisäännöissä kerrotaan esimerkiksi liikunnan ja urheilun eettisistä periaatteista ja niiden rikkomisesta. Liikunnan ja urheilun eettisten periaatteiden rikkomista on Suomen olympiakomitean mallisääntöjen mukaan esimerkiksi ”julkinen häiritsevä esiintyminen alkoholin tai huumausaineiden vaikutuksen alaisena seuran toiminnassa tai sen ulkopuolella” sekä ”tupakan ja tupakatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin”. (Suomen Olympiakomitea ry 2018, 4.)

STLL ja Jääkiekkoliitto ovat määritelleet sääntöjä koskien joukkueiden ikärajoja. Muodostelmaluistelussa juniorijoukkueissa voi luistella 12–18-vuotiaita nuoria (Suomen Taitoluisteluliitto ry 2020). Jääkiekossa juniori-ikäisiksi määritellään 9–22-vuotiaat (Suomen Jääkiekkoliitto ry 2020). Jääkiekossa juniori-ikä määritellään laajemmaksi kuin muodostelmaluistelussa. Molempien lajien juniorijoukkueisiin voi kuulua myös ikärajan täyttämättömiä. Muodostelmaluistelun kansallisen tason juniorijoukkueissa saa luistella enintään viisi yli- tai alaikäistä ja SM-tason juniorijoukkueissa saa luistella enintään kaksi yli- tai alaikäistä (Suomen Taitoluisteluliitto ry 2020). Jääkiekon juniorijoukkueiden sallittujen yli- ja alaikäisten pelaajien määrät vaihtelevat eri ikätasojen mukaan nollasta kahdeksaan (Suomen Jääkiekkoliitto ry 2021b).

### 3.2 Huippu-urheilun ja harrasteurheilun eroja

Huippu- ja kilpaurheilu ovat isossa roolissa suomalaisessa urheilukulttuurissa, mutta myös harrasteurheilu ilman kilpailemista on nostanut suosiotaan viime vuosikymmeninä. Kansallisella kilpaurheilulla on Suomessa pitkä historia ja myös kansainvälisiin kilpailuihin osallistuminen on yleistynyt. Suomessa huippu-urheilun luokittelu vaihtelee, sillä pieni seura voi luokitella oman edustusjoukkueensa toiminnan huippu-urheiluksi, mutta muualla kyseisen joukkueen toiminta voidaan nähdä harrasteurheiluna. (Mäenpää & Korkatti 2012, 11–13.)

Opetusministeriön (2010) julkaisun mukaan urheilun arvopohja on muuttunut yhteiskunnallisen kehityksen myötä. Nykyaikainen huippu-urheilu alkoi muotoutua 1990-luvulla. Muutokseen on vaikuttanut media, markkinointi ja kaupallistuminen, jotka suuntaavat huippu-urheilua koko ajan enemmän. Huippu-urheilu, varsinkin kansainvälinen, on ammattimaistunut ja viihteellistynyt. (Opetusministeriö 2010, 24–25, 30.) Jyväskylän yliopiston vuosina 2003–2008 suorittamassa tutkimuksessa 51 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että ammattimainen huippu-urheilu ja kansainvälinen kilpaurheilu ovat ajautuneet erilleen. Syynä tähän oli vastaajien mielestä kilpaurheilun harrastepohjaisuus. Ammattimaisen huippu-urheilun kohdalla korostettiin mahdollisuutta ammattiin ja esikuvana olemiseen. (Opetusministeriö 2010, 27.)

Urheilun perusmuotona pidetään harrasteurheilua. Tähän pohjautuu laaja joukko erilaisia urheiluharrastuksia ja seuratoiminta. Harrasteurheilun parista on mahdollista edetä kilpailujen avulla kansallisille ja kansainvälisille kilpailutasoille ja siitä edelleen huippu-urheilijaksi. Suomessa noin 90 prosenttia urheilulajeista toimii edellä mainittujen toimintatapojen puitteissa. (Opetusministeriö 2010, 31.)

Ammattiurheilu on huippu-urheilua, jossa lajia pyritään saamaan median avulla julkisuuteen. Sponsoritulot ja lajia seuraavat katsojat mahdollistavat sen, että lajista voidaan puhua ammattiurheiluna. Kansainvälisesti harvasta lajista tulee ammattiurheilulaji. Kriteerien perusteella Suomessa ainut ammattiurheilulaji on jääkiekko. (Opetusministeriö 2010, 32.)

Kasvatus, terveyden edistäminen ja yhteisöllisyys kuuluvat 2000-luvun liikuntakulttuurin arvoihin ja myös huippu-urheilun on otettava näihin kantaa. Tärkeänä

pidetään myös huippu-urheilun sekä lasten ja nuorten välistä suhdetta liikuntaan. Huippu-urheilijoiden tulisi tiedostaa oma kasvatusvastuu esikuvina, sillä jokainen huippu-urheilija on joskus aloittanut kilpaurheilijana ja tätä kautta heillä on tietoa junioriurheilusta ja seuratoiminnasta. Tämän perusteella huippu-urheilun ja seuratoiminnan välille rakentuu vahva yhteys. (Opetusministeriö 2010, 24–25.)

## 4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN URHEILUSEUROISSA

Vuoden 2018 LIITU-kyselyn mukaan hieman alle 90 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista oli kokeillut seuratoiminnassa mukana oloa ja noin 60 prosenttia oli mukana seuratoiminnassa (Blomqvist ym. 2019, 49–50). Tämän perusteella urheiluseuroilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa nuorten terveyskäyttäytymiseen vapaa-ajan toiminnassa. Kokon (2006) mukaan täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että urheiluseuratoiminta perustuu suurilta osin vapaaehtoistoimintaan, eikä sen suurempaa velvollisuutta terveyden edistämiseen ole, vaikka se kuuluu vahvasti urheiluun ja hyvinvointiin. Tästä huolimatta terveyden edistämistä pidetään urheiluseuroissa suurena mahdollisuutena. Urheiluseuratoiminnan ollessa vapaamuotoista niin osallistumisen kuin järjestämisenkin suhteen, se luo urheiluseuroille vapaammat kädet toteuttaa lasten ja nuorten terveystasvasta verrattuna esimerkiksi kouluihin. Myös valmentajien auktoriteettiasemaa pidetään tärkeänä tekijänä terveyden edistämässä ja terveystasvatuksessa urheiluseuroissa. (Kokko 2006, 64–65.)

Terveyden edistämällä pyritään parantamaan terveyttä vaikuttamalla ihmisten elämäntapoihin ja ympäristöön. Ympäristöihin vaikuttamalla pyritään vaikuttamaan ensisijaisesti kulttuurisiin tekijöihin ja sosioekonomisiin olosuhteisiin. Näillä puolestaan on vaikutusta terveydentilaan. Terveyden edistäminen nähdään terveydenhuollon ulkopuolisena tekijänä ja se keskittyy paljon ihmisten henkilökohtaiseen vastuuseen terveydestä. Terveyden edistäminen koostuu kolmesta osatekijästä, joita ovat terveystasvatus (health education), terveyden suojele (health protection) ja terveystasvaidtojen ehkäisy (prevention). (WHO 2012, 15.)

Terveystasvatus ei rajoitu WHO:n (2012) määritelmän mukaan vain tiedon leviämiseen, vaan se sisältää myös terveyttä parantavien taitojen edistämistä sekä tietoisuuden lisäämistä terveyden taustalla olevista sosiaalisista, taloudellisista ja ympäristöllisistä olosuhteista. Terveystasvatuksen tarkoituksena on myös lisätä yksilön taitoja terveystasvaidtoimässä ja tietoisuutta yksittäisistä riskitekijöistä oman terveyden kannalta. Terveystasvatus sisältää myös koulutuksen omaisen pyrkimyksen vaikuttaa oman terveyden suojelemiseen huonoilta elämäntavoilta

ja pyrkii tiedottamaan ennaltaehkäisy palveluiden olemassaolosta. Terveyskasvatus antaa yksilöille sekä ryhmille tietoja, arvoja ja taitoja, jotka edistävät tehokasta toimintaa terveyden edistämiseksi. (WHO 2012, 13–16.)

#### **4.1 Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen**

Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen alkoi kehittyä 1980-luvun puolivälin jälkeen ja sillä tarkoitetaan terveyden edistämisen tarkastelua toimintaympäristöjen ja niissä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta. Toimintaympäristölähtöistä terveyden edistämisen mallia voi soveltaa liikunta-/urheiluseurakontekstissa. Malli on jaoteltu kolmeen osaan: *passiiviseen valistusmalliin*, *seuralähtöiseen valistusmalliin* ja *seurayhteisön kehittämismalliin*. Malli on muodostettu, sillä terveyden edistäminen ja terveystkasvatus ovat olleet seuratoiminnassa yleisesti vähäistä. (Kokko 2006, 62–64.)

*Passiivinen valistusmalli* on perinteisin terveyden edistämisen muoto ja se keskittyy usein valistamiseen. Terveysvalistus keskittyy usein vain yhteen terveystkäyttäytymisen osa-alueeseen esimerkiksi päihteisiin, jolloin kyseessä on päihdevalistus. Tarkoituksena on lisätä nuorten tietämystä ja valistuksen toteuttajana on usein toimintaympäristön ulkopuolinen henkilö. Tämä saattaa johtaa siihen, että urheiluseuraympäristössä terveystasiat voivat irtaantua urheilusta ja urheilijan elämästä. (Kokko 2006, 63.)

*Seuralähtöisessä valistusmallissa* taas seura on aktiivisemmin mukana terveyden edistämässä. Valistuksen järjestämisen lisäksi seura pyrkii ennaltaehkäisemään erilaisia terveysthaittoja, esimerkiksi nuorten urheilijoiden nuuskan käyttöä. Seurat voivat kouluttaa valmentajia tietoisemmiksi nuuskan terveysthaitoista ja laatia yleiset ohjeet, miten toimia, jos huomaa nuorten urheilijoiden käyttävän päihteitä. Seuralähtöisessä valistusmallissa voidaan ulottaa terveystkasvatus myös kodin ja urheiluseuran väliseksi yhteiseksi asiaksi, jolloin esimerkiksi säännöt koskisivat myös muuta vapaa-aikaa. (Kokko 2006, 63.)

*Seurayhteisön kehittämismallissa* tavoitteena on muuttaa seuran toimintatapoja terveyden edistämisen kannalta paremmiksi pidemmällä aikavälillä. Seurayhteisön kehittämismalli sisältää myös terveystilastamista sekä pyrkii vaikuttamaan yksilöiden terveyskäyttäytymiseen, mutta näiden lisäksi voi sisältää erilaisia projekteja. Projektien avulla pyritään saamaan pitkäaikaisempaa ja pysyvämpää vaikutusta nuorten terveyskäyttäytymiseen. Seurayhteisön kehittämismalli pyrkii myös seuran rakenteiden, kuten toimintaperiaatteiden, sääntöjen ja valmennustoiminnan kehittämiseen. (Kokko 2006, 63–64.)

Seuratoiminnan tulisi olla läpinäkyvää ja siinä toimivien henkilöiden tulisi olla tiiviisti vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Nuorten urheilijoiden vanhemmilla on oikeus tietää, mitä harjoituksissa ja seuratoiminnassa tapahtuu. Myös kodeilta voi tulla hyviä kehitysideoita nuorten terveyteen liittyviin asioihin. (Kokko 2006, 67.)

Tutkimusten mukaan terveyden edistäminen ei toteudu urheiluseurojen käytännön toiminnassa. Lisäksi valmentajilla ja nuorilla on näkemuseroja koskien terveyskasvatuksen toteuttamista urheiluseuroissa. (Kokko, Kannas & Villberg 2010; Palmi, Kekki, Kokko, Penttinen & Salmela 2008.) Kokon ym. (2010) mukaan urheiluseurat ovat ohjeistaneet valmentajia eri päihteiden ja ravitsemuksen osalta harvemmin kuin urheiluvammojen riskien ja ennaltaehkäisyyn sekä riittävän levon ja unen suhteen. Urheiluseurojen tulisi pohtia, millä tavoin valmentajien toimintaa voidaan tukea terveyden edistämisen näkökulmasta (Kokko ym. 2010).

Eri lajien urheiluseurojen terveyden edistämässä on todettu olevan eroja ja toimintaan kaivattaisiin lisää säännönmukaisuutta. Eri terveyteen liittyvistä aihealueista keskusteleminen on ollut vaihtelevaa urheiluseuroissa, johon voi vaikuttaa valmentajien riittämättömät tiedot ja taidot. Päihteistä keskusteleminen on ollut vähäistä urheiluseuroissa. (Palmi ym. 2008.)

## **4.2 Päihdekasvatus osana terveystilastusta**

Ehkäisevä päihdetyö on osa laajempaa ehkäisevää sosiaali- ja terveystilastusta. Se on toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden käyttöä.



Päihteiden käytön vähenemiseen pyritään vaikuttamaan muun muassa vaikuttamalla saatavuuteen, tietoihin ja asenteisiin sekä puuttamalla päihteiden käyttötapoihin. Näiden lisäksi päihteiden ongelmakäytön tuomiin ongelmiin ja niiden tukemiseen pyritään puuttamaan hyvissä ajoin. (Salaspuro, Kiiänmaa & Seppä 2003.)

Joulukuussa 2015 on astunut voimaan laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Laissa päihteillä tarkoitetaan alkoholipitoisia aineita, huumausaineita sekä päihtymiseen käytettäviä lääkkeitä ja muita aineita. Lisäksi kyseisessä laissa säädetty koskee myös tupakkatuotteita ja rahapelaamista. Lain mukaan ehkäisevä päihdetyö on toimintaa päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen vähentämiseksi. Päihteiden käytöstä aiheutuvat haitat voivat olla terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia. Ehkäisevän päihdetyön tuleekin kiinnittää huomiota myös muille kuin itse päihteiden käyttäjille aiheutuviin haittoihin. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015, 2§, 3§, 7§.)

Erilaiset yhteisöt ovat vahvasti läsnä ihmisten arjessa. Eri yhteisöillä, kuten oppilaitoksilla, työpaikoilla sekä vapaa-ajan yhteisöillä on mahdollisuus ohjata yksilöä kohti terveyttä tukevia päätöksiä ja parempia elämäntapoja. Kunnan liikunta-, kulttuuri-, vapaa-aika- sekä nuorisotoimet yhdessä urheiluseurojen, yhteisöjen ja seurakuntien kanssa ovat vastuussa vapaa-ajan toiminnan ja harrastusmahdollisuuksien järjestämisestä kaikille kuntalaisille. Eri järjestöjen toiminnan tueksi on luotu monenlaisia tavoitteita ja toimintamalleja, joiden tarkoituksena on ehkäistä kaikenikäisten päihteiden käyttöä ja niistä aiheutuvia haittoja. (Suomen sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (myöhemmin raportissa THL) on vuosina 2015–2025 käynnissä ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma, jonka tarkoituksena on tukea kuntien lakisääteistä ehkäisevää päihdetyötä. Toimintaohjelman mukaan päihdetyön tavoitteena on edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa, varmistaa ehkäisevän päihdetyön edellytykset koko maassa sekä tukea erityisesti kuntien ja alueiden työn kehittämistä ja tehostamista. (Suomen sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Yleisimmät ehkäisevän päihdetyön menetelmät ovat tiedotus, päihdevalistus ja päihdekasvatus (Salaspuro ym. 2003).

Päihdevalistus on keino välittää tietoa päihteiden haitoista ja vaaroista yksilöille tai ryhmille ja se onkin perinteinen ehkäisevän päihdetyön muoto. Päihdevalistus voi olla yleistä tai tietyille kohderyhmälle suunnattua. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009.) Päihdevalistuksen tavoitteena ei ole suoranaisesti vaikuttaa yksilön omaan päihdekäyttäytymiseen, vaan herättää ihmiset pohtimaan päihteiden vaikutuksia ja sen avulla muuttamaan yleistä mielipidettä ja päihdekulttuuria (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2015).

Päihdevalistus nähdään nykyisin riittämättömänä ehkäisevän päihdetyön muotona. Tavoitteena on luoda nuorille vastuullinen suhde päihteisiin, minkä saavuttamista edistää vuorovaikutus nuoren kanssa. Tulisikin siirtyä yhä enemmän perinteisestä valistuksesta kokonaisvaltaiseen päihdekasvatukseen. Tiedon jakamisen lisäksi päihdekasvatuksessa tulisi tarjota nuorille päihteettömiä vapaa-ajanviettopaikoja sekä ohjausta elämäntaidoissa ja arvojen muodostuksessa. (Pylkkänen ym. 2009.)

## 5 ALKOHOLIN, TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ

Päihteiden käytöstä on muodostunut mittava ongelma sekä yksilöille että yhteiskunnalle. Päihteiden käytön on todettu vaikuttavan negatiivisesti sekä fyysiseen terveyteen että mielenterveyteen. Yksilön ongelmat vaikuttavat usein myös yhteiskuntaan esimerkiksi kuormittamalla sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Usein päihteiden käyttäjien tavoitteena ei ole päihteiden haittavaikutukset, vaan päihteiden käyttöä perustellaan jollakin hyödyllä, kuten mielihyvällä. Päihteiden käytölle on olemassa erilaisia selitysmalleja. Yksi selitysmalleista on sosiokulttuurinen malli. Sosiokulttuuristen tekijöiden on todettu vaikuttavan päihteiden käyttöön ja päihteitä käytetäänkin sitä enemmän, mitä hyväksyttävämpänä sitä yleisesti pidetään. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008.)

Päihteiksi luetaan muun muassa alkoholi, tupakka ja erilaiset huumausaineet sekä lääkkeet väärinkäytettyinä (Lappalainen-Lehto ym. 2008). Tässä tutkimuksessa tarkastelu rajattiin koskemaan alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa. Nämä ovat Suomessa laillisia päihteitä ja sen vuoksi niiden voidaan olettaa olevan yleisessä käytössä. Lappalainen-Lehdon ym. (2008, 63) mukaan tupakka ja alkoholi ovatkin päihteitä, joita tavallisimmin kokeillaan ensimmäisenä. Huumausaineet jätettiin tarkoituksella tutkimuksen ulkopuolelle, sillä ne ovat laittomia Suomessa. Huumausainelain (373/2008) mukaan Suomessa huumausaineiden käyttö, hallussapito, valmistaminen, levittäminen sekä huumausaineiden Suomeen tuonti tai Suomesta vienti ovat kiellettyjä.

Alkoholilain tarkoituksena on vähentää alkoholipitoisten aineiden kulutusta ja näin ehkäistä alkoholin käyttäjille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle aiheutuvia haittoja. Alkoholipitoisella aineella tarkoitetaan sellaista ainetta ja tuotetta, joka sisältää enemmän kuin 1,2 tilavuusprosenttia ja enintään 80 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. Suomessa alkoholin saantia on säädetty laissa. Alkoholilain mukaan alkoholia ei saa myydä tai luovuttaa alle 18-vuotiaalle. Väkevien alkoholi-juomien osalta ikäraja on 20 vuotta. (Alkoholilaki 1102/2017.)

Tupakkalain mukaan tupakkatuotteella tarkoitetaan tuotetta, joka koostuu osittain tai kokonaan tupakasta. Tupakkatuote voi olla joko poltettava tai savuton tuote. Lain mukaan myös nuuska kuuluu tupakkatuotteisiin. Tupakkalain tavoitteena on

tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinipitoisten tuotteiden käytön loppuminen. Laissa on säädetty toimenpiteitä, joilla edistetään tämän tavoitteen täyttymistä. Tupakkatuotteiden myynti, luovutus ja välittäminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä. (Tupakkalaki 549/2016.)

## **5.1 Alkoholi, tupakka ja nuuska suomalaisnuorten keskuudessa**

Suomalaisnuorten keskuudessa päihteiden käyttö on vähentynyt 2000-luvulta eteenpäin sekä alkoholin että tupakan käytön osalta. Myös humalahakuinen juominen on vähentynyt. Samaan aikaan kun tupakan ja alkoholin käyttö on vähentynyt, nuuskan käyttö on lisääntynyt suomalaisnuorten keskuudessa. Nuuskakoikeilut ovat lisääntyneet varsinkin pojilla. Nuoret pitävät päihteiden riskejä ja haittoja pienempänä kuin ennen. (Raitasalo, Huhtanen & Miekkala 2015, 17.) Onkin tärkeää keskittyä päihdekasvatukseen ja -valistukseen riittävän ajoissa niin urheiluseuroissa kuin kouluissa, jotta nuoret olisivat tietoisempia päihteiden riskeistä ja haitoista.

Suomessa alkoholin käyttö on ollut runsasta, mutta se on vähentynyt tasaisesti 2000-luvulla, varsinkin nuorilla. Vuonna 1999 tehdyn kyselyn mukaan viimeisen 30 päivän aikana 14–18-vuotiaista nuorista 60 prosenttia oli nauttinut alkoholia, kun taas vuonna 2015 vastaava luku oli noin 30 prosenttia. (Raitasalo ym. 2015, 18.) Nuorten alkoholin käytöstä on saatu myös päinvastaisia tuloksia. Mäkäräisen (2018) tutkimuksessa kartoitettiin 16–20-vuotiaiden alkoholin käyttöä ja niihin liittyviä tekijöitä. Tutkimuksen mukaan 18-vuotta täyttäneiden nuorten juominen on lisääntynyt ja 18–20-vuotiaista 84 prosenttia kertoi käyttävänsä alkoholia, joista 40 prosenttia useamman kerran kuukaudessa. (Mäkäräinen 2018, 27–29.)

Humalahakuisuus on suomalaisessa juomakulttuurissa yleisesti hyväksyttävää, mutta suurin osa väestöstä juo kohtuullisesti (Salaspuro ym. 2003). Kohtuullisena alkoholin käyttönä pidetään sellaista käyttöä, joka ei aiheuta haittaa käyttäjän terveydelle (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 15). Mäkäräisen (2018) mukaan nuorten alkoholin käyttö on samantyyppistä sukupuolesta riippumatta. Nuorten runsaalle

alkoholin käytölle oli useampia syitä, mutta vastauksissa korostui nuorten yksinäisyys. Viidesosa vastaajista kertoi käyttävänsä päihteitä, jotta uskaltaisi puhua uusille ihmisille. Tutkimuksessa selvisi myös, että monet kokivat yksinäisyyttä ja heillä oli vähemmän harrastuksia, joissa tavata muita ihmisiä. (Mäkäräinen 2018, 27–29.)

Nuorten tupakointi on vähentynyt vuosien saatossa. Vuonna 1999 vajaa kolmasosa 15-vuotiaista pojista käytti päivittäin tupakkaa, kun taas vuonna 2015 vastaava luku oli 12 prosenttia. Tyttöjen päivittäinen tupakointi on laskenut 25 prosentista 10 prosenttiin 15-vuotiailla vuosien 1999 ja 2015 välillä. Myös tupakkakokeilut ovat vähentyneet sekä tyttöjen että poikien osalta. (Raitasalo ym. 2015, 17.) Samaan aikaan kun tupakointi on vähentynyt, nuuskan käyttö on lisääntynyt 14–18-vuotiaiden nuorten keskuudessa 1990-luvun lopusta 2000-luvun alkuun asti (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 24). Nuuskan käyttö oli nuorilla hetkellisesti laskussa, kunnes vuodesta 2007 alkaen sen käyttö lisääntyi jälleen. Nuuskaajista tyttöjä on melko vähän verrattuna poikiin. (Kinnunen ym. 2015, 24; Raitasalo ym. 2015, 17.) Nuuskan käytön on todettu olevan yleisempää seuroissa urheiluvilla nuorilla kuin muilla nuorilla (Haukkala, Vartiainen & de Vries 2005, 585; Kokko 2006, 63; Kokko, Villberg & Kannas 2011, 44). Nuuskaamista on pidetty jonkinlaisena ongelmana seuratoiminnassa ja nuoret ovat kertoneet, että valmentajat eivät ole ikinä puuttuneet nuuskan käyttöön (Kokko 2006, 63). Samaan aikaan, kun yritetään kasvattaa urheilijoiden suorituskykyä, hyväksytään nuuskan käyttö, vaikka sen on tutkimuksissa todettu heikentävän suorituskykyä. Tämä saattaa luoda nuorille ristiriitaisen käsityksen.

## **5.2 Alkoholin, tupakan ja nuuskan vaikutuksia urheilusuoritukseen**

Päihteiden käytön ja liikunnan yhdistämisellä on todettu olevan useita riski- ja haittatekijöitä. Yhden alkoholiannoksen nauttimisella ennen liikuntasuoritusta tai sen aikana ei ole todettu olevan haitallisia vaikutuksia, mutta sitä ei kuitenkaan suositella. Jo kahden alkoholiannoksen on todettu vaikuttavan negatiivisesti lii-

kuntasuoritukseen. Alkoholi esimerkiksi hidastaa merkittävästi koordinaatiokykyä, tasapainoa, reaktiokykyä ja hienomotoriikkaa. Nämä suurettavat loukkaantumis- ja tapaturmariskiä. Liikunnan aikana alkoholi laskee verensokeria, jolloin energiaa on vähemmän saatavilla. Lisäksi alkoholin käyttö lisää virtsaamisen tarvetta ja se voi johtaa nestehukkaan urheilusuorituksen aikana. Urheilua ja alkoholinkäyttöä saman aikaisena pidetään tehottomuuden lisäksi myös vaarallisena. Alkoholia ei suositella myöskään urheilusuorituksen jälkeen, sillä sen on todettu hidastavan palautumista. (Salaspuro ym. 2003.)

Urheilua ei suositella myöskään seuraavana päivänä, mikäli on nauttinut suuremman määrän alkoholia ja kärsii krapulasta. Krapulassa sydämen syke ja verenpaine ovat normaalia korkeammat, eikä elimistö ole toipunut alkoholin tuoman nestetasapainon ja aineenvaihdunnan vaihtelusta. Krapulaisena rankka urheilusuoritus voi johtaa jopa sydämen rytmihäiriöihin. Kehon hapenottokyky ei ole parhaimmillaan ja se tekee liikunnasta raskaampaa. Krapulassa urheilijan suorituskyky on usein normaalia alhaisempi. Näiden lisäksi suoritukseen saattaa vaikuttaa myös väsymys. (Salaspuro ym. 2003.)

Alkoholin käyttö urheilusuoritusta ennen, sen aikana tai sen jälkeen on todettu heikentävän urheilusuoritusta. Onkin pohdittu, pitäisikö urheilijoiden pysyä täysin alkoholittomalla linjalla. Alkoholipitoiset juomat sisältävät usein paljon kaloreita, joita useissa kilpaurheilulajeissa pyritään välttämään painon nousun vuoksi. Lääketiede ei kuitenkaan näe hyvän kuntotason laskevan kohtuullisella ja satunnaisella alkoholin käytöllä. Suuremman alkoholin käytön jälkeen suositellaan 48 tunnin palautumista ennen raskaampaa urheilusuoritusta. Suurta määrää alkoholia ei kuitenkaan suositella kenellekään terveystarpeiden vuoksi. (Salaspuro ym. 2003.)

Myös tupakkatuotteiden käyttö on haitallista ja vaikuttaa urheilusuoritukseen negatiivisesti. Tupakansavussa ja nuuskassa olevat myrkyt imeytyvät tupakkatuotteita käyttävän verenkiertoon suun ja keuhkojen kautta. Tupakan ja nuuskan sisältämä nikotiini nostaa verenpainetta ja sydämen lyönti tihenee hetkellisesti, mikä rasittaa sydäntä. Lisäksi nuuskaamisesta aiheutuvat suun alueen tulehdukset alentavat suorituskykyä. Myös palautuminen hidastuu nuuskan käytön myötä. (Virkkunen 2005.) Nuuskaamisen on myös todettu lisäävän tapaturmien riskiä urheilusuoritusten aikana (Heir & Eide 1997).

Tupakansavu sisältää häkää, joka hidastaa hapen kulkua. Sydän yrittää korvata hapenpuutetta sykkimällä kovempaa, mikä kuluttaa happea enemmän. Tämä johtaa siihen, että lihakset eivät saa tarpeeksi happea. Tupakan sisältämä terva heikentää myös keuhkojen hapenottokykyä. Terva ärsyttää keuhkoputkia jatkuvasti ja oireita ovat esimerkiksi suuri liman erityys sekä yskä. (Virkkunen 2005.) Tupakointi vaikuttaa negatiivisesti hapenottokykyyn ja hapen puute voi puolestaan aiheuttaa näkökentän pienenemistä ja tummenemistä sekä näöntarkkuuden ja hämäränäön heikkenemistä. Vähäinkin tupakointi on haitaksi suorituskyvyille. Jopa yhden savukkeen polttaminen voi heikentää suorituskykyä vielä 12 tunnin jälkeen. Lisäksi tupakointi voi tutkimusten mukaan altistaa urheilusta ja harjoittelusta syntyville vammoille. (Vierola 2005, 149–151.)

Päihteet ja urheilu eivät sovi yhteen, joten urheiluseurojen vastuu yhtenä päihdekasvatuksen järjestäjänä on hyvin perusteltua. Tämän takia onkin syytä tutkia, miten urheiluseurat toteuttavat päihdekasvatusta ja selvittää esimerkiksi, miten urheilijoiden mielestä päihdekasvatusta tulisi toteuttaa.

## 6 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä tutkimuksessa oli kolme tutkimusongelmaa.

1. Kuinka paljon päihteitä käytetään muodostelmaluistelu- ja jääkiekkjoukkueissa eri kilpailutasoilla ja miten käyttöä perustellaan?
2. Millaisia päihteiden käyttöä koskevia kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä muodostelmaluistelu- ja jääkiekkjoukkueissa on eri kilpailutasoilla ja miten sääntörikkomuksiin puututaan?
3. Millaisia kokemuksia ja mielipiteitä eri tasoilla kilpailevilla muodostelmaluisteli-joilla ja jääkiekkoilijoilla on urheiluseurojen päihdekasvatuksesta?



## 7 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon muodostelmaluistelun ja jääkiekon kahdella eri kilpatasolla käytetään päihteitä, miten päihteiden käyttöä perustellaan, millaista päihdekasvatusta urheilujoukkueissa on ja millaisia mielipiteitä urheilijoilla on urheiluseurojen päihdekasvatuksesta. Kyseessä oli laadullinen tutkimus, joten tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta ne toimivat hyvänä pohjana jatkotutkimuksille (Alasuutari 1999, 231).

### 7.1 Tutkittavat

Tutkimukseen osallistui kahdeksan urheilujoukkuetta, joista neljä oli muodostelmaluistelujoukkueita ja neljä jääkiekkjoukkueita. Tutkimukseen osallistuvat urheilujoukkueet valittiin harkinnanvaraisella otannalla. Kaksi muodostelmaluistelujoukkueista oli SM-tason joukkueita ja kaksi kansallisen tason joukkueita. Kaksi jääkiekkjoukkueista oli Liiga-tason joukkueita ja kaksi 2-divisioonan joukkueita. Joukkueista käytettiin nimien sijaan koodeja, jotta niiden tunnistaminen ei olisi mahdollista. Taulukosta 1 nähdään jokaisen joukkueen laji, kilpailutaso ja siitä käytetty koodi.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuvien joukkueiden laji ja kilpailutaso

	<b>Muodostelmaluistelu</b>	<b>Jääkiekko</b>
<b>Huipputaso</b>	SM-1 SM-2	Liiga-1 Liiga-2
<b>Harrastetaso</b>	Kansallinen-1 Kansallinen-2	Divisioona-1 Divisioona-2

Tässä tutkimuksessa huippu-urheilun piiriin kuuluviksi joukkueiksi määriteltiin joukkueet, jotka kilpailevat/pelaavat omassa lajissaan Suomen korkeimman tasoisessa sarjassa. Harrastejoukkueiksi määriteltiin joukkueet, jotka osallistuvat kilpailuihin/peleihin, mutta niiden harjoitusmäärä ja kilpailullinen taso eivät ole huippu-urheilun tasolla. Tutkimukseen valittiin muodostelmaluistelun ja jääkiekon huippujoukkueet niin, että harjoittelumäärät ja edellisten kausien kilpailullinen menestys olisivat mahdollisimman lähellä toisiaan. Samoin meneteltiin muodostelmaluistelun ja jääkiekon harrastetason joukkueiden kohdalla. Lisäksi tutkimukseen osallistuvat joukkueet rajattiin niin, että niiden jäsenet olivat pääosin täysi-ikäisiä nuoria ja näin ollen olivat Suomen lain nojalla oikeutettuja käyttämään alkoholia, nuuskaa ja tupakkaa (Alkoholilaki 1102/2017; Tupakkalaki 549/2016). Nuorisolain mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1285/2016, 3§). Edellä olevat tiedot selvitettiin ennen joukkueiden valintaa urheiluseurojen ja joukkueiden Internet-sivuilta.

Tutkimukseen osallistuvia urheilujoukkueita kartoittaessa oltiin ensin yhteydessä joko joukkueen valmentajaan, joukkueenjohtajaan tai seuran hallituksen puheenjohtajaan. Mikäli yhteydenottoon ei vastattu, oltiin yhteydessä seuraavaan mahdolliseen joukkueeseen. Kun tutkimuslupa oli saatu, joukkueiden valmentajat kertoivat urheilijoille mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen ja urheilijat saivat päättää, ketkä haastatteluun osallistuvat. Jokaisesta tutkittavasta joukkueesta valikoitui kaksi tai kolme haastateltavaa, jotka olivat olleet kyseisessä joukkueessa vähintään yhden kauden. Haastattelun ajankohdasta ja muista yksityiskohdista sovittiin joko haastatteluun osallistuvien urheilijoiden tai valmentajan kanssa.

## **7.2 Tiedonkeruumenetelmä**

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tavoitteena oli tilastollisen yleistämisen sijaan tarkastella aihetta kokonaisvaltaisemmin ja tuoda siitä esiin uusia näkökulmia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 161). Tutkimusaineisto kerättiin vuosien 2019 ja 2020 aikana. Neljä haastattelua suoritettiin jäähallin tiloissa ennen tai jälkeen harjoitusten ja kaksi haastattelua suoritettiin toisen haastattelijan

kotona. Covid-19-tilanteen pahentuessa kaksi viimeistä haastattelua suoritettiin etäyhteyksien avulla videohaastatteluina.

Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Teemahaastattelu sopi tämän tutkimuksen aineistonkeruutavaksi, sillä yhtenä tutkimuksen tavoitteena oli selvittää urheilijoiden mielipiteitä päihdekasvatuksesta. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten tulkinnat ja niiden merkitykset asioista sekä se, miten nämä merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48). Ennen haastatteluja suunniteltiin haastattelurunko (Liite 1), jonka mukaan haastattelut etenivät teemoittain. Tämän lisäksi haastatteluissa esitettiin tarvittaessa lisäkysymyksiä esille nousseista aiheista. Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on joustava ja se mahdollistaa tarvittaessa kysymysten selventämisen sekä tarkentavien ja syventävien lisäkysymysten esittämisen (Hirsjärvi ym. 2010, 205; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85, 88).

Haastattelurunko esitettiin kahteen kertaan tutkimusjoukkoa vastaavilla joukkueilla. Esitestauksen lopuksi haastateltavilta kysyttiin, olivatko kaikki kysymykset ymmärrettävissä ja mitä heidän mielestään voisi vielä parantaa. Esitestaamisen perusteella haastattelurunkoon lisättiin ja siitä poistettiin kysymyksiä. Osaan kysymyksistä tehtiin myös tarkennuksia. Esitestauksella varmistettiin, että haastateltavat ymmärtäisivät kysymykset oikein ja niiden avulla saataisiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Hyvin suunniteltu haastattelurunko parantaa tutkimuksen laatua (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184). Esitestauksen perusteella todettiin toimivaksi, että haastattelutilanteessa toinen haastattelijoista esittää kysymykset ja toinen seuraa haastattelun kulkua haastattelurungosta ja tarvittaessa kirjoittaa muistiin tarkentavia lisäkysymyksiä.

Haastatteluja suoritettiin yhteensä kahdeksan: neljä muodostelmaluistelujoukkueissa ja neljä jääkiekkjoukkueissa. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina ja jokaisessa haastattelussa oli mukana kaksi tai kolme haastateltavaa. Haastattelujen pituudet olivat 28–45 minuuttia. Tuomen ja Sarajärven (2002, 86) mukaan haastattelu tiedonkeruumenetelmänä mahdollistaa sen, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, joilla on kokemusta ja tietoa tutkittavasta asiasta. Ryhmähaastattelun avulla tavoitteena oli saada joukkueiden kollektiivinen näkemys tut-

kittavista asioista yksittäisten ihmisten mielipiteiden sijaan. Lisäksi ryhmähaastattelussa haastateltavat pystyvät esittämään lisähuomioita muiden vastauksiin ja näin ollen vastaukset ovat mahdollisesti laajempia kuin yksittäisiä ihmisiä haastatteleamalla. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 61.)

Tutkimuksen kannalta oli tärkeää, että haastateltavat ymmärsivät, mitä haastattelussa tarkoitettiin puhuttaessa päihteistä, päihdevalistuksesta ja päihdekasvatuksesta. Nämä käsitteet selitettiin haastateltaville ennen haastattelun alkua. Haastatteluiden alussa selvitettiin joukkueiden taustatietoina harjoitteluiden ja pelien/kilpailuiden määrä sekä joukkueen tavoite kilpailullisesti. Näin pystyttiin varmistamaan, että joukkueesta ennakkoon selvitettyt tiedot pitivät paikkansa ja joukkue oli tutkimukseen sopiva.

### **7.3 Aineiston analysointi**

Aineiston analysointi toteutettiin sisällönanalyysinä. Aluksi nauhoitetut haastattelut kuunneltiin ja litteroitiin, jonka jälkeen aineisto luettiin useaan kertaan huolellisesti läpi. Seuraavaksi aineistoa pelkistettiin karsimalla kaikki epäolennainen tieto. Aineisto luokiteltiin deduktiivisesti käyttäen hyödyksi analyysirunkoa. Analyysirungossa oli kuusi pääluokkaa: *taustatiedot*, *päihteiden käyttö*, *päihdekasvatus nykyisessä joukkueessa*, *päihdekasvatus ennen*, *päihteiden käyttöön suhtautuminen* ja *mielipiteet päihdekasvatuksesta*. Aineisto luokiteltiin pääluokkien alle ja sama tieto voitiin tarvittaessa luokitella useampaan kuin yhteen luokkaan. Jokaisesta joukkueesta saadut tiedot värikoodattiin, jotta vertailu lajien ja tasojen välillä olisi mahdollista.

Ensimmäiseen tutkimusongelmaan etsittiin vastausta analyysirungon luokista *päihteiden käyttö* ja *päihteiden käyttöön suhtautuminen*. Toiseen tutkimusongelmaan etsittiin vastausta analyysirungon luokasta *päihdekasvatus nykyisessä joukkueessa*. Kolmanteen tutkimusongelmaan etsittiin vastausta analyysirungon luokista *mielipiteet päihdekasvatuksesta* ja *päihdekasvatus ennen*.

## 7.4 Aineiston luotettavuus ja eettisyys

Kyseessä oli laadullinen tutkimus, joten sen tulokset eivät ole yleistettävissä. Tutkimuksen tekoon ja aineistonkeruuseen osallistui kaksi tutkijaa. Tämä lisäsi tulosten analysoinnin ja tulkinnan luotettavuutta. Haastattelu esitettiin kahteen kertaan ja haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin eli muutettiin kirjalliseen muotoon. Nämä lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta.

Muodostelmaluistelun ja jääkiekon joukkueet valittiin siten, että eri lajien kummankin tason harjoittelumäärät ja kilpailulliset tavoitteet vastaisivat toisiaan mahdollisimman hyvin. Tämä paransi luotettavuutta, kun eri tasojen vastauksia vertailtiin muodostelmaluistelun ja jääkiekon välillä.

Haastatteluun haluttiin urheilijoita, jotka olivat olleet joukkueessa vähintään yhden kauden. Näin voitiin olettaa, että haastateltavat olivat omaksuneet joukkueen toimintatavat ja -kulttuurin. Joukkueen jäsenet saivat itse valita, ketkä haastatteluun osallistuvat. Tämän seurauksena haastateltavat olivat mahdollisesti motivoituneita haastattelua kohtaan ja vastasivat laajemmin kysymyksiin. Toisaalta haastatteluun on voinut ajautua henkilöitä, jotka ajattelevat samankaltaisesti, jolloin vastaukset eivät ole niin monipuolisia. Haastatteluissa ei ollut mukana valmentajia tai seuran henkilöstöä. Tällöin haastateltavat eivät ole luultavasti kokeneet painetta kaunistella vastauksia, vaan ovat vastanneet rehellisesti haastattelussa esitettyihin kysymyksiin.

Tutkimuksessa noudatettiin tutkimuseettisiä periaatteita (Kuula 2006). Haastateltavat olivat täysi-ikäisiä ja he osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Haastattelun alussa haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja painotettiin luotamuksellisuutta ja anonymiteettia. Haastatteluiden nauhoitteita ja litterointeja säilytetään sähköisessä muodossa salasanojen takana, ja muilla kuin tämän tutkimuksen tekijöillä ei ole mahdollisuutta päästä niitä tarkastelemaan. Haastatteluiden nauhoitteet hävitetään tutkimuksen valmistuttua, kuten haastateltaville oli luvattu. Tulosten raportoinnissa joukkueiden tunnistetiedot, kuten nimi, seura ja paikkakunta jätettiin mainitsematta, ja joukkueille annettiin koodit, jotta osallistuvien joukkueiden tunnistaminen ei olisi mahdollista.

## 8 TULOKSET

Seuraavaksi esitellään tutkimuksen tuloksia tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä.

### 8.1 Päihteiden käyttö ja sen perustelut muodostelmaluistelu- ja jääkiekkjoukkueiden eri kilpailutasoilla

Sekä SM- että Liiga-tasolla päihteiden käyttöä pidettiin hyväksyttävänä, kunhan se tapahtuu joukkueella olevien sääntöjen puitteissa. Kummankaan lajin huipputason haastateltavat eivät kokeneet, että heidän joukkueessaan olisi sosiaalista painetta päihteiden käytölle tai käyttämättömyydelle. Syiksi tälle nousi molempien lajien joukkueissa se, että joukkueen jäsenet pystyvät luottamaan toisiinsa päihteiden käytön suhteen ja että jokainen ymmärtää päihteiden käytön vaikutukset urheilusuoritukseen. Päihteiden käyttöä ei koettu ongelmaksi huipputason joukkueissa. Huipputason haastateltavien mukaan päihteitä käytetään siinä määrin, ettei se vaikuta harjoittelun laatuun tai kilpailu-/pelituloksiin.

Myös kansallisen tason ja 2-divisioonan joukkueissa päihteiden käyttöä pidettiin hyväksyttävänä, jos se tapahtuu joukkueella olevien sääntöjen puitteissa. Harrastetason joukkueissa ei haastateltavien mukaan ole sosiaalista painetta päihteiden käytölle tai käyttämättömyydelle. Tätä perusteltiin sillä, että päihteiden käyttö on jokaisen oman harkinnan varassa, sillä he ovat aikuisia ihmisiä ja urheilevat harrastetasolla. Lisäksi mainittiin, että ryhmäpainetta esiintyy enemmän nuoremmissa joukkueissa. Harrastetasollakaan päihteiden käyttöä ei koettu ongelmaksi joukkueissa. Jääkiekon kohdalla päihteiden käytöllä ei nähty olevan vaikutusta harjoitteluun tai pelituloksiin. Muodostelmaluistelun harrastetason joukkueissa päihteiden käytön nähtiin heikentävän harjoittelun laatua, mutta sitä ei nähty ongelmana, sillä kilpailuissa menestymistä ei pidetty yhtä tärkeänä kuin luistelusta nauttimista.

### 8.1.1 Alkoholi

*SM-tason* haastateltavien mukaan alkoholia käytetään harvoin, lähinnä kilpailukauden ulkopuolella.

*“ – esimerkiksi nyt jouluna saa ottaa yhen lasillisen, mut muuten on aika sillee et kisakaudel ei oo kauheest päivii, millon vois, mut ei myös varmaan haluis tai jaksaiskaa – – ” SM-1*

SM-tasolla alkoholin vähäistä käyttöä perusteltiin sillä, että he ovat luistelun kautta omaksuneet päihteettömiä tapoja viettää vapaa-aikaa. Haastateltavat ovat saaneet lajin kautta tietoa päihteistä ja tietävät, että niiden käyttö vaikuttaa heikentävästi urheilusuoritukseen ja palautumiseen. SM-tasolla alkoholia pidetään tupakkaa ja nuuskaa harmittomampana ja haastateltavien mukaan muodostelmaluistelun parissa on mielikuva, että sen käytöstä palautuu paremmin. Kun alkoholia käytetään SM-tason joukkueissa, sitä käytetään rentoutumiseen ja hauskanpitoon. Yleensä alkoholia ei juoda humalahakuisesti, mutta kilpailukauden ulkopuolella on jokaisen oma valinta, kuinka paljon alkoholia käyttää, kunhan harjoituksiin tulee aina parhaassa mahdollisessa harjoittelukunnossa.

*Liiga-tason* haastateltavat kertoivat, että alkoholia käytetään lähinnä pelikauden ulkopuolella. Haastateltavat perustelivat alkoholin vähäistä käyttöä sillä, että he urheilevat ammattitasolla. Pelaajat eivät juurikaan käytä alkoholia, jotta olisivat parempia urheilijoita ja jääkiekkoilijoita. Alkoholia käytetään kohtuudella ja vain silloin, kun joukkueen kanssa on yhdessä sovittu, että se on sallittua. Liiga-tason haastateltavat kertoivat, että alkoholin käyttö on laskenut vuosien aikana jääkiekon parissa. Haastateltavat mainitsivat, että alkoholin käyttöön vaikuttaa osittain urheilijan ikä. Mitä vanhempia pelaajat ovat, sitä todennäköisemmin heillä on perhe, jonka kanssa viettää vapaa-aikaa. Nuoremmat pelaajat puolestaan käyttävät vapaa-aikaansa ystävien kanssa ja mahdollisesti käyttävät alkoholia useammin. Yleinen suhtautuminen päihteisiin joukkueessa saattaa siis vaihdella kausittain, riippuen joukkueen keski-ikästä.

Molempien lajien huipputason joukkueissa alkoholia käytetään melko vähän ja vain silloin, kun se on sääntöjen puitteissa sallittua. Muodostelmaluistelun huipputason joukkueiden haastatteluissa syyksi tälle mainittiin lajin kautta opittu päihtetön elämäntapa. Jääkiekon huipputason joukkueiden haastateltavat puolestaan perustelivat alkoholin vähäistä käyttöä kilpailutason ammattimaisuudella.

*Kansallisen tason* haastateltavien mukaan alkoholin käyttö kilpailukaudella on hyväksyttävää. Kansallisen tason joukkueissa alkoholia ei pidetä yhtä kiellettyinä kuin tupakkaa tai nuuskaa ja sitä käytetään rentoutumis- ja viihdetarkoituksiin. Kansallisen tason haastatteluiden perusteella urheilijan ikä ja elämäntilanne vaikuttavat alkoholin käyttöön. Haastateltavien mukaan nuoret opiskelijat käyttävät alkoholia useammin kuin perheelliset tai vanhemmat luistelijat.

*Jääkiekon 2-divisioonan* haastatteluiden perusteella alkoholin käyttö pelikaudella on hyväksyttävää. Alkoholin käyttöä perusteltiin sillä, että harrastetasolla yksilöiden päihteiden käyttö ei ole muilta pois, koska se ei vaikuta kyseisellä tasolla niin paljon koko joukkueen suoritukseen. Lisäksi haastateltavien mukaan alkoholin käyttö kuuluu suomalaiseen kulttuuriin. Alkoholin käyttökertojen ja annosten määrä vaihtelee joukkueissa tilanteittain: välillä otetaan yksi saunakalja ja välillä juodaan runsaammin. Joukkueen keski-ikä voi 2-divisioonan haastateltavien mukaan vaikuttaa siihen, miten joukkueessa suhtaudutaan päihteisiin.

Molempien lajien harrastetason joukkueissa alkoholin käyttöä kilpailu-/pelikaudella pidetään hyväksyttävänä. Sekä muodostelmaluistelun että jääkiekon harrastetason joukkueissa iän nähtiin vaikuttavan alkoholiin suhtautumiseen. Muodostelmaluistelun harrastetason joukkueissa alkoholin käyttöä perusteltiin sillä, että sitä ei pidetä yhtä kiellettyinä kuin tupakkaa tai nuuskaa, kun taas 2-divisioonan joukkueet perustelivat alkoholin käyttöä sillä, ettei sen käyttö vaikuta muihin joukkuelaisiin ja se kuuluu suomalaiseen kulttuuriin.

Jokaisesta joukkueesta löytyi alkoholin käyttäjiä, mutta käytön määrä vaihteli eri kilpailutasojen välillä. Huipputasolla alkoholia käytetään vähemmän kuin harrastetasolla. Huipputasolla alkoholia ei käytetä kilpailukauden aikana, kun taas harrastetasolla alkoholin käyttö on sallittua myös kilpailukauden aikana.



Alkoholin käytön lisäksi haastateltavilta kysyttiin, onko krapulassa harjoittelemisen joukkueessa hyväksyttävää. SM- ja Liiga-tason haastateltavat kertoivat, että krapulassa harjoitukseen tuleminen ei ole hyväksyttävää ja sitä ei joukkueessa ole tapahtunut. SM-tason haastateltavien mukaan krapulassa harjoittelemista pidetään turvallisuusriskinä sekä kyseiselle henkilölle että koko joukkueelle, eikä krapulassa harjoitukseen tulevaa sillä kerralla päästettäisi jäälle.

Kansallisella tasolla krapulassa harjoittelua pidetään hyväksyttävänä asiana. Kansallisen tason haastateltavat pitivät positiivisena asiana sitä, ettei harjoituksista jäädä pois krapulan takia.

*“ – – ehkä korkeintaan nostetaan nimenomaan hattua et edes vaivautuu tulla.” Kansallinen-2*

Jääkiekon 2-divisioonan joukkueiden vastaukset erosivat toisistaan krapulassa harjoittelemisen suhteen. Toisen 2-divisioonan joukkueen haastateltavat kertoivat, että krapulassa harjoitukseen tuleminen ei ole hyväksyttävää eikä sitä ole joukkueessa tapahtunut. Toisen 2-divisioonan joukkueen haastateltavat puolestaan kertoivat, että kyseisellä kaudella yksi henkilö oli tullut krapulassa harjoitukseen. Krapulassa harjoitukseen tulemistä ei pidetä joukkueessa hyvänä ratkaisuna, mutta kyseinen henkilö päästettäisiin mukaan jääharjoitteluun.

Molempien lajien huippujoukkueet pitivät siis krapulassa harjoittelua kiellettynä, ja sitä ei ollut tapahtunut joukkueissa. Harrastetasolla krapulassa harjoittelua pidettiin hyväksyttävämpänä. Muodostelmaluistelun harrastetasolla pidettiin positiivisena asiana, ettei harjoituksista jäädä pois krapulan takia. Myös toisen jääkiekon harrastetason joukkueessa harjoittelu krapulassa oli sallittua, vaikka sitä ei nähty hyvänä asiana.

### 8.1.2 Tupakka

*SM-tasolla* kukaan ei käyttänyt tupakkaa. Syiksi tälle nousi se, että se on kiellettyä ja luistelun kautta on saatu käsitys, ettei tupakka kuulu urheiluun. Myöskään *Liiga-tasolla* kukaan ei käyttänyt tupakkaa. Liiga-tason haastateltavat kertoivat oppineensa lajin kautta, ettei tupakka kuulu urheiluun, eivätkä siksi käytä sitä. Liiga-tason haastateltavien mukaan tupakan poltto voi vaikuttaa urheilijan maineeseen niin paljon, ettei tupakkaa käyttäviä urheilijoita todennäköisesti edes oteta joukkueeseen. Liiga-tasolla tupakan käyttämättömyyttä perusteltiin myös sillä, että se on haitallista keuhkoille.

*Kansallisella tasolla* muutama luistelija käytti tupakkaa: osa säännöllisesti ja osa vain alkoholin käytön yhteydessä. Tupakan polttamista pidetään hyväksyttävänä kansallisella tasolla, sillä sen ei nähdä sillä tasolla vaikuttavan urheilusuoritukseen. Aiempaa päihdevalistusta ja -kasvatusta pidettiin syynä sille, ettei aktiivisia tupakanpolttajia ole joukkueissa enempää. Myös *2-divisioonan joukkueissa* oli muutamia tupakanpolttajia ja tupakan polttoa pidetään hyväksyttävänä, sillä sen ei nähdä vaikuttavan urheilusuoritukseen heidän kilpailutasollaan.

Huipputason joukkueissa tupakkaa ei käytetty ollenkaan, mutta harrastetason joukkueissa oli tupakan käyttäjiä. Harrastetasolla tupakan polttamisella ei nähdä olevan vaikutusta urheilusuoritukseen, kun taas huipputason urheilijat ajattelevat, ettei tupakka kuulu urheiluun.

### 8.1.3 Nuuska

*SM-tasolla* yksikään luistelijoista ei käyttänyt nuuskaa. Tätä perusteltiin sillä, että se on kiellettyä ja luistelun kautta on opittu päihteen elämäntapa. Lisäksi SM-tason haastateltavien mukaan muodostelmaluistelun parissa on mielikuva, että nuuska on haitallista urheilijoille ja siksi sitä ei käytetä.

*Liiga-tason* haastateltavien mukaan nuuskan käyttö on yleistä lajin parissa ja sen käyttöön ei puututa. Myös käyttö jäähalleilla on yleistä. Haastateltavien mukaan

nuuskan käytön määrä vaihtelee joukkueittain, mutta käyttäjien määrä joukkueissa on noin 40–90 prosentin välillä. Kautena, jolloin haastattelut suoritettiin, Liiga-tason joukkueissa nuuskan käyttäjiä oli yli puolet.

*“Päivittäistasol varmaan käyttää yli puolet.” Liiga-1*

*“Varmaa 75 pinnaa käyttää päivittäin.” Liiga-2*

Liiga-tason haastateltavien mukaan suurin osa pelaajista on kokeillut nuuskaa jossain vaiheessa. He perustelivat nuuskan käyttöä tapana, joka on alkanut nuorempana ja jatkunut vuosia. Haastateltavien mukaan juniori-ikäiset näkevät vanhempien pelaajien käyttävän nuuskaa ottaen heistä mallia. Nuoret saattavat olla alttiimpia sosiaaliselle paineelle, jolloin he aloittavat helpommin itse käyttämään nuuskaa. Liiga-tason haastateltavien mukaan myös valmentajat käyttävät nuuskaa jäähallilla nuorempien pelaajien nähden.

*“-- seura taas suhtautuu siihen [nuuskaan], et tääl kaikki tulee käyttää ja tyhmin koutsiki käyttää nuuskaa.” Liiga-1*

*“Aika yleinen muuten [valmentajien nuuskan käyttö]. Käy pummimas viel koutsilt.” Liiga-1*

Nuuskan käyttöä perustellaan Liiga-tason joukkueissa myös sillä, ettei sen ajatella olevan haitallista urheilun kannalta. Lisäksi Liiga-tason haastateltavat näkevät nuuskan käytön liittyvän jääkiekon harrastamiseen. Haastateltavien mukaan usein voi käydä niin, että osa pelaajista on kesätauolla hetkellisesti käyttämättä nuuskaa, mutta kun he palaavat jäähallille, käyttö jatkuu. Haastateltavien mukaan osa pelaajista lopettaa nuuskan käytön lopetettuaan jääkiekon pelaamisen. Liiga-tason joukkueen haastateltavien mukaan nykyisin on enemmän tilaa kieltäytyä nuuskan käytöstä kuin ennen. Liiga-tason joukkueen haastateltavat mainitsivat, että jos joku haluaa lopettaa nuuskan käytön, niin siihen saa joukkueelta tukea.

Muodostelmaluistelun ja jääkiekon huipputason joukkueiden nuuskan käytössä oli selkeä ero. SM-tasolla kukaan ei käyttänyt nuuskaa, kun taas Liiga-tasolla

suurin osa käytti nuuskaa. Muodostelmaluistelun huipputason joukkueissa nuuskan käyttämättömyyttä perusteltiin sillä, että sitä pidetään haitallisena urheilulle. Toinen perustelu nuuskan käyttämättömyydelle oli luistelun kautta opittu päiheteettömyys. Jääkiekon huipputasolla asia oli päinvastainen: nuuskaamista ei pidetä haitallisena urheilulle ja jääkiekon harrastamisen nähdään jopa johtavan nuuskan käyttöön.

*Kansallisella tasolla* kukaan ei käyttänyt nuuskaa. Haastateltavien mukaan aiemmin saatu päihdevalistus ja -kasvatus ovat muodostaneet mielikuvan, että nuuska ei kuulu lajiin. Lisäksi haastateltavat kertoivat, että jäähallin seiniltä löytyy kylttejä, joissa nuuskaaminen kielletään.

*Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavien mukaan nuuskan käyttö on yleistä jääkiekon parissa ja siihen ei puututa, kunhan nuuskaa ei jätetä jäähallin tiloihin esille tai painosteta muita käyttämään. Heidän mukaansa nuuskaaminen on tapa, johon on totuttu. Lisäksi nuuskan käyttö on aiheuttanut nikotiiniriippuvuuden, jonka takia käyttöä jatketaan. Kautena, jolloin haastattelut suoritettiin, nuuskaaminen oli melko yleistä 2-divisioonan joukkueissa.

*“Nuuskaa käyttää varmaan karkeest sanottuna puolet.” Divisioona-1*

*“Noo nuuskan käyttäjiä on melko paljon joo – –” Divisioona-2*

*“– – yks nuuskapurkki menee varmaan päivään – –” Divisioona-2*

Jääkiekon 2-divisioonan haastateltavat olivat sitä mieltä, että nuuskaa tulee käytettyä helposti jäähallilla muiden mukana. Heidän mielestään jääkiekon harrastaminen johtaa nuuskan käytön aloittamiseen herkemmin muiden lajin ulkopuolisten tekijöiden lisäksi. Haastateltavat pohtivat sitä, että nuuskan käyttö on jäähallilla käytännössä helpompi tapa saada nikotiinia kuin tupakan poltto, sillä tupakoidessa täytyy siirtyä jäähallin ulkopuolelle. Jääkiekon 2-divisioonan joukkueiden haastatteluissa nousi esille, että nuuskan käytön ei ajatella kyseisellä tasolla vaikuttavan urheilusuoritukseen tai pelituloksiin.

Aivan kuten huipputason joukkueiden kohdalla myös harrastetason joukkueiden nuuskan käytössä oli selkeä ero muodostelmaluistelun ja jääkiekon välillä: kansallisen tason joukkueissa kukaan ei käyttänyt nuuskaa, kun taas 2-divisioonan joukkueissa se oli melko yleistä. Muodostelmaluistelun harrastetasolla nuuskan käyttämättömyyttä perusteltiin sillä, ettei se kuulu lajiin. Jääkiekon harrastetasolla puolestaan lajin nähdään jopa johtavan nuuskan käytön aloittamiseen ja sen käytöllä ei ajatella olevan vaikutusta urheiluasuoritukseen.

## **8.2 Päihteiden käyttöä koskevia kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä sekä sääntörikkomuksiin puuttuminen muodostelmaluistelu- ja jääkiekkjoukkueiden eri kilpailutasoilla**

Kaikissa tutkimukseen osallistuneissa joukkueissa sääntöjä noudatettiin hyvin. SM-tasolla ainoat sääntörikkomukset ovat johtuneet siitä, ettei henkilö ole tiennyt sääntöä, jota rikkoo. SM- ja Liiga-tason haastateltavat kertoivat, että sääntöjä pidetään itsestäänselvyyksinä ja niitä ei rikota, sillä joukkueissa tiedetään, miten päihteiden käyttö vaikuttaa urheiluun. SM-tason haastateltavat kertoivat myös, että sääntöjä ei rikota, sillä jokainen joukkueen jäsen arvostaa omaa joukkuettaan ja on sitoutunut sääntöjen noudattamiseen. SM-tason haastateltavat kertoivat, että joukkueen jäsenet pystyvät luottamaan toisiinsa ja siihen, että jokainen käyttää päihteitä maltillisesti. Liiga-tason haastateltavat kertoivat, että pelaajat suhtautuvat harjoitteluun ammattimaisesti, joten sääntöjen noudattamista pidetään itsestäänselvyytenä. Liiga-tasolla sääntöjä pidettiin enemmän kehotuksina kuin kieltoina.

Kansallisen tason ja 2-divisioonan haastateltavat kertoivat, että sääntöjä noudatetaan hyvin. Näillä tasoilla päihteitä käytettiin enemmän kuin SM- ja Liiga-tasoilla, mutta sääntöjen vähäisyyden ja niiden sisällön vuoksi ei se aiheuttanut sääntörikkomuksia.

Toisessa muodostelmaluistelun kansallisen tason haastattelussa nousi esille, että seuran sääntöjen kohdalla joukkue ei suoranaisesti riko niitä, vaan he kiertävät sääntöjä.

*“ – me ollaan ehkä onnistuttu, jos tässä ihan totta puhuu, ni kiertämään nämä säännöt. Koska me pidämme niinkuin tota, öö me ei olla niinku joukkueilta viettämäs silloin, jos me juodaan, vaan me ollaan sillon niinku hengailemas vaan joukkueen kesken et se ei oo joukkueilta semmonen virallinen mis tehtäis virallisuuksia vaan me vaan halutaan pitää hauskaa yhdessä.” Kansallinen-1*

### **8.2.1 Päihteitä koskevat säännöt**

Lähes kaikki joukkueiden säännöistä olivat kirjoittamattomia. SM- ja Liiga-tason joukkueilla oli sekä kirjoitettuja että kirjoittamattomia sääntöjä koskien päihteiden käyttöä. Kansallisen tason ja 2-divisioonan joukkueilla ei ollut kirjoitettuja sääntöjä. Taulukkoon 2 on kirjattu kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä, joita haastatteluissa nousi esille.

TAULUKKO 2. Joukkueilla olevia kirjoitettuja ja kirjoittamattomia sääntöjä koskien päihteiden käyttöä

	<b>Muodostelmaluistelu</b>	<b>Jääkiekko</b>
<b>Huippu- taso</b>	<p>Tupakan ja nuuskan käyttö ja hallussapito kielletty</p> <p>Alkoholia tulee käyttää maltillisesti</p> <p>Ennen kilpailuja kahden viikon alkoholin käyttökielto</p> <p>Sosiaaliseen mediaan ei julkaisuja, joissa esiintyy päihteitä</p> <p>Sosiaaliseen mediaan ei julkaista öisin</p>	<p>Pelaajasopimuksissa sääntöjä koskien päihteiden käyttöä</p> <p>Aikaan sidottuja sääntöjä (tiettyinä aikoina kaudesta ei saa käyttää alkoholia)</p>
<b>Harraste- taso</b>	<p>Alkoholin vaikutuksen alaisena ei saa tulla harjoituksiin (turvallisuusriski)</p> <p>Muita ei saa painostaa käyttämään tupakkaa</p>	<p>Alkoholin käyttö kuuluu vapaa-ajalle ja se ei saa vaikuttaa pelaamiseen (peliä edeltävänä iltana ei baariin)</p> <p>Päihteiden käyttäminen kielletty jäähallilla (pl. nuuska)</p> <p>Nuuskaa ei saa käyttää jäällä</p> <p>Nuuskaa ei saa jättää jäähallin ympäristöön näkyville</p> <p>Muita ei saa painostaa käyttämään nuuskaa</p>

Sääntöjen määrä ja sisällöt vaihtelivat eri joukkueiden välillä. Molempien lajien huippujoukkueilla oli sääntöjä, joissa alkoholin käyttö kiellettiin tiettyinä ajankohdina. Jääkiekon harrastetasolla oli myös käytössä aikaan sidottu sääntö koskien alkoholin käyttöä. Molempien lajien harrastetasolla löytyi sääntö, jossa kiellettiin

muiden painostaminen tietyn päihteen käyttöön. Jokaisen joukkueen haastattelussa nousi esille, että sääntöjä pidetään itsestäänselvyyksinä.

### **8.2.2 Säännöistä sopiminen ja seuran säännöt**

*SM-tason* joukkueet jatkavat lähes samoilla säännöillä kaudesta toiseen ja sopivat säännöistä keskenään joukkueena. Joukkueet keskustelevat kauden alussa, mitä sääntöjä haluavat säilyttää aiemmalta kaudelta. Valmentajat eivät osallistu sääntöjen luomiseen SM-tason joukkueissa, mutta ovat tietoisia joukkueiden luomista säännöistä. *Liiga-tasolla* osa säännöistä voi tulla päävalmentajalta tai joukkue voi sopia niitä keskenään. Myös pelaajasopimuksissa voi olla sääntöjä koskien päihteidenkäyttöä.

*Kansallisen tason* haastateltavien mukaan sääntöjä ei ole sovittu, sillä joukkueiden jäsenet ovat aikuisia ihmisiä, ja he osaavat käyttää päihteitä järkevästi. Kansallisen tason haastatteluista nousi esille kaksi kirjoittamatonta sääntöä, mutta niistä ei ole keskusteltu yhdessä joukkueena, sillä niitä pidetään kaikkien tiedostamina. *Jääkiekon 2-divisioonan* joukkueilla oli käytössä sakkokassajärjestelmä, josta joukkueen jäsenet olivat keskenään sopineet. Sakkokassajärjestelmä toimii siten, että pelaaja joutuu maksamaan sakkokassaan joukkueen yhdessä sopiman summan, jos hän rikko sääntöjä.

Molempien lajien huipputason joukkueissa säännöistä sovitaan yhdessä joukkueen kanssa, kun taas harrastetasolla vain jääkiekon puolella sovitaan yhdessä joukkueena säännöistä. Muodostelmaluistelun harrastetasolla säännöistä ei keskustella yhdessä joukkueen kesken lainkaan.

Haastatteluissa selvitettiin myös, onko joukkueissa käyty seuran sääntöjä läpi. Vain yhdessä joukkueessa oli käyty seuran säännöt läpi. Muiden joukkueiden haastateltavat eivät tienneet varmaksi seuran kantaa päihteiden käytölle. SM-tason haastateltavat kokivat, että seuran ajatusmalli koskien päihteiden käyttöä on sama kuin joukkueella ja joukkueen jäsenet tiedostavat edustavansa seuraa ja käyttäytyvät seuran arvojen mukaisesti. Lisäksi toisen SM-tason joukkueen haastateltavat kertoivat, että STLL:lla on sääntöjä, joita joukkueiden tulee noudattaa.



Liiton tai joukkueen vaatteet päällä ei saa käyttää tai pitää hallussa päihteitä, poikkeuksena liiton luvalla voi luistelijoille järjestetyllä illallisella nauttia lasin viiniä. Toisessa Liiga-tason haastattelussa mainittiin, että seuralla ei taida olla virallisia sääntöjä päihteiden käytölle, mutta on olemassa kirjoittamattomia sääntöjä koskien nuuskan käyttöä. Esimerkiksi pelaajat eivät saa näyttää käyttävänsä nuuskaa, varsinkaan nuorempien nähden tai virallisissa haastatteluissa. Kansallisen tason haastateltavien mukaan seurat pyrkivät päihteettömyyteen. Toisen 2-divisioonan joukkueen haastateltavien mukaan seuran kanta päihteiden käytölle on pääteltävissä maalaisjärjellä.

### **8.2.3 Sääntörikkomuksiin puuttuminen**

Joukkueissa ei ollut jouduttu puuttumaan sääntörikkomuksiin kausina, jolloin haastattelut suoritettiin. Haastateltavat eivät siksi osanneet kertoa varmaksi, millaisia sääntörikkomuksista aiheutuvat seuraamukset olisivat, mikäli niitä joudutaisiin antamaan. Taulukkoon 3 on koottu seuraamuksia, joita sääntöjen rikkomisesta tai päihteiden liiallisesta käytöstä saattaisi haastateltavien mukaan aiheutua.

TAULUKKO 3. Päihteiden käyttöä koskevien sääntöjen rikkomisesta mahdollisesti aiheutuvia seuraamuksia

	<b>Muodostelmaluistelu</b>	<b>Jääkiekko</b>
<b>Huippu- taso</b>	<p>Keskustelu joukkueen kesken</p> <p>Rikkomuksesta kertominen valmentajalle</p> <p>Rangaistus, jonka joukkue ja valmentaja yhdessä päättävät</p> <p>Seuran johtokunnalle raportointi (seuran mainetta vaarantavista tapauksista)</p> <p>Kielletään tulemasta jäälle, jos saapuu harjoituksiin krapulassa</p>	<p>Tilanteen arvioiminen ja tapauskohtainen puuttuminen</p> <p>Huomautus</p> <p>Joukkueelle maksettava rahallinen sakko (jos huomautukset eivät auta)</p> <p>Keskustelu joukkueen kesken</p> <p>Seuran johdolle raportointi</p> <p>Määräaikainen pelikielto</p> <p>Seuran toimitusjohtaja antaa varoituksia ja rangaistuksia tarpeelliseksi kokemissaan tilanteissa</p>
<b>Harraste- taso</b>	<p>Kielletään tulemasta jäälle, jos saapuu harjoituksiin alkoholin vaikutuksen alaisena</p> <p>Taitoluistelujaoston puheenjohtaja antaa rangaistuksia tarpeelliseksi kokemissaan tapauksissa</p> <p>Seura voi antaa määräaikaisen harjoittelu- ja kilpailukiello toistuvasta sääntöjen rikkomisesta</p>	<p>Huomautus</p> <p>Keskustelu joukkueen kesken</p> <p>Joukkueelle maksettava rahallinen sakko</p> <p>Rangaistus, jonka joukkue ja valmentaja yhdessä päättävät</p> <p>Seuran johtokunnan puuttuminen seuran mainetta vaarantavissa tapauksissa</p>

*SM-tason* haastateltavien mukaan päihteiden käytöstä tulisi rangaistus, jos se olisi sääntöjen vastaista tai toistuvaa. *Liiga-tason* haastateltavien mukaan päihteiden käytöstä ei rangaista, mikäli siitä ei ole haittaa joukkueelle tai seuralle.

Tilanteeseen saatettaisiin Liiga-tasolla puuttua esimerkiksi, jos pelaaja tulisi alkoholin vaikutuksen alaisena harjoituksiin, käyttäytyisi seuran arvojen vastaisesti tai aiheuttaisi haittaa seuran maineelle. Lisäksi puututtaisiin, jos päihteiden käyttö olisi liiallista, tapahtuisi väärään aikaan tai käytettyä nuuskaa jätettäisiin pukuhuoneen lähetyville.

Muodostelmaluistelun huipputasolla sääntörikkomuksista tai toistuvasta päihteiden käytöstä seuraisi rangaistuksia. Jääkiekon huipputasolla puolestaan päihteiden käytöstä ei rangaista, jos siitä ei ole haittaa joukkueelle tai seuralle. Molempien lajien huipputasolla sääntöjen rikkomisesta keskusteltaisiin joukkueen kanssa. Myös seuran johtokunta olisi molempien lajien huipputasoilla osallisena tarpeeksi vakavissa tilanteissa.

*Kansallisella tasolla* joukkue/valmentaja ei päästäisi luistelijaa jäälle, jos tämä tulisi harjoituksiin alkoholin vaikutuksen alaisena. Toistuvaan sääntöjen rikkomiseen saattaisi seuran taitoluistelujaoston puheenjohtaja puuttua. Kansallisen tason haastateltavat kertoivat, että mahdollisesta sääntöjen rikkomisesta seuraa kyseiselle henkilölle oma häpeä. *Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavat kertoivat, että tilanteeseen saatettaisiin puuttua esimerkiksi, jos pelaaja tulisi krapulassa harjoituksiin, jos joku jättäisi nuuskaa väärään paikkaan tai jos joku polttaisi tupakkaa jäähallin ympäristössä. Jääkiekon 2-divisioonassa sääntöjen rikkomisesta seuraa kyseiselle henkilölle oma häpeä.

Molempien lajien harrastetason joukkueissa sääntöjen rikkomisesta nähtiin aiheutuvan lähinnä oma häpeä. Vakavissa tapauksissa seura voisi puuttua asiaan. Jääkiekon 2-divisioonan haastateltavat kertoivat seuran keskittyvän enemmän nuorempiin joukkueisiin ja uskovan, että vanhemmat pelaajat osaavat huolehtia itse sääntöjen noudattamisesta.

Sekä huipputasolla että harrastetasolla molempien lajien haastateltavat ajattelivat seuran puuttuvan vakaviin tai toistuviin sääntörikkomuksiin. Molempien tasojen jääkiekkoujoukkueissa sääntöjen rikkomisesta voi seurata joukkueelle maksettava rahallinen sakko. Muodostelmaluistelun kummallaan kilpailutasolla ei ollut käytössä rahallisia sakkoja.

### 8.3 Muodostelmaluistelijoiden ja jääkiekkoilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä urheiluseurojen päihdekasvatuksesta

Jokaisessa haastattelussa kerrottiin, että suurin osa joukkueiden jäsenistä on jossain kohtaa luistellut tai pelannut muussa kuin nykyisessä seurassa. Haastateltavien kertoman perusteella eroavaisuuksia oli siinä, millaista päihdevalistus ja -kasvatus on aiemmin ollut.

*SM-tason* haastateltavat eivät haastatteluiden perusteella olleet saaneet päihdevalistusta nuorempana. He kertoivat, että aiemmilla kausilla päihhteistä on keskusteltu joukkueiden kesken ja joukkueilla on ollut yhteiset säännöt koskien päihhteiden käyttöä. Säännöistä on sovittu joukkueen kesken tai niitä on tullut valmentajalta. Mikäli sääntörikkomuksia on tapahtunut, valmentaja on keskustellut kyseisen henkilön kanssa ja määrännyt hänet pyytämään anteeksi joukkueelta.

*Liiga-tason* haastateltavat kertoivat saaneensa päihdevalistusta juniiori-ikäisenä, mutta eivät enää aikuisiällä. Päihdevalistuksissa on kerrottu pitkän aikavälin vaikutuksista urheilusuoritukseen, mutta ei lyhyen aikavälin vaikutuksista. Liiga-tason haastateltavat arvelivat, että seura ja valmentajat luulevat koulun hoitavan päihhteistä valistamisen. Heidän kokemuksensa mukaan kouluissa ei ole tiedetty, kuinka paljon nuuskaa käytetään jääkiekon parissa ja siitä ei ole sen takia valistettu tarpeeksi. Liiga-tason haastateltavat kertoivat, että päihdevalistuksen sisältö on vaihdellut eri joukkueissa ja seuroissa, mutta pääpaino on ollut nuuskassa. Liiga-tason haastateltavat kertoivat, että juniorijoukkueissa valmentajat ovat määränneet sääntöjä koskien päihhteiden käyttöä, mutta sääntörikkomuksiin ei ole tosissaan puututtu. Haastatteluissa kävi ilmi, että joissain tapauksissa pelaajalle on saatettu antaa määräaikainen harjoituskielto rangaistuksena päihhteiden käyttöön liittyville sääntörikkomuksille.

*Kansallisen tason* haastateltavat kertoivat, että päihdevalistukset ovat olleet luentoja päihhteistä ja niiden haittavaikutuksista sekä vaikutuksista urheilijan elämään ja suorituskykyyn. Yksi kansallisen tason haastateltavista kertoi, että poliisi oli tullut pitämään hänen aiemmalle joukkueelleen päihdevalistusta, joka sisälsi päihhteisiin tutustumista konkreettisesti, kuten haistelua ja pakkausten tutkimista. Kansallisen tason haastatteluissa nousi esille, että aiemmilla kausilla on pyritty

siihen, että urheilijat tietävät selkeästi säännöt koskien päihteiden käyttöä. Kansallisen tason haastateltavat kertoivat, että heidän ollessaan nuorempia joissain joukkueissa valmentajat ovat kieltäneet päihteiden käytön täysin. Tämän lisäksi valmentajat ovat tarkkailleet, ettei päihteitä käytetä.

*Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavat kertoivat, että juniori-ikäisenä saatu päihdevalistus on koskenut alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa sekä niiden vaaroja. He kertoivat, että juniorijoukkueissa säännöt koskien päihteiden käyttöä tulivat seuran johdolta tai hallitukselta ja ne käytiin läpi alkukaudesta. Yksi 2-divisioonan haastateltavista kertoi, että yhtenä kautena joukkueella oli ollut Nuori Suomi ry:n järjestämä tilaisuus, joka sisälsi myös päihdevalistusta. Haastatteluista nousi esille, että heidän mielestään valmentajat ja seura olettivat koulun hoitavan päihdekasvatuksen päihdevalistuksen ohella.

### **8.3.1 Mielipiteitä päihdekasvatuksen ajankohdasta**

Haastateltavat kertoivat, että nuoremmalla iällä saatu päihdevalistus on tapahtunut kerran kaudessa, alkukauden aikana. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että paras ajankohta päihdevalistukselle ja sääntöjen sopimiselle on juuri alkukaudesta.

*SM-tasolla* oltiin sitä mieltä, että päihteistä valistaminen kerran kaudessa on riittävä määrä, mutta säännöistä voi muistutella kauden läpi. *Liiga-tason* haastateltavien mukaan juniori-ikäisille voisi järjestää päihdevalistusta useammin kuin kerran kaudessa, varsinkin nuuskasta. *Kansallisen tason* haastateltavien mukaan päihteisiin liittyviä asioita voidaan käsitellä myöhemmin kaudesta, jos sille on tarvetta. *Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavien mielestä nuoremmille pelaajille voisi alkukauden valistuksen lisäksi tasaisin väliajoin muistuttaa päihteiden käytön haittavaikutuksista ja kerrata yhteisiä sääntöjä.

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että päihdekasvatus on tärkeämmässä asemassa nuoremmilla kuin heidän ikäisillään. Lähes jokaisen joukkueen haastateltavat pitivät yläkouluikää parhaana ajankohtana päihdekasvatuksen aloittami-

selle, sillä haastateltavat arvelivat sen ikäisenä päihteiden alkavan kiinnostamaan nuoria. Toisen Liiga-tason haastateltavat antoivat saman perustelun aloitusajankohdalle, mutta olivat sitä mieltä, että päihteet alkavat kiinnostaa jo 5.–6.-luokkalaisia, jonka takia päihdekasvatus tulisi heidän mielestään aloittaa jo sen ikäisille.

*SM-tason* haastateltavat kokivat, ettei heidän ikäisilleen tarvitse järjestää päihdevalistusta, ellei haluta tuoda esille uutta tietoa tai jollei mitään sääntörikkomuksia tapahdu, mutta päihteiden haitoista voi muistutella. Lisäksi SM-tason haastateltavat mainitsivat, että heidän ikäisensä ovat yleensä jo luistelleet pitkään ja oppineet päihteiden vaikutuksista nuorempina järjestettyjen päihdevalistusten kautta.

*Liiga-tason* haastateltavat kokivat päihdekasvatuksen lähes tarpeettomaksi heidän ikäisillään. He kertoivat, etteivät ole saaneet päihdevalistusta aikuisiällä, mutta olivat sitä mieltä, että aikuisille pelaajille voisi pitää päihdevalistusta nuuskasta. He kokivat, etteivät kiellot lopeta sen käyttöä, mutta valistus voisi auttaa.

Muodostelmaluistelun *kansallisen tason* ja *2-divisioonan* haastateltavien mukaan heidän ikäisilleen ei tarvitse järjestää päihdekasvatusta.

*“Emmä ehkä koe et täl tasol enää... me ollaan kaikki aikuisii ihmisii ja me ollaan ehkä se huippu-uramme luisteltu nuorena millon se on päihde ollu ehkä suuremmas merkitykses mitä se tänäpäivänä.” Kansallinen-2*

*“– – kyl se [nuorempana saatu päihdekasvatus] ainaki meil mun mielest ihan riittävä oli et tuli selkeeks et mikä on hyväst ja mikä ei oo hyväst.”  
Divisioona-2*

*Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavien mukaan päihdevalistus aikuisille saattaisi toimia.

### 8.3.2 Mielenpitoita päihdekasvatuksen vastuuhenkilöstä

*SM-tason* haastateltavat pitivät valmentajaa parhaana henkilönä järjestämään päihdekasvatusta urheilujoukkueille. He perustelivat tätä sillä, että valmentajalla on suurin vastuu joukkueen toiminnasta. SM-tason haastateltavien mielestä heidän ikäisillään joukkueen sääntöjen sopimisen tulisi kuitenkin olla luistelilähtöistä, sillä jokainen haluaa siinä kohtaa sitoutua lajiin ja määrittää itse sopivat säännöt.

*Liiga-tason* joukkueen haastateltavat olivat sitä mieltä, että valmentajan lisäksi seuran junioripäällikkö, valmennuspäällikkö tai koordinaattori voisi järjestää nuoremille pelaajille päihdekasvatusta. Heidän mielestään päihdekasvatuksen ei pitäisi olla vain valmentajan vastuulla, vaan koko junioriorganisaation tulisi olla siinä mukana, sillä valmentajilla ei todennäköisesti riitä aika siihen. Liiga-tason haastateltavat pohtivat myös, että päihdevalistusta voisi järjestää useammalle joukkueelle samanaikaisesti. Liiga-tason haastateltavien mielestä päihdekasvatuksen tulisi olla seuralähtöistä, mutta Jääkiekkoliitto voisi olla mukana siinä. Jääkiekkoliitolta voisi tulla laajempi kaava, jonka mukaan päihdekasvatusta järjestettäisiin kaikissa jääkiekkoseuroissa. Heidän mielestään Jääkiekkoliitto voisi valvoa päihdekasvatuksen toteuttamista, jotta se olisi riittävää kaikissa jääkiekkoseuroissa. Lisäksi Jääkiekkoliitolta voisi osallistua yksi edustaja seuran järjestämiin päihdevalistustilaisuuksiin. Liiga-tason haastateltavien mielestä seurojen ja kotien tulisi tehdä yhteistyötä koskien päihdekasvatusta. Myös vanhempien tulisi ottaa vastuuta päihdekasvatuksesta, jolloin kotona opittu käyttäytyminen siirtyisi myös urheilun puolelle. Vanhemmat voisi ottaa mukaan urheiluseurojen päihdekasvatukseen, jolloin seuralta tullut tieto olisi myös vanhempien tiedossa. Tällöin vanhemmat olisivat tietoisia esimerkiksi, millaisia sääntöjä joukkueella ja seuralla on ja vanhemmat voisivat valvoa niiden noudattamista kotona.

Muodostelmaluistelun huipputasolla valmentajaa pidettiin parhaana henkilönä järjestämään päihdekasvatusta, kun taas Liiga-tasolla oltiin sitä mieltä, että päihdekasvatuksen tulisi valmentajan lisäksi olla myös koko junioriorganisaation, vanhempien ja Jääkiekkoliiton vastuulla. Muodostelmaluistelun huipputasolla tätä perusteltiin sillä, että valmentaja on muutenkin vastuussa joukkueen toiminnasta. Jääkiekon puolella valmentajan vastuuta muusta toiminnasta pidettiin syynä sille,

ettei hänellä ole luultavasti aikaa päihdekasvatuksen järjestämiselle ja siksi muiden tahojen tulisi olla siitä enemmän vastuussa.

*Kansallisen tason* haastateltavien mukaan valmentaja olisi paras henkilö päihdekasvatuksen järjestämiselle, koska häneltä löytyy elämäkokemusta ja hän on usein esikuva nuorille urheilijoille. Lisäksi valmentajalla on usein auktoriteettia. Kansallisen tason haastateltavien mukaan valmentajien ja vanhempien tulisi tehdä yhteistyötä koskien nuorten päihdekasvatusta. Vanhempien kasvatuksen kautta tulee lähtökohtaisesti säännöt päihteiden käytölle, mutta vanhempien tulee ottaa huomioon myös joukkueen ja seuran säännöt ja valvoa näiden noudattamista. Haastateltavien mielestä päihdekasvatus lähtee vanhemmilta ja urheiluseura on vahvistamassa sitä, jonka takia mahdollisten rangaistusten pitäisi tulla vanhemmilta.

*Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavien mukaan valmentajien tulisi järjestää päihdekasvatusta, koska heillä on auktoriteettia. Heidän mielestään urheiluseurojen tulisi tehdä yhteistyötä koulujen kanssa koskien päihdekasvatusta. Jääkiekon 2-divisioonan haastateltavat mainitsivat, että Jääkiekkoliitto voisi olla osallisena urheiluseurojen päihdekasvatuksessa, jolloin päihdekasvatusta tulisi järjestettyä todennäköisesti enemmän.

Sekä muodostelmaluistelun että jääkiekon harrastetason haastateltavien mielestä valmentaja olisi paras henkilö järjestämään päihdekasvatusta. Molempien lajien haastateltavat perustelivat tätä valmentajan auktoriteettiasemalla. Kansallisella tasolla oltiin sitä mieltä, että valmentajien olisi hyvä tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa, kun taas 2-divisioonan haastateltavien mielestä yhteistyötä tulisi tehdä koulujen ja Jääkiekkoliiton kanssa.

Liiga-tasoa lukuun ottamatta valmentajaa pidettiin parhaana henkilönä päihdekasvatuksen järjestäjänä. Jääkiekon molemmilla tasoilla oltiin sitä mieltä, että seurat voisivat tehdä yhteistyötä Jääkiekkoliiton kanssa. Päihdekasvatuksen järjestäjän lisäksi haastateltavat puhuivat erikseen päihdevalistuksen pitäjistä. Muodostelmaluistelun molempien kilpailutasojen ja jääkiekon 2-divisioonan haastateltavat mainitsivat, että päihdevalistusta voisi pitää urheiluseuran ulkopuolinen henkilö, esimerkiksi lajin entinen urheilija.



### 8.3.3 Mielipiteitä päihdekasvatuksen sisällöstä

Haastatteluissa kysyttiin, millaista päihdevalistuksen ja -kasvatuksen tulisi haastateltavien mielestä olla. Yhden joukkueen haastattelua lukuun ottamatta kokonaisvaltaista päihdekasvatusta pidettiin parempana vaihtoehtona kuin pelkkää päihteistä valistamista. Toisen kansallisen tason joukkueen haastateltavat pitivät sekä päihdevalistusta että -kasvatusta hyödyllisenä, mutta olivat sitä mieltä, että ihanteellisinta olisi, jos päihdevalistus olisi niin tehokasta, ettei sääntöjä ja rangaistuksia tarvitsisi olla.

*“Mä sanoisin ehkä et päihdekasvatus, koska sillee tietoo siitä saa koulusta – –” SM-2*

*“Kyl kasvatus ehdottomasti, et jos se on pitkäjänteistä ni varmasti parempaa kuin pelkkä valistus, varmasti juniori puolella. Niiku tälläne luento, emmä usko et sillo ku määki olin junioripelaaja ni emmä jaksanu ees kuunnella sitä.” Liiga-2*

*“No junnuille vois olla nää molemmat ehkä sii kohtaa ja varsinki ku yrittään ehkäistä sitä, ettei nuorest iäst lähtien niiku käyttäis päihteit – –” Divisioona-2*

SM-tason haastateltavien mielestä päihdevalistuksen tulisi olla informatiivista ja herättelevää, mutta ei kuitenkaan saarnaamista. Heidän mielestään päihdevalistuksessa tulisi kertoa, miten päihteiden pitkäkestoinen käyttö vaikuttaa hyvinvointiin. Lisäksi päihdevalistuksessa tulisi ottaa huomioon urheilijoiden ja joukkuelajin näkökulma kertomalla, miten päihteiden käyttö vaikuttaa urheilusuoritukseen ja voi aiheuttaa vaaratilanteita. SM-tason haastateltavat näkevät säännöissä sekä hyviä että huonoja puolia. Heidän mielestään säännöt tuovat selkeyttä toimintaan, mutta on huono asia, jos joukkueessa aletaan liikaa seuraamaan sääntöjen noudattamista. SM-tason haastateltavat olivat sitä mieltä, että sääntöjen rikkomiseen tulee puuttua, varsinkin, jos se on toistuvaa. He eivät varsinaisia rangaistuksia pitäneet hyvänä vaihtoehtona, mutta olivat sitä mieltä, että jotenkin tilan-

teeseen tulee kuitenkin puuttua. Heidän mielestään keskustelu joukkueen ja valmentajan kanssa on jo riittävä tapa puuttua ja voi tuntua jopa rangaistukselta. SM-tason haastateltavat pitivät tärkeänä, että jo nuorena opitaan kunnioittamaan joukkuetta.

*Liiga-tason* haastateltavien mielestä päihdevalistuksen tulisi olla herättelevää ja siinä tulisi kertoa, miten päihteiden käyttö vaikuttaa nimenomaan urheilijan elämään ja urheilusuoritukseen. Heidän mielestään kuvat ovat hyvä keino näyttää, millaisia vaikutuksia päihteiden käyttämisellä on ihmiskehölle, mutta kuvat eivät saisi olla liian kärjistettyjä. Tulisi ennemmin kertoa ja näyttää, miten jo esimerkiksi yksi alkoholiannos tai nuuskan käyttö vaikuttaa suoritukseen. Liiga-tason haastateltavat pitivät päihteiden käytön totaalista kieltämistä huonona, sillä ajattelevat nuorten kuitenkin vähintään kokeilevan päihteitä ja löytävän keinoja, joilla välttää kiinnijääminen. Liiga-tason haastateltavat pitivät sääntörikkomuksiin puuttumista hyvänä päihdekasvatuksen keinona. Heidän mielestään jääkiekkoseurat eivät kuitenkaan puutu nuuskan käyttöön tarpeeksi. Liiga-tason haastateltavien mielestä sopiva rangaistus sääntörikkomuksesta voisi olla esimerkiksi määräaikainen harjoituskielto. Heidän mielestään myös vanhempien tulisi valmentajien lisäksi rangaista nuoria sääntörikkomuksista. Liiga-tason haastateltavat olivat sitä mieltä, että päihdekasvatusta tulisi järjestää nuorille urheiluseuroissa enemmän, mitä he ovat itse saaneet sen ikäisinä. Haastateltavat mainitsivat, että päihdekasvatusta tulisi järjestää myös muille kuin nuorille maajoukkuepelaajille, jotta se tavoittaisi suuremman joukon nuoria pelaajia. Liiga-tasolla haastateltavat puhuivat siitä, että useat pelaajat ja valmentajat käyttävät nuuskaa ja nuorille pelaajille tulisi opettaa, miten vastustaa sosiaalista painetta. Liiga-tason haastateltavat olivat sitä mieltä, että vanhemmat pelaajat ja valmentajat eivät saisi näyttää huonoa esimerkkiä ja käyttää nuuskaa nuorempien pelaajien nähden.

Molempien lajien huipputason haastateltavien mielestä päihdevalistuksen tulisi olla herättelevää ja siinä tulisi ottaa huomioon urheilijoiden näkökulma ja vaikutukset urheilusuoritukseen. Lisäksi molempien lajien kohdalla sääntörikkomuksiin puuttumista pidettiin tärkeänä. Muodostelmaluistelun huipputason haastateltavat

ajattelivat keskustelun joukkueen ja valmentajan kanssa olevan riittävä rangaistus, kun taas jääkiekon puolella hyvänä rangaistuksena nähtiin määräaikainen harjoittelukielto.

*Kansallisen tason* haastateltavien mielestä päihdevalistuksessa tulisi kertoa päihteiden haittavaikutuksista urheilijan elämään. Päihteiden käytön vaikutusten lisäksi tulisi kertoa myös, miksi joku käyttää päihteitä haitoista huolimatta. Kansallisen tason haastateltavien mielestä päihdekasvatuksen avulla tulisi saada urheilijat pohtimaan omia arvoja ja miten päihteiden käyttö vaikuttaisi heidän elämänsä. Haastateltavien mielestä konkreettiset kuvat olisivat hyvä keino, mutta ne eivät saa olla liian pelottelevia. Kansallisen tason haastateltavat näkivät sääntöillä ja rangaistuksilla olevan sekä hyviä että huonoja puolia. Kansallisen tason haastateltavat ajattelivat myös, että sääntöjen ja rangaistusten tehokkuuteen voi vaikuttaa kilpailutaso.

*“ – – sillanen kielletty kiihottaa siin vaa enemmän – – ” Kansallinen-1*

*“ – – sil tulee rangaistus, ettei pääse kilpailemaan ni kylhän se tavallaan sit motivoi – – ” Kansallinen-1*

*“Niin no en mä tiä ehkä... auttaaks se semmonen... kaks viikkoo treeni-kieltoo ja tälläst et en mä tiä sitten et et motivoiks se sit hirveesti ainakaa enempää tai et hyödyttääks se sitä koska jos on nuori, joka haluaa kokeilla.” Kansallinen-1*

*Jääkiekon 2-divisioonan* haastateltavien mielestä päihdevalistuksen sisältöä tulisi tuoda esille esimerkkien kautta. Haastateltavien mielestä olisi hyvä kertoa päihteiden haittavaikutuksista ja kertoa esimerkkitapauksia tosielämästä. He kokevat, että varsinkin nuuskasta tulisi valistaa enemmän. Heidän mielestään päihdekasvatuksessa tulisi näkyä syy-seuraussuhde: sääntöjen rikkomisesta tulisi aina seurata rangaistus. Jääkiekon 2-divisioonan haastateltavien mielestä kielletty voi houkuttaa nuoria, mutta kokevat silti, että sääntörikkomuksista seuraavat ran-

gaistukset ovat hyvä päihdekasvatuksen keino. Jääkiekon 2-divisioonan haastateltavien mielestä vanhemmat pelaajat tai valmentajat eivät saisi käyttää nuuskaa nuorempien pelaajien nähden, etteivät näytä huonoa esimerkkiä heille.

Molempien lajien harrastetason haastateltavien mielestä päihdevalistuksessa tulisi kertoa päihteiden haittavaikutuksista. Harrastetason haastateltavat kertoivat, että päihteistä voisi valistaa esimerkkien kautta, kuten näyttämällä realistisia kuvia päihteiden vaikutuksista tai kertomalla tosielämän tapauksista. Molempien lajien harrastetason haastateltavat ajattelivat, että säännöillä voi olla myös negatiivinen vaikutus, sillä päihteiden kieltäminen voi houkuttaa nuoria enemmän.

## 9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon muodostelmaluistelun ja jääkiekon eri kilpatasoilla käytetään päihteitä, miten päihteiden käyttöä perustellaan, millaista päihdekasvatusta urheilujoukkueissa on ja millaisia mielipiteitä urheilijoilla on urheiluseurojen päihdekasvatuksesta. Tutkimuksessa tuotiin esiin täysi-ikäisten urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä päihteiden käytöstä sekä päihdekasvatuksesta urheilujoukkueissa. Urheilijoiden mielipiteiden kohdalla tuloksia saatiin päihdekasvatuksen ajankohdasta, vastuuhenkilöstä ja sisälöstä.

### 9.1 Päihteiden käyttö ja siihen suhtautuminen

Tässä tutkimuksessa haastateltavat eivät kokeneet päihteiden käyttöä ongelmaksi joukkueissa. Vastauksista ilmeni, että päihteitä käytetään niin, ettei se häiritse harjoittelua. Raitasalon ym. (2015, 17–20) mukaan alkoholin ja tupakan käyttö on vähentynyt. Myös tässä tutkimuksessa oli saman suuntaisia tuloksia. Tupakkaa käytettiin yleisesti todella vähän. Huipputason joukkueissa tupakkaa ei käytetty ollenkaan, kun taas harrastetason joukkueista löytyi muutamia käyttäjiä. Harrastetasolla alkoholia käytettiin enemmän kuin huipputasolla. Lisäksi Liigatason haastatteluista kävi ilmi, että alkoholin käyttö on yleisesti laskenut vuosien myötä lajin parissa. Alkoholin ja tupakan kohdalla käytön määrissä ei löytynyt lajikohtaisia eroja, vaan eroja oli eri kilpailutasojen välillä. Vaikka päihteiden käytön määrissä oli eroja harrastetason ja huipputason joukkueiden välillä, ei päihteiden käyttöä koettu ongelmaksi yhdessäkään joukkueessa. Tämän perusteella harrastetasolla päihteiden käyttöön ei suhtauduta yhtä kielteisesti kuin huipputasolla.

Tutkimukseen valittiin muodostelmaluistelu- ja jääkiekkoukkueita, sillä kyseiset lajit ovat hyvin sukupuolipainotteisia (Suomen Jääkiekkoliitto ry 2021a; Wuoreneimo 2019). Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko nais- ja miespainotteisten lajien välillä eroja päihdekasvatuksessa ja päihteisiin suhtautumisessa. Selkein ero oli nuuskan kohdalla, sillä sen käyttö oli jääkiekon parissa hyväksyttyä ja sen käyttöön ei puututtu, kun taas muodostelmaluistelun parissa nuuskan käyttö oli

kiellettyä. Nuuskan käyttö on yleisempää pojilla kuin tytöillä (Kinnunen ym. 2015, 24; Raitasalo ym. 2015,17) ja tämä voi mahdollisesti vaikuttaa siihen, miten nais- ja miespainotteisten lajien, kuten muodostelmaluistelun ja jääkiekon parissa suhtaudutaan nuuskaan ja miten se otetaan huomioon päihdekasvatuksessa. Voisiko nuuskan käyttö vähentyä jääkiekon parissa, jos se otettaisiin paremmin huomioon jääkiekkoseurojen päihdekasvatuksessa?

Poikien nuuskakokeilut ovat lisääntyneet vuodesta 2007 alkaen ja tyttöjen on todettu käyttävän nuuskaa vähemmän verrattuna poikiin (Kinnunen ym. 2015, 24; Raitasalo ym. 2015, 17). Myös tässä tutkimuksessa päästiin saman suuntaisiin tuloksiin, sillä nuuskaaminen oli yleistä jääkiekkjoukkueissa, mutta muodostelmaluistelujoukkueissa kukaan ei käyttänyt nuuskaa. Muodostelmaluistelujoukkueiden haastatteluista tuli vaikutelma, että muodostelmaluistelun parissa nuuskan käyttö ei ole hyväksyttävää. Tämä onkin luultavasti syy, miksi nuuskaa ei lajin parissa näy.

Kokon (2006, 65) mukaan nuuskan käyttöä on pidetty ongelmana urheiluseuroissa, eivätkä valmentajat ole puuttuneet nuorten nuuskan käyttöön. Lisäksi urheiluseuratoiminnassa mukana olevilla nuorilla nuuskan käyttö on ollut yleisempää kuin nuorilla, jotka eivät ole mukana urheiluseuratoiminnassa (Kokko 2006, 65). Myös tässä tutkimuksessa nuuskan käyttö oli yleistä jääkiekkjoukkueissa eikä sen käyttöön puututtu. Jääkiekkjoukkueiden haastateltavat kertoivat nuuskan käytön olevan yleistä jäähalleilla. Nuuskan käytöstä on muodostunut tapa jo nuorena, kun juniori-ikäiset ovat ottaneet mallia vanhempien pelaajien nuuskan käytöstä. Tässä tutkimuksessa jääkiekkjoukkueiden haastateltavien mukaan jääkiekon harrastamisen nähdään johtavan herkemmin nuuskan käyttöön kuin muut ulkopuoliset tekijät, sillä muiden pelaajien mukana tulee helposti käytettyä nuuskaa. Tässä tutkimuksessa saatiin myös selville, että osa jääkiekon pelaajista lopettaa nuuskan käytön kesätauon ajaksi. Monet pelaajat myös lopettavat nuuskan käytön uran jälkeen. Tämän perusteella nuuskan käyttö näyttäisi olevan osa jääkiekon pelaajakulttuuria. Lappalainen-Lehto ym. (2008, 31) sanovatkin, että päihteiden käyttöön liittyy usein sosiaalinen kanssakäyminen ja että sosiokulttuuriset tekijät vaikuttavat käyttöön. Jääkiekkokulttuuria tulisikin muuttaa siihen suuntaan, ettei nuuskan käyttöä pidettäisi enää yhtä hyväksyttävänä lajin parissa

kuin nykyisin. Yksi keino tähän voisi olla se, että nuuska otettaisiin enemmän esille jääkiekkoseurojen päihdekasvatuksessa.

Tässä tutkimuksessa jääkiekkjoukkueiden haastateltavat eivät olleet sitä mieltä, että nuuskan käytöllä olisi jotain haittaa urheilusuorituksen kannalta. Kuitenkin aiemman tutkimuksen mukaan nuuskan käytön on todettu olevan haitallista ja sen käytön on todettu alentavaa suorituskykyä sekä hidastavan palautumista (Virkkunen 2005). Tämän perusteella jääkiekkoilijoiden saama päihdevalistus nuuskaa koskien on ollut riittämätöntä tai tehotonta ja nuuskan haittavaikutuksia ei ole sisäistetty.

## **9.2 Päihdekasvatus urheiluseuroissa**

Päihdevalistuksen tarkoituksena on lisätä tietämystä päihteistä ja urheiluseuroissa sen pitäjänä on usein seuran ulkopuolinen henkilö, joka on aiheen asiantuntija. Päihdevalistuksissa tietoa ei usein yhdistetä urheiluun ja urheilijan elämään. (Kokko 2006, 63.) Myös tässä tutkimuksessa nousi esille, että urheiluseurojen päihdevalistuksessa tulisi kertoa päihteiden käytön vaikutuksista urheilijan elämään. Tätä voisi mahdollisesti toteuttaa niin, että entinen urheilija tulisi kertomaan joukkueille omista kokemuksistaan. Neljän joukkueen haastattelussa lajin entinen urheilija mainittiin hyvänä päihdevalistuksen pitäjänä. Entinen urheilija todennäköisesti osaa oman kokemuksensa kautta kertoa tietoa päihteistä urheilijan näkökulmasta.

Kokko (2006, 63) on tuonut esille seuralähtöisen valistusmallin, jonka ideana on valistuksen lisäksi toteuttaa terveyskasvatusta muillakin keinoilla, esimerkiksi saamalla koti ja urheiluseura tekemään yhteistyötä terveyden edistämiseksi. Myös tässä tutkimuksessa haastateltavat nostivat esille kodin ja urheiluseuran välisen yhteistyön päihdekasvatuksessa. Lisäksi yhteistyötä koulun ja urheiluseuran välillä pidettiin tärkeänä. Jääkiekkjoukkueiden haastatteluista nousi esille, että urheiluseurat luulevat koulun hoitavan riittävän päihdevalistuksen. Haastateltavien kokemuksen mukaan koulut eivät ole kuitenkaan tienneet, kuinka suuri ongelma nuuska on jääkiekon parissa. Yhteistyön avulla voitaisiin välttää vastaavat tilanteet.

Päihdevalistus on perinteinen ehkäisevän päihdetyön muoto, mutta nykyisin sitä ei pidetä riittävänä, vaan tulisi siirtyä kohti kokonaisvaltaista päihdekasvatusta. Tavoitteena on luoda nuorille vastuullinen suhde päihteisiin ja auttaa heitä pohtimaan omia arvoja päihteitä koskien. (Pylkkänen ym. 2009.) Myös tässä tutkimuksessa suurin osa haastateltavista ajatteli kokonaisvaltaisen päihdekasvatuksen olevan pelkkää valistusta parempi vaihtoehto. Myös omien arvojen pohtiminen nousi haastatteluissa esille yhtenä päihdekasvatuksen osa-alueena.

Kokon (2006) mukaan valistuksen lisäksi seurojen tulisi myös muilla tavoilla ennaltaehkäistä nuorten urheilijoiden päihteiden käytöstä aiheutuvia terveyshaittoja ja puuttua tilanteeseen jo nuoresta pitäen. Terveyshaittojen ennaltaehkäisyyn seurat voivat vaikuttaa esimerkiksi kouluttamalla valmentajia nuuskan terveyshaitoista ja laatimalla ohjeet, miten tulisi puuttua nuorten urheilijoiden päihteiden käyttöön (Kokko 2006, 63). Tässä tutkimuksessa jääkiekkjoukkueiden haastateltavien mukaan nuuskan käytöstä oli muodostunut tapa, joka oli alkanut jo nuorempina jääkiekon parissa. Nuuskan käyttöön ei haastateltavien mukaan myöskään puututa urheiluseuroissa. Kokon (2006) mainitsevat toimintatavat eivät siis tämän tutkimuksen perusteella toteudu jääkiekkjoukkueissa nuuskan käytön kohdalla. Tämä perusteella jääkiekkjoukkueissa nuuskan käyttö ja sen haitat tulisi ottaa enemmän esille päihdekasvatuksessa.

Kokon (2006, 66) mukaan valmentajien auktoriteettiasemaa pidetään tärkeänä osana urheiluseurojen terveystasvatusta. Myös tässä tutkimuksessa seitsemässä haastattelussa kahdeksasta valmentajaa pidettiin hyvänä henkilönä pitämään päihdekasvatusta urheilijoille. Haastatteluista nousi syiksi valmentajan suuri vastuu, elämäkokemus ja auktoriteetti. Haastateltavien mukaan valmentajat toimivat usein nuorten urheilijoiden esikuvina. Liiga-tason haastateltavien mukaan tästä huolimatta valmentajatkin käyttävät nuuskaa. Voidaanko nuuskaa käytävää valmentajaa pitää hyvänä esikuvana nuorille vai pitäisikö myös valmentajien nuuskan käyttöön puuttua?

On olemassa erilaisia toimintamalleja ja tavoitteita, joita järjestöt voivat käyttää päihteiden käytön ja niistä aiheutuvien haittojen ehkäisyssä (Suomen sosiaali- ja terveysministeriö 2015). Esimerkiksi Suomen Olympiakomitealla on olemassa mallisäännöt, joita se kannustaa seurojen käyttävän (Suomen Olympiakomitea



2018). Ei ole kuitenkaan olemassa yhtenäisiä ohjeita, joiden mukaan päihdekasvatusta tulisi urheiluseuroissa järjestää. Tämän tutkimuksen perusteella päihdekasvatus ja -valistus ovatkin olleet erilaisia eri urheiluseuroissa ja joukkueissa. Haastateltavien mukaan seurasta toiseen vaihtaminen on yleistä. Näistä syistä päihdekasvatusta olisikin hyvä yhtenäistää, jolloin jokainen urheiluseuratoiminnassa mukana oleva nuori saisi samanlaista ja laadukasta päihdekasvatusta. Jääkiekkoujoukkueiden haastatteluista nousi esille, että Jääkiekkoliitto voisi olla mukana päihdekasvatuksen järjestämisessä. Lisäksi toisen SM-tason muodostelmaluistelujoukkueen haastateltavat kertoivat, että STLL antaa heidän joukkueelleen joitakin sääntöjä. Eri lajiliitot voisivatkin suunnitella jäsenseuroilleen kattavan päihdekasvatusohjelman, jota jäsenseurojen tulisi noudattaa.

### **9.3 Tulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja jatkotutkimusehdotuksia**

Urheiluseuratoiminta on Suomessa todella laajaa ja sillä on hyvät kasvatusmahdollisuudet (Koski 2007, 299–303). Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että urheiluseuroilla ei ole yhtä suurta vastuuta urheilijoiden terveyden edistämisessä kuin esimerkiksi kouluilla. Seuratoiminnan vapaamuotoisuudesta johtuen terveystieteiden toteuttamiselle on suurempi vapaus. (Kokko 2006, 64–65.) Näistä syistä onkin tärkeä tutkia, miten urheiluseurat käyttävät hyödyksi kasvatusmahdollisuuttaan. Urheiluseurat voivat hyötyä aiheesta tehdyistä tutkimuksista muuttamalla seuran toimintatapoja yhä enemmän terveyttä edistäviksi. Kokon (2006, 63–64) mukaan näin päästäisiin kohti seurayhteisön kehittämismallia, jonka tavoitteena on saada aikaa pitkäaikaisia ja pysyviä vaikutuksia nuorten terveyskäyttäytymisessä.

Tässä tutkimuksessa haluttiin tuoda esille urheilijoiden omia kokemuksia ja näkemyksiä päihdekasvatuksesta urheiluseuroissa. Urheiluseurat voivat hyötyä urheilijoiden vastauksista ja niiden avulla kehittää päihdekasvatustaan. Tulosten perusteella myös lajiliittojen toivottaisiin osallistuvan enemmän urheiluseurojen päihdekasvatuksen järjestämiseen. Lisäksi valmentajat voivat saada tästä tutkimuksesta uusia konkreettisia keinoja päihdekasvatuksen toteuttamiseen.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin täysi-ikäisten kokemuksia ja mielipiteitä päihdekasvatuksesta. Jatkossa tutkimuksen voisi toteuttaa nuoremmilla urheilijoilla, esimerkiksi juniori-ikäisillä. Näin saataisiin myös niiden urheilijoiden kokemuksia ja mielipiteitä, jotka sillä hetkellä päihdekasvatusta saavat. Tämä tutkimus kohdistui kahteen joukkuelajiin. Jatkossa voisi selvittää, miten päihdekasvatusta toteutetaan eri lajien seuroissa ja yksilölajeissa.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Berg, P. 2012. Kunnon kansalaisia kasvattamassa: vanhempien ja valmentajien näkemyksiä kodin ja urheiluseuran kasvatustehtävistä. *Nuorisotutkimus* 30 (4), 34–52.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–55.

Dworkin, S. & Messner, M. 2002. Just do...what? Sport, bodies, gender. Teoksessa S. Scraton & A. Flintoff (toim.) *Gender and Sport: A Reader*. Lontoo: Routledge, 17–29.

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

Heir, T. & Eide, G. 1997. Injury proneness in infantry conscripts undergoing a physical training programme: smokeless tobacco use, higher age, and low levels of physical fitness are risk factors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 7, 304–311.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Hossain, T., Suortti, K. & Kallio, M. 2013. Urheiluseurat kunniaan. Liikunnan ja urheilun rahoituksen painopisteeksi perustaso – lapset ja nuoret. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:7.

Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31. Helsinki.

Koivisto, N. (toim.) 2005. Miehet ja naiset liikunnassa ja urheilussa 2004.

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

Kokko, S., Kannas, L. & Villberg, J. 2010. Lapset, nuoret, terveys ja urheiluseura: Terveystyön edistämällä matkaa tavoitteista toiminnaksi. *Liikunta & Tiede* 47 (1), 4–10.

Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.

Koski, P. 2007. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perusteet, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura ry, 299–319.

Koski, P. 2013. Liikunta- ja urheiluseuroja koskeva tietopohja ja sen kehittäminen. Teoksessa Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6, 18–42.

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M.-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet – Ammatillisen päihdetyön perusteita. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa – virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku: Sport-Offset, 41–56.

Mäenpää, P. & Korkatti, S. 2012. Urheiluseurat 2010-luvulla. Ajatuksia seurojen kehittymisestä ja kehittämisestä. SLU-julkaisusarja 1/2012.

Mäkäräinen, S. 2018. Nuorten päihteiden käyttö ja asenteet täysi-ikäistymisen kynnyksellä. LIITO 4/2018, 27–29.

Opetusministeriö 2005. Tasapeli - Sukupuolten välisen tasa-arvon edistäminen ja sukupuolivaikutusten arviointi liikunta-alalla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:3. Helsinki.

Opetusministeriö 2010. "Sanoista teoiksi", Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13. Viitattu 7.1.2021  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75583/tr13.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Palmi, S., Kekki, H-L., Kokko, S., Penttinen, M. & Salmela, S. 2008. Nuorten terveyden edistäminen urheiluseuroissa etenee pienin askelin. Liikunta & Tiede 45 (4), 45–47.

Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. 2. uudistettu painos. Preventiimi – nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.

Raitasalo, K., Huhtanen, P. & Miekkala, M. 2015. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 19. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. 2003. Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim.

Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. 2015. Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura ry.

Suomen Jääkiekkoliitto ry 2020. Sarjatoiminta. Viitattu 30.12.2020 <https://www.finhockey.fi/index.php/seuralle/sarjatoiminta>

Suomen Jääkiekkoliitto ry 2021a. Info. Viitattu 29.1.2021 <http://www.finhockey.fi/index.php/info>

Suomen Jääkiekkoliitto ry 2021b. Kilpailusäännöt 2020–2021. Viitattu 16.2.2021 <http://www.finhockey.fi/index.php/component/k2/item/137-kilpailusaannot>

Suomen Olympiakomitea ry 2018. Seurojen mallisäännöt. Viitattu 29.9.2019 <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/10/seurojen-mallisaannot-2018.pdf>

Suomen Olympiakomitea ry 2021. Suomen Olympiakomitea ry. Viitattu 3.1.2021 <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/>

Suomen sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma - Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015:19. Helsinki.

Suomen Taitoluisteluliitto ry 2020. Sääntökirja nro 24 (1.7.2020–30.6.2021). Viitattu 30.12.2020 <https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2020/12/Taitoluistelu-Saantokirja-24.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vierola, H. 2005. Tupakka : miehen tietokirja. 2. painos. Helsinki: Terra Cognita.

Virkkunen, P. 2005. Haitat liikuntasuorituksille. Terve.fi. Viitattu 29.9.2019 <https://www.terve.fi/artikkelit/haitat-liikuntasuorituksille>

Warsell, L. 2013. Koululaisen turvaverkko. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

WHO 2012. Health education: theoretical concept, effective strategies and core competencies. World Health Organization, 13–16.

Wuorenheimo, O. 2019. Poika- ja miesluistelijoiden määrä muodostelmaluistelussa. Sähköposti [outi.wuorenheimo@stll.fi](mailto:outi.wuorenheimo@stll.fi) 6.11.2019.

## **Lait ja asetukset**

Alkoholilaki 1102/2017.

Huumausainelaki 373/2008.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.

Nuorisolaki 1285/2016.

Tupakkalaki 549/2016.

## LIITE 1: Haastattelurunko

### Taustakysymykset:

- Mikä on joukkueen nimi?
- Kuinka usein treenaatte?
  - Vaihteleeeko treenimäärä kauden aikana?
  - Miten teillä on pelejä/kisoja kauden aikana?
- Mikä on joukkueenne tavoite kilpailullisesti?

### Päihdekasvatus:

- Onko nykyisessä joukkueessa pidetty päihdevalistusta?
  - Onko päihdeistä keskusteltu muuten?
- Oletko pelannut/luistellut koko ajan tässä seurassa?
- Oletteko aikaisemmin saanut päihdevalistusta nykyisessä/aiemmassa urheiluseurassa? Minkälaista?
- Kuinka usein olette saaneet päihdevalistusta?
  - Missä kohtaa kautta?
  - Kuinka usein kauden aikana?
- Onko joukkueessa monia, jotka ovat tulleet muista seuroista?
- (Onko päihdekasvatus ollut erilaista toisessa seurassa?)
- Koetteko päihdekasvatuksen vai päihdevalistuksen hyödyllisemmäksi?
- Pitäisikö päihdekasvatusta olla teidän mielestä enemmän vai vähemmän? Vai onko nykyinen määrä hyvä?
- Koska olisi hyvä aika järjestää päihdekasvatusta?
  - Missä vaiheessa kautta?
  - Minkä ikäisille?
- Kenen tulisi järjestää päihdekasvatusta?
- Minkälainen sisältö olisi hyödyllistä/tarpeellista?

### **Toimintakulttuuri:**

- Mitä joukkueessa on sovittu päihteiden käytöstä?
  - Miten siitä on sovittu?
  - Kenen toimesta?
  - Milloin?
- Minkälaisia sääntöjä joukkueella on päihteiden käytöstä?
- (Mainitaanko pelaajasopimuksessa jotain päihteistä? Mitä?)
- Tiedättekö, mikä on seuran kanta päihteiden käytölle?
  - Luuletteko, että seuran johtokunta tietää päihteiden käytöstä tai sääntöjen rikkomisesta?
- Onko seuran säännöt käyty joukkueen kanssa läpi?
- Kuinka hyvin sääntöjä noudatetaan?
  - Rikotaanko sääntöjä?
  - Miksi/miksi ei?
  - Kuinka usein sääntöjä rikotaan?
  - Kuinka moni rikkoo sääntöjä?
- Luuletteko, että valmentaja tietää päihteiden käytöstä?
  - Tai sääntöjen rikkomisesta?
- Tuleeko päihteiden käytöstä rangaistuksia?
  - Millaisia?
  - Kuka antaa rangaistukset?

### **Päihteiden käyttö:**

- Onko moni joukkuelaisista käyttänyt päihteitä?
  - Alkoholi, nuuska, tupakka?
- Kuinka usein päihteitä käytetään? (Esim. käyttäkö joku viikoittain?)
- Minkä takia päihteitä käytetään? Miksi ei käytetä?
- Koetteko, että joukkueessa on sosiaalista painetta päihteiden käyttämiselle/käyttämättömyydelle?
- Onko joukkueessa tapahtunut kausien välillä muutoksia päihteiden käytössä ja siihen suhtautumisessa?
- Käyttääkö joku joukkueen jäsen tupakkaa/nuuskaa treenipaikalla/kisapaikalla?
  - Kuinka yleistä se on?
  - Mitä muut ajattelevat tästä?
- Onko joku joukkueen jäsen tullut joskus krapulassa/humaltuneena treeneihin?
  - Kuinka yleistä se on? Mitä muut ajattelevat tästä?



- Mitä mieltä joukkue on siitä, että joku käyttää päihteitä?
- Onko päihteiden käyttö hyväksyttävää, jos se tapahtuu sääntöjen puitteissa?
- Koetteko päihteiden käytön ongelmaksi joukkueessa?
- Vaikuttaako päihteiden käyttö harjoitteluun?
  - Vaikuttaako yksilön suoriutumiseen?
  - Vaikuttaako joukkueen suoriutumiseen?
- Vaikuttaako päihteiden käyttö kilpailu-/pelituloksiin?
  - Vaikuttaako yksilön suoritukseen?
  - Vaikuttaako joukkueen suoritukseen?
- Onko joukkueella yhteisiä tapahtumia, joissa käytetään alkoholia?
  - Kuinka usein?
- Onko joukkueessa alle 18-vuotiaita?
  - Vaikuttaako se päihteiden käyttöön?
- Kertokaa esimerkkitapauksia päihteidenkäytöstä