

## Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

**Ryytteli, I.; Salakari, M. & Malmivirta, H. 2019. Urheiluseura kasvatusympäristönä – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun. Teoksessa M. Salakari, R. Nurminen & A. Rajamäki. (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 113 - 127.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

## This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

**Ryytteli, I.; Salakari, M. & Malmivirta, H. 2019. Urheiluseura kasvatusympäristönä – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun. In M. Salakari, R. Nurminen & A. Rajamäki. (eds.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Reports from Turku University of Applied Sciences 252. Turku: Turku University of Applied Sciences, 119 - 127.**

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

# Urheiluseura kasvatusympäristönä – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun

Irina Ryytteli, Minna Salakari ja Helena Malmivirta

Nikotiinituotteiden, etenkin nuuskan, käytön suosio on kasvanut viime vuosina huolestuttavasti erityisesti urheiluvierien poikien keskuudessa. Voidaan todeta, että nuuska on osa joidenkin urheilulajien sisäpiiriä ja kulttuuria. Urheilun parissa tarvitaan asennemuutosta – nuuska on päihde, joka aiheuttaa voimakasta fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ennaltaehkäisy ja käytön lopettamisen tukeminen ovat aikuisuuteen kuuluva velvoite ja haaste, johon vanhempien, kasvattajien ja muiden nuorten kanssa tekemisessä olevien aikuisten ja yhteisöjen on vastattava. Nuorella on oikeus terveyteen, hyvinvointiin sekä päihteettömyyttä edistävään elinympäristöön.

Nuori, nikotiini ja urheilu – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun -kehittämiprojektin tarkoituksena oli kartoittaa nuorten asenteita nikotiinituotteisiin. Data perustui NIKO-projektin alkukartoituksesta saatuun materiaaliin sekä kirjallisuuteen. Edellisten pohjalta luotiin myös koulutusmalli joukkueurheilun valmentajille. Koulutusmallin tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nikotiinituotteiden käyttöä nuorten urheilujoukkueissa, lisätä nuorten parissa toimivien aikuisten tietoutta nikotiinin terveyshaitoista, vaikutuksista urheileviin nuoriin ja tukea valmentajien rooleja kasvattajina, kouluttajina ja lähiaikuisina.

## **Nuori, nikotiini ja urheilu**

Useat kansainväliset tutkimukset viittaavat siihen, että nikotiinituotteiden käyttö on yleistä nuorten keskuudessa. Yhdysvaltaisista nuorista 30 prosenttia käyttää tupakkatuotteita (Kowitt, Patel, Ranney, Huang, Sutfin & Goldstein 2015, 14482). Suomessa kouluterveyskyselyn mukaan 19 prosenttia nuorista tupakoi päivittäin

ja 15 prosenttia satunnaisesti (Tseveenjav, Pesonen & Virtanen 2015, 3). Nuuskan käyttö on yleistä ammattikouluissa ja selvästi vähäisempää peruskoulussa. Choin ja Fosterin (2013, 417) mukaan liki 15 prosenttia nuorista on kokeillut nuuskaa.

Tupakoinnissa ja nuuskan käytössä on havaittavissa eroja sukupuolten välillä. Kowittin ym. (2015, 14482) mukaan pojat käyttävät tupakkatuotteita tyttöjä enemmän. Pojat myös käyttävät nuuskaa enemmän kuin tytöt (Choi & Foster 2013, 417; Tseveenjav ym. 2015, 3). Nuorten mielestä nuuskaa on helpompi käyttää kuin perinteisiä savukkeita. Käyttö on mahdollista huomaamattomasti, esimerkiksi koulussa oppitunnilla (Choi, Fabian, Mottey, Corbett & Forster 2012, 2089; Edvardsson, Troein, Ejletsson & Lendahls 2012).

Nikotiinituotteiden, erityisesti nuuskan, käyttö on ollut yleistä suomalaisten nuorten keskuudessa jo 80- ja 90-luvuilla. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on ollut jopa viisi kertaa yleisempää kuin nuorilla, jotka eivät kuulu urheilutoimintaan (Karvonen, Rimpelä & Rimpilä 1995, 12). Tilanne nuuskan käytön suhteen ei ole muuttunut: nuuskan suosio on kasvanut viime vuosina huolestuttavasti erityisesti urheilevien poikien keskuudessa (THL 2017; Salomäki & Tuisku 2013, 44, 57; Diehl, Thier, Zipfel, Mayer & Litaker 2012, 216).

Urheilevien nuorten tietoisuus nuuskan haittavaikutuksista on heikko, eikä erityisesti tiedetä, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen. Mielikuvat liittyvät urheilun – erityisesti jääkiekon – maailmaan, ja nuuska mielletäänkin haitattomaksi erityisesti suorituskyvyn kannalta (Salomäki & Tuisku 2013, 43–44). Osa nuorista ajattelee, että nuuska parantaa urheilusuoritusta (Kulju & Kulju 2013, 47–48). Nuuskan ei mielletä vaikuttavan samalla tavalla keuhkoihin, hapenottokykyyn ja kuntoon kuin tupakan (Salomäki & Tuisku 2013, 43–44).

Nikotiinituotteiden terveydellisistä haitoista on paljon tutkittua tietoa. Nikotiinituotteisiin sisältyvä nikotiini vaikuttaa muun muassa sydämeen ja verenkiertoon. Se vaikuttaa verenpaineen ja sykkeen tasoon sekä huonontaa solun hapetuskykyä. Nikotiinituotteilla on myös vaikutusta nuorten neurologiseen kehitykseen ja mielialan vaihteluun sekä koulusuoritukseen (Musso, Bettermann, Vucurevic, Stoeter, Konrad & Winterer 2007; Goriounova & Mansvelde 2012b, Piasecki, Hedeker, Dieker & Mermelstein 2016, 489; Jacobsen, Mencl, Constable, Westerveld & Paugh 2007). Nikotiinituotteisiin liittyvät haitat on esitetty tarkemmin Kuviossa 1.



**Kuvio 1. Nikotiinin käytön haitat urheilevalle nuorelle.**

## **Urheilu ja urheiluseurat kasvatusympäristönä**

Urheilu ja urheiluseurat tarjoavat nuorten elämälle sisältöä ja monenlaisia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja toteuttamiseen. Baileyn, Collinsin, Fordin, Mac-Namaran, Tomsin ja Pearcen (2010, 6) mukaan niistä muodostuu kasvatusympäristö, jossa nuori varttuu fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Urheilevan nuoren kehittämisprosessissa valmentajalla on merkittävä rooli. Urheiluseurat, ja sitä kautta valmentajat, toimivat kodin ulkopuolisina kasvattajina (Liukkonen 1990, 41; Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Werterlund & Ruiz 2012, 33–39; Vasarainen & Hara 2005, 58–59). Nuoruvaiheessa valmentaja vaikuttaa selvästi nuoren tulevaisuuden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan, liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja jatkumiseen. Valmentaja toimii aina myös kasvattajan roolissa (Hämäläinen 2008, 16–17).

Valmentajalla on vastuu urheilijan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (Woodman 1993, 10; Potrac, Brewer, Jones, Armour & Hoff 2000, 192), ja valmentajat myös kokevat tehtäväkseen vaikuttaa urheilijoihin myös urheilumaailman ulkopuolella (Eizen & Prattin 1989, 156; Hämäläinen 2008, 72). Hyvää valmentajaa verrataan usein vanhempaan, joskus valmentajan auktoriteetti on vahvempi kuin vanhemmilla. Valmentaja vaikuttaa muun muassa nuorten minäkuvaan, nuorten itsetuntoon ja sosiaalisen pääoman muodostumiseen, hän tukee ja kannustaa (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 19–22; Vasarainen & Hara 2005, 70–73; Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 417–418).

Asianmukaisen ja turvallisen kasvatusympäristön luomiseksi valmentajan on oltava tietoinen lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä iän eri vaiheissa (Mero, Nummela & Keskinen 2004, 14). Urheilijalähtöisessä, oppimista ja kehittymistä painottavassa ympäristössä valmentamisen tehtävänä on luoda oppimisedellytyksiä ja poistaa esteitä oppijoiden tieltä (Tiikkaja 2014, 25).

## **Valmentajakoulutusmallin luominen joukkueurheiluun**

Lapsella ja nuorella on oikeus savuttomaan ja päihtetömmään ympäristöön. Terveys ja terveelliset elämäntavat ovat oleelliset arvot urheilumaailmassa (Kokko & Kannas 2004, 19; Koski 2000; 31, 34–35). Urheilu ja urheiluseurat eivät kuitenkaan suojele nuoria nikotiini- ja muiden päihteiden käytöltä (Kannas ym. 2002, 6). Terveysarvojen korostamisen ja käytännön toteuttamisen välillä on ristiriitoja. Käytännön toimet eivät ole olleet riittäviä laaja-alaisen terveyden edistämiseen (Kokko & Vuori 2004, 18–20).

Valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun on syntynyt tarpeesta ennaltaehkäistä ja vähentää nikotiini- ja muiden päihteiden käyttöä nuorten urheilujoukkueissa, lisätä nuorten parissa toimivien aikuisten tietoutta nikotiinin terveyshaitoista ja vaikutuksista urheileviin nuoriin sekä tukea valmentajien rooleja kasvattajina, kouluttajina ja lähi-aikuisina. Koulutusmalli on luotu asennekartoituksen pohjalta, NIKO – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektin alkukartoituskyselyn asenneväittämien datasta ja siihen liittyvästä kirjallisuudesta. Nuori, nikotiini ja urheilu – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun -kehittämisprojekti on osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO -kehittämisprojektin tutkimusosiota, joka toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?
2. Millaisia mielikuvia nikotiinituotteisiin liittyy?
3. Miten nuorten lähiympäristö vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?

Asennekartoituksen tulosten mukaan nuorilla on puutteellinen ja vääristynyt kuva nikotiinituotteista. Nuuskan käyttö liitetään voimakkaasti harrastamiseen, erityisesti jääkiekkoon. Lähiympäristö, tuotteiden helppo käyttö ja saatavuus sekä vertaispaine vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että vanhemmat ovat kiinnostuneita siitä, ovatko nuoret tekemisessä nikotiinituotteiden kanssa. Nuorilla on vahva usko siihen, että nikotiinituotteiden lopettaminen on helppoa ja se on vain tahdonvoimasta kiinni.

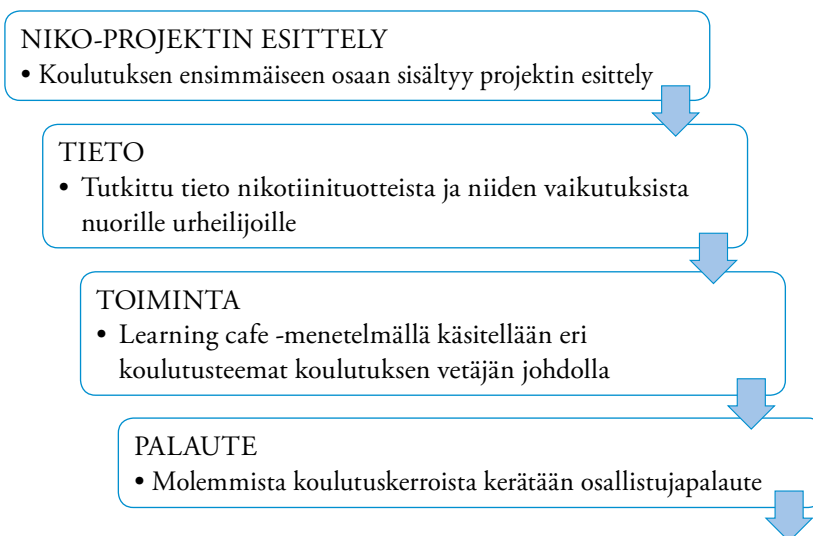
Valmentajille luodussa koulutusmallissa hyödynnettiin NIKO-projektin asennekartoituksen tuloksia, joiden pohjalta löydettiin seikat, jotka valmentajien tulisi erityisesti huomioida valmentajakoulutuksessa. Koulutusmallin teemat muodostuivat aiheista nikotiini ja sen vaikutukset, nikotiini ja harrastus, mielikuvat nikotiinituotteista, nikotiinituotteiden käyttö ja lähiympäristö. Asennekartoitusten tulosten pohjalta saatiin tietoa varsinaissuomalaisen nuorten asenteista sekä siitä, mitkä seikat asenteista ovat merkittäviä erityisesti urheilevia nuoria ajatellen, ja mitkä näistä tulisi erityisesti huomioida valmentajakoulutuksessa.

Kehitetty koulutusmalli (taulukko 1) sisältää kaksi erillistä koulutuskertaa valmentajille, jotka järjestetään asiantuntijaverkoston kautta. Ensimmäisen koulutuskerran sisällöt ovat nikotiinituotteiden vaikuttavuus sekä nikotiini ja harrastus. Toisen koulutuskerran sisällöt liittyvät nuorten mielikuviin nikotiinituotteista ja nikotiinituotteiden käyttöön ja lähiympäristöön. Koulutuskerrat jaksotetaan puolen vuoden päähän toisistaan, ja toisen koulutuskerran tarkoituksena on syventää aiemmin opittua tietoa sekä mahdollisesti uuden tiedon lisääminen. Toiminnan kehittämiseksi ja mahdollisesti koulutusmallin toimivuuden parantamiseksi kerätään kirjallinen palaute molempien koulutuskertojen jälkeen. Tarkoituksena on, että molemmat koulutukset sijoittuvat samaan kauden sisälle.

**Taulukko 1. Valmentajien koulutusmalli (Ryytteli 2018).**

KOULUTUS	AIHE	SISÄLTÖ
1	<p><b>1. Nikotiini ja vaikuttavuus</b></p> <p><b>2. Nikotiini ja harrastus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nikotiinituotteiden eri muodot</li> <li>• nikotiinituotteiden terveydelliset haitat</li> <li>• nikotiiniriippuvuuden syntymämekanismi</li> <li>• urheilu</li> <li>• urheilukulttuuri</li> <li>• nikotiinituotteiden vaikutus urheilutuloksiin</li> </ul>
2	<p><b>1. Mielikuva nikotiinituotteista</b></p> <p><b>2. Nikotiinituotteiden käyttö ja lähiympäristö</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nuoren mielikuvat nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista</li> <li>• muoti ja sen merkitys nuorille</li> <li>• lähiaikuiset</li> <li>• vanhempien roolit ja tehtävät</li> <li>• valmentajan kasvatuksellinen tehtävä ja roolit</li> <li>• ympäristötekijät</li> </ul>

Valmentajakoulutus toteutetaan yhteistyössä harrasteorganisaation kanssa. Yhteistyö perustuu organisaation tarpeeseen, ja koulutuksen toteutuksessa huomioidaan toiveet koulutuksen sisältöjen suhteen. Koulutuksen ajankohta sovitaan siten, että mahdollisimman moni urheiluseuran valmentajista pääsee mukaan. Koulutuksen konkreettinen kulku on esitetty Kuviossa 2.



**Kuvio 2. Valmentajakoulutuksen konkreettinen kulku.**

Valmentajien koulutus rakentuu kahdesta osiosta, joista ensimmäisessä on uusimpaan tutkimustietoon pohjautuva avainluento nuorten nikotiiniuotteiden käytöstä. Avainluennon jälkeen koulutus jatkuu learning cafe -menetelmää hyödyntäen. Valmentajat siirtyvät ohjatuksi eri pöytiin, joissa kukin pöytäkunta käsittelee samaa nuorten nikotiiniuotteisiin kiinnittyvää teema eri näkökulmasta. Learning cafe -menetelmän tarkoituksena on vaihtaa ajatuksia ja tietoa sekä kokemuksia ja rakentaa näistä uudenlaista näkemystä nikotiiniuotteiden käytöstä urheiluvalmennuksessa. Oppimismenetelmässä ilmapiiri on luova, jolloin uusien asioiden oppiminen ja sisäistäminen on helpompaa. Menetelmän etuna on myös se, että hyvin suunniteltuna ja ohjattuna energia suunnataan ongelmien tunnistamisen jälkeen ratkaisujen etsimiseen, ja valmentajilla on mahdollisuus keskustella toistensa kanssa koko koulutuksen ajan.

Nuori, nikotiini ja urheilu – valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun -kehittämiprojektin tuotetun koulutusmallin tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nikotiiniuotteiden käyttöä urheilujoukkueissa ja tukea valmentajien roolia erityisesti kasvattajina ja lähiaikuisina. Valmentajien koulutusmallia voidaan hyödyntää kaikissa joukkueurheilulajien valmennuskoulutuksissa. Koulutusmallin materiaalit ovat maksuttomia.



## LÄHTEET

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., Pearce, G. 2010. Participant development in sport: an academic review. Sports Coach UK. Viitattu 25.8.2018. Saatavilla <https://www.sportscoachuk.org/sites/default/files/Participant-Development-Lit-Review.pdf>.

Blomqvist, M., Hämäläinen, K. 2015. Valmentajien seurantakysely 2013. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Choi, K., Foster, J. 2013. Awareness, perceptions and use of snus among young adults from the upper Midwest region of the USA. *BMJ Journals*. Vol. 22(6). Viitattu 25.4.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22821750>.

Choi, K., Fabian, L., Mottey, N., Corbett, A., Forster, J. 2012. Young adults' favorable perceptions of snus, dissolvable tobacco products, and electronic cigarettes: findings from a focus group study. *American Journal on Public Health*. Vol. 102(11), 2088–2093. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22813086>.

Côté, J., Young, B., North, J., Duffy, P. 2007. Towards a definition of excellence in sports coaching. *International Journal of Coaching Science*. Vol. 1 (1), 3–16.

Diehl, K., Thiel, A., Zipfel, S., Mayer, J., Litaker, D.G., Schneider, S. 2012. How healthy is the behavior of young athletes? A systematic literature review and meta-analyses. *Journal of Sports Science & Medicine*. Vol. 11(2), 201–220. Viitattu 8.4.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737871/#ref53>.

Edvardsson, I., Troein, M., Ejlertsson, G., Lendahls, L. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. *BMC Public Health*. Vol. 12. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-975>.

Eizen, D.S., Pratt, S.R. 1989. Gender differences in coaching philosophy: the case of female basketball teams. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 60 (2), 152–158.

England, L., Bunnell, R., Pechacek, T., Tong, V., McAfee, T. 2015. Nicotine and the developing human – a neglected element in the electronic cigarette debate. Viitattu 5.5.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC4594223/>.

Goriounova, N.A., Mansvelder, H.D. 2012a. Short-and long-term consequences of nicotine exposure during adolescence for prefrontal cortex neuronal network function. *Cold Spring Harb Perspect Med*. Vol. 2 (12). Viitattu 5.5.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543069/>.

Goriounova, N.A., Mansvelder, H.D. 2012b. Nicotine exposure during adolescence alters the rules for prefrontal cortical synaptic plasticity during adulthood. *Frontiers in Synaptic Neuroscience*. 4:3. Viitattu 5.5.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3410598/>.

Harte, C. 2014. Nicotine acutely inhibits erectile tumescence by altering heart rate variability. *Urology*. Vol. 83 (5), 1093–1098. Viitattu 25.5.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4004643/>.

Horn, T. 2008. Achievements goal theories in sport: Nicholls' approach to achievement goals. Teoksessa T.S., Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 158-167.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Viitattu 06.05.2018. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>.

Jacobsen, L., Mencl, W., Constable, R., Westerveld, M., Pugh, K. 2007. Impact of smoking abstinence on working memory neurocircuitry in adolescent daily tobacco smokers. *Psychopharmacology*. Vol.193 (4), 557–66. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17505817/>.

Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H.-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R., Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? *Liikunta & tiede*. Vol. 39, 4-11

Karvinen, J., Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Nuori Suomi – ohjelma. Helsinki: Suomen Valtakunnan Urheiluliitto Svul ry.

Karvonen, J.S., Rimpelä, A.H., Rimpilä, M. 1995. Do sports clubs promote snuff use? Trends among Finnish boys between 1981 and 1991. *Health Education Research*. Oxford Academic. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla <https://doi.org/10.1093/her/10.2.147>.

Kokko, S., Kannas, L. 2004. Terveyskasvatus etsii paikkaansa nuorten jääkiekkovalmennuksessa. *Liikunta & Tiede*. Vol. 2, 45–48.

Kokko, S., Vuori M. 2004. Terveyttä edistävä urheiluseura toimii kahdella kentällä. *Liikunta & Tiede*. Vol. 4, 18–20.

Koski, P. 2000. Nuoret urheilijat ja alkoholi: selvitys siitä, mitä tiedetään organisoituun liikuntatoimintaan osallistuvien nuorten alkoholin käytöstä. Liikunnan kehittämiskeskus 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kowitt, S., Patel, T., Ranney, L., Huang, L., Sutfin, E., Goldstein, A. 2015. Poly-tobacco use among high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol 12, No11. 14477-14489. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/11/14477>.

Kulju, J., Kulju, R. 2002. Urheilulukiolaisten tupakointi ja nuuskan käyttö. Liikuntapedagogiikan progradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lehtonen, K. 2009. Ohjaajat ja valmentajat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehitystukihankkeissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 225. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla <http://www.likes.fi/filebank/631-linet225lehtonen.pdf>.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E., Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.). *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu. Vol. 169,30-39. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Liukkonen, J. 1990. Kasvattaako urheilu? Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim.) *Lapsi ja nuori urheiluseurassa*. Helsinki: Työväen urheiluliitto.

Lydon, D., Wilson, S., Child, A., Geier, C. 2014. Adolescent brain maturation and smoking: what we know and where we're headed. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Vol. 45, 323–342. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4451244/>.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. 2004. Urheiluvalmennus 10: kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen. *Urheiluvalmennus*. 410–438. Lahti: VK –Kustannus Oy.

Morrell, H.E.R., Cohen, L.M., Bacchi, D., West, J. 2010. Predictors of smoking and smokeless tobacco use in college students: a preliminary study using web-based survey methodology. *Journal of American College Health*. Vol. 54 (2), 108–115. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.54.2.108-115>.

Musso, F., Bettermann, F., Vucurevic, G., Stoeter, P., Konrad, A., Winterer, G. 2007. Smoking impacts on prefrontal attentional network function in young adult brains. *Psychopharmacology* Vol. 191(1), 159–69. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16937098/>.

Nykänen, H. 2002. Pelin henki. Operaatio pelisäännöt: vinkkejä pelisääntökeskusteluihin, 10–13-vuotiaat. Nuori Suomi ry, 5.

Patja, K., Verkkoniemi, A. 2006. Tupakka, nikotiini ja kognitiiviset toiminnot. *Duodecim*. Vol. 122(6), 665–669. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla <https://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo95611.pdf>.

Piasecki, T., Hedeker, D., Dieker, L., Mermelstein, R. 2016. Progression of nicotine dependence, mood level, and mood variability in adolescent smokers. *National Cancer Institute of the National Institutes of Health. Psychol Addict Behav*. Vol. 30(4), 484–493. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4914434/>.

Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., Hoff, J. 2000. Toward an holistic understanding of the coaching process. *Journal Quest*. Vol. 52 (2), 186–199.

Salomäki, S.-M., Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys ry.

Terveys- ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2017. Nuuska. Viitattu 21.12.2017. Saatavilla <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>.

Tseveenjav, B., Pesonen, P., Virtanen, J. 2015. Use on snus, its association with smoking and alcohol consumption, and relates attitudes among adolescents: the Finnish National School Health Promotion Study. *BioMed Central, Tobacco included diseases*. Vol. 13. Viitattu 1.4.2018. Saatavilla <http://tobaccoinduceddiseases.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12971-015-0058-3>.

Vasarainen, J., Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Wickholm, S., Laitinen, A., Ainamo, A., Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. *Duodecim* Vol. 128(10), 1089–96. Viitattu 5.4.2018. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>.

Woodman, L. 1993. Coaching: a science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*. Vol. 2, 1–13.

Yuan, M., Cross, S., Loughlin, S., Leslie, F. 2015. Nicotine and the adolescent brain. *The Journal of Physiology* 2015. A Publication of the Physiological Society. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560573/#b18>.