

# **URHEILU – RAITIS JA REIPAS?**

**TUTKIMUS URHEILIJOIDEN KOKEMUKSISTA JA  
NÄKEMYKSISTÄ ALKOHOLIN, TUPAKAN JA NUUSKAN  
ESIINTYMISESTÄ URHEILUSSA**

**Ilkka Virolainen**

Terveyskasvatuksen  
Pro gradu –tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Terveystieteen laitos  
Syksy 2000

## TIIVISTELMÄ

Ilkka Virolainen. Urheilu – raitis ja reipas. Tutkimus urheilijoiden kokemuksista ja näkemyksiä alkoholin, tupakan ja nuuskan esiintymisestä urheilussa. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma 2000, 82 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tupakan, alkoholin ja nuuskan ilmenemistä urheilukulttuurissa. Tutkimuksen teoriaosassa aihetta kuvattiin monipuolisesti, huomioiden niin kaupallisia, eettisiä, terveydellisiä kuin myös yhteiskunnallisia näkökulmia aiheeseen liittyen. Tutkimuksen empiirisessä osassa kuvattiin haastatteluaineiston avulla suomalaisten urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä alkoholin, tupakan ja nuuskan ilmenemisestä urheilun yhteydessä. Tutkimuksen empiirisessä selvitettiin sitä, minkälaisia henkilökohtaisia käsityksiä ja kokemuksia urheilijoilla on tupakasta, nuuskasta ja alkoholista ja niiden liittymisestä kilpaurheiluun sekä miten urheilijat näkevät tupakan, alkoholin sekä nuuskan ja urheilukulttuurin välisen sidoksen

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Tutkimuksen empiirinen aineisto kerättiin haastattelemalla kymmentä urheilijaa. Urheilijoista viisi oli miestä ja viisi naista. Urheilijoiden edustamat urheilulajit olivat: aerobic, jalkapallo, jääkiekko, korkeushyppy, pesäpallo, salibandy, tennis, triathlon, uinti ja voimanno. Haastatellut urheilijat olivat iältään 20-39-vuotiaita. Haastattelut toteutettiin kevään ja kesän 2000 aikana. Aineiston analysoimisessa käytettiin sisällön analyysia. Tuloksissa tuotiin esille aineistosta esiin nousseita yleisiä näkökohtia sekä myös harvinaisempia tapauksia.

Tutkimuksen empiirisessä osassa tuli esille haastatelluilla urheilijoilla alkoholin käytön liittyminen yleensä juhlimiseen ja hauskanpitoon. Urheiluun liittyvät tilanteet, joissa alkoholia käytetään ovat melko vähäisiä. Alkoholilla koettiin olevan urheilusuoritukseen negatiivinen vaikutus. Alkoholin vaikutus koettiin urheilusuorituksesta palautumisen hidastumisena sekä kykenemättömyytenä saamaan itsestään irti parasta mahdollista tehoa urheilutilanteessa. Alkoholin nähtiin soveltuvan urheilijalle kohtuullisesti käytettynä. Sen sijaan tupakointi tai nuuskan käyttö nähtiin soveltuvan heikosti urheilijalle. Haastatellut urheilijat ovat käyneet erittäin vähän keskusteluja valmentajiensa kanssa tupakasta, nuuskasta ja alkoholista. Yleensä käyty keskustelut ovat koskeneet kieltoja alkoholin käytöstä ennen urheilukilpailuja. Asiallisia keskusteluja kyseisistä teemoista pidettiin tärkeinä urheilijan ja valmentajan välillä. Urheilijoiden keskenään käymät keskustelut alkoholista, tupakasta ja nuuskasta liittyivät yleensä juotuihin alkoholimääriin. Haastatellut urheilijat suhtautuvat alkoholi- ja tupakkayritysten sponsorointiin ja mainontaan kriittisesti. Kyseisten yritysten urheiluun tuoman rahamäärästä johtuen pitävät monet urheilijat alkoholi- ja tupakkayritysten mukanaoloa urheilun yhteydessä ymmärrettävänä. Urheilijat uskovat Suomen kansalaisten suhtautuvan urheilijoiden alkoholin kohtuukäyttöön yhteiskunnan liberalisoitumisen myötä sallivasti. Toisaalta urheilijan menestyksen myötä hänen alkoholin käyttöönsä arveltiin katsottavan niin sanotusti läpi sormien.

Avainsanat: Alkoholi, tupakka, nuuska, urheilu, urheilukulttuuri

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 Tutkimuksen taustaa .....</b>	<b>7</b>
<b>1.2 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tavoitteet.....</b>	<b>7</b>
<b>2 TUPAKKA JA ALKOHOLI SUOMALAISESSA.....</b>	<b>9</b>
<b>LIIKUNTAKULTTUURISSA.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Yhteiskunnallisia näkökulmia raittiuteen ja urheiluun.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Urheilu, raittius ja moraalit.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Alkoholi ja tupakka kaupallisessa urheilukulttuurissa .....</b>	<b>13</b>
2.3.1 Alkoholin nauttiminen urheilupaikoilla.....	13
2.3.2 Alkoholi- ja tupakkayhtiöiden harjoittama urheilusponsorointi ja -mainonta .....	14
2.3.3 Tupakka- ja alkoholiyhtiöiden harjoittama urheilusponsorointi ja -mainonta maailmalla .....	16
2.3.4 Tupakka- ja alkoholiyhtiöiden urheilusponsoroinnista ja -mainonnasta tehtyjä tutkimuksia .....	17
<b>3 TUPAKAN JA ALKOHOLIN VAIKUTUKSET .....</b>	<b>19</b>
<b>URHEILUSUORITUKSIIN .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Tupakoinnin vaikutukset urheilusuoritukseen .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Alkoholin vaikutukset urheilusuoritukseen .....</b>	<b>20</b>

<b>4 ALKOHOLIN, TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ</b>	
<b>URHEILIJOIDEN KESKUUDESSA .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1 Alkoholin, tupakan ja nuuskan käytön syitä .....</b>	<b>25</b>
<b>4.2 Alkoholin, tupakan ja nuuskan käytön yleisyys urheilijoiden keskuudessa .....</b>	<b>27</b>
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>34</b>
<b>5.1 Tutkimusmenetelmä .....</b>	<b>34</b>
<b>5.2 Tiedonkeruu .....</b>	<b>36</b>
<b>5.2.1 Tutkimuksessa mukana olleet urheilijat .....</b>	<b>36</b>
<b>5.2.2 Haastattelujen kulku .....</b>	<b>37</b>
<b>6 TULOKSET .....</b>	<b>38</b>
<b>6.1 Haastateltujen urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä</b>	
<b>alkoholin ja nuuskan käytöstä sekä tupakoinnista .....</b>	<b>38</b>
<b>6.1.1 Alkoholin käyttöön, tupakointiin ja nuuskan käyttöön liittyvät määrät.....</b>	<b>38</b>
<b>6.1.2 Alkoholin käyttöön liittyvät tilanteet.....</b>	<b>41</b>
<b>6.1.3 Tupakoinnissa sekä nuuskan ja alkoholin käytössä tapahtuneet muutokset .....</b>	<b>43</b>
<b>6.1.4 Kokemuksia ja näkemyksiä toisten urheilijoiden tupakoinnista sekä nuuskan ja alkoholin käytöstä.....</b>	<b>44</b>
<b>6.2 Urheilijoiden syitä alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöön ja käyttämättä jättämiseen.....</b>	<b>46</b>
<b>6.3 Urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä alkoholin, tupakan ja nuuskan vaikutuksesta urheiluun .....</b>	<b>51</b>
<b>6.4 Urheilijoiden saama terveystiedotus alkoholin, tupakan ja nuuskan osalta ja käyty keskustelut kyseisistä teemoista .....</b>	<b>56</b>



<b>6.5 Urheilijoiden suhtautuminen tupakka- ja alkoholikulttuurien ilmenemiseen urheilukulttuurissa.....</b>	<b>58</b>
<b>7 POHDINTA.....</b>	<b>64</b>
<b>7.1 Yhteenvetoa ja johtopäätöksiä tuloksista .....</b>	<b>64</b>
7.1.1 Näkemyksiä urheilijoiden tupakoinnista sekä alkoholin ja nuuskan käytöstä .....	64
7.1.2 Näkemyksiä urheilijoiden saamasta terveystietoisuudesta urheilun parissa.....	68
7.1.3 Näkemyksiä urheilijoiden ajatuksista tupakka- ja alkoholiyritysten harjoittamaan sponsorointiin ja kansalaisten suhtautumisesta urheilijoiden alkoholinkäyttöön.....	68
7.1.4 Toimenpide-ehdotuksia terveyden edistämisen näkökulmasta .....	69
<b>7.2 Arviointia tutkimuksen luotettavuudesta .....</b>	<b>70</b>
<b>7.3 Tutkimuksen onnistuminen ja jatkotutkimusehdotukset .....</b>	<b>74</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>76</b>
<b>LIITTEET</b>	

# TAULUKOT

TAULUKKO 1. Alkoholijuomien energiasisältöjä .....	24
TAULUKKO 2. Huippu-urheilijoiden alkoholin käyttö.....	28
TAULUKKO 3. Urheilijoiden tupakointi ja nuuskan käyttö.....	30
TAULUKKO 4. Alkoholista juovien osuus urheilua harrastavien ja harrastamattomien 12-19 –vuotiaiden norjalaisnuorten keskuudessa.....	32
TAULUKKO 5. Suomalaisten valmentajien / ohjaajien alkoholinkäyttö verrattuna muuhun suomalaiseen aikuisväestöön .....	32
TAULUKKO 6. Seurajohdon alkoholikäyttö verrattuna muuhun suomalaiseen aikuisväestöön.....	33
TAULUKKO 7. Haastateltujen urheilijoiden henkilökohtainen alkoholin käyttö, tupakointi ja nuuskan käyttö .....	40

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen taustaa

Urheiluun liitetään usein terveet elintavat. Urheilijan voidaan katsoa edustavan raittiutta ja esimerkillisyyttä, mutta ovatko urheilijat todellisuudessa niin raittiita kuin luullaan. Mikä osuus tupakalla ja alkoholilla on nykyajan urheilussa? Tupakkaa ja alkoholia on tutkittu varsin paljon niiden aiheuttamien sairauksien näkökulmasta. Melko paljon on tehty selvityksiä myös siitä, miten paljon kyseisiä aineita käytetään eri puolilla maailmaa. Sen sijaan tutkimuksia tupakan, alkoholin ja nuuskan esiintymisestä urheilussa on Suomessa tehty melko vähän. Kannas ja Vuolle selvittivät kyseisten aineiden käytön yleisyyttä urheilijoiden keskuudessa vuonna 1987 ja Vuolle jatkoi saman teeman ympärillä vuonna 2000.

Aihe kokonaisuudessaan on ajankohtainen. Alkoholijuomien ja tupakkayhtiöiden mainokset ovat alkaneet näkyä yhä useammin urheilun parissa. Myös urheilijoiden kostea juhlinta on puhuttanut viime vuosina. ”Urheilija – raitis ja reipas, ei horju, ei heilu” –väittäjä on aika ajoin hieman kolhiintunut urheilijoiden käytöksen takia. Alkoholien esiintyminen urheilun yhteydessä on viime aikoina puhuttanut mediassa. Pasi Koski teki kulttuuriministerin toimeksiannosta selvityksen suomalaisten nuorten urheilijoiden alkoholin käytöstä vuonna 2000. Tässä tutkielmassa keskitytään kuitenkin tupakan, nuuskan ja alkoholin ilmenemiseen aikuisurheilussa.

## 1.2 Tutkimusongelmat ja tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen pääongelmana on:

Minkälaisia henkilökohtaisia käsityksiä ja kokemuksia urheilijoilla on tupakasta, nuuskasta ja alkoholista ja niiden liittymisestä kilpaurheiluun sekä miten urheilijat näkevät tupakan, alkoholin sekä nuuskan ja urheilukulttuurin välisen sidoksen?

Tutkimuksen alaongelmia ovat

1. Minkälaista on urheilijoiden tupakointi ja alkoholin sekä nuuskan käyttö ja minkälaisissa tilanteissa kyseisiä aineita käytetään?
2. Millä tavoin urheilijat perustelevat nuuskan, alkoholin ja tupakan käytön / käyttämättä jättämisen?
3. Minkälaisia kokemuksia ja näkemyksiä urheilijoilla on tupakan, alkoholin ja nuuskan vaikutuksesta urheiluun?
4. Minkälaista terveystietoa urheilijat ovat saaneet tupakan, nuuskan ja alkoholin osalta urheilun parista?
5. Minkälainen on urheilijoiden suhtautuminen tupakan ja alkoholin ilmenemisestä urheilukulttuurissa?

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tupakan, alkoholin ja nuuskan ilmenemistä urheilukulttuurissa. Kuvaan aihetta melko laajasti huomioiden niin kaupallisia, eettisiä, terveydellisiä kuin myös yhteiskunnallisia näkökulmia esittäen. Tutkimuksen teoriaosassa aihetta lähestytään eri teorioiden, tutkimustulosten sekä esimerkkien kautta. Tutkimuksen empiiriosassa osassa kuvaan tutkittavaa ilmiötä urheilijoiden omakohtaisiin kokemuksiin ja näkemyksiin perustuen.

## 2 TUPAKAN JA ALKOHOLIN ESIINTYMINEN URHEILUSSA

### 2.1 Yhteiskunnallisia näkökulmia raittiuteen ja urheiluun

Urheilu on usein yhdistetty raittiusaatteeseen. Pyykkönen ja Vasara (1998,7) kuvaavat osuvasti, että urheilijasta puhuminen on merkinnyt pitkän aikaa samaa kuin puhuminen puhtaitten ja terveiden elämäntapojen edustajasta. Tällainen käsitys on ollut monien ihmisten mielissä jo vuosikymmeniä. Viimeisten vuosikymmenten aikana yhtäläisyysmerkki urheilun ja raittiuden välillä ei kuitenkaan enää ole ollut niin selvä. Itse asiassa alkoholin käyttöä on esiintynyt urheilijoidenkin keskuudessa jo pitkään. Esimerkkejä alkoholin esiintymisestä urheilun yhteydessä voidaan löytää jo antiikin ajoilta, jolloin alkoholia pidettiin elämän eliksiirinä (Gilman, Goodman, Rawl & Murad 1985). Lähestyttäessä asiaa moraaliselta kannalta, tulee huomioida koko yhteiskunnan asenne alkoholia kohtaan. Vuosisadan alkupuolella oli sanonta, että urheilijoiden - jos kenenkään tulisi olla raittiita. Kenties tämänkaltainen ajatusmalli pitää edelleenkin jossakin määrin paikkansa. Huomattavaa kuitenkin on, että asenteet alkoholia kohtaan ovat muuttuneet selvästi vuosikymmenten vaiheilla. Vielä 1950-luvulla vallitsi vankka raittiusajattelu. Sen sijaan 60-luvulta alkanut yhteiskunnan liberalisoituminen alkoi näkyä myös lisääntyvänä suvaitsevaisuutena alkoholiin. 1980-luvulla raittiusliike hävisi mielistä ja ”oikeanlaisesta” alkoholin käytöstä tuli sosiaalisesti hyväksyttyä. (Pyykkönen & Vasara 1998.)

Urheiluliike itse on harvemmin julistautunut raittiuden edistäjäksi. Sen sijaan raittiustavoitteita ovat urheilulle asettaneet raittiusjärjestöt ja lehdistö, joskaan urheiluliike ei kuitenkaan ole kyseessä olevia tavoitteita torjunut kuten ei myöskään vahvistanut. Kansalaisilla on selvästi ollut tapana yhdistää ”raitis ja reilu” -mielikuva urheiluun. Tämä on kiillottanut urheilun imagoa ilman että urheiluliikkeen on siihen tarvinnut sitoutua. Eräs selitys sille, että urheilu ei ole halunnut sitoutua raittiusihanteeseen voi olla se, että suomalaisten suhtautuminen alkoholiin on ambivalenssi. Tämä tarkoittaa sitä, että suomalaisten asenteet alkoholia kohtaan ovat niin jyrkästi torjuvia kuin myös juopumusta ihannoivia. Menestyviin urheilijoihin

suhtaudutaan Suomessa myönteisesti. Raitis urheilija voi olla ihanne, mutta alkoholia nauttivakin menestyvä urheilija kelpaa. Kuten Pyykkönen ja Vasara (1998, 10.) osuvasti ilmaisevat, saa Seppo Rätty kansalaisten mielestä rauhassa rentoutua kossulla, jos vain heittää keihästä pitkälle.

Selvää on, että urheilijoiden keskuudessa on käytetty alkoholia jo pidemmän aikaa. Erityisesti kilpailukausien väliltä on esimerkkejä jo vuosisadan alkupuolelta siitä, että urheilijatkin ovat niin sanotusti osanneet ottaa. Kilpaurheilijat olivat ihmisiä muiden joukossa ja alkoholi kuului heidänkin keskuudessaan erilaisiin seurustelu- ynnä muihin tilanteisiin raittiusväen ajoittain runsaastakin paheksunnasta huolimatta. (Vasara 1999, 46-47.)

Viime vuosien aikana urheilijoiden juominen on tullut näkyväksi median myötä. Ennen voittomaljat kumottiin suljettujen ovien takana, mutta nykyään nautitaan alkoholia toreilla voittojuhliissa sekä TV:n välityksellä koko kansan nähden. Urheilija ja alkoholi on kiinnostava aihe ja erityisesti medialle juhliivat urheilijat ovat herkullinen kohde. Urheiluliikkeelle aiheeseen liittyvät otsikot ovat kuitenkin kaikkea muuta kuin miellyttäviä, sillä kärsiihän tässä urheilun kasvatus- ja terveysimago. (Pyykkönen & Vasara 1998, 10.)

## **2.2 Urheilu, raittius ja moraal**

Suomalaiset huippu-urheilijat ovat monelle nuorelle idoleita. Urheilijan antamaa esimerkkiä voidaan pitää tärkeänä, sillä nuoret pyrkivät usein samaistumaan idoleihinsa ja matkivat heitä. Salimäen (1996) mukaan jo Lauri ”Tahko” Pihkala nosti esille urheilijan esimerkin tärkeyden. Pihkala korosti, että urheilija on julkisuuden henkilö ja ettei kenenkään esimerkki vaikuta niin laajalti kuin hänen. Nuorisoa liikuttaa sangen vähän, elääkö joku mainio valtiomies, tiedemies tai taiteilija niin tai näin. Sen sijaan suururheilijan elämäntavat päätellään joka tapauksessa, olivatpa ne hyvät tai huonot, hänen menestyksensä syyksi. Mikäli urheilija antaa huonoa esimerkkiä, jäljitellään häntä siinä uskossa, että siten tullaan hyviksi urheilijoiksi. Yksilöllisesti urheileminen saattaa merkitä urheilijalle enemmän terveyttä, elämänonnea ja niin edelleen, mutta se ei riitä. Näiden seikkojen merkitys häipyä mitättömiin heidän esimerkkinsä yhteiskunnallisen merkityksen rinnalla. Tämän takia oli Pihkalan mukaan ur-

heilun todellisten etujen mukaista vaatia edustavimmilta urheilijoilta raittiutta. (Salimäki 1996.)

Urheilijoiden esimerkin tärkeys nostettiin viimeksi esille keväällä 1998 Suomen liikunnan ja urheilun (SLU) toimesta. Tuolloin alkoholi ja tupakka nousivat urheilun yhteydessä puhe-aiheiksi jääkiekkoilijoiden ”kosteiden ja savuisten” voitonjuhlien jälkeen. Kuvat isoista voittosikareista ja alkoholista urheilun yhteydessä olivat journalismille mieleen. Kun tähän lisätään vielä menestyksekkään jääkiekkoilijan Otakar Janeckyn lausunto sanomalehdessä siitä, että Vodka on parasta rentoutusta, olivat kyseiset esimerkit selviä tappioita urheilun ryhtiliikkeelle. SLU:n tuolloinen puheenjohtaja Vesterinen painottikin, että toimenpiteisiin kansanterveyttä vaarantavien tupakan, alkoholin, huumeiden, päihteiden ja väkivallan vastustamiseksi sekä muiden liikunnan ja urheilun kuvaa vaurioittavien ilmiöiden poistamiseksi tulisi ryhtyä. Lisäksi Vesterinen ehdotti hyödynnettäväksi esikuvina toimivien huippu-urheilijoiden julkisuusarvoa. Vesterisen ehdotuksen perusteella voidaan toisaalta kysyä, kuinka paljon huippu-urheilijan tulisi olla mallikansalainen, ”hyvän elämän” esimerkki muille? SLU:n eettisen toimikunnan raportissa (1998) kyseinen toimikunta ottaa kantaa urheilijoiden vastuuseen terveiden elämäntapojen edistämisestä: ”Vastuunsa tunnistavan urheilijan edellytetään edistävän terveitä elämäntapoja. Hänen toivotaan suhtautuvan kielteisesti tupakointiin ja alkoholin humalakäyttäytymiseen. Luonnollista on, että huumausaineet eivät kuulu vastuullisen urheilijan urheilu- tai arkielämään. (Pyykkönen & Vasara 1998, 41-42.)

Yhdysvalloissa on havaittu, että urheiluesikuvilla on selvä vaikutus nuorten terveystyttäytymiseen. Esimerkkinä tästä on nuuskan käyttö. Moni yhdysvaltalainen nuori perusteli nuuskan käyttöönsä sillä, että kuuluisat urheilijat käyttävät sitä (erityisesti baseballin pelaajat). Nuorten halutessa käyttäytyä ihailemansa urheilusankarin lailla, he alkoivat käyttää nuuskaa. Joillakin nuorilla urheilijoilla oli myös virheellinen mielikuva siitä, että nuuska edistää urheilusuoritusta. Tämä johtui huippu-urheilijoiden nuuskan käytöstä. Lääkärit ja muut terveysviranomaiset käsittivät tehtyjen selvitysten pohjalta nuuskaan käyttöön liittyvän mielikuvan merkityksen. Tämän pohjalta he alkoivat huomioida mielikuvia entistä enemmän kampanjoissaan. Lääkärien tehdessä enemmän yhteistyötä Major League baseballin kanssa, kiellettiin kaikenlainen tupakan käyttö Minor Leaguen joukkueiden peleissä. Kielto koski niin pelaajia, managereita, valmentajia, erotuomareita kuin myös muuta joukkueisiin kuuluvaan henkilökuntaa. Myös college-tasolla toimiva National Collegiate Athletic Association

(NCAA) kielsi NCAA:n urheilutapahtumien yhteydessä kaikenlaisten tupakkatuotteiden käytön opiskelijaurheilijoiden, valmentajien ja muiden urheilussa mukana olevien henkilöiden keskuudessa. (Wichmann & Martin 1994, 97-110.)

Idolin asemaa voidaan lähestyä sankaripalvonnan kautta. Klapp (1969) erottaa sankaripalvonnessa kolme käyttäytymisen kategoriaa. Reinforcement –sankaruus (vahvistaminen) perustuu siihen, että sankari vahvistaa sosiaalisesti hyväksytyä käyttäytymistä. Sankari on moraalisesti ja eettisesti hyvän ja ”puhtaan” kansalaisen perikuva. Seduktionismissa (houkuttelu) sankari pitäytyy yhteisön rajojen sisällä, mutta houkuttelee rikkomaan sääntöjä ja normeja. Esimerkkinä tämänkaltaisesta urheilusankarista voidaan mainita jalkapalloilija Diego Maradona tai mäkihyppääjä Matti Nykänen. Trankendenttisesti (omaa ylivoimaisuutta korostavasti) käyttäytyvä urheilusankari asettautuu sosiaalisesti rakenteiden ulkopuolelle ja luo oman identiteettinsä ja käyttäytymisnormistonsa. Tämänkaltaisesta urheilusankarista käynee esimerkkinä vankilatuomioita kärsinyt nyrkkeilijä Mike Tyson. Edellä olevat kolme perustyyppiä ovat äärimmäisyystyyppejä. Arvata saattaa, että SLU:n eettinen toimikunta haluaisi ensin mainitun kaltaisia urheilusankareita lisää.

Urheiluliikkeen puolella on alkoholia pidetty moraalisen ajattelun sijasta sopimattomana lähinnä sen takia, että se heikentää urheilusuorituksia. Esimerkiksi 1936 Garmisch-Partenkircheissä ja Berliinissä pidettyihin olympialaisiin ei eräs suomalainen urheilija päässyt mukaan, koska hän oli rikkonut valmistautumisaikana olevaa alkoholin nauttimiskieltoa. Sen sijaan kisojen päätösjuhliissa oli sallittua nauttia alkoholia, jota joskus nautittiin varsin runsaastikin. Valmentajien taholta olivat tyypillisiä kehotukset, että alkoholia ei saisi nauttia kilpa- ja harjoituskaudella, mutta tämän jälkeen voi urheilija leppokaudella vapaasti nauttia alkoholia. Esimerkiksi Matti Järvinen julisti vuonna 1946, että ”yksi ryyppy tekee viikon harjoittelun mitättömäksi”. (Pyykkönen & Vasara 1998, 33; Vasara 1999, 47.)

Alkoholi löytyy Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) laatiman urheilussa kiellettyjen aineiden listalta koskien esimerkiksi ammuntaa, nykyaikaista viisiottelua ja miekkailua. Näin ollen esimerkiksi ammuttasuoritukseen ei ole sallittua valmistautua alkoholia nauttimalla. Alkoholin nauttiminen ennen urheilusuoritusta voidaan täten ajatella olevan myös moraalinen kysymys sääntöjen rikkomisen kannalta. (O'Brien 1993, 73; Verroken, 1996, 27, 39.)



Vuoden 1980 olympialaisissa kaksi pistooliampujaa hylättiin alkoholin nauttimisen takia. Kyseiset ampujat olivat yrittäneet parantaa suoritustaan alkoholin avulla. (Reilly 1996, 156.)

Urheilun, alkoholin ja tupakan suhdetta voidaan lähestyä moraalisesta näkökulmasta laajemminkin tarkasteltuna. Urheilu on mainostanut itseään nuorille terveitä elämäntapoja edistävänä. Samaan hengenvetoon urheiluseurat solmivat yhteistyösopimuksia olutyhtiöiden kanssa. Voidaankin kysyä, miten uskottavasti urheilu voi puhua rintäänellään nuorison terveiden elämäntapojen puolesta ja urheilun terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja samalla olla käsi ojossa minkä tahansa kultaisen pullon markkinoinnissa?. Viime vuosina on esiintynyt myös tapauksia, joissa urheiluseura on samalla ollut sekä oluen myynninedistäjä että Irtil huumeista ry:n tuen kerääjä. (Warsell 1997, 3.)

## **2.3 Alkoholi ja tupakka kaupallisessa urheilukulttuurissa**

Huippu-urheilu on 1980-luvulta lähtien kaupallistunut yhä enemmän. 1980-luvulla lisääntyivät yritysten mainokset urheilun yhteydessä. Rahaa alkoi 80-luvulla muutenkin liikkua urheilussa enemmän ammattimaisuuden ja ammattilaisuuden lisääntyessä. 1990-luvulla kaupallisuus on tullut yhä selvemmin esille urheilussa.

### **2.3.1 Alkoholin nauttiminen urheilupaikoilla**

Urheilukilpailuista on kehitetty usein monimuotoisia viihde- ja markkinatilaisuuksia ruoka- ja juomatoreineen. Syynä tähän on ollut pyrkimys lisätä viihtyvyyttä sekä pyrkimys saada penkkiurheilijat, perheet sekä kaveri- ja työporukat houkutelluiksi TV:n äärestä katsomoihin. 1990-luvun alussa sallittiin alkoholin myynti urheilutapahtumien yhteydessä. Aluksi tämä aiheutti joidenkin ihmisten keskuudessa hieman paheksuntaa, sillä ajateltiin että alkoholi ei kuulu urheilupaikoille. Nykyään oluen myyntiin ollaan kuitenkin jo totuttu enemmän. Urheiluväki on nähnyt asian taloudellisesti tärkeänä asiana. Oluen myynnillä saadaan lisää tuloja ja toisaalta sen avulla voidaan myös houkutella lisää katsojia. (Pyykkönen & Vasara 1998, 38-41.) Alkoholin nauttimista urheilutapahtumien yhteydessä esiintyy myös muissa maissa kuin Suomessa. Wolfe, Martinez ja Scott (1998) tutkivat Yhdysvalloissa kolmessa Major-leaguen baseball –ottelussa yleisön alkoholin käyttöä. Tutkimuksessa nousi esiin, että

41% tutkimuksessa mukana olleista katsojista oli nauttinut pelin aikana alkoholia. Ikäryhmässä 20-35 -vuotta oli alkoholin käyttö yleisintä. Kyseisestä ikäryhmästä 11%:lla oli veren alkoholipitoisuus 0,8 promillea tai korkeampi pelin loppupuolella mitattuna. Huomattavaa oli, että valtaosa kyseisistä katsojista väitti ajavansa kotiin autolla.

### **2.3.2 Alkoholi- ja tupakkayhtiöiden harjoittama urheilusponsorointi ja -mainonta**

1980-luvun lopussa urheiluorganisaatioiden yhteistyökumppanien valintaperusteissa tapahtui muutoksia. Taloudelliset syyt tulivat aatteellisten periaatteiden edelle. Raha koettiin tärkeämmäksi kuin raittius. Tupakka- ja alkoholiyritysten esiintymistä urheilun yhteydessä ei kuitenkaan voitu 1980-luvulla pitää aivan uutena asiana, sillä vastaavia piirteitä saatettiin havaita jo 1920- ja 1930-luvuilla. Vaikka urheilulehdet julkaisivat 1920- ja 1930-luvuilla kirjoituksia raittiuden ja liikuntaharjoitusten tiiviistä liitosta, ratkaisi raha mainonnassa. Pitkin vuosikymmeniä sisälsi esimerkiksi Suomen Urheilulehti alkoholi- ja tupakkamainoksia. Voidaankin sanoa, että aate ja käytäntö löivät toisiaan silmille. (Vasara 1999, 41-43.)

1980-luvulla alkoivat tupakka – ja alkoholiyhtiöiden logot näkyä yhä enemmän sponsoroimiensa urheiluseurojen ja urheilutapahtumien yhteydessä. Suomessa laki kieltää tupakkamainonnan, joten kyseisiä mainoksia ei urheilun yhteydessä nähdä muuten kuin esimerkiksi televisoiduissa formula-, ralli- tai purjehduskilpailuissa. Suomessa tupakkamainonta on ollut kiellettyä vuodesta 1977 lähtien. Vuonna 1995 säädöksiä uudistettiin siten, että mainontakielto laajennettiin koskemaan myös niin sanottua epäsuoraa mainontaa. Useissa maissa on kilpa-autoista, kuten formula- ja ralliautoista, täytynyt poistaa sponsoroivan tupakkayhtiön teksti. Tämä johtuu tupakkamainontaa koskevasta lainsäädännöstä. Todellisuudessa kyseiset tupakkamerkit ovat kuitenkin helposti tunnistettavissa autoissa olevista tupakkayhtiöiden logojen väreistä. Suomalaisille TV:tä seuraaville penkkiurheilijoille ovat tulleet tutuiksi Marlboro, Finlandia Vodka ja West, mikäli he ovat vähääkään seuranneet rallin maailmanmestarin Tommi Mäkisen tai Formula 1 –maailmanmestarin Mika Häkkisen ajoja. Ralliautoilussa ja formuloissa tupakkayhtiöt näkyvät erittäin selvästi. Vuoden 1996 maaliskuussa tehdyn tutkimuksen mukaan näkyivät tupakkayhtiöiden tunnuksat Suomen televisio-kanavien urheilulähetyksien yhteydessä maaliskuun aikana yhteensä neljän tunnin edestä. Tämä on miltei kaksi kertaa enemmän kuin vuonna 1994 tehdystä vastaavasta tutkimuksesta saatu tulos. Huomattavaa on, että useiden tutkimusten mukaan nuoriin suunnattu tupakkaviestintä korostaa terveyttä, voimaa, riskinottoa, itsenäisyyttä, seikkailua, menestystä ja hu-

vituksia. Täten tupakkamainonta yhdessä muiden sosiaalisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden kanssa luo positiivisen ilmapiirin tupakointikokeiluille, aloittamiselle ja jatkamiselle. Ei myöskään ole sattumaa, että eniten mainoksissa näkyneet tupakkamerkki on Suomessa myös ostetuin merkki. (Hara-Etäharju 1990, 2-27; Terveyskasvatus 1996, 34-35.)

Tupakkayhtiöt panostavat formula 1-luokkaan miljardeja markkoja. Tämä raha on varsin tarpeellinen F-1:lle, sillä ilman kyseisiä summia, ei F-1-sirkus pyörisi kyseisessä laajuudessaan. Toisaalta tupakkayhtiöt saavat kilpailujen kautta maailmanlaajuista näkyvyyttä, sillä kutakin F-1 kisaa seuraa yli 360 miljoonaa katsojaa ympäri maailmaa. Tupakkayhtiöiden harjoittamaan sponsorointiin saattaa tulevaisuudessa tulla muutos, sillä viime vuosien aikana on voimakkaasti keskusteltu tupakkamainonnan lopettamisesta EU:n alueella. (Hara-Etäharju 1990, 2-27; Puustinen 1998a, 30-31; Puustinen 1998b, 32; Pyykkönen & Vasara 1998, 38-41.)

Olutmerkit ovat nykyään selvästi esillä urheilun yhteydessä. Vuonna 1995 sosiaali- ja terveydenhuollon tuotevalvontakeskus antoi ohjeen alkoholimainonnan erityistilanteita varten. Suomessa kiellettiin mainokset, joissa urheilija esiintyy alkoholimainoksessa aktiivisena toimijana. Sen sijaan mainos, jossa urheilulähetystä seuraavat henkilöt nauttivat alkoholia, on kuitenkin sallittu. (Savisaari 1998, 16.)

Useat olutyhtiöt sponsoroivat urheilijoita, urheilujoukkueita ja urheilutapahtumia. Näin ne saavat lisää näkyvyyttä ja muuta hyötyä itselleen. Urheilu saa sponsoreilta itselleen lisää tuloja. Suomessa olutpanimoiden kanssa näkyvintä yhteistyötä urheilun puolelta on viime vuosien aikana tehnyt jääkiekko. Karjala sai varsin paljon näkyvyyttä tehdessään vuonna 1995 yhteistyötä Suomen jääkiekkomaajoukkueen kanssa. Vuonna 1995 Suomi voitti jääkiekon maailmanmestaruuden. Varsin kuuluisaksi tuli juliste, jossa vuoden 1995 jääkiekon maailmanmestarit poseerasivat olutmukit käsissä. Tämä nostatti suuren kohun. Nykyään yleisön paheksunta olutpanimoiden ja jääkiekon välisestä yhteistyöstä on kuitenkin vähentynyt. (Hara-Etäharju 1990, 2-27; Pyykkönen & Vasara 1998, 38-41.)

### 2.3.3 Tupakka- ja alkoholiyhtiöiden harjoittama urheilusponsorointi ja -mainonta maailmalla

Alkoholimainonnan säätelyn osalta Suomi on eurooppalaisittain keskiryhmään sijoittuva maa, mutta on Pohjoismaista liberaalein. Englannissa on televisiossa sallittua mainostaa alkoholiuomaa virkistyskäytössä fyysisen suorituksen jälkeen. Mainos ei saa kuitenkaan antaa ymmärtää, että alkoholi parantaa fyysistä suorituskykyä. Espanjassa alkoholisponsorointi on urheilukentillä kiellettyä. (Karlsson 2000, ks. Koski 2000, 31, liite 32.)

Näkyvyys sinänsä ei ole ainut seikka, mikä motivoi alkoholiyhtiöitä sponsoroimaan urheilua. Esimerkiksi jo 1950-luvulla Anheuser-Busch olutpanimon johtaja havaitsi Yhdysvalloissa, että urheilukatsojat juovat paljon olutta. Tämän johdosta hänen yhtiönsä sponsoroi baseball-joukkue St. Louis Cardinaaleja vuosina 1953-1978. Kyseisenä ajankohtana panimon myynti kohosi vuosittaisesta kuudesta miljoonasta tynnyristä 35 miljoonaan tynnyriin. Yhtiön johtajan mukaan sponsoroinnilla oli selvä vaikutus myynnin kasvuun. Niinpä vuonna 1988 kyseinen yhtiö käyttikin urheilusponsorointiin yli 200 miljoonaa dollaria. Alkoholiyhtiöt ovat havainneet, että sponsoroimalla urheilua kyetään kohderyhmä tavoittamaan melko hyvin ja näin sijoitetut rahat tulevat takaisin moninkertaisesti. Paitsi että urheilun sponsoroinnilla tavoitetaan urheilua seuraavia ihmisiä, kyetään sponsoroinnilla usein myös viestittämään oluen nauttiminen miehekkääksi. Näin ollen urheilun imagoa käytetään myös symbolisesti hyväksi. (Stainback, 1997, 26-31.)

Kaikkien hyväksyntää ei alkoholi urheilun yhteydessä ole kuitenkaan saanut. Ruotsalainen vodkan valmistaja The Absolut company käytti taannoin norjalaisten kansallissymbolia, kuuluisaa Holmenkollenin hyppyrimäkeä, kansainvälisessä mainoskampanjassaan. Absolut-mainoksessa hyppyrimäki oli manipuloitu viinapullon muotoiseksi ja alla oli teksti: Absolut Oslo. Kyseinen mainos herätti norjalaisissa valtaisa vastenmielisyyttä. Holmenkollenin omistama hiihtoyhdistys vaatikin, että Holmenkollenin ”häpäisemä” viinamainos tulisi ottaa välittömästi pois kansainvälisiltä markkinoilta. Hiihtoyhdistyksen vaatimus perustui siihen, että viina ja urheilu eivät norjalaisten mielestä kuulu yhteen. Joissakin maissa, kuten esimerkiksi Ranskassa, ei tupakan ja alkoholin mainontaa hyväksytä missään muodossa – ei edes sponsorointina. Näin ollen esimerkiksi kuuluisassa pyöräilykilpailussa Tour de Francessa ei nähdä tupakka- tai alkoholilogoja. Sen sijaan satojen muiden alojen yhtiöiden sponsorointi on varsin näkyvää kyseisessä kilpailussa. (Warsell 1997, 3; Width 1999)

Yhdysvalloissa tupakkayritysten näkyminen urheilun yhteydessä on ollut melko tavanomaista sponsoroinnin muodossa. Tietävästi ensimmäinen ammattilaisurheiluseura koripallon parissa, joka kielsi kaikenlaisen tupakan mainostamisen kotistadionillaan oli Minnesota Timberwolves. Myös tupakkatuotteiden myynti kiellettiin areenalla sekä tupakan polttamisen. Seuran omistajat perustelivat ratkaisuaan sillä, että näin urheilua ja tupakkaa ei yhdistetä toisiinsa. Tässä tapauksessa periaatteelliset seikat painoivat vaakakupissa enemmän kuin taloudelliset tekijät. (Pacelli 1990, 16, 25.) Vaikka useammassa amerikkalaisessa urheilun ammattilaisliigassa esiintyy tupakkamainontaa pelikentän äärellä, on Pohjois-Amerikassa pyörivä jääkiekkosarja National Hockey League (NHL) tästä poikkeus. NHL kielsi tupakkamainonnan jääkiekkokaukaloidensa ympärillä vuonna 1981. (Wichmann & Martin 1991, 130.)

### **2.3.4 Tupakka- ja alkoholiyhtiöiden urheilusponsoroinnista ja -mainonnasta tehtyjä tutkimuksia**

Vaidyan, Vaidyan ja Naikin (1999) Intiassa tekemän tutkimuksen mukaan tupakkayrityksen urheilusponsoroinnilla oli nuorten tupakoinnin kokeilua lisäävä vaikutus. Tutkimuksessa tutkittiin Wills World Cup –1996 kriketiturnauksessa esiintyneen Wills –tupakkamerkkiä valmistavan yrityksen sponsoroinnin vaikutusta 13-17-vuotiaiden käsityksiin tupakasta ja tupakoinnin kokeiluun. Tutkimuksessa nousi esille vääränlaisen mielikuvan tupakoinnista lisääntyneen ja tupakoinnin kokeilujen lisääntyneen nuorten keskuudessa sponsoroinnin ansiosta. Osalle nuorista muodostui sponsoroinnin ansiosta mm. mielikuva siitä, että urheilijasta tulee parempi kriketin pelaaja, mikäli hän polttaa Wills-tupakkaa. Joillakin nuorista muodostui sponsoroinnin ansiosta käsitys, että joukkueet joissa on enemmän Wills-tupakan polttajia pärjäävät paremmin.

Meierin (1991) tekemän tutkimuksen mukaan amerikkalaisille nuorille tupakointia koskeva mainonta oli tutumpaa urheilusponsoroinnin yhteydestä kuin tavanomaisen mainonnan kautta. Tutkimukseen osallistuneista 13-17-vuotiaista amerikkalaisista kannattivat tupakoimattomat selvästi tupakoivia useammin tupakoinnin mainostamista koskevaa kokonaisvaltaista kieltoa. Kokonaan tupakoimattomista nuorista 85% oli kiellon kannalla, kun vastaava luku tupakkaa kokeilleiden kohdalla oli 61% ja tupakoivilla 35%. Englannin hallitus kielsi savukkeiden mainostamisen televisiossa vuonna 1965. Tästä huolimatta tutkimuksen osoit-

tavat, että 20 vuotta kiellon jälkeen lähes kaksi kolmasosaa koululaisista luuli yhä, että savukkeita mainostetaan televisiossa. Tämä johtui tupakkayritysten harjoittamasta urheilusponsoroinnista, joka useimmiten välittyy katsojille television välityksellä. Englannissa monet nuoret mieltävät tutkimusten mukaan tupakan ja urheilun liittyvän osaltaan yhteen. Tätä kuvastaa se, että 11-16 vuotiaista nuorista ainoastaan neljännes vastaajista oli vastaan väittämää: ”tupakointi ei voi olla niin vaarallista, sillä muuten hallitus kieltäisi tupakkayritysten harjoittaman urheilusponsoroinnin”. (Bates 1999, 299-300.)

Tupakkayritykset vetoavat usein siihen, että heidän mainoskampanjoilla ei niinkään olisi vaikutusta tupakoitsijoiden määrän lisääntymiseen, vaan enemmänkin tupakkamerkin valintaan. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että kun tupakointia koskeva mainoskielto on asetettu voimaan, on tätä seurannut tupakoinnin määrän väheneminen. Tupakoitsijoiden määrän väheneminen on siis kyseisissä tapauksissa aiheutunut yksinomaan tupakointia koskevasta mainoskiellosta. (Bates 1999, 299-300.) Gordonin (1986) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että 52% teini-ikäisistä tupakoitsijoista piti mediaa päävaikuttajana heidän päätökseensä aloittaa tupakointi. Nuorista, jotka olivat kokeilleet tupakointia, mutta joille siitä ei ollut vielä muodostunut tapaa, piti 24% median vaikutusta suurena heidän päätökseensä kokeilla tupakointia. Muita keskeisiä vaikuttavia tekijöitä tupakoinnin kokeilemiseen ja aloittamiseen ovat median lisäksi kaveripiirin, vanhempien ja idoleiden vaikutus.

## 3 TUPAKAN JA ALKOHOLIN VAIKUTUKSET URHEILUSUORITUKSIIN

### 3.1 Tupakoinnin vaikutukset urheilusuorituksiin

Urheilusuorituksen kannalta tupakka on varsin ongelmallinen. Tupakan yksi merkittävistä haittatekijöistä urheilusuoritukseen on sen negatiivinen vaikutus hapenkäyttökykyyn. Tupakansavussa oleva nikotiini supistaa verisuonia, jolloin happipitoisen veren kulkeutuminen elimistöön vähenee. Vielä suurempi vaikutus hapenkäyttökykyyn on tupakansavun hiilimonoksidilla. Hiilimonoksidi sitoutuu noin kolmesataa kertaa helpommin hemoglobiiniin kuin happi. Se estää hapen sitoutumista vereen ja näin hapenkuljetuskyky heikkenee. Tämä vaikutus kestää useita tunteja tupakanpolton jälkeen. Tupakointi kiihdyttää myös sydämen sykintää. Näin ollen sydän joutuu tekemään enemmän työtä, ilman että tätä kyetään hyödyntämään urheilusuorituksessa. (Rehunen & Fogelholm 1993, 124-125; Williams 1974, 56-59.)

Tupakassa oleva terva vaikeuttaa keuhkorakkuloissa hapen siirtymistä vereen ja hiilidioksidin poistumista elimistöstä. Hiilimonoksidin kiinnittyminen punasoluihin heikentää hapen kuljetusta veressä keuhkoista kudoksiin ja näin esimerkiksi aivojen, sydämen ja lihaksien hapensaanti ja energiatuotanto vaikeutuvat. Tupakoinnin aikana tai välittömästi sen jälkeen veren hiilimonoksidihemoglobiinin määrä voi kohota 5-10%:iin koko määrästä. Tämä merkitsee samaa kuin  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  litran verimäärän luovuttaminen. 5% hiilimonoksidikyllästeisyys vastaa oleskelua 2300 metrin korkeudessa, jossa ilma on ohuempaa. Näin ollen voidaankin sanoa, että tupakoinut henkilö on fyysisessä rasituksessa tavallaan Mexico Cityn tasolla, kun taas tupakoimaton henkilö on vastaavasti meren pinnan tasolla. Näin ollen tupakoitsija antaa melko paljon ”tasoitusta” tupakoinnillaan kanssakilpailijoille. (Rehunen & Fogelholm 1993, 124-125.) Kumar ja Kumar (1998) havaitsivat tutkiessaan 19-30-vuotiaita tupakoivia ja tupakoimattomia urheilijoita tupakoinnilla olevan haitallinen vaikutus myös lihasten voimantuottoon ja notkeuteen.

Nuuskaa voidaan pitää terveydelle ja urheilusuoritukselle haitallisena aineena. Merne ja Syrjänen (2000) toteavat nuuskalla olevan useita haitallisia vaikutuksia. Keski-ikäinen nuuskaaja saa päivittäin saman määrän nikotiinia kuin henkilö, joka polttaa 20 savuketta päivässä. Nuuskaa käytettäessä nikotiini pääsee nopeasti verenkiertoon. Nikotiini lisää sydämen sykettä ja kohottaa verenpainetta. On myös esitetty, että nuuska voi hidastaa hermon johtumisnopeutta ja täten refleksejä. Myös lihaskestävyyden ja lihasvoimien on havaittu vähenevän sekä lihasmassan pienenevän nuuskan käytön ansiosta. Tämä johtuu lihasten hapen ja ravintoaineiden saannin vähenemisestä. Nuuskaajan vammautumisen riskin on todettu olevan kaksinkertainen verrattuna nuuskaamattoman urheilijan riskiin. Nuuskaamisella on myös vahva ärsytysvaikutus, jolloin suuontelon syövän riski kasvaa ja paikalliset limakalvovauriot ovat melko yleisiä. Lisäksi nuuska altistaa ientulehduksiin, verenkiertoelinten sairauksiin sekä mahahaavaan. (Merne & Syrjänen 2000, 13; Rehunen & Fogelholm 1993, 124-125.)

### **3.2. Alkoholin vaikutukset urheilusuorituksiin**

Paitsi että humalalla ja tätä seuraavalla krapulalla on selvät vaikutukset urheilusuoritukseen, vaikuttavat myös pienet määrät alkoholia urheilun kannalta kielteisesti elimistöön. Yksi keskeisimmistä tekijöistä urheilun kannalta on alkoholin vaikutus maksan toimintaan. Maksa polttaa alkoholia, jolloin maksan muut tärkeät toiminnat jäävät huomattavasti vähäisemmiksi. Maksan yksi keskeinen tekijä on maitohapon hajottaminen. Maitohapon hajottamista voidaan pitää tärkeänä urheilun kannalta. Urheilija jaksaa urheilla kauemmin ja hän palautuu urheilusuorituksesta nopeammin, mikäli maitohappoa kyetään hajottamaan tehokkaasti. Juotaessa alkoholia saavutetaan maitohappokynnys selvästi nopeammin kuin raittiina. Tämän takia alkoholia nauttinut urheilija väsyä helpommin. Vaikka vaikutus ei olekaan suuri viinilasin jälkeen, voi se silti olla merkittävä kilpailutilanteessa. Jopa pienet alkoholimäärät lisäävät merkittävästi ihon verenkiertoa. Lisääntynyttä ihoverenkiertoa voidaan pitää urheilun kannalta haitallisena, sillä se vie osansa sydämen pumppausvoimasta. Tällöin verta ei käytetä lihastyöhön, vaan ihon verenkiertoon ja näin estetään lihasten hapen saantia sekä palamistuotteiden poistumista. Myös sydämen pumppaustehoon on pienilläkin alkoholimäärillä negatiivinen vaikutus. Sydämen lyöntitiheyden voidaan havaita lisääntyvän selkeästi veren alkoholipitoisuuden ollessa jo 0,3 promillea. Tutkimuksissa on havaittu, että tunti yhden



A-oluen juomisen jälkeen sydän löi levossa neljä lyöntiä / minuutti ja keskimäärin ergometrikuormituksen aikana 23 lyöntiä / minuutti tiheämmin kuin koehenkilöiden ollessa raittiina. Tämänkaltainen muutos vähentää luonnollisesti sydämen mahdollisuuksia lisätä lyöntitiheyttään äärimmilleen, mitä maksimaalinen urheilusuoritus edellyttää. (Andrén- Sandberg 1993,17-19.)

Pienet alkoholimäärät vaikuttavat vain vähän yksinkertaisiin, karkeisiin lihasliikkeisiin. Pienet alkoholimäärät häiritsevät kuitenkin kaikkia hienomotoriikkaa vaativia liikkeitä sekä vaativaa ajattelua. Alkoholilla heikentää siis aivojen kykyä hallita lihasliikkeitä. Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että 0,3 promillen veren alkoholipitoisuus heikentää huippu-urheilijan suorituskkyä 10%:lla sadalla metrillä ja 6%:lla korkeushypyssä. Näin ollen vaikutukset ovat melko suuret, sillä sekunti sadalla metrillä lisää aikaa ja 12-15 cm heikompi tulos korkeushypyssä ovat erittäin merkittäviä. Myös heittolajeissa ja painonnostossa on todettu samankaltaisia tuloksia. Näin ollen on alkoholien pienikin käyttö haitallista urheilusuorituksen kannalta. (Andrén- Sandberg 1993, 19-20.)

Alkoholilla on nestettä poistava vaikutus elimistössä. Alkoholilla lisää virtsantuotantoa ja virtsan mukana elimistö menettää nestettä. Lisäksi alkoholi vaikuttaa häiritsevästi hormoniin, joka säätelee virtsaneritystä (ADH). Tämä lisää nestevajasta entistä enemmän. Neste on urheilusuorituksessa varsin tärkeää, jolloin alkoholien haitallinen vaikutus tulee esille myös tällä tavoin. Maksan glykogeenivarastot ovat keskeisenä energianlähteenä urheilusuorituksessa. Alkoholilla tyhjentää maksan glykogeenivarastoja, mikä johtaa verensokerin kohoamiseen alkoholinkäytön aikana. Tämän jälkeen verensokerin määrä laskee normaalitason alapuolelle ja on matalimmillaan silloin, kun alkoholi on poistunut verestä. Alhainen verensokeritaso saa aikaan väsymystä ja uupumuksen tunteen. Energiavarastojen ollessa vähissä on urheilu luonnollisesti hankalampaa. Sokeriaineenvaihdunta häiriintyy alkoholien takia melko helposti. Jo muutama drinkki kilpailujen välipäivänä tai harjoitusta edeltävänä iltana tekee tepposensa sokeriaineenvaihduntaan ja näin heikentää urheilusuoritusta. Alkoholilla lisää myös infektioherkkyyttä. Lisääntyneen infektioherkkyyden takia urheilijan on alttiimpi sairastumaan esimerkiksi flunssaan. Selvä on, että myös flunssalla on haitallinen vaikutus urheiluun. (Andrén- Sandberg 1993, 20-24.)

Alkoholilla on haitallinen vaikutus pikkuaivoihin. Tämä on urheilun kannalta varsin haitallista, sillä lihasliikkeiden tarkkuutta ja nopeutta säätelevät juuri pikkuaiivot. Alkoholilla hei-

kentää myös tasapainotoimintaa, vaikuttaen negatiivisesti tasapainoaistiin ja näkö- sekä kuuloaistiin. Pidemmän aikaa ja runsaasti käytettynä alkoholi aiheuttaa lihasvaurioita. Alkoholin haitalliset vaikutukset ulottuvat myös haimaan. Akuuttihaimatulehdus voi aiheutua jo yhdestä runsaasta juomakerrasta. Tällaisen sairauden jälkeen ei urheilija voi harjoitella useisiin viikkoihin. Alkoholilla on haitallinen vaikutus myös mahalaukun toimintaan. Alkoholin nauttimista seuraavana päivänä on henkilöllä yleensä huono olo, eikä ruoka maistu. Terveellinen ja täysipainoinen ravinto on urheilijalle kuitenkin tärkeää niin palautumisen kuin myös harjoitukseen ja kilpailuun valmistautumista ajatellen. Kunnollisen aterian merkitys korostuu entisestään maksan ja lihaksiston energiavarastojen tyhjenemisen ja nesteen poistumisen takia. (Clark 1989, 95-100.)

Alkoholin on havaittu vaikuttavan steroidihormonien reseptoreihin negatiivisesti. Tämä merkitsee sitä, että alkoholia käyttävillä miehillä testosteronitaso on alentunut ja naisilla vastaavasti estrogeenitaso on alentunut. Tutkimuksissa on havaittu, että jo suhteellisen pieni määrä alkoholia alentaa miehillä testosteronien tuotantoa. Tämä on urheilijan kannalta selkeästi haitallinen seikka, sillä testosteroni on lihaksia rakentava hormoni. Andrenin ja Sandbergin (1993, 99-105.) tutkiessa urheilijoita ja kuntoilijoita voitiin havaita, että jo pienillä määrillä alkoholia oli selkeästi urheilusuoritusta heikentävä vaikutus. Tutkimuksissa havaittiin, että suoritusta heikentävä vaikutus näkyi vielä 22 tuntia alkoholin nauttimisista seuranneessa urheilusuorituksessa. Tutkittavat urheilijat kokivat heikentävän vaikutuksen siitä huolimatta, että he olivat nauttineet alkoholia ainoastaan vähän. Urheilijan nauttiessa alkoholia reilummin, voi palautuminen normaalille urheilusuoritusasolle kestää jopa noin viikon. Huomattavaa kuitenkin on, että urheilijoilla on yksilökohtaisia eroja palautumisen suhteen. Osalla urheiluseuroista on urheilijoidensa kanssa solmituissa sopimuksissa pykälä, joka kieltää alkoholin nauttimisen 24 tuntia ennen urheilukilpailua. (Andren-Sandberg 1993, 32-33.)

Krapulassa lisääntyvät adrenaliinin ja noradrenaliinin eritykset. Adrenaliini ja noradrenaliini vaikuttavat sydämeen ja koko verenkiertoelimistöön sekä myös aineenvaihduntaan. Ne nostavat verenpainetta, kiihdyttävät sykettä ja suurentavat sydämen pumppaamaa verimäärää lisäten sydämen työtä jo lepovaiheessa. Täten adrenaliini ja noradrenaliini vähentävät rasituksen varattuja reservejä jo ennen urheilusuoritusta. Krapulaan liittyy usein myös ainakin lievä masennus ja haluttomuus tehdä asioita. (Ylikahri 1987, 72-74.) Tämänkaltaisilla psykologisilla tekijöillä on selvä vaikutus. Psykologisten tekijöiden merkitys korostuu huipputasolla

urheiltaessa. Urheilusuoritus vaatii fyysisen kunnon lisäksi myös psyykkistä kuntoa ja urheilijan mielialalla on selvä yhteys suorituksessa onnistumisen kanssa. (Hanin & Syrjä 1995, 169-187.) Niin ikään krapulan aikaansaamat oireet, kuten huomiokyvyn ja koordinaatiokyvyn heikkeneminen ovat myös omiaan heikentämään urheilusuoritusta. (Ylikahri 1987, 72-74.)

O'Brienin (1991) tekemien tutkimusten mukaan krapulalla on selvä negatiivinen vaikutus urheilusuoritukseen. O'Brienin tutkimukset osoittivat, että rugby pelaajien aerobinen suorituskyky laski 11% krapulan ansiosta. Aerobisen suorituskyvyn aleneminen krapulan ansiosta perustuu useisiin alkoholin aikaansaamiin negatiivisiin vaikutuksiin, jotka ovat: vaikutus sitruunahappokiertoon, vaikutukset laktaatti – palorypälehappo suhteeseen, nestettä poistavaan vaikutukseen, vaikutuksiin saatavissa oleviin energiavarastoihin sekä psykologiseen vaikutukseen, kuten masennukseen.

Alkoholi sisältää paljon energiaa. Taulukossa 1 on kuvattu alkoholijuomien energiasisältöjä. Puhdas alkoholi sisältää yhtä grammaa kohden noin 7 kcal energiaa. Vertailun vuoksi voidaan mainita, että yhdestä grammasta hiilihydraattia ja yhdestä grammasta proteiinia saadaan energiaa noin 4 kcal kummastakin. Sen sijaan yksi gramma rasvaa vastaa energiasisällöltään noin 9 kcal. Huomattavaa kuitenkin on, että ihminen ei kykene hyödyntämään alkoholista saamaansa energiaa samalla tavalla kuin esimerkiksi hiilihydraateista saatua energiaa, jota voidaan käyttää urheiltaessa energianlähteenä. Näin ollen alkoholin nauttimisesta syntyy urheilijalle helposti lisää massaa. Turhat lisäkilot ovat urheilijalle usein haitallisia urheilusuorituksen kannalta. Lisäksi voidaan havaita, että alkoholijuomat sisältävät erittäin niukasti vitamiineja. Alkoholi lisää myös joidenkin entsyymijärjestelmien aktiiviteettia, mistä voi seurata esimerkiksi A-vitamiinin tavallista nopeampi kuluminen. (Hessel 1992, 13; Mero 1998, 3.)

TAULUKKO 1. Alkoholijuomien energiasisältöjä. (Hessel 1992, 13; Mero 1998.)

ALKOHOLIJUOMA	ENERGIASISÄLTÖ (kcal / 100cl)
Punaviini	70-100
Kuohuviinit	70-100
Sherryt	100-290
Viinat	170-340
Konjakit, brandyt, armanjakit	200-240
Viskit	230-340
Rommit	200-310
Liköörit	150-380
Oluet	30-150
Siiderit	40-90
Long drinkit	50-120

Tyypillinen harhaluulo on, että olut ja muut alkoholia sisältävät juomat sisältävät runsaasti hiilihydraatteja ja olisivat täten hyviä palautumisjuomia urheilusuorituksen jälkeen. Todellisuudessa alkoholijuomat eivät sisällä kovinkaan paljon hiilihydraatteja. Esimerkiksi hedelmämehut sisältävät enemmän hiilihydraatteja kuin alkoholijuomat, varta vasten urheilun palautumisjuomiksi tarkoitetuista juomista puhumattakaan. Alkoholi sisältää erittäin vähän vitamiineja ja kivennäisaineita. Alkoholin nestettä poistava vaikutus on myös keskeinen seikka, minkä takia esimerkiksi oluen nauttiminen urheilusuorituksen jälkeen ei ole suotavaa. Urheilusuorituksen jälkeen tulisi syntynyt nestevajaus korjata nauttimalla runsaasti nestettä. Oluen nestettä poistava vaikutus ei tätä tarkoitusta kuitenkaan palvele – pikemminkin päinvastoin. (O'Brien 1993, 72-73; Wagner 1991, 260.)

## 4 ALKOHOLIN, TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ URHEILIJOIDEN KESKUUDESSA

### 4.1 Alkoholin, tupakan ja nuuskan käytön syitä

Alkoholia käytetään eri syistä. Alkoholiin liittyvän odotusteorian mukaan ihmiset käyttävät alkoholia sen tuomien vaikutusten vuoksi. Ihmiset käyttävät alkoholia kokemiensa positiivisten vaikutusten takia, negatiivisista vaikutuksista huolimatta. Eräänä syynä alkoholin käytölle on mainittu vastakkaiseen sukupuoleen kohdistuvat kontaktivaikkeudet. Osa ihmisistä kokee alkoholin nauttimisen helpottavan kontaktin ottamista. Alkoholin stressin alentamisteorian mukaan alkoholia käytetään stressin lieventämiseen. Tätä teoriaa lähellä on jännityksen lähentämisen teoria, jonka mukaan alkoholia käytetään jännityksen alentamiseksi. Itsetietoisuusmallin mukaan alkoholi alentaa itsetietoisuutta ja saa näin aikaan sen, että yksilön kuva itsestään ei ole niin negatiivinen. Itsetietoisuusmallin mukaan alkoholi helpottaa epäonnistumisesta aiheutuvaa negatiivista oloa. Itsevajavaisuusteorian mukaan yksilö käyttää alkoholia säilyttääkseen positiivisen itsetunnon. Yksilön käyttäessä alkoholia ennen urheilusuoritusta ja suorituksen onnistuessa, kohoaa yksilön itsetunto. Tämä perustuu siihen, että yksilö saavutti menestystä, vaikka hän oli suoritukseen negatiivisesti vaikuttavan aineen vaikutuksessa. Mikäli yksilön suoritus epäonnistuu, hän voi syyttää alkoholia. Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan alkoholista muodostuu yksilölle selviytymiskeino päivittäiseen elämään. Edellä mainitut teoriat alkoholin käytöstä ovat psykologisia teorioita ja niiden avulla voidaan kuvata myös urheilijoiden alkoholin käyttöä. (Stainback 1997, 16-21.)

Urheilijoiden motiivit alkoholin käyttöön eivät juuri eroa muiden ihmisten motiiveista. Sen sijaan urheilijoilla nousee esille tiettyjä spesifejä tilanteita, joissa alkoholia käytetään useammin. Huippu-urheilija kokee kovia paineita median, yleisön, sponsoreiden ynnä muiden taholta. Kovista suorituspainesta johtuen, saattaa urheilija käyttää alkoholia stressin lievittämiseen. Myös epäonnistuneiden suoritusten jälkeen voi urheilijan löytää purkamasta pettymystään alkoholiin. Alkoholin käyttöön voidaan liittää myös sosiaalisia ja biologisia syitä. Biologiset teoriat selittävät alkoholin käyttöä perimän pohjalta, jolloin tietyt geenit altistaisivat alkoholin käyttöön herkemmin. Lisäksi biologisiin seikkoihin voidaan liittää fyysinen

riippuvuus alkoholista. Sosiaaliin teorioihin alkoholin käytöstä liittyvät normit ja arvot siitä, missä tilanteissa juodaan, miten paljon juodaan ja onko juominen yleensä sallittua ja niin edelleen. Alkoholin käytön sosiaaliin syihin liittyy niin sanottu sosiaalinen paine. Ryhmän muiden jäsenten käyttäessä alkoholia, kokee yksilö tarvetta käyttää alkoholia. Näin yksilö pyrkii käyttäytymään samalla tavalla kuin ryhmän muut jäsenet. Mikäli yksilö kokee painostusta alkoholin käyttöönsä esimerkiksi kavereidensa taholta, voidaan puhua sosiaalisesta painostuksesta. (Stainback 1997, 16-21.) Evansin, Weinbergin ja Jacksonin (1992, 24-41) tutkimusten mukaan yhdysvaltalaisilla collegeurheilijoilla syy alkoholin käyttöön liittyi 78%:ssa tapauksista sosiaaliseen hauskanpitoon.

Alkoholin käyttöön liittyy erilaisia normeja. Pidättyvä käytäntö merkitsee sitä, että alkoholin käyttö tuomitaan. Ambivalentti käytäntö tarkoittaa sitä, että esiintyy niin alkoholia torjuvia kuin myös alkoholin käyttöä suosivia asenteita. Sallivassa alkoholikulttuurissa alkoholin kohtuukäyttö on hyväksyttyä, mutta juopumista ei sallita. Ylisalliva normisto sallii myös juopumuksen ja alkoholiriippuvuuden. Kannaksen ja Vuolteen (1987, 64) mukaan suomalaista huippu-urheilukulttuuria voidaan pitää melko ambivalenttina urheilijoiden alkoholin käytön suhteen. Tämä tarkoittaa sitä, että osa ihmisistä ei hyväksy lainkaan urheilijoiden alkoholin käyttöä, kun taas toiset ihmiset pitävät urheilijoiden alkoholin nauttimista aivan hyväksyttävänä.

Ihmiset tupakoivat eri syistä. Melko yleinen tupakan polttamisen syy on tupakan aiheuttama psyykinen ja fyysinen riippuvuus. Urheilijoiden keskuudessa on tupakan polttamisen motiivina vedottu myös siihen, että tupakka rauhoittaisi. (Reilly 1996, 165-166; Wilmore & Costill 1994, 332.) Osa urheilijoista on perustellut nuuskan käyttöä sillä, että nuuskalla olisi piristävä vaikutus. Näkemys perustuu siihen, että nuuskassa oleva nikotiini vapauttaa elimistöstä adrenaliinia. Adrenaliini saa aikaan piristävän vaikutuksen. Nikotiini nostaa kuitenkin myös sykettä, jolloin verenpaine kohoaa. Verenpaineen kohoaminen ja ylimääräinen sydämen sykintä ovat haitallisia urheilusuoritukselle. Myös nuuskan rauhoittava vaikutus on mainittu nuuskan käytön syyksi. Todellisuudessa kyseessä saattaa kuitenkin olla nikotiiniriippuvuus, johon nuuskan saanti tuo helpotusta. Niin ikään myös tupakan rauhoittavassa vaikutuksessa saattaa kyseessä olla rituaali, jonka tekeminen koetaan rauhoittavana. Tupakanpolttoa voidaan pitää yhtenä rituaalina muiden joukossa. Saman psyykkisen vaikutuksen saattavat jotkut kokea esimerkiksi purkkaa syömällä. (Laukkarinen 1996, 40.)

Tutkittaessa yhdysvaltalaisia yliopistourheilijoita löydettiin useita syitä siihen, että urheilijat eivät käytä tupakkaa ja alkoholia. Melko yleinen syy olla käyttämättä kyseessä olevia aineita on huoli niiden aiheuttamista terveysvaikutuksista. Lisäksi alkoholi ja tupakka ovat monelle urheilijalle vastoin heidän uskomuksiaan. Myös urheilusuorituksen kannalta ovat kyseiset aineet haitallisia. Joillakin urheilijoilla syynä alkoholin ja tupakan käyttämättä jättämiseen on yksinkertaisesti se, että he eivät pidä kyseisistä aineista. Monet urheilijat eivät myöskään tunne tarvetta käyttää alkoholia ja tupakkaa tai he ovat haluttomia kokemaan niiden vaikutuksia. (Ringhofer & Harding 1995, 21-22.)

## **4.2 Alkoholin, tupakan ja nuuskan käytön yleisyys urheilijoiden keskuudessa**

Kannaksen ja Vuolteen (1987) tekemästä huippu-urheilijoita koskevasta tutkimuksesta selviää, että huippu-urheilua harjoittavista miehistä raittiita oli noin 6% ja naisista noin 9%. Vuolteen (2000) samankaltaisessa tutkimuksessa raittiiden osuus huippu-urheilijamiehistä oli 9% ja naisurheilijoista 20%. Yksilölajien keskuudessa raittiiden osuus oli hieman suurempi kuin joukkuelajien keskuudessa. Kyseisenä ajankohtana raittiiden huippu-urheilijoiden määrä oli prosentuaalisesti selvästi suurempi kuin 20-29-vuotiaiden suomalaisten raittiiden määrä. Suomen kansalaisista 20-29 -vuotiaista miehistä 5% ja naisista 7% oli raittiita. Huippu-urheilijoiden alkoholin käyttöä vuosilta 1998 ja 1984 on kuvattu taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Huippu-urheilijoiden alkoholin käyttö vuosina 1998 ja 1984 (%). (Kannas & Vuolle 1987, 66-70; Vuolle 2000, 4-9.)

	HUIPPU-URHEI- LIJAT -98		HUIPPU-URHEI- LIJAT -84	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
<b>KESKIOLUT</b>				
1krt/vko tai useammin	34	8	18	1
harvemmin kuin 1/kk tai ei lainkaan	24	70	62	88
<b>IV-OLUT</b>				
1krt/vko tai useammin	1	0	20	7
harvemmin kuin 1/kk tai ei lainkaan	85	99	45	76
<b>VIINIT</b>				
1krt/vko tai useammin	8	1	3	2
harvemmin kuin 1/kk tai ei lainkaan	62	74	80	82
<b>MUUT MIEDOT</b>				
1krt/vko tai useammin	8	5	4	3
harvemmin kuin 1/kk tai ei lainkaan	64	67	88	77
<b>VÄKEVÄT</b>				
1krt/vko tai useammin	4	0	6	5
harvemmin kuin 1/kk tai ei lainkaan	63	90	61	80
<b>HUMALAKÄYTTÖ</b>				
1krt/vko tai useammin	4	2	5	2
harvemmin kuin 1/kk tai ei lainkaan	53	81	42	66

Kannaksen ja Vuolteen (1987) tutkimuksesta voidaan havaita, että miesurheilijat joivat alkoholi-juomista useimmiten olutta. Muilla nuorilla aikuisilla oluen käyttö on selvästi yleisempää kuin huippu-urheilijoilla. Koko maassa 15-29-vuotiaista käytti miehistä 43% ja naisista 25% vähintään kerran viikossa keskiolutta. (Piha, Niemensuu & Eronen 1986; Sim-pura 1985.) Koko maassa 15-29-vuotiaista miehistä käytti väkeviä viikoittain vajaa kolman-nes ja naisista hieman yli viidennes. Alkoholin humalakäyttöä esiintyi urheilijoiden keskuu-nessa melko vähän. Koko maassa oli 20-29-vuotiaisten henkilöiden päihdehakuinen alkoholi-n käyttö selvästi yleisempää kuin urheilijoilla. Verrattaessa urheilijoiden alkoholin käyttöä



vuosilta 1984 ja 1998, voidaan alkoholikäytössä havaita siirtyminen miedompiin juomiin. (Kannas & Vuolle 1987 64-70; Piha 1986; Simpura 1985; Vuolle 2000, 4-9.) Vuolteen (2000, 4-9) tutkimuksen mukaan alkoholin käyttö lisääntyy urheilu-uran lopettamisen jälkeen hieman. Myös tupakoinnin on havaittu lisääntyneen urheilu-uran lopettamisen jälkeen, joskaan lisääntyminen ei ole niin yleistä kuin alkoholin käytössä. Nuuskan käytössä voidaan havaita käytön vähenemistä urheilu-uran lopettamisen jälkeen.

Huomattavaa on, että huippu-urheilijoista joukkuelajien edustajat käyttivät enemmän alkoholia kuin yksilölajien edustajat. Esimerkiksi vähintään kerran kuukaudessa keskiolutta käyttäviä oli miesjoukkueurheilijoista 89% ja yksilölajien miesurheilijoista 70%. Naisjoukkueurheilijoista 41% nautti keskiolutta vähintään kerran kuukaudessa ja yksilölajien naisurheilijoista 25%. (Vuolle 2000, 4-9.) Joukkuelajien edustajien runsaampaa alkoholin käyttöä yksilölajien edustajiin nähden saattaa selittää se, että joukkueen menestys ei ole niin riippuvainen yhden urheilijan panoksesta. Lisäksi joukkuelajeissa saattaa ryhmän paine lisätä yksilön alkoholin käyttöä. (Kannas & Vuolle 1987 64-70; Piha 1986; Simpura 1985.)

Kannaksen, Heikkisen, Rahkilan, Suomisen ja Laakson (1983, 164-174.) tekemästä suomalaisia hölkkääjiä koskevasta tutkimuksesta selvisi, että mieshölkkääjistä 32% ja naishölkkääjistä 24% käytti olutta vähintään kerran viikossa. Samana vuonna koko aikuisväestöstä käytti olutta vähintään kerran viikossa miehistä 48% ja naisista 20%. Väkeviä alkoholijuomia käytti 12% mieshölkkääjistä ja 3% naishölkkääjistä vähintään kerran viikossa. Vastaavana aikana koko aikuisväestössä miehistä 21% ja naisista 7% käytti väkeviä vähintään kerran viikossa. Hölkkäävistä miehistä tupakoi päivittäin 4% ja naisista 6%. Sen sijaan koko aikuisväestöstä tupakoi miehistä päivittäin 35% ja naisista 15%. Tämän perusteella hölkkääjillä on kyseisten nautintoaineiden kohdalla selvästi terveemmät elintavat kuin väestössä yleensä. Tämä saattaa osittain selittyä sillä, että hölkkääjät olivat pääosin varsin koulutettuja henkilöitä. Huomattavaa kuitenkin oli, että mitä enemmän hölkkääjät harjoittelivat, sitä vähäisempää oli tupakan ja alkoholin käyttö.

Tupakointia voidaan pitää harvinaisena huippu-urheilijoiden keskuudessa. Kokonaan tupakoimattomia oli vuonna 1984 mieshuippu-urheilijoista 88% ja naishuippu-urheilijoista 91%. Vuonna 1998 kokonaan savuttomia miesurheilijoista oli 86% ja naisurheilijoista 96%. Vuonna 1998 koko Suomen väestöstä tupakoimattomia 25-34-vuotiaista miehistä oli 60% ja naisista 65%. Nuuskaa käytetään urheilijoiden keskuudessa yleisemmin kuin väestön kes-

kuudessa yleensä. Miespuolisten joukkuelajien edustajat käyttävät nuuskaa urheilijoista eniten. Nuuskan käyttö on lisääntynyt urheilijoiden keskuudessa. Vuonna 1998 päivittäin nuuskaan käytti mieshuippu-urheilijoista 15% ja naishuippu-urheilijoista 5%. Vuonna 1984 mieshuippu-urheilijoista nuuskaa käytti päivittäin 8% ja naishuippu-urheilijoista 3%. Urheilijoiden tupakointia ja nuuskan käyttöä on kuvattu taulukossa 3. (Kannas & Vuolle 1987, 66-67; Vuolle 2000, 4-9.)

TAULUKKO 3. Urheilijoiden tupakointi ja nuuskan käyttö (%). (Kannas & Vuolle 1987; Vuolle 2000, 4-9.)

	Miesurheilijat -98	Naisurheilijat -98	Koko väestö 15-34 v. -98		Miesurheilijat -84	Naisurheilijat -84	Koko väestö 25-34 v. -84	
			M	N			M	N
<b>TUPAKOINTI</b>								
Päivittäin	4	4	33	26	5	3	40	26
Satunnaisesti	10	2	10	9	7	6	9	9
Ei lainkaan	86	94	57	65	88	91	51	65
<b>NUUSKAN KÄYTTÖ</b>								
Päivittäin	15	5			8	3		
Satunnaisesti	19	7			8	6		
Ei lainkaan	66	88			84	91		

Tupakointi on urheilijoiden keskuudessa melko harvinaista myös muissa maissa. Hutchinsonin, Mountainin ja McLatchien (1986) tekemän tutkimuksen mukaan englantilaisista ammattijalkapalloilijoista poltti tupakkaa 5%. Mitä ylemmällä tasolla pelaajat olivat, sitä vähemmän he polttivat tupakkaa. Ensimmäisen divisioonan pelaajista tupakoi 3%, vastaavan luvun ollessa neljännen divisioonan pelaajilla 7%. Siegel, Benowitz, Ernster, Grady ja Hauck (1992, 417-421) havaitsivat tutkiessaan Yhdysvalloissa ammattilaisia Major league baseballin pelaajia tupakoitsijoita olevan ainoastaan 4% pelaajista. Sen sijaan nuuskaa käytti jopa 45% pelaajista. Huomattavaa oli, että noin puolet nuuskaa käyttäneistä pelaajista käytti

nuuskaa ainoastaan pelikauden aikana. Pelaajien käyttämät nuuskamäärät annoksien kokonaimitattuna olivat melko pieniä. Alkoholien käyttöä voidaan pelaajien keskuudessa pitää melko vähäisenä. Pelaajista 24% ei käyttänyt lainkaan alkoholia ja valtaosalla pelaajista alkoholien käyttö oli kohtuullista.

Andersonin, Albrechtin, McKeegin, Houghin ja McGrewin (1991, 91-104.) Yhdysvalloissa tekemien tutkimusten mukaan 89% yliopistourheilijoista käytti alkoholia vuonna 1989. Urheilua harrastamattomista opiskelijoista alkoholia käytti 93% miehistä ja 90% naisista. Alkoholien käyttö urheilijoiden keskuudessa oli yleisintä miesten pelaajien keskuudessa, joista 96% käytti alkoholia. Naisilla eniten alkoholien käyttöä esiintyi uimareiden keskuudessa, joista 93% käytti alkoholia. Huomattavaa kuitenkin oli, että useimmiten alkoholien käyttö ei ollut määrällisesti mitattuna kovinkaan suurta urheilijoiden keskuudessa. Nuuskaa käytti 28% urheilijoista. Nuuskan käyttö oli yleisintä baseballia pelaavien miesten keskuudessa, joista 57% käytti nuuskaa. Muilla urheilijoilla nuuskan käyttö oli melko harvinaista ja naisilla nuuskan käyttö oli varsin vähäistä. Naisurheilijoista eniten nuuskaa käyttivät softballin pelaajat, joista 9% käytti nuuskaa.

Kannaksen ja Tynjälän (2000, ks. Koski 2000) tekemän tutkimuksen mukaan urheiluseurassa mukana oleminen näyttää suojaavan suomalaisia nuoria tyttöjä alkoholien käytöltä. Sen sijaan nuorilla pojilla ei urheiluseuratoimintaan osallistumisella näytä olevan suojaavaa vaikutusta alkoholien käytön osalta. Tutkimuksessa tuli ilmi, että 15-vuotiaat urheiluseuratoimintaan osallistuvat pojat käyttävät alkoholia useammin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat pojat. Seuratoiminnassa mukana olevista pojista alkoholia käytti kuukausittain 56% ja urheiluseuraan kuulumattomista pojista alkoholia käytti 52%. Urheiluseuratoiminnassa mukana olevista tytöistä käytti alkoholia kuukausittain 53%, kun vastaava osuus seuratoimintaan osallistumattomien tyttöjen keskuudessa oli 54%. Norjassa urheilussa mukana olemissa on Hellandsjö Bun (1999) tutkimusten mukaan nuorille pojille alkoholien käyttöä ehkäisevä vaikutus. Sen sijaan tytöillä ei suojavaikutusta ole (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Alkoholia juovien osuus urheilua harrastavien ja harrastamattomien 12-19-vuotiaiden norjalaisnuorten keskuudessa (%). (Hellandsjö Bu 1999.)

	12-13 V.	14-15 V.	16-17 V.	18-19 V.
Urheiluun osallistuvat pojat	20	51	78	81
Urheiluun osallistuvat tytöt	24	59	81	87
Urheiluun osallistumattomat pojat	23	56	82	83
Urheiluun osallistumattomat tytöt	18	58	80	85

Kosken (2000) tutkimusten mukaan suomalaisten valmentajien ja seurajohtajien alkoholin käyttö on melko samankaltaista kuin muun aikuisväestön. Huomattavin ero löytyy oluen juonnista, jota seurajohtajat ja valmentajat juovat muuta väestöä useammin. Taulukoissa 5 ja 6 on kuvattu suomalaisten valmentajien ja seurajohtajien alkoholinkäyttöä.

TAULUKKO 5. Suomalaisten valmentajien / ohjaajien alkoholinkäyttö verrattuna muuhun suomalaiseen aikuisväestöön (%). (Koski 2000, 29.)

	ALKOHOLIA TUNTUVASTI		ALKOHOLIA		OLUTTA		VIINIÄ		VÄKEVIÄ	
	Muut	Valm.	Muut	Valm.	Muut	Valm.	Muut	Valm.	Muut	Valm.
Vähintään 4-5 krt/vko	0,4	-	5	6	7	11	2	3	1	2
1-3 krt/vko	6	6	27	30	34	44	16	17	9	6
1-2 krt/kk	16	20	30	34	21	16	29	29	25	29
Muutama kerta / vuosi	17	21	17	16	8	4	22	23	26	29
Harvemmin	32	34	11	9	6	5	14	12	21	17
Ei lainkaan	29	19	10	5	24	20	17	16	18	17

TAULUKKO 6. Seurajohdon alkoholikäyttö verrattuna muuhun suomalaiseen aikuisväestöön (%). (Koski 2000, 30.)

	Alkoholia tuntuvasti		Alkoholia		Olutta		VIINIÄ		VÄKEVIÄ	
	Muut	Johto	Muut	Johto	Muut	Johto	Muut	Johto	Muut	Johto
Vähintään 4-5 krt/vko	0,4	-	5	4	7	10	2	1	1	-
1-3 krt/vko	6	5	27	28	35	44	16	18	9	8
1-2 krt/kk	16	20	30	39	21	18	29	30	25	35
Muutama kerta / vuosi	17	21	17	13	8	5	23	22	26	23
Harvemmin	33	31	11	10	6	2	14	13	21	17
Ei lainkaan	28	23	10	6	23	21	16	16	18	17

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen empiirisessä osassa kuvaan suomalaisten eri lajien urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä alkoholista, tupakasta sekä nuuskasta ja niiden liittymisestä kilpaurheiluun. Lisäksi selvitän urheilijoiden näkemyksiä tupakka- ja alkoholiyhtiöiden harjoittamasta sponso-  
rintia ja mainonnasta urheilun yhteydessä sekä alkoholin myynnistä urheilutapahtumissa.

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen. Alasuutarin (1993) sekä Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997, 160-165) mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista ilmiöiden kuvailevuus, tulkinta ja merkitysten anto sekä pyrkimys tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonintressi on ymmärtävä. Päämääränä on hahmottaa niitä merkityksiä, joita toimijat itse omalle toiminnalleen antavat ja joiden avulla he elämäänsä ja ympäristöönsä jäsentävät. (Geertz 1973.) Laadullisessa tutkimuksessa ei niinkään etsitä yhteyksiä tai syy – seuraussuhteita. Sen sijaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan, miten ilmiöt tapahtuvat. (Alasuutari 1993.) Päädyin itse laadulliseen menetelmään, koska näin katsoin pystyväni selvittämään tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin.

Tulosten analysoimisessa lähestymistapani oli hermeneuttinen. Hermeneuttisessa tutkimuksessa on tunnusomaista siinä vallitseva ymmärtämisen pyrkimys. Todellisuus paljastaa itsensä tulkinnalle tietyllä tavoin kokonaisvaltaisesti. Sikäli hermeneuttista tutkimusta voidaan pitää synteettisenä. Hermeneuttiselta kannalta katsoen tulkinnalla on aina jo esiyymmärryksensä. (Kaikkonen 1996, 96.) Tutkijan on otettava huomioon, että hän on sidoksissa esittämykseensä (Naskali 1983, 40-47). Tutkittaessani alkoholin, tupakan ja nuuskan ilmene-  
mistä urheilun yhteydessä, oli itselläni esiyymmärryksen tasolla vallitseva käsitys aiheeseen liittyvistä käsitteistä ja niiden merkityksistä sekä eri ajankohtina vallitsevista käsityksistä. Jatkuva omien esiyymmärryksen tasolla olevien näkemysten tarkentaminen oli minun ja tutkittavan ilmiön välistä vuoropuhelua, joka opetti itseäni ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä.

Tutkittavan ilmiön ja itseni välinen vuoropuhelu muodosti spiraalin, jossa oman esiymmärrykseni tasolla olleet näkemykset syvenivät ja asetin ennakkokäsitykseni kritiikin kohteiksi. Tämä toimi rakentavana elementtinä merkityssuhteita rakennettaessa. Paneuduin tulkinnassa myös niin sanottuihin itsestäänselvyksiin, jolloin kykenin ylittämään esiymmärrykseni ja pysymään uskollisena tutkimuskohteelle, inhimilliselle todellisuudelle.

Hermeneuttisessa lähestymistavassa tulkitsemisen vaiheet ovat ”selittäminen”, tulkinta ja ymmärtäminen:

- esiymmärrys ja sen kriittinen erittely
- metodinen työvaihe: eritellään havaittua aineistoa
- soveltava tulkinta
- tulkitsijan käsitys maailmasta muuttuu prosessin aikana ja ymmärrystä tarkistetaan

Tulkinnassa ulkoisesti havaittavat piirteet sisältävät symbolisia suhteita ja merkityksiä. Ne yritetään hermeneuttisessa työskentelyssä paljastaa. (Koskiahho 1990, 44.) Hermeneuttinen lähestymistapa muodostaa tulkinnassa spiraalin, jolloin tulkintaprosessi on jatkuva. Hermeneuttisella kehällä, spiraalilla, ei ole absoluuttista alkua ja loppua. Kehä on sulkeutumaton. (Kurki 1995, 121.)

Luin ja tulkitsin aineistoa useaan kertaan, jolloin joka kerta itselleni muodostui tarkentunut ja sävykkäämpi käsitys tutkittavasta ilmiöstä. Katsoin ilmiötä joka kerta uudesta näkökulmasta lisääntyneen ymmärryksen pohjalta ja kyseenalaistin jälleen uudistunutta esiymmärrystäni. Näin tulkinnasta muodostui prosessi, jonka aikana sain koko ajan ideoita tutkittavasta ilmiöstä.

Hermeneuttisen tutkimuksen aksiomaattisena lähtökohtana on osien ja kokonaisuuden välisen suhteiden tajuaminen. Ilmiön irrottaminen yhteyksistään pelkistää sen luonnonesineeksi tavoitellessaan inhimillisessä toiminnassa mahdottomia puhtaita havaintoja. (Naskali 1983, 40-47.) Aineiston tulkinnassa pyrin huomioimaan kokonaisuuden ja siihen liittyvien osien vaikutuksen toisiinsa.

Analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysiä. Sisällön analyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällön analyysissa pyritään muodostamaan malleja, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa ja joiden avulla tutkittava ilmiö voidaan käsitteellistää. Sisällön analyttinen tutkimus pyrkii

kuvailemaan ja tulkitsemaan analysoitavan kohteen ominaispiirteitä. Analysoin aineistoa induktiivisesti sekä deduktiivisesti. Induktiivinen sisällön analyysi lähtee aineistosta. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Tulkintani tapahtui aineiston ehdoilla, jolloin toin tuloksissa esille esiin nousseita yleisiä näkökohtia sekä lisäksi myös poikkeavia seikkoja. Tulkintatapani noudatti täten melko yksinkertaista linjaa sikäli, että en niinkään pyrkinyt tyypittelemään urheilijoiden vastauksia useisiin luokkiin. Näin ollen syvälinen analyysi jäi puutteelliseksi. Tulkinnassa pyrin löytämään merkityksiä sisällöstä ja näin kuvaamaan urheilijoiden ajatuksia ja kokemuksia. Joissakin kohdissa hyödynsin analyysissä myös deduktiivista sisällön analyysiä. Deduktiivisessa analyysissä aineistoa analysoidaan viitekehyksen avulla. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Esimerkiksi analysoidessani urheilijoiden alkoholin ja nuuskan käyttöä sekä tupakointia, oli minulle muodostunut kyseistä aihetta käsittelevistä teorioista ja tutkimuksista tietynlainen viitekehys, jota hyödynsin tulkinnassa.

## 5.2 Tiedonkeruu

### 5.2.1 Tutkimuksessa mukana olleet urheilijat

Tutkimuksessa oli mukana kymmenen urheilijaa, joista viisi oli naisia ja viisi miehiä. Kaikki urheilijat ovat kilpailleen vähintään SM-tasolla. Yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kaikki urheilijat olivat saavuttaneet SM-mitalin. Valtaosa urheilijoista oli lisäksi edustanut Suomea urheilulajissaan maajoukkueetehtävissä. Kaksi urheilijaa oli saavuttanut menestystä myös kansainvälisellä tasolla. Urheilijoista puolet oli joukkueurheilijoita ja puolet yksilölajin edustajia. Naisurheilijoiden edustamat lajit olivat: aerobic, jääkiekko, pesäpallo, uinti ja tennis. Miesurheilijoiden lajeina olivat: jalkapallo, korkeushyppy, salibandy, triathlon, ja voimanno. Iältään urheilijat olivat 20-39-vuotiaita. Valitsin tutkimukseen urheilijoiksi tarkoituksella useiden lajien edustajia, jotta saisin mukaan erityyppisiä näkemyksiä eri urheilulajien edustajilta. Lajit olivat erityyppisiä. Joidenkin lajien suorittaminen vaatii räjähtävää voimantuottoa, kun taas toisissa lajeissa painottuvat enemmän esimerkiksi kestävyysominaisuudet tai pelin lukeminen. Keskityin kilpaurheilijoiden tutkimiseen sen takia, että kilpaurheilussa menestymisessä korostuvat puhtaasti fyysisten ja taidollisten tekijöiden lisäksi myös



muut seikat. Halusin lisäksi tutkia nimenomaan kilpaurheilijoita, johtuen osaltaan kilpaurheilun ja päihteiden yhteyden ajankohtaisuudesta

### 5.2.2 Haastattelujen kulku

Tutkimuksen empiirisessä osassa käytettiin tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 47-48.) mukaan teemahaastattelulle on tunnusomaista, että kyseinen menetelmä kohdentuu teemoihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelun runko toimii haastattelutilanteessa keskustelun ohjailuvälineenä. Kysymysten ja teemojen järjestys on kuitenkin vapaa, ja ne käydään läpi siinä järjestyksessä, missä keskustelu luontevasti etenee. Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska tämä mahdollisti haastateltavien kuvaamien kokemusten ja näkemysten selventämisen, tarkentamisen ja syventämisen tilanteeseen tehtyjen lisäkysymysten avulla.

Tutkimuksessa haastateltiin kymmentä suomalaista eri lajien urheilijaa. Haastattelut toteutettiin Jyväskylässä 6.4. – 8.6.2000 välisenä aikana. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin. Haastattelupaikat olivat rauhallisia ja viihtyisiä. Haastattelutilanteissa olin haastateltavan kanssa kahden kesken. Haastattelujen alussa kerroin haastateltaville henkilöille tutkimuksesta ja kysyin luvan haastattelujen äänittämiseen. Haastattelujen ilmapiiri oli luonteeltaan rento ja vapautunut. Haastatteluissa käytin apuna ennakolta laatimiani kysymyksiä (liite 1), joihin hain tarkennuksia haastattelujen aikana mieleen tulleilla lisäkysymyksillä. Keskeisimmät teema-alueet haastatteluissa olivat: urheilijoiden alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttö, tupakan, nuuskan ja alkoholin vaikutukset urheiluun, urheilijoiden saama terveystilastus urheilupiireissä koskien alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa sekä suhtautuminen tupakka- ja alkoholikulttuurien ilmenemiseen urheilukulttuurissa. Valitut teemat nousivat esiin kirjallisuudessa aiheeseen kuuluvina tai siihen vaikuttavina tekijöinä. Nauhoitin haastattelut kasettinauhurille ja kirjoitin ne myöhemmin puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla. Liitteessä 2 on näyte puretusta haastattelusta.

## **6 TULOKSET**

Tuloksissa esitetään tutkittujen urheilijoiden yhteisiä näkemyksiä ja kokemuksia. Lisäksi pyrin nostamaan esille harvinaisemmin esiintyviä tapauksia. Tässä yhteydessä urheilija-termillä tarkoitetaan kymmentä haastateltua urheilijaa.

### **6.1 Haastateltujen urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä alkoholin ja nuuskan käytöstä sekä tupakoinnista**

#### **6.1.1 Alkoholin käyttöön, tupakointiin ja nuuskan käyttöön liittyvät määrät**

Tupakointi oli vähäistä haastateltujen urheilijoiden keskuudessa. Eräs haastatelluista poltti tupakkaa edelleen. Osa haastatelluista oli aikaisemmin polttanut tupakkaa, mutta hekin olivat lopettaneet tupakoinnin halutessaan panostaa urheiluun enemmän. Useat urheilijat eivät olleet maistaneet tupakkaa lainkaan. Myös nuuskan käyttöä esiintyi haastateltujen keskuudessa vähän. Nuuskaa käytti ainoastaan yksi haastatelluista. Hänelläkin käyttö jäi erittäin vähiin, rajoittuen alkoholin käytön yhteyteen. Silloinkin käyttö oli vähäistä. Eräs urheilija oli käyttänyt nuuskaa aiemmin, mutta oli sittemmin lopettanut käytön. Useat urheilijat eivät olleet ikinä käyttäneet nuuskaa.

Haastatellut urheilijat käyttivät alkoholia eri tavoin. Osa haastatelluista ei käyttänyt alkoholia juuri lainkaan. Joillakin heistä alkoholin käyttö rajoittui lähinnä viinin nauttimiseen ruuan kanssa juhlallisempien tilaisuuksien yhteydessä. Osa urheilijoista nautti alkoholia juhlimisen yhteydessä hauskanpidon merkeissä. Yleensä alkoholia nautittiin noin kerran kuukaudessa. Jotkut urheilijat saattoivat ajoittain nauttia alkoholia kaksi kertaa kuukaudessa. Yleistä oli, että kilpailukauden aikana jäi alkoholin juominen normaalia vähempään. Sen sijaan kilpailukautta seuraavalla ylimenokaudella tuli alkoholin käytön suhteen otettua rennommin ja nautittua alkoholia tavallista useammin.

*”Alkoholia tulee juotua noin kerran kuukauteen. Kesällä ei sitten tuu juotua, että aika absolutisti linja sillon kisakaudella. Tottakai nyt jonkun oluen nyt sillon tällön, mutta ei sitä oikain.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Haastatellut urheilijat nauttivat alkoholia pääsääntöisesti ravintoloissa. Miespuolisilla urheilijoilla juomana on useimmiten olut, naisurheilijoilla siideri. Toisinaan myös väkevämmät paukut maistuvat kummallekin sukupuolelle. Nautitun alkoholin määrän suhteen on urheilijoiden alkoholin käytössä eroja. Osa haastatelluista urheilijoista käyttää alkoholia kohtuudella myös ravintolassa, lasin sisällön vaihtuessa ennen humaltumista veteen. Osalla urheilijoista ei raja alkoholin juomisessa tule vielä tässä vaiheessa vastaan, sillä vettä väkevämpään juomaa nautitaan humaltumiseen asti.

*”Mä oon ainaki henkilökohtaisesti sitä mieltä, että sillon kun otetaan niin otetaan täysillä.”*  
(miesurheilija, joukkuelaji)

Haastateltujen urheilijoiden alkoholin käyttöä voidaan luonnehtia kohtuukäytöksi. Osalla urheilijoista alkoholin käyttö on erittäin vähäistä, sillä he käyttävät alkoholia ainoastaan muutamana kerran vuodessa. Urheilijoiden henkilökohtaista alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöä on kuvattu taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Haastateltujen urheilijoiden henkilökohtainen alkoholin käyttö, tupakointi ja nuuskan käyttö

URHEILI- JAT	ALKOHOLIN KÄYTTÖ	JUOMA	ALKOHOLIN NAUTTIMINEN MÄÄRÄLLISESTI	TUPA- KOINTI	NUUSKAN KÄYTÖN YLEISYYS
Mies 1	1-2 krt/kk	Yleensä olut	Usein humaltu- miseen asti	Ei polta	Ei käytä
Mies 2	1-2 krt/kk	Yleensä olut, viiniä vähemmän	Usein humaltumi- seen asti	Polttaa, muutama savuke/ päivä	Ei käytä, on käyttänyt aiemmin
Mies 3	Ei ollenkaan	--	----	Ei polta	Ei käytä
Mies 4	1krt/kk	Olut ja väkevät	Usein humaltumi- seen asti	Ei polta	Ei käytä
Mies 5	1krt/kk	Yleensä olut	Kohtuudella	Ei polta	Käyttää jos- kus juhli- misen yh- teydessä vähän
Nainen 1	Muutama kerta vuodessa	Viini	Ruokajuomana	Ei polta	Ei käytä
Nainen 2	Muutama kerta vuodessa, lä- hinnä vappu, uusi vuosi jne.	Siideri ja väkevät	Kohtuudella	Ei polta, lopettanut	Ei käytä
Nainen 3	Pari kertaa Vuodessa		Kohtuudella	Ei polta	Ei käytä
Nainen 4	1krt/kk tai harvemmin	Siideri ja väkevät	Ajoittain humaltu- miseen asti	Ei polta	Ei käytä
Nainen 5	Muutama kerta vuodessa	Viini, siideri	Harvemmin humal- tumiseen asti	Ei polta, lopettanut	Ei käytä

### 6.1.2 Alkoholin käyttöön liittyvät tilanteet

Puhtaasti hauskanpitoon liittyvien tilanteiden lisäksi on osalla urheilijoista alkoholin nauttaminen liittynyt myös urheilun yhteyteen kuuluviin tilanteisiin. Tyypillinen tilanne joukkueurheilun puolella on yhteiset saunaillat. Joukkueen yhteisiä saunailtoja on tyypillisesti kaksi tai kolme kertaa kauden aikana, mikä ei ole kovinkaan paljon. Saunailloissa osalla urheilijoista alkoholi kuului kuvioihin enemmän, osalla vähemmän. Yleisesti ottaen alkoholia ei käytetty niin runsaasti saunailloissa kuin ravintolailtoina. Toisaalta saunailloista tuli ajoittain lähdettyä jatkoille ravintolaan, jolloin kulutus saattoi lopulta päätyä samoihin määriin tyypillisen ravintolaillan kanssa.

Haastatelluilla urheilijoilla ei alkoholin nauttaminen liittynyt alkoholin kilpailumatkoihin. Yksi poikkeustapaus tuli eräällä urheilijalla kuitenkin mieleen:

*”Ikinä en oo kyllä menomatalla. Että just oltiin Hollannissa, eikä puhuttaka, vaikka charter lento ja ilmaset viinat. Meillä oli tossa ennen kauden alkua turnaus. Siellä oli koviakin joukkueita mukana. Voitettiin sitten se turnaus. Meni yli odotusten se turnaus. Sitä ennen oltiin treenattu tosi hyvin ja tosi kovaa. Sitten bussilla pois sieltä. Kysyttiin että saako bussissa pois mentäessä ottaa. Niiku yleensä on se, että bussissa ei oteta. Valmentaja lupas pari naurtavaa kaljaa. Valmentaja ku ei lähteny mukaan ni me ostettiin bussi täyteen kaljaa. Siinä oli ihan hyvä meno bussissa jo. Sitten kun päästiin takas, niin kynnelle kykenevät vielä baariin. Siinä sitten pokaalit pistettiin soikeeks ja pidettiin hauskaa. Ei mitään pahaa, mutta hyvät muistot siitä jäi.” (mies, joukkuelaji)*

Edellä kuvatussa tapauksessa oli kyse voiton juhlimisesta. Usealla urheilijalla on kokemuksia urheilussa saavutettujen voittojen juhlimisesta alkoholilla. Yksilölajin urheilijalla saattoi alkoholin nauttaminen liittyä itsensä palkitsemiseen. Sen sijaan joukkueurheilun puolella oli joukkueen johto joskus järjestänyt samppanjat pukuhuoneeseen voitetun ottelun jälkeen. Alkoholin nauttimista pidettiin voiton jälkeen tietynlaisena symbolina, mutta toisaalta sen asema myös kyseenalaistettiin. Saavutetusta voitosta syntynyttä hyvän olon tunnetta lähdettiin usein vahvistamaan ravintolaan vettä väkevämmällä juomalla. Kaikki joukkueurheilijatkaan eivät kuitenkaan nauttineet juurikaan alkoholia edes juhlinnan merkeissä. Mikäli alkoholi ei tavallisestikaan maistunut, ei sitä juurikaan tullut nautittua juhlinnankaan merkeissä. Joilla-

kin kyseisistä urheilijoista voitot tekivät kuitenkin pienen poikkeuksen, joskin silloinkin juominen jäi usein maistamisen tasolle.

*”Harvemmin sitä limsalla juhlitaan, jos ollaan voitettu joku turnaus tai joku, että kyllä siihen yleensä alkoholi kuuluu tai ei nyt kuulu siihen, mutta pelaajat sitä viinaa ottaa. Ei nyt valmentaja sano, että on voitettu, että nyt juodaan viinaa, vaan se vaan tulee se alkoholi mukaan siihen.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Useammalla urheilijalla oli kokemuksia suurempien kilpailujen yhteydessä järjestetyistä loppubanketeista. Banketeissa urheilijoiden alkoholin käyttö jäi kuitenkin kohtuuden rajoihin. Loppubanketeissa ei alkoholia humaltumiseen asti nautittu.

*”Joskus on jotain loppubanketteja, mutta se nyt on semmosta tissuttelua.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Joillakin haastatelluista on alkoholin nauttiminen liittynyt ulkomaanleirien yhteyteen. Leireillä alkoholin käyttö on yleensä kuitenkin ollut vähäistä. Eräs joukkuelajin urheilija mieltää alkoholin nauttimisen liittyvän ulkomaanleireillä sosiaalisiin tilaisuuksiin. Kyseisissä tilaisuuksissa on alkoholin kohtuullinen nauttiminen voitu nähdä ajoittain myös positiivisena seikkana. Näissä tapauksissa on alkoholin katsottu edistävän joukkuehenkeä.

*”Kyllä ulkomaanleiri on yleensä, että fyysinen puoli ei oo niin tärkeä, vaan se on niiku se viiminen, missä hitsataan joukkue yhteen. Niin kyllähän siellä yhteisiä tilaisuuksia on paljon.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Itse urheilusuorituksien läheisyydessä ovat urheilijat käyttäneet alkoholia varsin harvoin. Urheilukilpailua edeltävänä iltana on osa haastatelluista urheilijoista nauttinut alkoholia. Kyseisillä urheilijoilla on urheilusuoritus onnistunut joskus krapulassakin. Ennen tärkeimpiä urheilukilpailuita ei alkoholia kuitenkaan ole nautittu.

*”On tullut otettua edellisenä iltana. Ja kisamatsejakin voitettu näin. Oonkohan mä pari matsia krapulassa pelannu. Yhessä matsissa se oli silleen, että sa on ihan sama, voitanko vai häviäkö mä sen, että oli siis niin väsynyt ja niin hirveessä kunnossa. Ja sit mä ajattelin, että laitetaan nyt pallo kenttään ja mä voitin sen matsin 7-5, 6-0. Et ei jännittäny yhtään, et oli*

*niinku että ei ollu mitään väliä, et sit ku huomas, että mähän voin voittaa tän ni sit vähän tsemas siinä. Et oli paljon rennompi siinä, mut kyllähän se sydän hakkas aika paljon siinä. Kyl se pumpun päälle käy.”* (naisurheilija, yksilölaji)

Alkoholin nauttimisen kertoihin tuntui urheilu asettavan rajoja siten, että alkoholia ei nautita niin usein ja ajankohdat pyritään ajoittamaan urheilua mahdollisimman vähän häiritseviin hetkiin. Urheilun puolesta idolina oleminen nuoremmille ei urheilijoilla niinkään vaikuttanut alkoholin juomisen yleisyyteen. Sen sijaan alkoholin nauttimisen tilanteisiin ja paikkoihin kokivat haastatellut urheilijat idolina olemisella olevan vaikutusta. Haastatellut nauttivat alkoholia niin sanotusti suljettujen ovien sisällä, yleensä ravintoloissa. Haastatellut pyrkivät julkisuudessa esiintymään positiivista esimerkkiä näyttäen, jolloin alkoholia ei julkisilla paikoilla käytetty.

*”No siis aivan varmasti, että enhän mä mee tonne keskellä päivää vetää kännejä ja kulkee tonne torille, vaikka joskus mieli tekis. Mutta kyllä mä mieluummin oon esikuva siellä kentällä, että se mitä mä teen jossakin baarissa on mun oma asia. Että tietyllä tavalla pitää sen lapsilta piilossa. Ja tietyllä tapaa, että jos pelaat futista niin juot viinaa, että sitä sanomaa ei saa antaa.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

### **6.1.3 Tupakoinnissa sekä nuuskan ja alkoholin käytössä tapahtuneet muutokset**

Haastatellut urheilijat olivat kokeneet erilaisia elämänvaiheita, joilla oli ollut vaikutusta heidän alkoholin käyttöön. Tupakan ja nuuskan suhteen ei urheilijoilla muutoksia ollut juurikaan tapahtunut. Tämä johtuen kyseisten aineiden vähäisestä käytöstä. Jotkut haastatelluista olivat lopettaneet tupakan polton alkaessaan panostaa urheiluun enemmän. Alkoholin käyttöä koskevat muutostekijät liittyivät pääosin muihin kuin urheilullisiin seikkoihin. Melko tyypillinen ajankohta alkoholin käyttöön liittyen oli teini-ikä, jolloin alkoholiin yleensä tutustuttiin. Tästä vakinaisempi käyttö ei kuitenkaan alkanut. Useilla urheilijoista alkoholi alkoi vakinaistua opiskelun myötä. Opiskelijabileet ja muut opiskeluriennot olivat lisänneet joidenkin haastateltujen alkoholin käyttöä opiskelun ensivuosien aikana. Alkoholin käyttöä oli joillakin urheilijoilla vähentänyt lisääntynyt panostaminen urheiluun. Myös alkoholin nauttimiseen ja ravintoloissa käymiseen liittyvä uutuuden viehätys oli nuorempina lisännyt joillakin urheilijoilla alkoholin käyttöä. Uutuuden viehätysten vähetessä oli myös alkoholin käyttö vähentynyt. Eräällä urheilijalla sosiaaliset syyt olivat vähentäneet alkoholin käyttöä.

Nykyään harvoin alkoholia käyttävillä urheilijoilla on alkoholin käyttö ollut vähäistä koko elämän ajan.

*”Syynä vähenemiseen oli naisen astuminen kuvioon. Se tietysti rauhottaa, se on vähän eri kun mennään sinkkumiehenä, voi tehdä mitä tahansa. Ja sitten kun oli nuorempana kokemuksia mitä ne on ja ties mitä se on, niin ei sen jälkeen kokenu enää sellasta mielenkiintoa ja vimmaa siihen. Ties mitä se homma on. Ei mul oo enää semmosta kipinää käydä ravintoloissa ja vetää itteään känniin. Ja nykyään on kyl niin kauhee krapulaki, et en tiää nuorempana jylläs hormonit vissiin niin, et ei estäny ettei ois lähteny aamulla treenaan. Ei mul mitään krapulaa tullu.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Kukaan haastateltu urheilija ei usko, että alkoholin käyttö lisääntyisi urheilu-uran jälkeen. Tilanne alkoholin käytön suhteen on pikemminkin päinvastoin, jolloin sen uskotaan jopa vähenevän. Alkoholin käytön väheneminen ei kuitenkaan johdu niinkään siitä, että sitä nautittaisiin nykyään enemmän juuri urheiluun liittyvistä syistä. Alkoholin nauttimisen väheneminen uran loputtua perustuu joillakin haastatelluista siirtymisenä opiskeluelämästä työelämään. Eräs haastatelluista uskoo alkoholin käytän vähenemisen syynä olevan ikään liittyvät seikat, jolloin vanhempana ei enää huvittaisi käydä niin usein ravintoloissa. Tällöin tulevat kyseeseen myös fysiologiset jaksamiseen liittyvät seikat, joskin silloin uskotaan myös tarpeen käydä ravintolassa vähenevän. Jo nykyisin vähän alkoholia käyttävät urheilijat uskoivat alkoholin käytön urheilu-uran jälkeen pysyvän samana. Tämä perustui omaksuttuihin terveisiin elämäntapoihin.

*”Nyt tässä on paha, että on nää pelihommat ja opiskelu, että molempiin niiku tavallaan välillä kuuluu tai en mä nyt tiedä kuuluu oikea sana, mutta on alkoholi mukana. Että jos molemmat jää pois niin mä veikkaan, että se tulee vähenemään. Aika sikäli kornia, että kun urheilu-ura loppuu, niin alkoholin käyttö vähenee. On hyvin mahdollista, että niin tulee käymään mun kohdalla.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

#### **6.1.4 Kokemuksia ja näkemyksiä toisten urheilijoiden tupakoinnista sekä nuuskan ja alkoholin käytöstä**

Haastatellut urheilijat olivat sitä mieltä, että yksilölajien urheilijat käyttäisivät vähemmän alkoholia kuin joukkuelajien urheilijat. Näkemys perustui jollakin urheilijalla siihen, että yk-



silölaajissa urheilija joutuisi tekemään enemmän uhrauksia saavuttaakseen tavoitteensa. Yksilölaajissa alkoholin käytön uskottiin myös helpommin näkyvän tuloksissa. Tämä on ymmärrettävää, sillä yksilölaajissa yksilön saavuttamat tulokset ovat riippuvaisia ainoastaan hänen suorituksestaan. Sen sijana joukkueurheilussa myös muiden joukkueenjäsenten panos on keskeinen ja yhden joukkueen jäsenen heikon suorituksen voivat muut joukkueen jäsenet paikata tietyssä määrin. Osa haastatelluista nosti esille myös joukkueurheilun puolella esiintyvät saunaillat ja joukkueen yhteiset tilaisuudet, jossa alkoholia kuviteltiin nautittavan. Eräs joukkuelajin edustaja puolestaan toi esille yksilöurheiden ulkomaanleirit, joissa ajateltiin nautittavan muutakin kuin pelkästään vettä ja maitoa.

Useat haastatellut pitivät jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöä melko runsaana. Myös salibandyssä ja jalkapallossa sekä hiihdossa arveltiin nuuskan käytön olevan melko yleistä. Nuuskaa arveltiin käytettävän urheilijoiden keskuudessa enemmän kuin mitä suomalaiset yleensä käyttävät. Tupakkaa urheilijat arvelivat poltettavan urheilijoiden keskuudessa vähän, erityisesti kestävyyttä vaativissa lajeissa. Poikkeuksena tästä osa haastatelluista urheilijoista nosti esille korkeushyppääjät, joiden keskuudessa he pitivät tupakointia tavallista runsaampana. Perusteena tupakan poltolle nähtiin sen auttaminen painon säilyttämisessä alhaalla. Haastatellut arvelivat muun väestön tupakoivan enemmän kuin urheilijoiden. Alkoholin käyttöä esiintyi jokaisessa lajissa. Urheilijoiden omien kokemusten mukaan alkoholin käyttö ei kuitenkaan ollut urheilijoiden keskuudessa niin yleistä kuin urheilemattoman väestön keskuudessa. Urheilijat olivat muodostaneet näkemyksensä muiden urheilulajien urheilijoiden tupakoinnista sekä nuuskan ja alkoholin käytöstä kahdella tavalla. Haastatellut olivat tavanneet leireillä ja muissa urheiluun liittyvissä tilanteissa toisten urheilulajien edustajia ja tehneet näin omakohtaisia havaintoja. Lisäksi osalla näkemystä vahvisti televisioiduista urheilutapahtumista tehdyt havainnot.

## 6.2 Urheilijoiden syitä alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöön ja käyttämättä jättämiseen

### Kokeiluihin liittyvät syyt

Haastatellut urheilijat ovat tutustuneet alkoholiin eri syistä. Kaikki haastatellut ovat nuoruudessaan kokeilleet alkoholia uteliaisuuden takia. Urheilijat ovat nuorena halunneet kokeilla miltä alkoholi maistuu. Lisäksi osalla urheilijoista on ollut mielenkiintoa kokeilla myös humalaa. Myös sosiaaliset syyt ovat olleet urheilijoiden keskuudessa keskeisiä.

*”Varmaan sellanen mielenkiinto ja kaverit, kyl nää kaverit. Että ei varmaan jos asuis yksin jossaan metskussa niin tulis alettua että kaverit.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Tupakan ja nuuskan käyttö on haastatelluilla ollut selvästi vähäisempää. Tupakkaan ja nuuskaan tutustumiseen liittyvät syyt ovat olleet pitkälti samoja kuin alkoholiinkin liittyvät syyt. Joillakin urheilijoilla oli nuorena kokeilutilanteisiin liittynyt myös kavereiden painostus ja tietynlainen ryhmään kuulumisen paine. Tässä yhteydessä voidaan puhua ryhmäilmiöstä. Muiden kokeillessa alkoholia ja tupakkaa on yksilön vaikeaa olla itse kokeilematta.

*”Se kavereiden painostus. Jotta sä voit pärjätä siinä joukossa niin kyllä sun on mentävä siinä mukana, hoidettava elämän kaikki osapuolet.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Nuoruudessa tehtyihin alkoholin, tupakan ja nuuskan kokeiluihin eivät urheilulliset tekijät juurikaan liittyneet. Joillakin urheilijoilla kaverit, joiden kanssa kyseisiin aineisiin tutustuttiin, saattoivat olla myös urheilukavereita. Muulla tavoin eivät kyseisiin aineisiin liittyvät kokeilut urheiluun liittyneet. Eräälle haastatelluista urheilulla oli kokeilua ehkäisevä vaikutus. Kyseinen henkilö sai urheilun parista itselleen kaveripiirin, jossa kokeiluja ei harrastettu. Myös kotikasvatukselliset tekijät ja vanhempien vaikutus esimerkin näyttäjänä ovat vaikuttaneet haastatelluilla urheilijoilla alkoholin, tupakan ja nuuskan käytön aloittamiseen. Osalla vaikutus on ollut aloittamista ehkäisevä, osalla taas aloittamista edistävä.

*”Aloittamiseen vaikutti selkeästi uteliaisuus, että kun niin moni kaveriporukasta poltti. Että urheilupiireissä ei ollut tällaisia virikkeitä ollenkaan, että mulla alko olla tämmösiä muista ympyröistä. Tosin mulla kyl on perheessä niin että molemmat vanhemmat polttaa, että kyllä silläkin oma vaikutuksensa on että sellanen malli. Jos kuvitellaan että ois todella kielteinen suhtautuminen niin oisko todella kokeillu uudelleen koskaan.”* (naisurheilija, joukkuelaji)

Urheilijoiden kokemukset ensimmäisistä alkoholin kokeilukerroista sisältävät niin positiivisia kuin myös negatiivisia kokemuksia. Negatiivisen kokemuksen vaikutuksesta tuli eräällä urheilijalla seuraavaan kokeilukertaan useamman vuoden tauko.

*”Kyllä semmonen tavallinen tarina. Että kavereiden kanssa tuli kokeiltua. Järkyttävä kokemushan se oli, siitä sai se ura alkunsa. Ilta meni vielä loistavasti, mutta sitten kun ei ollut vielä kokemusta alkoholin käytöstä niin kun yöllä heräsin, niin oksensin kämpän täyteen.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

### **Sosiaaliset syyt**

Nykyisin yleisimmät syyt alkoholin käyttöön liittyvät rentoutumiseen ja hauskan pitoon. Myös sosiaaliset syyt ovat kaikilla alkoholia nauttivilla urheilijoilla syynä alkoholin käyttöön.

*”Se on puhtaasti sosiaalinen, et muuten en jois varmaan yhtään. Et jos ajattelee, et rupeis yksin kotoon juomaan niin ei tulis mieleenkään.”* (naisurheilija, joukkuelaji)

Useat haastatelluista urheilijoista ovat kokeneet kavereiden painostusta koskien alkoholin juomista. Osa haastatelluista kokee painostuksen edelleen vaikuttavan omaa alkoholin käyttöä lisäten. Joillakin ryhmäpaineen vaikutus on vähäisempi tai sillä ei ole vaikutusta.

*”Ne yleensä ottaa sen et ku ne ottaa ja mä en ota ni haluunko mä olla parempi ku joku muu. Et niitten itsetunto ei hyväksy sitä, et joku voi olla ottamatta. Et sitä on paljon poikkeuksetta lähes joka tilanteessa. Mä hyvin harvoin menen muitten mukaan, et mä osaan kulkea omia teitä.”* (miesurheilija, yksilölaji)

## Urheiluun liittyvät tekijät

Joillakin haastatelluista alkoholin käyttö liittyy lähes ainoastaan juhlallisiin tilaisuuksiin. Lasin tai kahden viinilasin nauttimisen syy on juhlallisen hetken aikaansaama.

Vaikka syyt alkoholin nauttimiseen ovat yleensä urheiluun liittymättömiä, ovat osalla haastatelluista urheilijoista juomisen syynä olleet ajoittain myös urheiluun liittyvät tekijät. Urheiluun liittyvistä syistä voidaan löytää arjesta irtautumiseen liittyviä taustatekijöitä, jolloin urheilija haluaa hetkeksi unohtaa kovan harjoittelun ja ottaa vähän rennommin.

*”Joskus semmonen että kova treeniputki takana. Että semmonen tukkonen olo. Ja sit semmonen sanonta, että nollataan tilanne. Kyllä se rentouttaa, en tiedä kehoa, mutta mieltä.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

*”Mutta onhan se toisaalta niin että raskas työ vaatii raskaat hovit. Et ilmeisesti se on ilmeisesti niin että fyysisesti rankkaa hommaa ku tekee niin sit se vaatii että pitää välillä pistää konetta sekasinki.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Urheiluun liittyviin paineisiin ei ole kukaan haastatelluista alkoholia suoranaisesti käyttänyt. Myöskään epäonnistumisiin liittyviin tilanteisiin ei yhtä poikkeusta lukuun ottamatta alkoholia ole käytetty.

*”Kerran oli viime kesänä, mua otti päähän niin rankasti, kun täysin käteen meni. Sillon tuli kyllä otettua niin rankasti sen takia semmoset soosit. En muista kyllä koska ois viimeks semmosii ollu. Mutta se on kerran ja mä luulen että semmosta ei tuu enää tapahtumaan.”* (miesurheilija, yksilölaji)

*”Semmoseen iloon, virkistykseen. Että ei mihinkään masennukseen, että jos tippuu vaikka jossakin play off –vaiheessa pois, niin ei tulis kyllä mieleenkään että lähtis sen päälle ottaan.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Joissakin tapauksissa alkoholia on käytetty myös urheilusuorituksen parantamiseen liittyviin tarkoituksiin. Tällöin alkoholin aikaansaamaa nestettä poistavaa vaikutusta, on käytetty hyödyksi.

*”Korkeushypyssä yks kilo on kaks senttiä. Vielä painoluokkalaji, niin ku sul pari kiloa lähtee nesteistä. Se et jos sul lähtee kaks kiloo kerralla niin kyl sen tuntee. Et kuhan se ei mee liian alhaseks et ku rasvat on viel alhaalla ni se on pienest kiinni ettei se mee ylitte, heikentää sitä suoritusta, lihaksista lähtee voimat ja energiat.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Joillakin joukkueurheilijoilla on alkoholin käyttö liittynyt myös sosiaalisiin seikkoihin. Joukkuehenkeä on ajoittain pyritty kohentamaan vettä väkevämpien juomien mukanaololla.

*”Kyllä meillä joskus meidän joukkueen sisällä on ollut tällaista hengen luontia, että silloin kun on vielä ollut mahdollista että on katottu tosi tarkkaan että siitä ei oo haittaa meidän harjoittelulle ja että on riittävästi aikaa kilpailuihin. Mennään saunaan, ostetaan pari siideriä ja syödään hyvin. Että se liittyy ihan tämmöseen hengenluontiin.”* (naisurheilija, joukkuelaji)

Tupakan polttaminen oli urheilijoiden keskuudessa harvinaista. Polttaminen liittyi yleensä juhlimiseen alkoholin kanssa. Toisaalta eräällä urheilijalla polttamiseen oli löydettävissä myös urheiluun liittyvä syy. Kyseinen henkilö pyrki hillitsemään tupakoinnin avulla ruokahaluaan.

*”Painoluokkalajeja ja niinku korkeushyppy, et sellanen tyypillinen aine, jolla saa ruokahalu hillittyä. Et ku pitää rasvat vetää siihen viiden hujakoille, niin kyllä siinä nälkä on ja se pitää jollakin korvata ja kyllä tupakka auttaa siihen, vie nälän tunteen pois. Niin sairaalta kun se kuulostaa, mutta se painonpudotus on raskasta hommaa. Ja sitten se nautinto, se on kuitenkin aika askeettista hommaa. Korkeushypyssä ei oo kuitenkaan toi aerobinen puoli niin tärkeä. Siin on toi räjähtävä voima.”* (miesurheilija, yksilölaji)

### **Alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöä rajoittavat tekijät ja syyt käyttämättömyyteen**

Usealla haastatellulla urheilu oli alkoholin käyttöä rajoittava tekijä. Urheilu rajoitti käytön ajankohtia ja myös määriä. Joillakin haastatelluilla urheilijoilla käyttö oli urheilullisista syistä rajoittunut todella vähään, ainoastaan muutamaan kertaan vuodessa. Kyseiset urheilijat käyttivät alkoholia ainoastaan silloin kun kilpailuja tai harjoituksia ei ollut. Urheileminen sinänsä ei kuitenkaan näilläkään urheilijoilla ollut kokonaan vähäistä käyttöä selittävä tekijä. Enemmän vähäistä käyttöä selitti terveet elintavat. Eräs haastatelluista urheilijoista ei käyttä-

nyt ollenkaan alkoholia. Syynä tähän olivat muut kuin urheilulliset tekijät, sillä ne liittyivät alkoholin aikaansaamiin negatiivisiin seikkoihin.

*”Periaatteessa mun veli on alkoholisti, mä olen ollu ite ovella ja mun vanhemmat – isä ollu ovella ja äiti tarjoilijana ja mitä mä olen nähny kannikaloja niin ei mua kiinnosta – ei yhtään. Et mä en tunne itteäni kotosaks kapakassa. Mä voin sillon tällön hyvässä seurassa mennä mukaan, mutta en mä ota, kyllä mä voin pitää hauskaa ilman sitäkin.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Myös eräällä toisella urheilijalla syy alkoholin käyttämättömyyteen liittyi siihen, ettei alkoholi yksinkertaisesti maistu, eikä ole ikinä juuri maistunut. Urheilijat eivät näissä tapauksissa ole löytäneet mitään syytä käyttää alkoholia, enemmänkin päinvastoin.

*”Musta se on aina totuuden pakoilua jos nauttii sitä. Ja mää en niiku ymmärrä sellasta ja se muuttaa ihmistä. Ja mää pystyn kyllä aina oleen oma itteni ja sitten monestihan suomalaiset ottaa siks, että ne pystyy puhumaan ja avautumaan, mutta mä oon kyllä miettiny sitä ja mä en tarvi sitä ja sitten toisaalta se ei oo hyvä makusta.”* (naisurheilija, joukkulaji)

Urheilijoiden syyt tupakoimattomuuteen ovat melko samankaltaisia. Tupakoimattomuuteen liittyvät syyt liittyvät tupakan epäterveellisyyteen, pahaan hajuun sekä rahan säästämiseen. Haastatellut urheilijat eivät myöskään ole löytäneet syytä miksi heidän tulisi tupakoida. Joillakin urheilijoilla voidaan syy tupakoimattomuuteen löytää lapsuudessa ja nuoruudessa koetusta tupakan vastaisesta kotikasvatuksesta. Tupakoimattomuuteen vaikuttavat urheilullisia syitä enemmän muut syyt. Urheilulliset syyt eivät ole juurikaan vaikuttaneet haastateltuihin jotka eivät ole ikinä omaksuneet tupakointia. Sen sijaan joillakin urheilijoilla ovat tupakoinnin negatiiviset vaikutukset urheiluun aikaansaaneet tupakoinnin lopettamisen, heidän panostaessaan urheiluun enemmän. Eräs urheilija nostaa esille myös ulkoiseen olemukseen liittyvät seikat. Kyseinen urheilija pitää tupakointia typerän näköisenä.

Urheilijoiden syyt nuuskan käyttämättömyyteen ovat osittain samat kuin syyt tupakoimattomuuteen. Toisaalta nuuskaa on edes harvemmin kokeiltu kuin tupakkaa. Keskeisimmät syyt nuuskan käyttämättä jättämiseen ovat terveydelliset syyt ja yksinkertaisesti se, etteivät urheilijat ole kokeneet tarvetta nuuskan käytölle.

*”Tupakka ja nuuska ovat epäterveellisiä. Ja ei ne tee hyvää urheilulle, että ei mitään järkeä. Mutta en mä urheilun takia, nehän on myrkkyä, kyllähän se kotikasvatuksesta lähtee. Porukatkaan ei oo ikinä tupakoinu tai nuuskannu.”* (miesurheilija, yksilölaji)

### **6.3 Urheilijoiden kokemuksia ja näkemyksiä alkoholin, tupakan ja nuuskan vaikutuksesta urheiluun**

Haastatelluilla urheilijoilla on varsin vähän kokemuksia alkoholin nauttimisesta kilpailua edeltävänä päivänä. Joillakin urheilijoilla tällaisia kokemuksia kuitenkin on. Kyseisillä urheilijoilla alkoholin nauttimista seurannut seuraavan päivän kilpailu on yleensä ollut vähemmän tärkeä. Tärkeitä, suurempia kilpailuja ennen ei alkoholia juurikaan ole nautittu. Useimmiten alkoholin nauttiminen on liittynyt juhlimiseen, joskin eräällä urheilijalla syy on löytynyt myös urheilulliselta puolelta.

*”Itellä niinku ennen harjoituksia ja ennen kisaa ei tullu lähettyä juhlimaan. Mutta sit joku piirinmestaruuskisa, niin ei se sillai haitta, jos siinä edellisenä iltana veti vähän enemmänkin, ettei niitä siten ois klaarannu. Mutta sitten ku oli joku isompi kisa, niin sitten valmistaututtiin huolella.”* (miesurheilija, yksilöurheilija)

*”Kyllä mä itekin kävin kilpailuaikoina muutaman oluen siinä edellisenä iltana ottamassa rentouttavana.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Usealla urheilijalla on kokemuksia siitä, että edellisenä iltana on nautittu alkoholia ja seuraavana päivänä on ollut harjoitukset. Tällaiset kokemukset ovat kuitenkin jääneet melko vähiin, sillä alkoholin nauttiminen ajoitettiin lähes poikkeuksetta hetkiin, jolloin seuraavana päivänä oli lepopäivä urheilusta. Haastateltujen urheilijoiden kokemukset urheilemisestä silloin kun edellisenä iltana on nautittu alkoholia olivat melko samankaltaisia. Alkoholin nauttimisella koettiin olevan negatiivinen vaikutus urheilusuoritukseen ja urheileminen ei sujunut totuttuun tapaa. Vaikutukset koettiin varsinkin fyysisellä puolella, jolloin liikkuminen koettiin tukkoisena. Myös psyykkisellä puolella oli osa urheilijoista kokenut alkoholin negatiivisen vaikutuksen urheilun kannalta. Keskeisimmin nousi esille väsymys ja keskitty-

miskyvyn puute, jolloin uuden taidon opetteleminen koettiin hankalaksi. Myöskään vireys-tila ei useinkaan ollut optimaalinen ja tämä koettiin urheilusuoritusta heikentävänä.

*”Kyllähän se aamulla melkein aina näkyy ja tuntuu. Että ei oo henkilökohtaisesti ollu sitä rentoutumista, mistä jotkut on puhunu että villit huhut kertoo, että joku on pelannu ihan hulluja pelejä ja sitä ennen vetäny kännit. Mutta kyllä sen huomaa, ei juoksu kule ja tuntuu ettei oo hermoyhteyttä ollenkaan. Ei oo hirveetä jes fiilistä.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Jotkut haastatelluista nostivat esille kuulemansa huhut siitä, että heidän kaverinsa olisi tehnyt hyvän urheilusuorituksen nautittuaan suoritusta ennen alkoholia. Osalla haastatelluista urheilijoista kyseinen tapahtuma ei ole jäänyt ainoastaan huhuksi, vaan heillä on myös oma-kohtaisia kokemuksia kyseisestä tilanteesta.

*”Täytyy sanoa että ne on harvassa ne kerrat että urheilusuoritusta edellisenä päivänä ois ottanu alkoholia. Mutta kyllä niitäkin kertoja on. En voi kieltää ettenkö ois krapuloissanikin pelannu oikein hyvin. Mul ei oo kokemusta sellasesta että ois tärkeitä pelejä ennen nauttinu alkoholia, mutta vähemmän tärkeitä pelejä ennen kylläki. Että on se peli menny hyvinki krapulassa. Mulla nyt ei fyysistä krapulaa kyllä tuu. Mä oon iteki sitä miettiny. Ehkä semmonen rentous oli, että turha jännittäminen pois, mutta ehkä oli vain sattumaa.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Jotkut urheilijat nostavat esille alkoholin aikaansaamat positiiviset vaikutukset koskien sosiaalisia ja psykologisia seikkoja, joilla on epäsuora vaikutus urheilusuoritukseen. Sosiaalisena seikkana on ollut joukkuekavereihin tutustuminen ja avautuminen, jolloin alkoholi on edistänyt seurustelua. Psykologisena tekijänä on koettu alkoholin rentouttava vaikutus, jolloin ajatuksia on saatu pois urheilusta.

Usealla haastatellulla on kokemuksia alkoholin nauttimisesta urheilusuorituksen jälkeen samana päivänä. Näissä tapauksissa alkoholin vaikutukset koettiin lähes poikkeuksetta negatiivisiksi. Alkoholin negatiivinen vaikutus koettiin erityisesti urheilusuorituksesta palautumisessa. Alkoholin koettiin hidastavan palautumista. Maitohapot tuntuivat painavan jaloissa alkoholin vaikutuksesta huomattavasti tavallista enemmän. Myös alkoholin nestettä poistava vaikutus koettiin riskitekijänä seuraavana päivänä urheiltaessa. Tämä perustui lisääntynee-



seen revähdysvaaran. Useissa tapauksissa alkoholin negatiiviset vaikutukset palautumisen kannalta oli opittu niin sanotusti kantapäähän kautta.

*”Kyllä se on aika isoja virheitä, että harjoittelee kovaa jonkun jakson ja sit lihakset on kiipeet ja lihaksis on maitohappoa ja sit ku sä tinttaat siihen kovan määrän viinaa päälle. Ryyppäät ja juhlit ja rällästät, ja ku sult lähtee nesteet ja ni sul on kahta kipeemmät lihakset. Et se on niiku selvä virhe. Ja muutenki se on hirmu rankkaa niinku elimistölle. Lihakset aivan kurjassa kunnossa ja sitten tulee krampit. Se on elimistölle aika rankkaa. Siinä kestäätavallaan monta päivää että palautuu. Että seuraavana päivä on aivan tyhjä. Sitä ei saa siten mitään muuta kun levätä.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Eräällä urheilijalla oli alkoholista positiivisia kokemuksia palautumisen kannalta. Alkoholin käyttö oli kuitenkin jäänyt suhteelliseen vähään. Kyseisen urheilijan näkemys perustui alkoholin rentouttavaan vaikutukseen. Huomattavaa kuitenkin hänelläkin oli, että mikäli alkoholia tuli nautittua vähänkin enemmän, olivat vaikutukset haitallisia. Eräs toinenkin urheilija nosti esille alkoholin positiivisen vaikutuksen urheilusuoritusta ajatellen, joskaan tässä tapauksessa vaikutus ei ollut niin suora. Osa urheilijoista kyseenalaistaakin alkoholin huhutun positiivisen vaikutuksen palautumiseen, eikä heillä ole siitä omakohtaisia kokemuksia.

*”Kyllähän siinä päivä menee että joutuu palautteleen. Mutta toisaalta sitten kun joutuu yhen vapaapäivän ottamaan niin se voi olla seuraavana päivänä herkempää. Mutta eihän siinä palaudu yhtä hyvin kun ottais vapaapäivän ilman alkoholia.”* (miesurheilija, yksilöurheilija)

Osa haastatelluista ei pitänyt alkoholin käyttämisestä suotavana alkoholin runsaan energiapi-toisuuden takia. Urheilijan pyrkiessä pitämään rasvaprosentin alhaalla ja painon tietyissä lu- kemissa, pyritään ylimääräisiä kaloreita välttämään. Eräs urheilijoista nosti esille myös alko- holin ja dopingin heikon yhteensopivuuden.

*”Ei kovin montaa lajia oo, missä huipulla ei käytetä aineita ja ne jotka käyttää aineita ja viinaa yhdessä, niin ne ei sovi yhteen, se on niin monta kertaa nähty. Siit ei tuu ku sanomis- ta.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Eräs urheilija arveli pienellä alkoholimäärällä voivan olevan unen laatua parantava vaikutus. Hän piti oleellisena sitä, että tällöin alkoholin nauttiminen todella jää vähiin. Kyseisellä urheilijalla ei näin kuitenkaan aina ollut käynyt.

*”Kohtuullisen kokematon jännittäjä niin kalja kaks niin parantais lepoa. Mutta sitten juteltiin tossa kavereiden kanssa, että tommonen play off sarja niiku meilläkii on ollu, että sarja menee viiteen peliin ja sitten ennen kun seuraava sarja alkaa niin välissä on yks lepopäivä. Ja sit se edellinen sarja on päätetty siihen, että on voitettu se ja menty jatkoon ja sit lähetty ottaan, ni eihän se oo mitään palautumista että makaa kotona ja sylkee kattoon ja on paha olo. Mut et siis että kalja kaks ja jos on jotain jännitystä niin sekin on positiivinen seikka, mutta itellään en oo huomannu.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Tupakan ja nuuskan vaikutuksista urheiluun haastatelluilla urheilijoilla oli vähemmän oma-kohtaisia kokemuksia. Urheilijoilla, joilla oma-kohtaisia kokemuksia oli, olivat näkemykset kuitenkin hyvin samankaltaisia kuin urheilijoilla, joilla näkemykset perustuivat ainoastaan kavereilta saatuihin kokemuksiin tai itsenäisesti hankittuun tietoon. Tupakan polttaminen koettiin selvästi negatiivisempänä urheilun kannalta kuin alkoholin nauttiminen. Tupakan vaikutukset urheiluun liittyivät ennen kaikkea tupakan hapenottokykyä heikentävään vaikutukseen. Tämä koettiin siten, ettei jaksanut niin hyvin harjoitella ja väsyi urheilun aikaansaamassa rasituksessa helpommin. Tupakasta ja nuuskasta nostettiin esille myös niiden terveyttä heikentävät seikat, joilla on epäsuora yhteys urheilusuorituksen heikkenemiseen. Useamman urheilijan urheilukaveri käytti nuuskaa rentoutumiseen.

Alkoholin soveltumisesta urheilijalle ovat haastatellut urheilijat lähes yksimielisesti sitä mieltä, että kohtuullisesti käytettynä alkoholi soveltuu urheilijalle. Tässä yhteydessä lienee kuitenkin syytä muistaa sanonta: viini on viisasten juoma. Sananlasku kuvastaa tässä yhteydessä alkoholin kohtuukäyttöä ja sen nauttimista tilanteissa, joissa siitä ei ole haittaa urheilun kannalta. Kohtuullisesti käytettynä ei alkoholista koettu olevan juurikaan haittaa urheilulle. Ajateltaessa alkoholin soveltumista urheilijalle hiukan laajemmasta näkökulmasta kuin puhtaasti urheilusuorituksen kannalta, tulee osa urheilijoista hieman kriittisemmäksi näkemyksessään. Urheilija on monien nuorten idoli ja urheilu toimii lapsille ja nuorille kasvatuksen välineenä. Haastatellut näkevät alkoholin sopivan heikosti yhteen näiden seikkojen kanssa. Alkoholin kohtuukäyttö sallitaan myös julkisuudessa esiintyville urheilijoille, sillä hekin ovat vain niin sanotusti tavallisia ihmisiä ja heillekin on suotava omat hetkensä koskien al-

koholin käyttöä. Tulee kuitenkin muistaa, että alkoholin nauttimisen mennessä liiallisuuksiin ei urheilija ole ainoastaan yksityishenkilö, vaan tuo käytöksellään negatiivista mainetta myös edustamalleen lajille ja urheilulle.

Tupakan ja nuuskan soveltumisesta urheilijalle ovat haastatellut kriittisempiä kuin alkoholin soveltumisesta. Tupakka ja nuuska nähtiin urheilijalle soveltumattomana. Vaikka jotkut urheilijat nostivatkin esille urheilulajeja, kuten kuulantyyöntö tai korkeushyppy, joissa ei hapenottokyvyllä ole niin suurta merkitystä, pidetään tupakkaa ja nuuskaa silti soveltumattomana. Urheilijoiden näkemykset perustuvat pitkälti tupakan urheilusuoritukseen ja harjoitteluun negatiivisesti vaikuttaviin seikkoihin. Esiin nousi tietyssä määrin myös imagolliset seikat, jotka liittyivät terveisiin elintapoihin. Nuuskan käytön suhteen oli joillakin haastatelluista suhtautuminen hieman tupakkaa kriiikkittömämpi, joskaan näissäkään tapauksissa ei nuuskan käyttöä aivan puhtaasti sormien läpi katsottu. Heidän näkemyksensä perustui uskemukseen, jonka mukaan nuuskan käyttö ei olisi urheilun kannalta aivan niin haitallista kuin tupakointi. Eräs haastatelluista nosti esille urheilijoiden idolin roolin, jonka takia nuuskan käyttöä ei voinut katsoa läpi sormien.

*”Ehkä se nuuska ei nyt vaikuta ku kattoo näitä huippuhiittäjiä, kaikkihan ne käyttää.”*  
(miesurheilija, yksilölaji)

*”Mä en ymmärrä että jääkiekkoilija on jossain haastattelussa nuuska huulella. Että jonkinlaista esikuvaa kuitenkin on nuorille. Että kun ollaan jossain lehdistötilaisuudessa tai kun haastatellaan TV:ssä niin niin ottais sen nuuskan nyt pois.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Haastateltujen urheilijoiden suhtautuminen heidän urheilijakavereiden alkoholin käyttöön urheilusuorituksen läheisyydessä vaihtelevat. Useat urheilijat näkevät alkoholin nauttimisen urheilun läheisyydessä olevan niin sanotusti jokaisen oma asia. Jotkut urheilijat pitävät kyseistä käytöstä lapsellisena ja typeränä. Joukkueurheilijat suhtautuvat kielteisemmin kavereidensa alkoholin käyttöön urheilutapahtumien läheisyydessä. Tämä koskee niin harjoituksia kuin myös kilpailutilannetta. Joukkueurheilijoiden edustajien näkemyksistä nousee esille se, että heillä on kaverinsa alkoholin käytössä myös niin sanotusti oma lehmä ojassa. Joukkueen jäsenen alkoholin käyttö ja tätä kautta heikentynyt urheilusuoritus vaikuttaa osaltaan koko joukkueen menestykseen.

*”Kyllä se välillä yllättää, että kesken kisojen otetaan sitä viinaa. Että jos viikonkin kestää kisat ja niillä on 51 viikkoo, että jollon ne saa ottaa. Niin on tietenkin muitakin pelejä, mutta sit pitää niiku siellä, ettei voi olla viikkoa ilman. Pelaamaan ollaan kuitenkin menty.”*

#### **6.4 Urheilijoiden saama terveystiedotus alkoholin, tupakan ja nuuskan osalta ja käydyt keskustelut kyseisistä teemoista**

Ainoastaan muutama urheilija on saanut jotakin muuta terveystiedotusta alkoholin, tupakan ja nuuskan osalta kuin käyttöä koskevia kieltoja. Hieman yllättävänä voidaan pitää sitä, että tämä käsittää myös juniorivuosina koetut valmennushetket. Eräs tiedotusta saanut urheilija oli saanut melko yksityiskohtaisia tietoja alkoholin negatiivisista vaikutuksista maajoukkueleireillä. Lisäksi hiukan pienemmissä piireissä oli valmentajan kanssa ollut keskustelua myös alkoholin positiivisista vaikutuksista oikein käytettynä. Useat urheilijat olivat saaneet kieltoja alkoholin nauttimiseen kilpailujen läheisyydessä. Osalla kieltoja alkoholin nauttimiseen oli asetettu myös harjoitusten läheisyyteen. Tyypillistä oli, että kilpailua edeltävänä päivänä alkoholin nauttiminen oli kielletty. Joillakin raja oli kaksi päivää ennen kilpailusuoritusta. Kiellot koskivat useimmissa tapauksissa joukkueurheilijoita ja aivan niin moni yksilölajin edustaja ei kieltoja ollut saanut. Joillakin urheilijoilla kiellot alkoholin nauttimisesta kilpailutilanteen läheisyydessä oli kirjattu sopimuspapereihin.

*”Yleensä se lukee jo sopimuspapereissa. No itse asiassa meillä lukee, että häiritsevä käyttäytyminen joka tahraa seuran mainetta. Niin se itestään puhuu puolestaan. Mutta kyllä ku oltiin leirillä niin siellä sanottiin, että tänään saat ottaa kaks kaljaa. Ja ennen peliä kirjoittamaton sääntö on, että kaks päivää ennen peliä ei saa ottaa, tiukat pelisäännöt. Kyllähän nyt tilanteen mukaan, valmentaja ymmärtää, että ei lyöä kepillä päähän, jos on ottanu. Mun mielestä se on ihan hyvä, että sääntöjä on.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Kaikki urheilijat olivat sitä mieltä, että muunkinlaisia keskusteluja valmentajan ja joukkueenjohtajan kanssa kaivattiin kuin ainoastaan alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöä koskevia kieltoja. Useat urheilijat kaipasivat tutkimustuloksia kyseisten aineiden vaikutuksista urheiluun. Erityisesti alkoholin vaikutuksista urheilusuoritukseen oltiin kiinnostuneita. Eräs ur-

heilija kaipasi keskustelua ja pelisääntöjä alkoholin kanssa tapahtuvaan juhlimiseen koskien urheiluun liittyviä tilanteita. Esimerkiksi missä määrin on sallittua käyttää alkoholia urheilupaikalla voitettun ottelun jälkeen. Kaikki haastatellut olivat niin sanottua tuputtelua vastaan, että ”älä nyt käytä alkoholia tai älä polta tupakkaa”. Ennen kaikkea kaivattiin asiallista keskustelua asiasta. Vaikka useat urheilijat näkivät kyseisiä aineita koskevien keskustelujen olevan tärkeämpiä junioriurheilijoille, pidettiin tärkeänä myös aikuisurheilijoiden kanssa käytyjä keskusteluja.

*”Valmentajalta ei ole koskaan tullut suoranaista valistusta kyseessä olevista aineista. Kyllä varmaan vähän tulis valmentajan keskustella myös näistä. Ravinnosta on tullut hirveästi asiaa ja se on koko ajan tapetilla. Yhtä lailla vois mun mielestä keskustella näistä aineista. Silloinhan se lisää tietämystä näistä aineista ja osaa sitten kieltäytyä, toimia terveellisesti.”*  
(naisurheilija, joukkuelaji)

*”Kyllä keskusteluille ois ihan hyvä paikka. Ei kuitenkaan kieltoja. Ei kielloilla saa mitään aikaiseksi. Että kerrot miten ne vaikuttaa ja mitä aineita niissä on ja muutenkin keskustelemalla.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Kaikki urheilijat pitivät tärkeänä valmentajan esimerkillistä käyttäytymistä tärkeänä koskien alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöä. Valmentajan käyttäytyminen koskien kyseisten aineiden käyttöä koettiin eräällä tapaa viestinä miten on soveliasta menetellä. Erityisesti uskottavuuden kannalta koettiin esimerkillinen käytös tärkeänä. Mikäli valmentaja puhuu alkoholin negatiivisista vaikutuksista tai asettaa kieltoja ja viestii omalla käytöksellään toista, kärsii sanoman uskottavuus. Haastatelluilla urheilijoilla oli kokemusta eri tyyppisistä valmentajista. Mukaan mahtui valmentajia, jotka olivat olleet hyvin esimerkillisiä terveellisillä elintavoilla, mutta sekaan mahtui myös tapauksia, joissa uskottavuus oli kärsinyt.

*”Jos valmentaja on siellä ensimmäisenä baaritiskillä tilaamassa niin kyllä se pelaajille antaa aika vapaat kädet. Että todennäköisesti se lisää sitä. Se riippuu niin valmentajasta. Että nykyinen valmentaja on tosi tiukka ja sanktioita tulee. Sitten on niitä, ketkä ei uskalla oikein sanoa. Ja sitten on niitä, ketkä on täysillä mukana. Ykskin valmentaja oli joukkueen pahin ottaja.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Haastatellut urheilijat ovat käyneet urheilukavereidensa kanssa keskusteluja alkoholista. Tupakasta ja nuuskasta käydyt keskustelut ovat jääneet melko vähiin. Keskustelut nuuskasta ovat tyypillisesti liittyneet siihen, mistä niitä saa ja kuka hankkii. Alkoholista käydyt keskustelut ovat usein liittyneet siihen, kuinka paljon alkoholia on tullut nautittua. Alkoholien vaikutuksista ei keskustelua ole juuri käyty. Keskustelujen luonne on enemmänkin tyypillisesti ollut ”legendan heittoa”, että onko kaveri käynyt ryyppäämässä.

*”Kyllä se yleensä semmosta läpän heittoa on. Ettei ruveta kritisoimaan. Että niin lapselliselta ku se kuulostaaki niin ruvetaan heittämään, että äijä on vähän käyny. Että läppä lentää, että olipa jätkä kunnossa eilen illalla. Että on vähän niinku teini-ikään kuuluvaa. Kova jätkä.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Muutamalla urheilijalla oli urheilukavereidensa kanssa keskusteluun kuulunut myös paheksunta tupakointia ja alkoholin käyttöä kohtaan. Joskus käytössä ovat olleet myös vahvemmat keinot kuin niin sanotut ”so so” –huomautukset. Aina ei asioista kuitenkaan suoranaisesti sanallisesti keskustella, vaan ajoittain viesti tulee myös muiden käytöksen kautta. Huomattavaa kuitenkin on, että vaikka monet urheilijat paheksuivatkin urheilukavereidensa alkoholin käyttöä, ei asioista keskusteltu. Asiaa pidettiin ikään kuin heidän omana asianaan, vaikka esimerkiksi joukkueurheilussa tilanne ei aivan näin ole. Haastateltujen urheilijoiden joukkoon mahtui kuitenkin myös tapauksia, joissa kissa oli nostettu pöydälle.

*”Alkoholista on keskusteltu. Ainahan jos porukassa on joku ongelmapelaaja, niin kyllähän sitä on joskus myös ruodittu porukassa. Kaikki on yleensä mennyt suht hyvin, mutta on se kuitenkin semmonen sosiaalinen paine, että täytyy tehdä oikein tai lentää porukasta pois, ni se on aika kova juttu.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

## **6.5 Urheilijoiden suhtautuminen tupakka- ja alkoholikulttuurien ilmenemiseen urheilukulttuurissa**

Urheilijoiden suhtautuminen alkoholi- ja tupakkayritysten harjoittamaan mainontaan ja sponsorointiin on pääosin kriittistä. Alkoholi- ja tupakkayhtiöiden esiintymistä pidetään

hieman ristiriitaisena ajatellen urheilun imagoa. Urheilu nähdään terveitä elintapoja edistävänä ja kyseisten yritysten esiintyminen urheilun yhteydessä herättää usealla haastatelluista kriittisiä tunteita. Toisaalta osa urheilijoista pitää alkoholi- ja tupakkayritysten mukana olemista välttämättömänä taloudellisista syistä. Urheilussa liikkuu nykyään yhä suuremmat summat rahaa ja markkinavoimat ovat nousseet keskeiseen asemaan myös urheilussa. Urheilu on kaupallistunut viime vuosien aikana selvästi ja huipputasolla vaaditaan usein suuriakin taloudellisia panostuksia, suurien urheilutapahtumien järjestämisestä puhumattakaan. Näin ollen saadut markat toivotetaan usein tervetulleiksi ja niiden alkuperää ei enää katsota niin tarkasti.

*”No jostaanhan urheilun on se raha revittävä ja sieltähän se sitä helposti saa, tupakka- ja alkoholifirmoilta.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Haastatellut urheilijat kokivat tupakka- ja alkoholiyhtiöiden urheilun yhteydessä tapahtuvan mainonnan ja sponsoroinnin välittämän viestin ristiriitaisena. Osa haastatelluista piti ristiriitaisena erityisesti sitä, että huippu-urheilijat, jotka ovat monille nuorille idoleita, mainostavat tupakka- tai alkoholiyrityksiä.

*”Se on hirveen ristiriitaista. Kuitenkin puhutaan suomalaisten terveydestä. Että näin ja näin vähenis keukosyövät ja sitten urheilijat joiden pitäis edustaa tällästä, että ihmisiä kannustettais liikkumaan ja niiku oman terveytensä edistämään sitä kautta.”* (naisurheilija, joukkuelaji)

Haastatellut urheilijat eivät niinkään uskoneet, että tupakkamainonta tai –sponsorointi saisi ihmisiä aloittamaan tupakointia. Sen sijaan enemmän uskottiin vaikutusta olevan tupakka-merkin valintaan. Jotkut urheilijat tosin pitivät tupakkayhtiöiden sponsorointia ja mainontaa myös tupakoinnin aloittamista edistävänä tekijänä. Tämä johtui idolin vaikutuksesta. Idolin mainostaessa tupakkaa, koettiin tämän viestittävän sitä, ettei tupakointi ole paheksuttavaa. Hieman samankaltaisena näki osa urheilijoista myös alkoholimainonnan ja -sponsoroinnin välittämän viestin. Jotkut urheilijoista näkivät alkoholin esiintymisen mainonnan tai sponsoroinnin muodossa urheilun yhteydessä vaarana sen, että ihmiset voivat ymmärtää alkoholin olevan osa urheilua.

*”Että kun toi mainostaa Malboroa niin mäkin poltan sit sitä. Mutta kyl Häkkinenkin on suuri idoli monelle, että tää on Häkkisen merkki”* (naisurheilija, joukkueurheilu)

*”Kyllä se sit tavallaan antaa lainausmerkeissä luvan käyttää, koska hänen idolikin periaatteessa käyttää tai ainakin mainostaa sitä.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Kaikkien urheilijoiden suhtautuminen alkoholi- tai tupakkayritysten tulemisesta heidän henkilökohtaisiksi sponsoreikseen oli pääosin kielteinen. Joillakin urheilijoilla suhtautuminen oli selvästi kielteisempi tupakkayrityksiä kohtaan. Usealle haastatelluista tilanne tuntui sikäli ristiriitaiselta, että mikäli rahaa tarjottaisiin tarpeeksi, alettaisiin sopimusta vähintäänkin harkitsemaan. Toisaalta se, mikä on tarpeeksi rahaa vaihteli. Mikäli alkoholiyritys tarjoutuisi maksamaan miljoona markkaa, punnittaisiin useamman haastatellun urheilijan arvoja. Tämä on sikäli ymmärrettävää, että sponsoreita ei kaikissa urheilulajeissa ole niin helppoa saada ja huipputasolla urheileminen vaatii kuitenkin usein huomattaviakin taloudellisia panostuksia. Toisaalta urheilijoiden arvot olivat terveellisiä elintapoja arvostavia ja he ymmärsivät tässä suhteessa roolinsa idoleina nuorille. Eräällä urheilijalla oli ollut sponsorina olutyritys. Kyseinen urheilija oli joukkueurheilija ja joukkue oli tehnyt sopimuksen kyseisen alkoholiyrityksen kanssa ennen kuin urheilija tuli seuraan pelaamaan. Näin ollen hänellä ei ollut tilanteen suhteen niin paljon sanavaltaa.

*”Kyllä on vaikea kysymys, kyllä jos tulis paljon fyffee, niin kyllä olis miettimisen paikka. Mutta en mä tupakkafirmaa ottais. Alkoholifirmaa joutuis miettimään kaks kertaa, että ottaisinko.”* (miesurheilija, yksilölaji)

Haastateltujen näkemykset katsojien mahdollisuudesta nauttia olutta urheilutapahtumien yhteydessä vaihtelivat hieman. Useat haastatelluista suhtautuivat kriittisesti oluen mukaan tulemiseen urheilutapahtumiin. Naisurheilijoiden suhtautuminen oluen nauttimiseen urheilutapahtumien yhteydessä oli hieman miesurheilijoita kriittisempi.

*”Onhan se vähän semmonen, että urheilua pitäis pystyä seuraamaan ilman alkoholia. Että ei nyt ainakaan vielä oo niin monimutkaisia pelejä, että niitä tarvis alkoholin kanssa seurata, niiku että mielikuvitusta lisää.”* (miesurheilija, joukkuelaji)



Katsojien nauttiessa alkoholia, ei Suomessa pidetty vaarana sitä, että huliganismi lisääntyisi katsomoissa tämän johdosta. Huliganismi ei kuulu suomalaiseen urheilukulttuuriin, eikä sen uskottu alkoholin ansiosta lisääntyvän. Sen sijaan yleiseen huonoon käytökseen olivat jotkut haastatelluista urheilijoista havainneet alkoholin nauttimisella olevan suomalaisten kohdalla vaikutusta. Kyseiset urheilijat nostivat esille joidenkin suomalaisten huonon käytöksen vuoden 2000 jääkiekon maailmanmestaruuskilpailuissa. Pietarissa järjestetyissä jääkiekon maailmanmestaruuskilpailuissa oli osa suomalaiskatsojista käyttäytynyt ala-arvoisesti nautittuaan alkoholia. Myös oluttelttojen kohdalla nosti osa haastatelluista esille niiden vaikutuksen nuoriin. Kyseiset urheilijat epäilivät mahdollisuuden juoda alkoholia urheilutapahtumassa viestittävän nuorille sitä, että alkoholi ja urheilu kuuluvat yhteen.

Useat haastatelluista näkivät oluenjuontimahdollisuudessa urheilutapahtuman yhteydessä hyvänä puolena taloudelliset seikat. Oluen myynnillä urheilutapahtuman järjestäjät saavat lisää tuloja, jolloin oluen myynti puoltaa paikkansa. Muutama urheilija suhtautui tilanteeseen hyväksyvämmiin johtuen alkoholin nauttimista koskevasta yleisestä liberalisoitumisesta. Tämän johdosta alkoholin nauttimista urheilutapahtuman yhteydessä pidettiin soveliaana. Eräällä tapaa esiin nousi myös urheilun kaupallistumisen mukanaan tuomaan ilmiöön viitattavia perusteluita oluen nauttimisen sallimisesta urheilutapahtumassa. Urheilutapahtuma nähtiin muodostuvan kokonaispalvelusta, jossa yleisön viihtymisen lisäämiseksi tarjotaan heille mahdollisuus nauttia alkoholia urheilutapahtuman yhteydessä.

Urheilijoiden arviot suomalaisten mielipiteistä tupakka- ja alkoholiyhtiöiden sponsorointiin ja mainontaan urheilun yhteydessä sekä katsojien oluen juontiin urheilutapahtumissa vaihtelivat. Osa urheilija uskoi alkoholin käytön vapautumisen ja yleensäkin yhteiskunnallisen vapautumisen myötä kansalaisten suhtautuvan hyväksyvämmiin alkoholin ja tupakan esiintymiseen urheilun yhteydessä. Selvänä vähemmistönä pidettiin kielteisesti suhtautuvia kansalaisia. Jotkut haastatelluista uskoivat suomalaisten mielipiteen olevan kielteinen alkoholin ja tupakan esiintymiseen urheilutapahtumien yhteydessä sponsoroinnin, mainonnan tai oluttelttojen merkeissä. Tämä perustui lähinnä siihen, että kansalaisten uskottiin ajattelevan, että alkoholi- ja tupakka eivät kuulu terveitä elintapoja edustavan urheilun yhteyteen missään muodossa.

Median suhtautumisesta urheilijat pitivät alkoholi- ja tupakkayritysten harjoittamaan mainontaan ja sponsorointiin neutraalina. Sen sijaan urheilijoiden alkoholin käyttöön uskottiin

mediassa suhtauduttavan kriittisesti. Median arveltiin ajoittain jopa herkuttelevan otsikoilla, joissa huippu-urheilija oli tavattu nauttimasta alkoholia. Alkoholin nauttimista ei pidetä urheilijalle soveliaana johtuen urheilijan roolista terveiden elintapojen edustajana sekä urheilijan idolina olemisesta nuorille. Ennen kaikkea uskottiin urheilijoiden alkoholin nauttimista koskevat tapahtumat, erityisesti voitonjuhlinta, tuomaan esille myynninlisäystä koskevista syistä. Suomalaisia tuntuu kiinnostavan huippu-urheilijoiden näkeminen alkoholijuoma kädessä.

*”Se on vieläkin valloillaan, että urheilija on erilainen ihminen. Riippuu varmaan asemasta, et joku huippu niin siitä nousee iso haloo et jos käyttää.”* (miesurheilija, yksilölaji)

*”No tottahan media haluaa että joku on mokannu jotakin. Tapaus Matti Nykänen tai jotain. Mutta sitten kun näyttää sitä, että oli samppanjaa ja sikarit suussa, mutta mä en usko että ne halus mustamaalata urheilun, että kattokaa joku juo viinaa. Että se halus vaan välittää kuvan että niiku siitä mestaruuden juhlimisesta, että se onkin tollasta. Mutta mä pidin sitä itsestään selvänä, että noinhan se menee, mutta sitten ihmiset jotka ei oo koskaan nähny sitä toimintaa niin.”* (naisurheilija, joukkuelaji)

Haastateltujen urheilijoiden suhtautuminen median kuvaamaan urheilijoiden juhlintaan vaihtelee. Joidenkin haastateltujen mielestä löytyisi itse urheilutapahtumasta enemmän näyttävää kuin voiton juhlinnasta alkoholin kanssa. Näin ollen alkoholia sisältävän juhlinnan näyttäminen osaltaan kyseenalaistetaan. Jotkut urheilijoista suhtautuvat urheilijaan aivan kuten keneen tahansa tavalliseen ihmiseen. Urheilijan rooli nähdään vain yhtenä osana elämää. Urheilusuorituksen jälkeen urheilija on heidän näkemyksensä mukaan jälleen niin sanotusti siviilihenkilö ja täten eräässä mielessä oikeutettu kohtuulliseen alkoholin käyttöön. Tosin muistettava kuitenkin on urheilijan idolin asema myös urheilukentän ulkopuolella, jolloin tietty vastuu käyttäytymisen suhteen tulee niin sanotusta siviiliasemasta huolimatta säilyttää.

*”Kyllä se tietysti aika huonon viestin voi antaa ja varsinkin kun media näyttää nää samppanjajuhlat mitä se näyttää. Se ei mun mielestä oo joukkueen vika kun ne menee pelin jälkeen juhlimaan. Se on mun mielestä aivan hyväksyttävää, mutta se että sinne tunkee televisio ja näyttää sen.”* (miesurheilija, joukkuelaji)

Eräs toinen urheilija ei syytä mediaa siitä, että urheilijoita nähdään lehtien sivuilla ja televisiossa juhlimassa alkoholin kanssa. Kyseinen urheilija korostaa enemmänkin urheilijoiden vastuuta siitä, että juhlinta alkoholin kanssa voitaisiin suorittaa suljettujen ovien takana, jolloin julkisuuteen ei annettaisi kuvaa alkoholin nauttimisesta. Voittosikarit uskottiin ehtivän polttaa myöhemminkin. Urheilijoiden arviot siitä, miten kansalaiset suhtautuvat urheilijoiden tupakan polttamiseen ja alkoholin käyttämiseen vaihtelivat. Useat haastatelluista urheilijoista arvelivat huippu-urheilijoiden tupakan polttamisen tuomittavan kansalaisten keskuudessa varsin yleisesti. Osa haastatelluista uskoi kansalaisten suhtautumisen urheilijoiden alkoholin käyttöön olevan melko kriittinen. Osalla kansalaisista uskottiin olevan konservatiivinen asenne urheilijan alkoholin käyttöön, jolloin urheilijoiden alkoholin käyttöä paheksuttaisiin. Urheilijoita pidetään monesti esimerkillisinä koskien terveitä elintapoja ja he ovat monille nuorille idoleita. Kohtuukäyttö uskottiin yhteiskunnassa tapahtuneen vapautumisen ja alkoholin käytön liberalisoitumisen myötä hyväksyttävän. Eräs urheilija arveli myös suomalaisen ajoittain runsaan juomakulttuurin vaikuttaneen siihen, että urheilijankin sallitaan nauttivan alkoholia välillä. Useat haastatelluista uskoivat, että mikäli urheilija menestyy, katsotaan hänen alkoholin käyttöönsä ikään kuin läpi sormien. Kaikki haastatellut urheilijat olivat kuitenkin sitä mieltä, että varsinkin isommissa kilpailuissa tulisi edustustehtävät hoitaa tyylikkäästi läpi ilman alkoholia. Urheilijan ollessa mukana suuremmissa kansainvälisissä kilpailuissa, edustaa hän itsensä lisäksi myös Suomea. Tällöin ei alkoholin käyttöä pidetty ainakaan julkisesti soveliaana.

*”Kyllä meillekin painotetaan, että kun turnauksen lopussa on ne päättäjäiset ja siihen kuuluu se ryyppääminen ja sitten kun Suomeen tullaan niin paikalla on jotain mediaväkeä, että sieltä tullaan, että aaaaoooo, että halutaan antaa sitä kuvaa, että urheilijat on esimerkkikansalaisia, mutta kuitenkin kaikki jotka on lähellä tätä touhua niin tietää että eihän se näin oo.”* (naisurheilija, joukkuelaji)

## 7 POHDINTA

### 7.1 Yhteenvetoa ja johtopäätöksiä tuloksista

#### 7.1.1 Näkemyksiä urheilijoiden tupakoinnista sekä alkoholin ja nuuskan käytöstä

Tutkimuksen empiirisessä osassa tutkittiin kymmenen suomalaisen urheilijan näkemyksiä ja kokemuksia liittyen alkoholiin, tupakkaan ja nuuskaan urheilun yhteydessä. Saatuja tuloksia ei ole tarkoitus yleistää laajempaan joukkoon, eikä se olisi mahdollistakaan kohderyhmän pienen koon vuoksi. Tutkimuksessa oli tarkoituksena kuvata valitun kohderyhmän näkemyksiä ja kokemuksia. Lincolnin ja Guban (1985) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole syytä puhua yleistettävyydestä samassa merkityksessä kuin kvantitatiivisessa satunnaisotannalla tehdyssä tutkimuksessa. Sen sijaan voidaan puhua tulosten ”siirrettävyydestä”. Tulosten siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu siitä, miten samankaltaisia tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. Johtopäätöksiä siirrettävyydestä ei kuitenkaan voi tehdä yksin tutkija, joka tuntee ainoastaan tutkimusympäristön. Näin sovellusarvioimisen vastuu tulee myös tutkimustulosten hyödyntäjälle.

Tässä tutkimuksessa urheilijoiden tupakan poltto ja nuuskan käyttö oli erittäin vähäistä. Haastatellut uskovat urheilijoiden käyttävän nuuskaa muita suomalaisia enemmän. Haastatellut uskovat jääkiekkoilijoiden parissa nuuskan käytön olevan tavallista yleisempää. Tämä saattaa osaltaan johtua sen muodostumisesta osaksi lajikulttuuria. Eräällä tapaa voi kyseessä olla myös niin sanottu ryhmäilmiö, jolloin nuuskan käyttäminen leviää ryhmän sisällä ilman että sen käyttämistä niin selkeästi kyseenalaistetaan. Varsinkin nuoremmilla myös ryhmän luoma paine saattaa vaikuttaa käytön aloittamiseen, yksilön pyrkiessä toimimaan ryhmän mukana.

Urheilijoiden alkoholin käyttö on usealla haastatelluista kohtuullista ja joillakin urheilijoilla käyttö on erittäin vähäistä. Tyypillisimmin alkoholia käyttävät urheilijat nauttivat alkoholia noin kerran kuukaudessa. Haastateltujen urheilijoiden alkoholin käyttöä ei voida selittää yksinomaan sen mukaan edustiko hän joukkue- vai yksilölajia. Enemminkin kyse on yksilöllisi-

sistä tekijöistä kuin urheiluun liittyvistä seikoista. Myöskään se, että urheilija nauttii alkoholia joukkuekavereidensa kanssa ei selitä sitä, että joukkueurheilussa mukanaolo johtaisi runsaampaan alkoholin käyttöön kuin yksilölajissa mukana oleminen. Tilanteet joissa urheilija nautti alkoholia pelikavereidensa kanssa, olivat kyseiset kaverit monta kertaa myös muuten urheilijan parhaita kavereita. Lisäksi useimmiten urheilija olisi muutenkin nauttinut alkoholia, joten hän teki sitä miellyttävässä seurassa. Tosin ajoittain urheilukavereiden houkuttelu ja joskus lievä painostuskin sai urheilijan lähtemään viettämään iltaa vettä väkevemmän seurassa. Toisaalta samanlaista houkuttelua urheilijat olivat kokeneet myös ”siviilikavereiltaan”.

Haastateltujen urheilijoiden alkoholin käyttö liittyy useimmiten muuhun, kuin urheilullisiin tilanteisiin. Useimmissa tapauksissa alkoholia käytetään juhlimisen yhteydessä ravintolassa. Joukkueurheilijoiden kosteista saunailloista on puhuttu paljon. Tässäkin tutkimuksessa nousi esille, että saunailloissa nautitaan usein limsaa väkevämpiä juomia. Huomattavaa kuitenkin on, että joukkueilla on saunailtoja harvoin. Tyypillisimmillään saunailtoja oli 2-3 kauden aikana. Tämä romuttaa osaltaan harhaluuloja sen suhteen, että joukkueurheilijat nauttivat alkoholia saunailloissaan usein. Tässäkin tutkimuksessa jotkut yksilölajien edustajat perustelivat joukkueurheilijoiden yksilöurheilijoita runsaampaa alkoholin käyttöä yhteisillä saunailloilla. Koska saunailtoja on suhteellisen harvoin, eivät ne kelvanne perusteeksi joukkueurheilijoiden yleisempään alkoholin käyttöön. Urheilussa saavutettuihin voittoihin tuntui alkoholin nauttiminen liittyvän usein yhteen. Eräällä tapaa alkoholin nauttimista voidaan pitää symbolina. Toisaalta ilman alkoholiakin voi juhlia, mutta eräällä tapaa alkoholi tuntuu kuuluvan juhlimiseen. Sinänsä kohtuullisesti nautittua alkoholimäärää voi pitää aivan ymmärrettävänä aikuisurheilijoilla. Osaltaan siinä on kyse myös itsensä palkitsemisesta hyvän suorituksen jälkeen ja se on aivan ymmärrettävää. Toisaalta voidaan kuitenkin pohtia sitä, millaista viestiä alkoholin nauttiminen voiton jälkeen välittää nuorille. Monta kertaa urheilijoiden juhlintaa näytetään median välityksellä lapsille ja nuorille. Vaikka kyse ei olisikaan yliampuvasta ryyppäämisestä, voi tyypillinen samppanjapullojenkin avaaminen voiton jälkeen antaa nuorille mielikuvan alkoholin olevan välttämätön osa urheiluun liittyvään juhlintaa. Sinänsä samppanjan nauttimista voiton jälkeen ei voida pitää tuomittavana, joskin ralliautoilija Ari Vatanen osoitti aikoinaan, että voiton symbolina voi samppanjan sijasta olla myös maito.

Puhtaasti urheilusuoritusta parantamiseen liittyvistä syistä oli eräs urheilija nauttinut alkoholia ja polttanut tupakkaa. Kyseisen urheilijan laji oli korkeushyppy, jossa alhaisesta painosta

on hyötyä. Alkoholin avulla hän sai poistettua kehostaan nestettä ja tupakka auttoi pitämään ruokahalua poissa. Vaikka muutama muukin urheilija toi esille tupakanpolton yleisyyden korkeushyppääjien keskuudessa, on varmasti löydettävissä terveellisimpiäkin tapoja pitää ruokahalua poissa. Vaikka korkeushyppäessä ei hapenotto-kyky niin merkittävä tekijä itse suoritukseen olekaan, vaikuttaa tupakointi kuitenkin negatiivisesti harjoittelussa jaksamiseen ja palautumiseen. Myöskään terveydellisistä syistä, jotka osaltaan vaikuttavat urheilusuoritukseen, ei tupakan poltto ole suositeltavaa. Niin ikään nesteiden poistamiseen kehosta alkoholin avulla liittyy omat riskinsä, jotka liittyvät Andren-Sandbergin (1993, 17-20, 72-77, 99-105) kuvailemiin alkoholin negatiivisiin vaikutuksiin koskien hermostollisia, hormonaalisia sekä muita fysiologisia ja psykologisia seikkoja.

Urheilijoiden keskuudessa on eräänlaiseksi myytiksi noussut se, että henkilö olisi urheilusuoritusta edellisenä iltana nauttinut hieman runsaamminkin alkoholia ja tehnyt osaltaan tämän johdosta hyvän suorituksen. Näkemys perustuu lähinnä rentoon oloon urheiluhetkellä. Tässä tutkimuksessa tuli esille, että muutamalla urheilijalla todella oli kyseisiä kokemuksia. Huomattavaa kuitenkin on, että kokemukset liittyivät vähemmän tärkeisiin kilpailusuorituksiin. Lähes poikkeuksetta urheilua edeltävänä iltana nautittu alkoholi oli vaikuttanut negatiivisesti, mistä oli useammalla urheilijalla kokemuksia harjoitusten yhteydestä. Vaikka alkoholin vaikutukset ovat osaltaan henkilökohtaisia, on alkoholilla Andren-Sandbergin (1993, 17-20, 72-77, 99-105) kuvailemia negatiivisia vaikutuksia urheilusuoritukseen. Lisäksi urheilussa pieni jännitys on usein eduksi ja mikäli rentoa oloa haluaa urheiluhetkellä lisätä, on siihen olemassa urheilun kannalta suositeltavampia vaihtoehtoja kuin alkoholi. Esimerkkeinä rennon olotilan saavuttamiseksi voidaan mainita mielikuvaharjoittelu, rentouttavan musiikin kuuntelu, autogeeninen rentoutus ja Jacobsonin progressiivinen rentoutumismenetelmä (Jansson 1990, 71-72, 83; Lehtikoinen 1973, 40; Weinberg 1988, 46-48). Yleisesti ottaen alkoholin nauttiminen urheilusuoritusta edeltävänä päivänä ja hyvän suorituksen tekeminen on enemmän myytti kuin todellisuudessa tapahtunut ja siksi se lähes poikkeuksetta myös jää.

Urheileminen on monella haastatellulla urheilijalla alkoholin käyttöön vaikuttava tekijä. Alkoholia käytetään harvemmin kilpailukauden aikana ja muutenkin sen käyttö pyritään ajoittamaan hetkiin, jolloin se häiritsisi mahdollisimman vähän urheilua. Joillakin haastatelluista ei urheilemisella sinänsä ole niin merkittävää vaikutusta alkoholin käyttöön. Heillä alkoholin käyttö on muutenkin vähäistä johtuen yleisestä terveistä elintapoja suosivasta elämäntyylistä. Vaikka urheileminen tietyllä tapaa kontrolloi alkoholin käyttöä nykyisin, uskovat haastatellut

uransa lopetettuaan pitävän alkoholin käyttömääränsä samana tai vähentävänsä sitä. Tähän vaikuttavat enemmän muut kuin urheiluun liittyvät syyt, kuten työelämään siirtyminen ja mielenkiinnon väheneminen alkoholin nauttimista kohtaan. Haastateltujen urheilijoiden syyt alkoholin käyttöön liittyvät useimmiten hauskanpitoon. Juhlimiseen liittyvinä syinä ovat rentoutuminen ja alkoholin nauttiminen seurustelujuomana. Haastateltujen syyt ovat täten samoja kuin mitä ihmisillä yleensäkin on alkoholin käytön perusteluina. Urheilullisista syistä alkoholia nautittiin harvoin. Stainbackan (1997, 16-21) kuvaamaa urheilijoiden alkoholin käyttöä urheilusta muodostuvien paineiden lieventämiseen ei urheilijoiden keskuudessa esiintynyt lainkaan. Joskus tosin haluttiin rentoutumismielessä saada ajatuksia pois urheilusta myös alkoholin avulla, mutta tällöinkään ei kyseessä ollut paineiden lieventäminen. Haastatellut suhtautuivat kielteisesti urheilukavereidensa alkoholin käyttöön ennen urheilua, vaikkei sitä useinkaan suoraan heille sanottu.

Urheilijoiden näkemykset alkoholin soveltumisesta urheilijalle olivat yhtenäiset, jolloin kohtuukäytöstä ei koettu olevan haittaa urheilulle. Osa urheilijoista kyseenalaisti alkoholin soveltumisen urheilijalle, vedoten urheilijan esikuvan asemaan ja urheilun kasvatuksellisiin seikkoihin. Loppujen lopuksi urheilija on kuitenkin tavallinen ihminen ja urheilijan rooli on vain yksi hänen rooleistaan. Näin ollen kohtuukäyttöä voidaan pitää soveltuvana urheilijallekin. Urheilijan asemaan idolina liittyen on kuitenkin suotavaa, ettei alkoholia nautita julkisesti. Tällöin kyetään välttämään vääränlaisia mielikuvia urheilun ja alkoholin yhteenkuulumisesta. Kaikki urheilijat olivat huomioineet omalta osaltaan esimerkillisen käyttäytymisen koskien alkoholin käyttöä julkisesti. Näin he olivat osaltaan ymmärtäneet vastuunsa idoleina. Osalla urheilijoista oli käsitys, että nuuskasta ei olisi erityisen suurta haittaa urheilulle.

Joillakin urheilijoilla tämä käsitys pohjautui siihen, että he tiesivät joidenkin huippu-urheilijoiden käyttävän nuuskaa ja samalla menestyvän kansainvälisesti erittäin hyvin. Vaikka tässä tapauksessa kyseiset urheilijat eivät uskoneetkaan urheilijoiden menestyvän nuuskan käytön takia, voidaan heidän näkemyksiään silti verrata Batesin (1999, 299-300) kuvaamiin englantilaisten nuorten käsityksiin. Suurin osa tutkimuksessa mukana olleista 11-16-vuotiaista nuorista uskoi, ettei tupakka olisi niin vaarallista, koska muuten hallitus kieltäisi tupakkayritysten harjoittaman urheilusponsoroinnin. Todellisuudessa nuuskalla on kuitenkin Mernen ja Syrjäsen (2000, 13) sekä Rehusen ja Fogelholmin (1993, 124-125) kuvailemia haitallisia vaikutuksia urheilusuoritukseen. Tässäkin tutkimuksessa esiin tulleet uskomukset

vahvistavat huippu-urheilijan esimerkin tärkeyttä. Huippu-urheilijan käytöksellä on vaikutusta monien ihmisten mielikuviin ja tätä kautta heidän käytökseensä.

### **7.1.2 Näkemyksiä urheilijoiden saamasta terveystietoisuudesta urheilun parissa**

Haastateltujen urheilijoiden saamaa vähäistä terveystietoisuudesta alkoholin, tupakan ja nuuskan osalta urheilupiireistä voidaan pitää yllätyksenä. Kyseisillä aineilla on selvää vaikutusta urheiluun, joten niistä olisi perusteltua käydä keskustelua. Lisäksi nuoremmille toimii liikunta ja urheilu myös kasvatuksen välineenä, joten heidän kanssaan keskustelut ovat perusteltuja myös tästä syystä. Kaikki haastatellut urheilijat olivat sitä mieltä, että keskusteluja tulisi käydä myös aikuisurheilijoiden ja joukkueenjohdon välillä kyseisistä teemoista. Keskusteluissa on suositeltavaa puhua asioista avoimesti ja asiallisesti. Puheenaiheina tulisi olla muutakin kuin urheilijoiden keskusteluissa esiintyvä tyypillinen teema: ”Paljonko tuli ryyppättyä?”. Myös alkoholin, tupakan ja nuuskan vaikutuksista urheilusuoritukseen on syytä puhua. Urheilijat ovat usein saaneet kyseisiä aineita koskevaa tietoutta niiden yleisistä terveydellisistä vaikutuksista. Sen sijaan fysiologiset ja psykologiset vaikutusmekanismit ja kyseisten aineiden vaikutus nimenomaan urheilusuoritukseen ovat tuntemattomampia.

Aineiden käyttöä koskevaan kieltämiseen eivät urheilijat uskoneet. Aikuisurheilijoiden tulisi itse ymmärtää käytön rajat, joskaan kaikki urheilijat eivät ymmärrä niitä aina yhtä hyvin, eikä tämä johdu aina pelkästään niiden vaikutusten tietämättömyydestä. Tällöin yhteisesti sovitut pelisäännöt koskien aineiden käyttöä puoltavat paikkansa. Oleellista kuitenkin on se, että urheilija itse käsittää milloin alkoholin nauttiminen ei ole soveliaista. Kosken (2000) tutkimuksen mukaan alkoholiteema kuuluu valtaosan urheilujärjestöjen koulutussisältöihin. Miten laajasti alkoholista keskustellaan jää kuitenkin hieman epäselväksi. Koulutuksesta ei kuitenkaan ole varsinaista hyötyä, mikäli valmentaja ei hyödynnä tietojaan kyseisestä teemasta. Oleellista on valmentajan vastuun tunteminen siitä, että keskusteluja urheilijoiden kanssa käydään koskien tupakointia sekä nuuskan ja alkoholin käyttöä.

### **7.1.3 Näkemyksiä urheilijoiden ajatuksista tupakka- ja alkoholiyritysten harjoittamaan sponsorointiin ja kansalaisten suhtautumisesta urheilijoiden alkoholinkäyttöön**

Haastateltujen urheilijoiden suhtautuminen tupakka- ja alkoholiyritysten esiintymiseen urheilun yhteydessä sponsorina tai mainostajana oli kriittistä. Toisaalta useat urheilijat nostavat



esille taloudelliset seikat. Sponsorointi- ja mainontatuloilla sekä oluen myynnillä saa urheilutapahtuman järjestäjä lisää tuloja, mitkä ovat nykypäivän urheilussa varsin tervetulleita. Moraalisista syistä on urheiluseuran usein hankala kieltäytyä, kun vaakakupin toisella puolella painavat taloudelliset seikat. Toisaalta oluen myynti tai alkoholiyrityksen ottaminen sponsoriksi ei ole yleisön silmissä enää niin paheksuttua kuin mitä se oli vielä esimerkiksi 1970-luvulla. Nykyään oluen nauttiminen urheilutapahtumissa on hyväksyttävämpää yhteiskunnassa tapahtuneen liberalisoitumisen ja urheilun kaupallistumisen myötä. Kun lisäksi useimmilla kilpailevilla urheiluseuroilla on sponsorina alkoholiyritys, ei kynnyksellä ottaa kyseisen yrityksen sponsoriksi myöskään tätä kautta ole niin korkea.

Haastateltujen urheilijoiden näkemyksiä kansalaisten suhtautumisesta urheilijoiden alkoholin käyttöön voidaan pitää sallivina ja ambivalentteina. Haastateltujen käsitykset kansalaisten suhtautumisesta vastaavat täten pitkälti Pyykkösen ja Vasaran (1998, 10) kuvaamaa näkemystä siitä, että urheilijan menestyessä painetaan hänen alkoholin käyttönsä villaisella.

#### **7.1.4 Toimenpide-ehdotuksia terveyden edistämisen näkökulmasta**

Toimenpide-ehdotuksena terveyden edistämisen kannalta esitän valmentajien kouluttamisessa valmentajan vastuun painottamista. Tämä koskee keskustelua urheilijoiden kanssa alkoholiin, nuuskaan ja tupakkaan liittyvistä teemoista sekä esimerkin näyttämistä. Valmentajien tietämystä voidaan lisätä kouluttamalla heitä esimerkiksi kyseisten aineiden fysiologisista ja psykologisista vaikutuksista. Tärkeänä seikkana koulutustilaisuuksissa on nähtävä myös asenteellinen puoli. Selvää on, että myös urheilijoille järjestettävää koulutusta koskien tupakkaa, alkoholia ja nuuskaa tulisi lisätä. Keskeisimpänä seikkana pidän kuitenkin ”ruohonjuuritasolla” tapahtuvaa avointa keskustelua urheilijoiden, valmentajien ja joukkueenjohtajien välillä. Urheilujärjestöt ja urheilutapahtumien järjestäjät voisivat tehdä enemmän yhteistyötä terveysjärjestöjen kanssa. Tässä yhteydessä on toki ymmärrettävä käytännön realiteetit sanonnasta, että sen eteen juokset kuka palkkaas maksaa. Tässä yhteydessä tämä tarkoittaa sitä, että taloudellisista tekijöistä johtuen tekevät urheiluseurat ja urheilutapahtumien järjestäjät yhteistyökumppaniensa valinnan usein taloudellisiin seikkoihin pohjautuen. Tämä on toisaalta ymmärrettävää urheilun kaupallistumisen ja yleensäkin toiminnan pyörittämisen kannalta. Kuitenkin erilaiset terveyttä edistävät kampanjat yhteistyössä terveysjärjestöjen kanssa toteutettuina viestittäisivät nuorille ja muillekin kansalaisille positiivisempaa terveystietoisuutta kuin alkoholi- tai tupakkayhtiöiden kanssa tehty yhteis-

työ. Toimivina yhteistyöhankkeina voidaan mainita esimerkiksi jo toteutetut ”No smoking teamit” ja ”Elämä on parasta huumetta –kampanjat”.

## 7.2 Arviointia tutkimuksen luotettavuudesta

### Luotettavuuden arviointia eri näkökulmista

Perttulan (1995a 42-43) sekä Lincolnin ja Guban (1985) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida totuusarvon kriteereillä. Tutkimuksen totuusarvo liittyy kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytettyyn sisäisen validiteetin käsitteeseen. Sen edellytyksenä tutkimuksessa on tutkittavasta todellisuudesta tuotetun kuvan vastaavuus alkuperäisen tutkimustodellisuuden kanssa. Itse pyrin siihen, että esitetyt tulokset ja niistä tehdyt johtopäätökset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden näkemyksiä tutkitusta ilmiöstä mahdollisimman tarkasti. Esitän tutkimustulosten yhteydessä suoria lainauksia haastattelutilanteista. Suorien lainausten avulla lukijoilla on ainakin jossakin määrin mahdollisuus muodostaa oma tulkinnallinen näkemys ja arvioida tehtyä analyysiä ja esitettyjä johtopäätöksiä. (Kiviranta 1995, 102; Pyörälä 1995, 22; Syrjälä & Numminen 1988, 137.)

Syrjälä ja Numminen (1988, 139) nostavat luotettavuuden tarkastelussa esille uskottavuuden käsitteen. Heidän mukaansa tutkijan ja tutkittavan välinen luottamus on keskeinen tutkimuksen uskottavuuden kannalta. Haastattelujen ilmapiiri oli avoin ja vapautunut. Haastateltavat puhuivat luottamuksellisesti ja kertoivat rehellisesti sekä myönteisistä että kielteisistä kokemuksistaan ja näkemyksistään. Tätä edisti se, että ennen haastattelun aloittamista kerroin haastatellulle urheilijalle haastattelun luottamuksellisuudesta. Kerroin haastateltavalle, että hänen nimeään ei mainittaisi tutkimusraportissa, eikä äänitettyjä haastatteluja kuuntelisi kukaan muu kuin minä. Osa haastatelluista urheilijoista oli itselleni entuudestaan tuttuja urheilupiireistä. Itselleni entuudestaan tuntemattomien ja tuttujen urheilijoiden haastatteluissa ei ollut juurikaan eroa. Osa haastatelluista oli vähäpuheisempia, osa runsaspuheisempia. Nämä erot johtuivat kuitenkin enemmän yksilöiden persoonallisista piirteistä.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lähestyä myös luotettavuuden intersubjekttiivisen arvioinnin kautta. Tutkimuksen lukijan on kyettävä seuraamaan tutkimuksen kulkua ja arvioimaan sitä. (Howe & Eisenhart 1990; Mishler 1990; Mäkelä 1990; Krefting 1991.) Aloitin tutkimusprosessin syksyllä 1999 tutustumalla tutkimusaiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tutkimuksen empiirisen osan aineistonkeruun suoritin vuoden 2000 kevään ja kesän aikana. Haastattelujen jälkeen kirjoitin aineiston puhtaaksi. Tämän jälkeen analysoin aineiston. Aineiston analysointia koskeva kuvaus on kuvattu tarkemmin luvussa viisi. Johtopäätöksien tekemisessä hyödynsin tutkimuksen teoreettisessa osassa ilmenneitä asioita ja tarkastelin tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti.

Patton (1990) korostaa luotettavuuden arvioinnissa tutkijan oman roolin merkitystä. Merkittäviä tekijöitä hänen mukaansa ovat mm. tutkijan koulutus ja kokemus. Henkilökohtainen ja ammatillinen tieto voivat vaikuttaa aineiston keräämiseen, analyysiin ja tulkintaa. Olen koulutukseltani liikuntatieteiden maisteri ja lopettelen juuri terveystieteiden maisterin tutkintoon kuuluvia opintojani. Opintojen parissa olen perehtynyt urheiluun ja liikuntakulttuuriin syvällisesti. Myös tupakkaan, alkoholiin ja nuuskaan liittyvät asiat ovat tulleet itselleni opintojen kautta erittäin tutuiksi. Olen itse ollut mukana kilpaurheilussa ja harrasteliikunnassa useita vuosia. Olen itse kilpaillut, valmentanut ja toiminut joukkueenjohtajana aikuisurheilussa SM-tasolla. Lisäksi olen valmentanut nuoria urheilijoita. Uskon että koulutustaustani ja kokemuksistani auttoivat minua ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Kykenin keskustelemaan haastateltujen kanssa niin sanotusti samalla kielellä. Itselleni jäi haastattelutilanteista käsitys, että minun ja haastateltavien välillä vallitsi molemminpuolinen ymmärrys. Huolellinen perehtyminen tutkittavaan aiheeseen ennen haastattelujen suorittamista sekä aiheeseen liittyvät omakohtaiset kokemukset auttoivat minua haastatteluissa tekemään aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä. Lisäkysymykset auttoivat minua pääsemään syvemmälle tutkittavassa ilmiössä. Vaikka suoritinkin tutkimukseen kuuluvan analyysin aineiston ehdoilla, oli urheilun ja liikuntakulttuurin tuntemus itselleni avuksi pohtiessani esiinnousseita seikkoja. Näin kykenin paremmin ymmärtämään, mistä tutkittavassa ilmiössä kokonaisuudessaan on kyse.

### **Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua perinteisten käsitteiden valossa**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan aineiston käsittelyn ja analyysin luotettavuutta. Reliabiliteettikysymykset liittyvät ensisijaisesti siihen tutkimuksen vaiheeseen, jossa siirrytään empiriasta teoriaan eli empiirisestä aineistosta analyysin kautta tulkin-

taan. (Pyörälä 1995, 15-17.) Keräsin ja tulkitsin aineiston itsenäisesti, jolloin koko aineisto analysoitiin samalla tavalla. Haastattelun reliabiliteetilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, saadanko toista haastattelijaa käyttämällä sama tulos tai onko haastatteluun liittyvät muuttujat jaoteltu oikein oikeisiin luokkiin. (Hirsjärvi & Hurme 1991). Validiteetti ja reliabiliteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen luotettavuuden. Mikäli tutkimuksen reliabiliteetti on alhainen, myös sen validiteetti on alhainen. Kääntäen tämä ei pidä paikkansa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185; Pyörälä 1995, 15-17.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa validiteettikysymys on teoreettinen ja monivaiheinen. Tällöin voidaan tarkastella tutkijan kykyä rakentaa toimiva tutkimusasetelma ja kohderyhmän paikantamiseen. Tässä tutkimuksessa tutkimus tutkimusasetelman asettelu ja kohderyhmän valinta onnistuivat melko hyvin, jolloin näiden avulla kyettiin vastaamaan tutkimuksen kysymyksenasetteluun. Tarkasteltaessa aineiston analyysiä validiteettikysymysten valossa, nousee esille kyky suhteuttaa teoriaosuudessa olevat asiat ja tutkimusaineistosta nousevat käsitteet toisiinsa. Teoreettisten käsitteiden ja tutkimusaineistosta nousevien käsitteiden välinen suhde on oltava looginen samoin kuin teoreettisten johtopäätösten ja empiirisen aineiston välinen suhde. Tässä tutkimuksessa onnistuin suhteuttamaan teoriaosuuden melko hyvin aineistosta esiin nouseviin seikkoihin. Hyödynsin analyysissä ja pohdinnassa teoriaosan tietoja, jotka auttoivat minua hahmottamaan tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Sen sijaan tulosten syvällisempään analysointiin jäi kehittämisen varaa.

Validiteetista voidaan erottaa käsitevalidius ja sisältövalidius. Haastattelututkimuksessa käsitevalidius tarkoittaa arviointia käsitteiden luotettavuudesta ja niiden keskeisyydestä. Tällöin tarkastellaan ongelmanasettelun, pääkategorioiden ja haastattelurungon laatimisen onnistumista. Sisältövalidius tarkastelee haastattelututkimuksessa sitä, vastaavatko kysymykset tutkimuksen tarkoitusta ja tavoitetaanko tutkittavan ilmiön ydin. Sisältövalidiutta voidaan parantaa tarkentavilla lisäkysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 128-130.) Hirsjärven ja Hurmeen (1991, 128-130.) mukaan tutkimushaastattelun luotettavuuden kannalta tulee kiinnittää huomiota mm. seuraaviin seikkoihin:

#### 1) Käsitevalidius ja sisältövalidius

Omassa tutkimuksessani ongelman asettaminen, pääkategorioiden muodostaminen ja haastattelukysymysten laatiminen tapahtui teoreettiseen tietoon perehtymisen pohjalta. Teema-

haastatteluissa esittämäni kysymykset olivat mielestäni onnistuneita, sillä mielestäni sain niiden avulla kattavasti tietoa aihepiiristä.

## 2) Haastattelijan toiminta

Suoritin haastattelut ennalta laaditun teemahaastattelurungon pohjalta. Tulosten analysoinnin suoritin itsenäisesti. Toimimalla itse haastattelijana ja tulosten analysoijana kykenin osaltaan karsimaan systemaattisia ja satunnaisia virheitä, joita olisi saattanut syntyä toisen henkilön toimiessa haastattelijana. Haastattelutilanteessa pyrin välttämään johdattelevia kysymyksiä.

## 3) Siirtämistarkkuus

Kuuntelin nauhat moneen kertaan läpi ja litteroin ne. Verbaalisen viestinnän ja rivien välistä lukemisen avulla sain mielestäni nauhoista tarpeellisen tiedon.

## **Luotettavuuden parantamisesta**

Tutkimuksen luotettavuutta olisin voinut parantaa käyttämällä triangulaatiota. Triangulaatio on nimitys tutkimusotteelle, jossa käytetään useita eri menetelmiä, tutkijoita, aineistoja tai teorioita. (Patton 1990) Metodisessa triangulaatiossa on oletuksena se, että eri metodeilla on erilaiset heikkoudet ja vahvuudet. Metodien virheellisyys on tällöin parhaiten voitettavissa käyttämällä sen lisäksi toista, täysin erilaista metodologiaa, koska hyvin erilaisilla menetelmillä ei todennäköisesti ole samanlaisia vääristymiä. Itse olisin voinut parantaa luotettavuutta esimerkiksi aineistonkeruun osalta keräämällä aineistoa teemahaastattelujen lisäksi osallistuvan havainnoinnin avulla. Olemalla mukana haastateltujen urheilijoiden harjoituksissa ja kilpailuissa olisin kyennyt tekemään havaintoja esimerkiksi urheilijoiden käymistä alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa koskevista keskusteluista. Triangulaatiota ei kuitenkaan voida pitää helpo-  
 pona ratkaisuna luotettavuusseikkoihin. Mikäli kahdella eri menetelmällä on saatu ristiriitaisia tietoja, ongelmaksi muodostuu se, miten arvioida, kumman menetelmän tuottama tieto on luotettavampaa. Patton (1990) korostaakin, ettei triangulaatiossa kannata odottaa, että tulokset aina tukisivat toisiaan, pikemminkin on valmistauduttava eroavuuksiin. Oleellista on tällöin kiinnittää huomio siihen, missä eroavuuksia esiintyy ja minkä vuoksi. Tutkimuksen tuloksia analysoidessa olisin voinut lisätä osaltaan luotettavuutta käyttämällä enemmän luokittelua. Näin olisin päässyt ilmiössä syvemmälle ja näin osaltaan olisin kyennyt kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä perusteellisemmin. Pattonin (1990) mukaan tutkimusraportin luotettavuuden lopullinen testi on tutkimustiedon käyttäjien reaktio raporttiin.

### 7.3 Tutkimuksen onnistuminen ja jatkotutkimusehdotukset

Mielestäni onnistuin tutkimuksessa kohtalaisesti. Tarkastelin ilmiötä monipuolisesti ja tutkimuksessa vastattiin siinä asetettuihin tutkimusongelmiin. Ilmiön syvällisempi kuvaaminen jäi kuitenkin puutteelliseksi. Tutkimuksen teoreettisessa osassa kykenin mielestäni antamaan alkoholin, tupakan ja nuuskan esiintymisestä urheilun yhteydessä suhteellisen monipuolisen kuvan. Kuvasin tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmista. Toin esille mm. eettisiä, kaupallisia, fysiologisia sekä yhteiskunnallisia näkökulmia liittyen tutkittavaan ilmiöön. Tutkimuksen empiirisessä osassa käytettyä urheilijoiden valintaa pidän kohtalaisen onnistuneena. Tutkimuksessa oli mukana suomalaisia kilpaurheilijoita eri urheilulajeista. Näin sain kuvattua erityyppisten urheilulajien edustajien näkemyksiä ja kokemuksia tupakkaan, nuuskaan ja alkoholiin liittyen.

Kokonaisuudessa uskon, että sain urheilijoiden kokemuksista ja näkemyksistä melko kattavan kuvan haastattelujen avulla. Tulosten analysoinnissa olisin voinut päästä syvemmälle tutkittavaan ilmiöön, mikäli olisin käyttänyt esimerkiksi monipuolisempaa luokittelua tulosten osalta. Tutkimuksen monipuolisuutta ja täten tutkittavan ilmiön ymmärtämistä olisin voinut lisätä haastattelemalla myös valmentajia ja täten kuvata heidän näkemyksiä ja kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Onnistuin kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tutkimuksen empiirisessä osassa kokonaisvaltaisesti. Huomioin analysoinnissa kokonaisuuden ja kuvasin urheilijoiden näkemyksiä ja kokemuksia monipuolisesti. Tutkimuksen teoriaosa linkittyy melko hyvin tutkimuksen empiiriseen osaan, antaen asioista taustatietoa ja erilaisia näkökulmia. Hyödynsin tutkimuksen teoriaosaa myös tulosten analysoinnissa ja johtopäätösten tekemisessä. Tutkielman teoreettinen osa ja empiirinen osa ovat tasapainossa keskenään. Eri osat ovat laajuudeltaan melko samanmittaisia.

Tätä tutkimusta voidaan hyödyntää jatkotutkimuksissa. Yhtenä jatkotutkimuksen aiheena voisi olla selvittää millainen on kansalaisten suhtautuminen urheilijoiden alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttöön. Kyseinen teema nousi osaltaan jo tässä tutkimuksessa esille, jolloin selvitettiin urheilijoiden arvioita kansalaisten suhtautumisesta kyseiseen asiaan. Myös alkoholin, tupakan ja nuuskan vaikutukset urheilusuoritukseen vaativat lisätutkimuksia fyysisten kuin myös psyykkisten seikkojen osalta. Tärkeänä jatkotutkimuksen aiheena pidän myös sen selvittämistä, millainen vaikutus tupakka- ja alkoholiyritysten sponsoroinnilla ja mainonnalla

urheilun yhteydessä on erityisesti nuorten tupakointiin ja alkoholin käyttöön sekä millaista mielikuvaa ne nuorille luovat. Lisäksi urheilijoiden nuuskan käyttöä selvittävä tutkimus olisi niin ikään paikallaan, jolloin kyettäisiin selittämään, miksi nuuskan käyttö esimerkiksi jääkiekkoilijoiden parissa on niinkin yleistä.

## LÄHTEET

- Andersonin, W., Albrechtin, R., McKeagin, D., Houghin D. & McGrewin C. 1991. A national survey of alcohol and drug use by college athletes. *The physician and sportmedicine* (2), 91-104.
- Andrén-Sandberg, Å. 1993. *Urheilu ja alkoholi*. Helsinki: Otava.
- Bates, C. 1999. Tobacco sponsorship of sport. *British journal of sports medicine* (5), 299-300.
- Clark, N. 1989. Social drinking and athletes. *The physician and sportsmedicine* (10), 95-100.
- Grant, B., Harford, T., Chou, P., Pickering, R., Dawson, D., Stinson, F. & Noble, J. 1991. Prevalence of DSM-III-R alcohol abuse and dependence: United States 1988. *Alcohol, Health & Research World* (15), 91-96.
- Elovainio, L. & Teppo, L. 1986. *Tupakointi ja syöpäsairaudet*. Teoksessa P. Puska, K. Koskela & H. Korhonen (toim.) *Tupakka*. Jyväskylä: Gummerus, 46-54.
- Evans, M., Weinberg, R. & Jackson, A. 1992. Psychological factors related to drug use in college athletes. *The sport psychologist* (6), 24-41.
- Geertz, C. 1973. *The interpretation of cultures*. New York: Basic Books.
- Gilman, A., Goodman, L., Rawl, T. & Murad, F. 1985. *Goodman and Gilman's the pharmacologic basis of therapeutics*. New York: McMillan.



- Gordon, N. 1986. Never smoker, triers and current smokers: Three distinct target groups for school-based antismoking programs. *Health education quaterly* (13), 163-180.
- Hanhijärvi, H., Kulonen, S. & Tuomisto, J. 1986. Tupakansavun farmakologia ja toksikologia. Teoksessa P. Puska, K. Koskela & H. Korhonen (toim.) *Tupakka*. Jyväskylä: Gummerus, 9-26.
- Hanin, J. & Syrjä 1995. Performance affect in junior ice hockey players: an application of the individual zones of optimal functioning model. *Sport psychologist* (2), 169-187.
- Hara-Eteläharju, M. 1990 *Ostettu urheilija – lahjoitettu julkisuus*. Tampere: Lääkärin sosiaalinen vastuu ry.
- Hellandsjö Bu, E.T. 1999. *Itrett og alkohol*. Rud: Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite.
- Hessel, L. 1992. *Alkoholi ja terveytesi*. Lademann.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Tampere: Tammer-Paino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Howe, K. & Eisenhart, M. 1990. Standards for qualitative (and quantitavive) researsh: a prolegmenon. *Educational research* (4), 2-9.
- Hutchinson, D., Mountain, N. & McLatchie, G. 1986. Smoking habits in professional football. *British journal of sports medicine*. (3), 113-114.
- Kaikkonen, V. 1996. *Johdatus yrityksen taloustieteelliseen ajatteluun ja tutkimukseen*. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Kannas, L., Heikkinen, E., Rahkila, P., Suominen, H. & Laakso, L. Piirteitä Finlandia Marathon – hölkkätapahtumaan osallistuneiden elämäntyylistä. *Liikunta ja tiede* (4), 164-174.
- Kannas, L. & Tynjälä, J. 2000. WHO-koululaistutkimus. Julkaisemattomia tuloksia. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Kannas, L. & Vuolle, P. 1987. Huippu-urheilijoiden alkoholinkäyttö – myytti vai todellisuutta. *Liikunta ja tiede* (2), 64-71.
- Karlsson, T. 2000. Julkaisematon taulukko.
- Klapp, O. 1969. *Collective search for identity*. New York: Prentice Hall.
- Korhonen, H. & Puska, P. 1986. Tupakoinnin kansanterveydellinen merkitys. Teoksessa P. Puska, K. Koskela & H. Korhonen (toim.) *Tupakka*. Jyväskylä: Gummerus, 27-30.
- Koski, P. 2000. Nuoret urheilijat ja alkoholi.. *Liikunnan kehittämiskeskus 3*. Jyväskylän yliopisto
- Koskiahho, B. 1990. *Ohi, läpi ja reunojen yli. Tutkimuksenteon peruskysymyksiä*. Helsinki: Painopaikka.
- Krefting, L. 1991. Rigor in qualitative research: the assessment of trustworthiness. *The American journal of occupational therapy* (3), 214-222.
- Kumar, P. & Kumar, N. 1998. Effect of cigarette smoking on muscle strength of flexibility of athletes. *Indian journal of experimental biology* (11), 1144-1146.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* (1), 3-12.
- Laukkarinen, I. 1996. Tupakka hydyttää vauhdin. *Futari* (7-8), 40-41.

- Lincoln, Y. & Guba, E. 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage.
- McArdle, D., Katch, F. & Katch, V. 1996. *Exercise physiology*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Meier, K. 1991. Tobacco truths: the impact of role models on children's attitudes toward smoking. *Health education quarterly* (2), 173-182.
- Merne, M. & Syrjänen, S. 2000. *Nuuska*. (vihkonen) Helsinki: Terveys ry.
- Mero, A. 1998. *Ravintovalmennuksen käytännön toteuttaminen*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntabiologian laitos. Julkaisematon vihkonen.
- Mishler, E. 1990. Validation in inquiry-guided research: the role of exemplars in narrative studies. *Harvard Educational Review* (4), 415-442.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 42-59.
- Naskali, P. 1983. Hermeneuttisesta tutkimusotteesta kasvatustieteessä. S. Hirsjärvi (toim.) *Kasvatus- ja yhteiskuntatieteiden metodologisista lähtökohdista*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 29-47.
- O'Brien, C. 1991. The demon drink. *Rugby news*. March 1991.
- O'Brien, C. 1993. Alcohol and sport: Impact of social drinking on recreational and competitive sports performance. *Sports medicine* (2), 71-77.
- Pacelli, L. 1990. Timberwolves and tobacco don't mix. *The physician and sportmedicine* (7), 16, 25.
- Patton, M. 1990. *Qualitative evaluation and research methods*. London: Sage.

- Perttula, J. 1995a. Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja Kasvatus (1), 39-47.
- Piha, T., Niemensivu, H. & Eronen, A. 1986. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymisen muutokset vuosina 1978-1985. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja tilastot ja selvitykset (3).
- Puustinen, T. 1998a. Tupakka on formuloiden siunaus ja kirous. Kauppalehti Optio 26.2.1998, 30-31.
- Puustinen, T. 1998b. McLaren-kuljettajien kypäriin liimataan Finlandia Vodkan mainokset. Kauppalehti Optio 26.2.1998, 32.
- Pyykkönen, T. & Vasara, E. 1998. Viinamäen urheilumiehet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Pyörälä, E. 1995. Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa. Teoksessa J. Leskinen (toim.) Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 11-25.
- Rehunen, S. & Fogelholm, M. 1993. Ravitseminen, liikunta ja terveys. Jyväskylä: Gummerus.
- Reilly, T. 1996. Alcohol, anti-anxiety drugs and sport. Teoksessa R. Mottram. (toim.) Drugs in sport. London: E & FN Spon, 144-172.
- Ringhofer, K. & Harding, M. 1995. Coaches guide to drugs and sport. Champaign: Human Kinetics.
- Salimäki, H. 1996. Urheilun ja uskon mies. Nuori Lauri Pihkala urheiluaatteen ja urheilus- uskon esitaistelijana. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos.

- Siegel, D., Benowitz, N., Ernster, V., Grady, D. & Hauck, W. 1992. Smokeless tobacco, cardiovascular risk factors, and nicotine and cotinine levels in professional baseball players. *American journal of public health* (3), 417-421.
- Simpura, J. 1985. *Suomalaisten juomatavat*. Helsinki: Alkoholisäätiön julkaisuja n:o 34.
- Stainback, R. 1997. *Alcohol and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Takala, M. 1957. *Persoonallisuudentutkimus ja farmakopsykologia*. Teoksessa T. Pihkanen & T. Markkanen (toim.) *The effects of distilled and brewed beverages*. The Finnish Foundation for Alcohol Studies. Vol.4. Helsinki.
- Terveyskasvatus. 1996. *Tupakkamainonta lisääntynyt television urheiluohjelmissa*.  
*Terveyskasvatus* (2), 34-35.
- Tuomilehto, J. 1986. *Tupakointi ja sydän- ja verisuonitaudit*. Teoksessa P. Puska, K. Koskela & H. Korhonen (toim.) *Tupakka*. Jyväskylä: Gummerus, 31-43.
- Wagner, J. 1991. *Enhancement of athletic performance with drugs*. *Sports medicine* (4), 250-265.
- Vaidya, S., Vaidya, J. & Naik, U. 1999. *Sports sponsorship by cigarette companies influences the adolescent children's mind and helps initiate smoking: results of a national study in India*. *Journal of the Indian Medical Association* (9), 354-356.
- Warsell, L. 1997. *Miten urheilu alkoholisoitetaan? Neuvoa Antavat* (3), 3.
- Verroken, M. 1996. *Drug use and abuse in sport*. Teoksessa R. Mottram. (toim.) *Drugs in sport*. London: E & FN Spon, 18-55.
- Vasara, E. 1999. *Urheilu viinan ja raittiuden kilpikenttänä*. Teoksessa H. Roiko-Jokela & E. Sironen. (toim.) *Urheilu katsoo peiliin*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 39-55.

- Vepsäläinen, M. 1995. Voiko urheilija juoda alkoholia. *Sotilasurheilu* (5), 4.
- Wichmann, S. & Martin, D. 1991. Sports and tobacco. The smoke has yet to clear. *The physician and sportsmedicine* (11), 125-131.
- Wichmann, S. & Martin, D. 1994. Snuffing out smokeless tobacco use. *The physician and sportmedicine* (4), 97-110.
- Width, T. 1999. Viinamainos saa norjalaiset vihaiseksi. *Helsingin Sanomat* 9.3.1999.
- Williams, M. 1974. *Drugs and athletic performance*. Springfield: Charles C Thomas.
- Wilmore, J. & Costill, D. 1994. *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Wiman, L. 1986. Tupakointi ja keuhkosairaudet. Teoksessa P. Puska, K. Koskela & H. Korhonen (toim.) *Tupakka*. Jyväskylä: Gummerus, 55-64. *Annals of emergency medicine* (5), 638-639.
- Wolfe, J., Martinez, R. & Scott, W. 1998. Baseball and beer: an analysis of alcohol consumption patterns among male spectators at major-league sporting events. *Annals of Emergency Medicine* (5), 629-632.
- Vuolle, P. 2000. Suomalainen huippu-urheilu ja alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttö. *Liikunta ja tiede* (2), 4-9.
- Ylikahri, R. 1987. Krapula ja kuntoilu. *Liikunta ja tiede* (2), 72-75.

# LIITE 1

## TEEMAHAASTATTELURUNKO

### Tausta

- Minkä ikäinen olet?
  - Mikä on urheilulajisi
  - Kuinka kauan olet harrastanut lajia yleensä, entä nykyisellä tasolla?
  - Parhaat saavutuksesi lajissa?
  - Mitkä ovat tavoitteesi?
  - Kuinka paljon harjoittelet?
  - Mikä on tämänhetkinen elämäntilanteesi koskien työskentely/opiskelua?

### Tupakan, nuuskan ja alkoholin käyttö

- Kuvaile omaa tupakan käyttöä  
nuuskan  
alkoholin
- Miten paljon luulet muiden urheilijoiden käyttävän aineita omassa lajissasi entä muissa lajeissa? Entä miten paljon luulet että muut ei-urheilijat käyttävät ko. aineita?
- Milloin aloitit käyttää ko. aineita?
- Mitä arvelet käytölle tapahtuvan urheilu-uran jälkeen?

### Käytön syyt

- Kuvaile ko. aineiden käytön aloittamista?
- Milloin kokeilit ensimmäisen kerran aineita ja milloin käyttö vakiintui?
- Miten käyttö sai alkunsa?
- Mikä oli syy käytön aloittamiseen?
- Miksi käytät ko. aineita nykyään?
- Mitä urheiluun liittyviä syitä oma käyttösi sisältää?
- Mitä muita syitä käytölle on, esim. sosiaaliset ym.?
- Miksi et käytä?

- Oletko kokenut painostusta kavereiltasi liittyen aineiden käyttämiseen?
- Entä erityisesti urheilupiireissä olevilta kavereiltasi?
- Minkälaista?
- Oletko itse painostanut/kehottanut muita käyttämään?
- Miten paljon koet paineita omalle käytölle?

### **Kokemuksia urheilusuoritukseen vaikuttamisesta**

- Kuvaile minkälaisia vaikutuksia olet kokenut aineiden (tupakka/nuuska/alkoholi) käytöstä aiheutuneen urheiluun? (haittaa / hyötyä)
- Onko aineiden käyttö itselläsi liittynyt ikinä urheilun yhteyteen, esimerkiksi alkoholin/tupakan/nuuskan käyttö ennen ottelua & harjoittelua – edellisenä iltana, hieman ennen urheilusuoritusta, urheilusuorituksen jälkeen?
- Minkälaista vaikutusta tällä on ollut?
  - urheilusuorituksen onnistumisen kannalta?
  - esimerkiksi fysiologiset ja psykologiset tuntemukset?
  - palautumisen kannalta?

### **Suhtautuminen ko. aineisiin urheilusuoritukseen liittyen**

- Miten itse suhtaudut jos urheilukaverisi käyttävät urheilusuorituksen läheisyydessä ko. aineita?
- Miten muut ovat suhtautuneet omaan käyttöösi esim. urheilusuorituksen läheisyydessä onko itselläsi liittynyt ko. aineiden käyttöä urheiluun liittyviin tilanteisiin, kuten saunaillat, voittojuhlat, matkat kilpailuihin jne., kuvaile tilanteita
- Miten mielestäsi alkoholi, tupakka ja nuuska soveltuvat urheilijalle?
  - esim. voiko niitä käyttää säännöllisesti, silloin tällöin, ei lainkaan?
  - Mitä haittaa ko. aineista mielestäsi on urheilun kannalta?
- Mitä haittaa ko. aineista on mielestäsi yleisesti? (terveys ym.)?
  - Mitä hyötyä ko. aineista mielestäsi on urheilun kannalta?
- Mitä hyötyä ko. aineista on mielestäsi yleisesti?

### **Terveyskasvatus**

- Oletko saanut valmentaja tai jonkun muun taholta kieltoja aineiden käytön suhteen? – missä yhteydessä, minkälaisia?



- Millaista valistusta olet saanut ko. aineista urheilun parista, esimerkiksi valmentajalta?
- Millaista valistusta tulisi mielestäsi jakaa?
- Mistä olet saanut tietoa ko. aineista ja minkälaista tietoa?
- Millainen valmentajasi suhtautuminen on mielestäsi ko. aineiden käyttöön?
- Mistä luulet tämän johtuvan?
- Miten luulet muiden lajien valmentajien suhtautuvan aineiden käyttöön?
- Minkälaisia kokemuksia sinulla on valmentajan/valmentajien omasta käytöstä?
- Tulisiko valmentajan olla mielestäsi tässä suhteessa esikuva, minkälainen?
- Missä määrin olet keskustellut aineiden käytöstä urheilupiireissä ja minkälaista keskustelua on ollut?

### **Suhtautuminen, alkoholiin, tupakkaan ja nuuskaan**

- Minkälainen on suhtautumisesi alkoholi- ja tupakkamainoksiin ja –sponsorointiin urheilun yhteydessä?
- Onko mainoksissa ym. mielestäsi eettiseltä kannalta mitään ristiriitaista, millaista?
- Millaista esimerkkiä se mielestäsi viestittää yleisölle entä nuorisolle?
- Ottaisitko itse tupakka- ja alkoholiyhtiöitä sponsoriksesi, miksi?
- Mitä mieltä olet siitä, että urheilutapahtumien yhteydessä yleisö voi nauttia alkoholia (esimerkkinä olutteltat)?
- Mitkä ovat mielestäsi tämän hyvät ja huonot puolet?
- Millainen on mielestäsi yleinen suhtautuminen koskien tupakka- ja alkoholiyhtiöiden sponsorointia ja mainontaa urheilun yhteydessä?
  - mitä hyviä ja huonoja puolia tässä mielestäsi on?
- Oletko itse havainnut tässä mitään muutoksia vuosien varrella?
- Millainen on mielestäsi yleinen suhtautuminen koskien alkoholin nauttimista urheilupaikoilla?
- Mitä mieltä olet median suhtautumisesta alkoholiin, tupakkaan ja urheiluun?
  - esimerkiksi urheilijoiden juhlintaa tai ravintolakäyttäytymistä?
- Koetko itse olevasi esikuva nuorille urheilijana?
  - vaikuttaako tämä mitenkään ko. aineiden käyttöösi?
- Mitä mieltä ole tulisiko huippu-urheilijoiden ja urheilijoiden yleensä näyttää esimerkkiä raittiilla elämäntavalla?
- Miten mielestäsi urheilun julkikuvaan suhtaudutaan liittyen alkoholiin ja tupakkaan?
  - Oletko havainnut tässä mitään muutoksia, millaisia?

- Mitä mieltä olet urheilun kaupallistumisesta, erilaisten mainosten lisääntymisestä ym.
- Mitä luulet miten ihmiset yleensä suhtautuvat alkoholi- ja tupakkayhtiöiden sponsorointiin ja mainontaan urheilun yhteydessä?
- Mitä luulet miten ihmiset yleensä suhtautuvat urheilijoiden ko. aineiden käyttöön?
  
- Oliko sinulla jotain lisättävää aiheeseen liittyen, mikä ei tullut esille?
  
- Kiitoksia haastattelusta

## LIITE 2

### **Millainen on suhtautumisesi alkoholi- ja tupakkamainoksiin ja –sponsorointiin urheilun yhteydessä?**

- Onhan se väärin, koska urheilijat kuitenkin huipputasolla ovat esimerkkejä niin se on vähän ristiriitaista mainostaa tupakkamerkkejä ja esiintyä samalla reilun ja rehdin urheilun, terveellisen elämän puolesta, sotii toisiaan vastaan. Mutta ymmärrän yksittäisen urheilijan motiivit niinku isolla.

### **Millaista esimerkkiä se mielestäsi viestittää yleisölle ja nuorisolle?**

- Ne on isoja firmoja ja ne on sponsorina , en mä usko et kukaan nuori ottaa kipinää niistä, ehkä sen merkin valinnassa mut se alottaminen tapahtuu muuten.

### **Mitä mieltä olet siitä, että urheilutapahtumien yhteydessä yleisö voi nauttia alkoholia (esimerkiksi olutteltat)?**

- Kohtuullisesti käytettynä kalja ym. sopii yleisön joukkoon. Et yleisurheilussa on muutenkin niin vähän väkeä et jos sil saadaan väkeä sinne. Mut ei sillee et urheilijat käy siellä. Jos se auttaa tuomaan yleisöä katsomoon ja rahaa seuralle ja se on jees ja on hyvin järjestetty jos se on sivussa. Kaikkihan tässä yhteiskunnassa on vapautunu.

### **- Millainen on mielestäsi yleinen suhtautuminen koskien tupakka- ja alkoholiyhtiöiden sponsorointia ja mainontaa urheilun yhteydessä?**

En mä usko että (kansalaisia) haittaa hirveest ne on vähemmistönä ketä se haittaa. Että niillä rahoilla saa kuitenkin paljo hyvää aikaseks Et jos ei ota niitä sponsoreiks ni joku toinen ottaa. Kyllä ne menee kaupaks siinä, sponsoreita ei kuitenkaan liikaa ole. Kyllä siinä se moraali laskee et siinä on pian kiekkojoukke miinuksella.

### **- Millainen on mielestäsi yleinen suhtautuminen koskien alkoholin nauttimista urheilupaikoilla?**

- On se vapautunu, mut kaikkihan tässä yhteiskunnassa, kaljat on tullu kioskeihin ja varmaan viinitkin kohta. Kyllähän tää on siihen menny et järjestetään viihdykettä ihmisille.

**- Mitä mieltä olet median suhtautumisesta alkoholiin, tupakkaan ja urheiluun?**

**- esimerkiksi urheilijoiden juhlintaa tai ravintolakäyttäytymistä?**

- Nehän on kriittisiä. Se on vieläkin valloillaan että urheilijat että urheilija on erilainen ihminen. Riippuu varmaan asemasta et joku huippu niin siitä nousee iso haloo et jos käyttää. Esim. jotkut mäkimiehet on käyny kaljalla tai ... mutta aika kriittinen. Koska ne on esimerkkejä – siitähän se johtuu.

**- Vaikuttaako esikuvana oleminen nuorille mitenkään ko. aineiden käyttöösi?**

- Vaikutti, en mä näitä aineita julkisilla paikoilla, et salassa omissa tiloissa. Et en mä näitä aineita vieläkkään niinku julkisilla paikoilla.