

# LÄHDELUETTELO

## 2. TYTTÖ JA NAINEN URHEILIJANA

### 2.1 NAISURHEILUN HISTORIA LYHYESTI

Allen, E. J. B. 2007. The Culture and sport of skiing. From antiquity to world war II. University of Massachusetts press.

Arponen, A. 1981. Suomen urheilu. SVUL 1900-1980. Helsinki: SVUL

Bernstein, A. 2002. Is it time for a victory lap? Changes in the media coverage of women in sport? *International Review for the Sociology of Sport* 37(3-4), 415-428. London: Thousand Oaks.

Birrell, S. & Cole, C. L. 1990. Double fault: Renee Richardson and the Construction and Naturalization of Difference. *Sociology of Sport Journal*, Vol 7, No 1, 1-21.

Hakulinen Timo 1996. Keskustelu kilpaurheilun sopivuudesta naisille kävi kiivaana 1920-luvun lopulla. Teoksessa: A. Nevala (Toim.) *Olympialaiset ja naisliikunta satavuotiaat*. Suomen Urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 1996, 11-18.

Hargreaves, J. 1994. *Sporting females. Critical issues in the history and sociology of women's sport*. London: Routledge.

Heikkinen, A. 1981. Kansallisurheilun suuri nousu: Suomen hiihtourheilun laajuus, yhteiskunnalliset tavoitteet ja merkitys 1918-1940. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 82. Helsinki.

Kane, M.J. 1995. Resistance/transformation of the oppositional binary: exposing sport as a continuum. *Journal of sport & social issues* 19 (2), 191-218.

Kirjavainen, J. 1938. Suomalaiset suurhiihtäjät (osa 1) Aappo Luomajoesta Jussi Niskaan. Katsaus vanhimpien suurhiihtäjiemme tekoihin ladulla sekä vilkaisuja heidän elämänsä vaiheisiin. Porvoo/Helsinki: WSOY

Keskitalo Hannes & Siitonen Leena. 1977. Suomalainen nainen edustusurheilijana. Teoksessa: K. Heinilä (toim.) *Nainen suomalaisessa liikuntakulttuurissa*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos. Tutkimuksia n:o 15/1977, 49-76.

Kinnunen, T. 2001. *Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa*. Helsinki: Gaudeamus.

- Kosonen, Ulla (1992). Minun juoksuhistoriani. Teoksessa: E. Sironen, A. Tiihonen ja S. Veijola (toim.) Urheilukirja. Tampere: Vastapaino, 21-39.
- Laine, L. 1984. Vapaaehtoisten järjestöjen kehitys ruumiinkulttuurin alueella Suomessa v. 1856–1917. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 93 A. Helsinki.
- Laine L. 1992. Urheilu valtaa mielet. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: VAPK-kustannus, 101-132.
- Laine L. 1996. Kuinka ylittää rajat? Naiset Pohjoismaiden urheilujärjestöissä. Teoksessa: A. Nevala (Toim.) Olympialaiset ja naisliikunta satavuotiaat. Suomen Urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 1996, 39-52.
- Laine L. 2000. Työväen urheiluliikkeen naiset. Helsinki: Otava.
- Laine, L. 2002. Naishiihdon pitkä matka olympialajiksi. Teoksessa: H. Roiko-Jokela ja E. Sironen (Toim.) Lajien synty. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 121-138.
- Lenskyj, H. 1986. Out of bounds. Women, sport and sexuality. Toronto, Ontario: The Women's press.
- Meinander, H. 1992. Warpaille y-lös! Kyykkyyn a-las. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: VAPK-kustannus, 81-100.
- Pfister, G. 2003. Kaupan paljasta pintaa – Anna Kournikova ja urheilu tavarana. Teoksessa: H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) Kynäniekkoja, kivinyrkkejä, mäki-matteja. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja. Jyväskylä: Atena, 152–166. (*suomentanut Esa Sironen*)
- Pirinen, R. 1998. Liikkuva nainen ja jähmeä mies. Sukupuolen rakentuminen painonnostosta ja Naisten Kypystä kertovissa artikkeleissa. Naistutkimus – Kvinnoforskning 11 (2), 16–31.
- Pirinen, R. 1999. Lammin likka heitti kultaa, mutta Tohmajärven karhu pelasti Suomen maineen. Sukupuoli sanomalehtien urheilusivuilla. Tiedotustutkimus 22 (2), 30–43.
- Pirinen, R. 2006. Urheileva nainen lehtiteksteissä. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1138.
- Piikkarit 1995. Naisliikunnan työryhmä Piikkarit. 1995. Piikkareilla nopeammin korkeammalle tasaarvoisemmin. Opetusministeriön työryhmäraportti 3. Helsinki: Painatuskeskus.
- Raatikainen, V. 1978. Kultatyöt. Hämeenlinna: Karisto.

Suomen Olympiakomitea 2009a. Alppihiihto. Saatavissa www-muodossa:  
<http://www.noc.fi/olympialaiset/olympialajit/talvilajit/alppihiihto/> (luettu 7.1.2011)

Suomen Olympiakomitea 2009b. Taitoluistelu. Saatavilla www-muodossa:  
<http://www.noc.fi/olympialaiset/olympialajit/talvilajit/taitoluistelu/> (luettu 7.1.2011)

Suomen Olympiakomitea 2009c. Uintiurheilu. Saatavilla www-muodossa:  
<http://www.noc.fi/olympialaiset/olympialajit/kesalajit/uintiurheilu/> (luettu 7.1.2011)

Suomen Olympiakomitea 2009d. Yleisurheilu. Saatavilla www-muodossa:  
<http://www.noc.fi/olympialaiset/olympialajit/kesalajit/yleisurheilu/> (luettu 7.1.2011)

Suomen Olympiakomitea 2009e. Voimistelu – Telinevoimistelu. Saatavilla www-muodossa:  
<http://www.noc.fi/olympialaiset/olympialajit/kesalajit/voimistelu/> (luettu 7.1.2011)

Suomen Olympiakomitea 2010. Olympialajit. Saatavilla www-muodossa:  
<http://www.noc.fi/olympialaiset/olympialajit> (luettu 7.1.2011)

Tuggle, C.A. & Owen, A. 1999. 'A Descriptive Analysis of NBC's Coverage of the Centennial Olympics: The "Games of the Women?", Journal of Sport and Social Issues 23(2), 171–82.

Vasara, E. 1997. Valkoisen Suomen urheilevat soturit. Suojeluskuntajärjestön urheilu- ja kasvatustoiminta vuosina 1918-1939. Helsinki: Suomen historiallinen seura.

Vettenniemi, E. 2008. Suomalaisen urheilun synty. Ravisportti 1800-luvulla ja sen vaikutus ihmiskilpailuihin. Historiallisia tutkimuksia 237. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

### **3 ELIMISTÖN KASVU JA KEHITYS**

#### **3.1 NAISEN JA MIEHEN RAKENTEELLISET, FYSIOLOGISET JA SUORITUSKYVYLLISET EROT**

Behnke, A. & Wilmore, J. 1974. Evaluation and Regulation of Body Build and Composition. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

Beunen, G. & Malina, R. M. 2008. Growth and Biological Maturation: Relevance to Athletic Performance. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. The Young Athlete. Blackwell Publishing, USA.

Crussemeyer, J. A. & Dufek, J. S. 2000. Biomechanics. Teoksessa Drinkwater, B. L. (toim.) Women in Sport. Blackwell Science, Oxford.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J. Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Hiilloskorpi, Hannele. 2009. Eläköön se pieni ero. Juoksija 39 (10), 22-25.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheilvalmennus. 2. painos. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, A.-E. 2004. Ihmisen fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.

Paunonen, A. 2009. Tyttöjen kehittyminen on monimutkaista. Juoksija 39 (7), 12.

Saari, A., Sankilampi, U. & Dunkel, L. 2010. On aika uudistaa lasten ja nuorten kasvukäyrät. Duodecim 126 (24), 2799-2802.

Rowland, T. 1996. Developmental Exercise Physiology. Human Kinetics.

Sinclair, D. (1978) Human Growth after Birth. Oxford University. New York, Toronto

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

Wells, C. L. 1985. Women, Sport & Performance: A Physiological Perspective. Human Kinetics Publisher, Champaign.

## **KASVUUN VAIKUTTAVAT HORMONAALISET TEKIJÄT**

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J. Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Kiess, W., Reich, A., Meyer, K., Glasow, A., Deutscher, J., Klammt, J., Yang, Y., Müller, G. & Kratzsch, J. 1999. A Role for Leptin in Sexual Maturation and Puberty? Hormone Research 51 (3), 55-63.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheilvalmennus. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Perheentupa, J. 1992. Lapsuuden ja nuoruuden endokrinologia. Teoksessa Lamberg, B.-A., Nikkilä, E. & Pelkonen, R. (toim.) Kliininen endokrinologia. Duodecim, Helsinki.

Rogol, A. D. & Roemmich, J. 2003. Pubertal Alterations in Growth and Body Composition and Neuroendocrine Mechanisms. Teoksessa Malina, R. M. & Clark, M. A. (toim.) Youth Sports: Perspectives for a New Century. Coaches Choice, Monterey, CA.

Woods, S. C., Gotoh, K. & Clegg, D. J. 2003. Gender Differences in the Control of Energy Homeostasis. *Experimental Biology and Medicine* 228 (10), 1175-1180.

## **SUORITUSKYVYN KEHITYS**

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Malina, R. 2008. Skill acquisition in Childhood and Adolescence. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. *The Young Athlete*. Blackwell Publishing, USA.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. *Urheilvalmennus*. 2. painos. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, Champaign.

## **Voima**

Blimkie, C. J. R. & Sale, D. G. 1998. Strength Development and Trainability During Childhood. Teoksessa Van Praagh, E. (toim.) *Pediatric Anaerobic Performance*. Human Kinetics, Champaign.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Jones, D. A. & Round, J. M. 2008. Muscle Development During Childhood and Adolescence. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. *The Young Athlete*. Blackwell Publishing, USA.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. *Urheilvalmennus*. 2. painos. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

Mittleman, K. D. & Zacher, C. M. 2000. Factors Influencing Endurance Performance, Strength, Flexibility and Coordination. Teoksessa Drinkwater, B. L. (toim.) Women in Sport. Blackwell Science, Oxford.

## **Nopeus**

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Mero, A. 1998. Power and Speed Training During Childhood. Teoksessa Van Praagh, E. (toim.) Pediatric Anaerobic Performance. Human Kinetics, Champaign.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvallmennus. 2. painos. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

## **Anaerobinen suorituskyky**

Carlson, J. S. & Naughton, G. A. 1998. Assessing accumulated Oxygen Deficit in Children. Teoksessa Van Praagh, E. (toim.) Pediatric Anaerobic Performance. Human Kinetics, Champaign.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Inbar, O. & Chia, M. 2008. Development of Maximal Anaerobic Performance: An Old Issue Revisited. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. The Young Athlete. Blackwell Publishing, USA.

Martin, J. C. & Malina, R. R. 1998. Developmental Variations in Anaerobic Performance Associated With Age and Sex. Teoksessa Van Praagh, E. (toim.) Pediatric Anaerobic Performance. Human Kinetics, Champaign.

Mero, A. 1998. Power and Speed Training During Childhood. Teoksessa Van Praagh, E. (toim.) Pediatric Anaerobic Performance. Human Kinetics, Champaign.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvallmennus. 2. painos. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Welsman, J. R. & Armstrong, N. 1998. Assessing Postexercise Lactates in Children and Adolescent. Teoksessa Van Praagh, E. (toim.) Pediatric Anaerobic Performance. Human Kinetics, Champaign.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

## **Aerobinen suorituskyky**

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

McArdle W.D., Katch F., Katch V.L. (2007) Exercise Physiology. Lippincott Williams and Wilkins.

Paunonen, A. 2009. Tyttöjen kehittyminen on monimutkaista. Juoksija 39 (7), 12.

Rowland, T. W. 2008. Cardiorespiratory Responses During Endurance Exercise: Maturation and Growth. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. The Young Athlete. Blackwell Publishing, USA.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

## **Naisten hapenkuljetuskyky miehiin verrattuna**

Hiilloskorpi, H. 2009. Eläköön se pieni ero. Juoksija 39 (10), 22-25.

Krahenbuhl, G. S., Skinner, J. S. & Kohrt, W. M. (1985). Development aspects of maximal aerobic power in children. In Exercise and Sports Science Reviews, vol. 13, pp. 503-538 [R. L. Terjung, editor]. Philadelphia:Franklin Institute Press.

McArdle, W.D., Katch, F., Katch, V.L. (2007) Exercise Physiology. Lippincott Williams and Wilkins

Mittleman, K. D. & Zacher, C. M. 2000. Factors Influencing Endurance Performance, Strength, Flexibility and Coordination. Teoksessa Drinkwater, B. L. (toim.) Women in Sport. Blackwell Science, Oxford.

Wells, C. L. 1985. Women, Sport & Performance: A Physiological Perspective. Human Kinetics Publisher, Champaign.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

## **Ikääntymisen vaikutus hapenkuljetukseen**

McArdle W.D., Katch F., Katch V.L. (2007) Exercise Physiology. Lippincott Williams and Wilkins

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

## **LASTEN JA NAISTEN ERITYISPIIRTEITÄ**

### **Liikunnan ja urheilun vaikutus kasvuun ja kehitykseen**

Beunen, G. & Malina, R. M. 2008. Growth and Biological Maturation: Relevance to Athletic Performance. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. The Young Athlete. Blackwell Publishing, USA.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.

### **Lasten lämmönsäätely**

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. 2. painos. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. 2004. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, Champaign.



## **Kuukautisten ja suorituskyvyn suhde**

Beunen, G. & Malina, R. M. 2008. Growth and Biological Maturation: Relevance to Athletic Performance. Teoksessa Hebestreit, H. & Bar-Or, O. The Young Athlete. Blackwell Publishing, USA.

Haymes, E. M. 2000. Environmental Challenges. Teoksessa Drinkwater, B. L. (toim.) Women in Sport. Blackwell Science, Oxford.

Jonge, X. A. K. 2003. Effects of the Menstrual Cycle on Exercise Performance. Sports Medicine 33 (11), 833-851.

Lebrun, C. M. 2000. Effects of the Menstrual Cycle and Oral Contraceptives on Sport Performance. Teoksessa Drinkwater, B. L. (toim.) Women in Sport. Blackwell Science, Oxford.

Wells, C. L. 1985. Women, Sport & Performance: A Physiological Perspective. Human Kinetics Publisher, Champaign.

## **3.2 NAISEN PSYKKINEN KEHITYS**

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Nurmi, J. (2010). Ihmisen psykologinen kehitys, WSOYPro.

Butler, J. (1990). Hankala sukupuoli. Feminismi ja identiteetin kumous. Helsinki: Gaudeamus.

Erikson, E.H. (1982). Lapsuus ja yhteiskunta, Gummerus

Fox, K. (1977). The physical self. From motivation to wellbeing. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Gissler, M., Puhakka, T., Vuori, M. & Karvonen, S. (2006). Poikien ja tyttöjen hyvinvointi ja terveys tilastoina. Teoksessa Karvonen, s. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt, Stakes, Nuorisotutkimusverkosto. s. 18-37.

Heinämaa, S. (1996). Ele, tyyli ja sukupuoli. Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle. Tampere: Tammer-Paino.

Jokinen, E. (2005). Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Smale, J. (2010). Moving forward, life changing short stories and metaphors for hypnosis, hypnotherapy & NLP (2010). Gloucester: The Book Depository.

## 4. TYTTÖLAHJAKKUUKSIEN TUNNISTAMINEN URHEILUSSU

Arbeit E. (1998) Practical training emphases in the first and second decades of development. *New Studies in Athletics*, 13, 1 13-20.

Arbeit E. (1998) Principles of the multi-year training process. *New Studies in Athletics*, 13, 4, 21-28.

Bompa T. (1999) Periodization. Theory and methodology of training. Fourth edition. *Human Kinetics*.

Ford P., De Ste Croix M., Lloyd R., Meyers R., Moosavi M., Oliver J., Till K., Williams G. (2011) The Long-Term Athlete Development Model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4): 389–402.

Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A., Riski J. (2009) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus Oy.

Harre D.(1969) Trainingslehre. Berlin.

Helander E. ja V. Lahtinen (1987) Nopeuden ja nopeusvoiman kehittyminen ikävuosina 7-16. KVT-harjoitustyö. Valmentajainstituutti, Vierumäki.

Joch W. (1992) Das Sportliche Talent. Talenterkennung - Talentförderung – Talentperspektiven. Edition Sport und Wissenschaft. Band 15. Meyer und Meyer Verlag.

Keskinen K., K.Häkkinen, M.Kallinen (2007) Kuntotestauksen käsikirja. Liikuntatieteellinen Seura, Julkaisu nro 161, 2.uudistettu painos.

Mero A., T. Vuorimaa ja K. Häkkinen (1990) Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy. Jyväskylä, 400 s.

Mero A. ja T. Vuorimaa (1990) Urheilulahjakkuuksien etsintä ja harjoittaminen. Kirjassa: Mero, A., T. Vuorimaa ja K. Häkkinen (1990) Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy. Jyväskylä.

Mero A., A. Nummela ja K. Keskinen (1997) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. Jyväskylä. 558 s.

Mero A. (2001) Systemaattinen harjoittelu 10 - 15 -vuotiailla yleisurheilupojilla: Voima- ja nopeusharjoittelun rooli. Voimantuoton ja harjoitettavuuden mekanismit.

Seminaariraportti IX Kuortaneen urheiluopisto, s. 7-9.

Mero A., Nummela A., Keskinen K., Häkkinen K. (2004, 2007). Urheiluvalmennus. 1. ja 2. painos. VK-Kustannus Oy.

Paunonen A. (2011) 11 faktaa hapenottokyvystä. Juoksija 10, s. 48 - 49.

Sinclair, D. (1989) Human growth after birth. Fifth edition. Oxford: Oxford University Press.

Siris, P.Z., P.M. Gajdarskaja and K.I. Racev (1983) Selection and capacities evaluation in track and field. Moscow.

## **6. TYTÖN JA NAISEN FYYSISEN KAPASITEETIN HARJOITTAMINEN**

### **6.1 TAITO JA TEKNIikka SEKÄ NIIDEN HARJOITTAMINEN**

Ayres, J. (2008). Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Coker, C. A. (2009). Motor learning and control for practitioners. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers.

Dunn, R., Dunn, K., & Price, G. (2000). Learning styles inventory: grades 5–12. Lawrence, KS: Price Systems.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. (2008). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2006). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. New York, NY.: McCraw-Hill.

Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Junaid, K.A., & Fellowes, S.F. (2006). Gender differences in the attainment of motor skills on the Movement Assessment Battery for Children. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics* 26, 5-11.

Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2008). Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalaisilla oppilailta. *Liikunta & tiede -tutkimusartikkelijulkaisu* 46, 36-44.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Magill, R. A. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL.: Human Kinetics.

McGinnis, P. M. (2005). *Biomechanics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Numminen, P. (2005). *Avaa ovi lapsen maailmaan*. Tampere: Pilot -kustannus.

Nupponen, H., & Telama, R. (1998). Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja* 1. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.

Okely, A.D., Booth, M.L., & Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33, 1899-1904.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2011). *Liikkuva lapsi*. Teoksessa Hujala ym. (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, 136-150.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor learning and performance: A behavioral emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sääkslahti, A., Numminen, P., Niinikoski, H., Rask-Nissilä, L., Viikari, J., Tuominen, J., & Välimäki, I. (1999). Is physical activity related to body size, fundamental motor skills, and CHD risk factors in early childhood? *Pediatric Exercise Science* 11, 327-340.

Sääkslahti, A. & Numminen, P. (2007). *Vauvauinti*. Helsinki: Lasten Keskus.

Toole, T., & Kretzschmar, J. (1993). Gender differences in motor performance in early childhood and later adulthood. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2, 41-71.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (2005). Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005: 17.

## 6.2 VOIMAN JA LIHASMASSAN HARJOITTAMINEN

American College of Sports Medicine (ACSM). American College of Sports Medicine position stand. Ratamess ym. Progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009 41(3):687-708.

Dreyer HC, Fujita S, Glynn EL, Drummond MJ, Volpi E, Rasmussen BB. Resistance exercise increases leg muscle protein synthesis and mTOR signaling independent of sex. *Acta Physiol (Oxf)*. 2010 199(1):71-81.

Enea C, Boisseau N, Fargeas-Gluck MA, Diaz V, Dugué B. Circulating androgens in women: exercise-induced changes. *Sports Med.* 2011 1;41(1):1-15.

Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJ, Jeffreys I, Micheli LJ, Nitka M, Rowland TW. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *J Strength Cond Res.* 2009 23(5 Suppl):S60-79.

Fleck S & Kraemer WJ. *Designing Resistance Training Programs*, 3th ed. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2004

Häkkinen K. *Voimaharjoittelun perusteet*, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 1990

Häkkinen, K. (1994) Neuromuscular adaptation during strength training, aging, detraining and immobilization. A review. *Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine*, 6, 2, 161-198.

Häkkinen K., Pakarinen, A., Kallinen, M. (1992) Neuromuscular adaptations and serum hormones in women during short-term intensive strength training. *European Journal of Applied Physiology*, 64, 2, 106-111.

Hewett TE. Neuromuscular and hormonal factors associated with knee injuries in female athletes. Strategies for intervention. *Sports Med.* 2000 29(5):313-27.

Kraemer WJ & Häkkinen K. *Strength Training for Sport*, Blackwell Science Ltd. London UK, 2002

Kraemer WJ, Nindl BC, Ratamess NA, Gotshalk LA, Volek JS, Fleck SJ, Newton RU, Häkkinen K. Changes in muscle hypertrophy in women with periodized resistance training. *Med Sci Sports Exerc.* 2004 36(4):697-708.

Leite RD, Prestes J, Pereira GB, Shiguemoto GE, Perez SE. Menopause: highlighting the effects of resistance training. *Int J Sports Med.* 2010 31(11):761-7.

Liu D, Sartor MA, Nader GA, Gutmann L, Treutelaar MK, Pistilli EE, Iglayreger HB, Burant CF, Hoffman EP, Gordon PM. Skeletal muscle gene expression in response to resistance exercise: sex specific regulation. *BMC Genomics.* 2010 24;11:659.

Maher AC, Akhtar M, Vockley J, Tarnopolsky MA. Women have higher protein content of beta-oxidation enzymes in skeletal muscle than men. *PLoS One.* 2010 6;5(8):e12025.

Maher AC, Fu MH, Isfort RJ, Varbanov AR, Qu XA, Tarnopolsky MA. Sex differences in global mRNA content of human skeletal muscle. *PLoS One.* 2009 22;4(7):e6335.

McArdle W, Katch F & Katch V. *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*, 6<sup>th</sup> ed. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, Maryland, USA, 2007

McManus AM, Armstrong N. Physiology of elite young female athletes. *Med Sport Sci.* 2011;56:23-46.

Mero A, Nummela A, Keskinen K, Häkkinen K. *Urheilualmennus (toinen painos)*. VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 2007

Mero A, Peltola E, Saarela J. *Nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu*. Gummerus Oy, Jyväskylä, 1987

Nikander R, Sievänen H, Heinonen A, Daly RM, Uusi-Rasi K, Kannus P. Targeted exercise against osteoporosis: A systematic review and meta-analysis for optimising bone strength throughout life. *BMC Med.* 2010 21;8:47.

Roth SM, Ferrell RE, Peters DG, Metter EJ, Hurley BF, Rogers MA. Influence of age, sex, and strength training on human muscle gene expression determined by microarray. *Physiol Genomics.* 2002 3;10(3):181-90.

Ryushi T, Häkkinen K, Kauhanen H, Komi P. Muscle fiber characteristics, muscle cross-sectional area and force production in strength athletes, physically active males and females. *Scand J Sports Sci.* 1988, 27, 30-37

Smith GI, Atherton P, Reeds DN, Mohammed BS, Jaffery H, Rankin D, Rennie MJ, Mittendorfer B. No major sex differences in muscle protein synthesis rates in the postabsorptive state and during hyperinsulinemia-hyperaminoacidemia in middle-aged adults. *J Appl Physiol.* 2009 107(4):1308-15.

Vingren JL, Kraemer WJ, Ratamess NA, Anderson JM, Volek JS, Maresh CM. Testosterone physiology in resistance exercise and training: the up-stream regulatory elements. *Sports Med.* 2010 1;40(12):1037-53.

Welle S, Tawil R, Thornton CA. Sex-related differences in gene expression in human skeletal muscle. *PLoS One.* 2008 2;3(1):e1385.

Zanuso S, Jimenez A, Pugliese G, Corigliano G, Balducci S. Exercise for the management of type 2 diabetes: a review of the evidence. *Acta Diabetol.* 2010, 47(1):15

Zatsiorsky V & Kraemer WJ. *Science and practice of strength training*, 2<sup>nd</sup> ed. Human Kinetics, Champaign, IL, USA, 2006

### **6.3 NOPEUDEN HARJOITTAMINEN**

Helander, E. V. Lahtinen (1987) Nopeuden ja nopeusvoiman kehittyminen ikävuosina 7-16. KVT -harjoitustyö. Valmentajainstituutti: Vierumäki.

Jouste, P. (1997) Pika- ja aitajuoksut. Kirjassa: Mero, A., A. Nummela, K. Keskinen (1997) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus Oy, Mero Oy, Jyväskylä.

Mero, A., E. Peltola, J. Saarela (1987) Nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu. Gummerus Oy. Mero Oy, 295 s.

Mero, A., T. Vuorimaa, K. Häkkinen (1990) Lasten ja nuorten harjoittelu. Gummerus Oy. Mero Oy, 400 s.

Mero, A., A. Nummela, K. Keskinen (1997) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Gummerus Oy, Mero Oy, 558 s.

Mero, A., A. Nummela, K. Keskinen, K. Häkkinen (2007) Urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy, VK-Kustannus Oy, 503 s.

## **6.4 NOPEUSKESTÄVYYDEN HARJOITTAMINEN**

Nummela A. (2007) Nopeuskestävyys. Kirjassa: Urheiluvalmennus. Mero A., Nummela A., Keskinen K., Häkkinen K. (2007). 2. painos. VK-Kustannus.

## **6.5 KESTÄVYYDEN HARJOITTAMINEN**

Noakes, T. (2003) Lore of Running 4th ed. Human Kinetics, Leeds.

Vuorimaa, T. (2007) Neuromuscular, Hormonal and Oxidative Stress Responses to Endurance Running Exercises in Well-trained Runners. Studies in Physical Education and Health. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä. Väitöskirja.

Vuorimaa, T & Seppänen L. (1986) Kestävyysjuoksuvalmennus. Sport.

## **6.6 LIIKKUVUUDEN HARJOITTAMINEN**

Anttila, S. (2011) Somaattinen harjoittelu auttaa juoksijaa. Juoksija 5/2011, s. 16.

Apostopoulos, N. (2001) Performance Flexibility. Teoksessa Foran, B. (toim.) High-Performance Sports Conditioning. Human Kinetics.

Cook, G. (2003) Athletic Body in Balance. Human Kinetics.

Elphiston, J. (2008) Stability, Sport, and Performance Movement. Lotus Publishing.

Haywood, K. & Getchell, N. (2005) Life Span Motor Development. Human Kinetics.

Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2001) Handbuch Trainingslehre. Verlag Hofmann Schorndorf.

Mattes, A. (2000) Active Isolated Stretching. The Mattes Method. Aaron L. Mattes.

Meinel, K. & Schnabel, G. (2007) Bewegungslehre Sportmotorik. Meyer & Meyer Verlag.

Nuori Suomi (2011) Haaistunnassa eteentaivutus testivideo. [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)



Paavola, T. (2008) Liikkuvuuden liikekehittelyitä 1 -3. Valmentajalehdet 4-5 / 2007 & 2 / 2008.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H-J. (2009) Käytännön lihahuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. VK-kustannus Oy.

Schnabel, G., Harre D., Krug J. & Borde A. (2005) Trainingswissenschaft. Sportverlag Berlin.

Stone, M., O`Bryant, H., Ayers, C. & Sands, A. (2006) Stretching: Acute and Chronic? The Potential Consequences. National Strength and Conditioning Association Volume 28, Number 6, ss. 66-74.

Walker, B. (2007) The Anatomy of Stretching. Lotus Publishing.

Ylinen, J. (2006) Venytysharjoittelu. Ohjeet ja kuvasto. Medire

## **7. TYTÖSTÄ NAISEKSI – RAVITSEMUS OSANA HYVÄÄ HARJOITTELUA**

Alaranta, A., Hulmi, J., Mikkonen, J., Rossi, J., Mero, A. (2007) Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa - suorituskykyyn ja kehon koostumukseen vaikuttavat aineet. Gummerus Kirjapaino Oy, Nutrimed Oy.

Antonio J., Kalman D., Stout J. R., Greenwood M., Willoughby D. G.,

Borg P, Fogelholm M, Hiilloskorpi H. Liikkujan ravitseminen -teoriasta käytäntöön. Edita. Helsinki 2004.

Haff G. (2008) Essentials of Sports Nutrition and Supplements. Humana Press.

Ilander O. Nuoren urheilijan ravitseminen -eväät energiaseen elämään. VK-kustannus. Keuruu 2010.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K., Marniemi, A. (2006, 2008) Liikuntaravitseminen. 1. ja 2. painos 504 s. Cummerus Kirjapaino Oy. VK-Kustannus Oy.

Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2004) Sport Nutrition. Human Kinetics. 411 p.

Karila, TAM, Sarkkinen, P, Marttinen, M, Seppälä, T, Mero, A, Tallroth, K (2008): Rapid weight loss decreases serum testosterone. *International Journal of Sports Medicine*, 29, 1-6.

Maughan R. J.(2000) *Nutrition in Sport*. 680 pages. Blackwell Science.

McArdle, W., Katch, F., Katch, V. (2007) *Exercise Physiology*. Kuudes painos. Lippincott Williams and Wilkins.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. (2004, 2007) *Urheiluvalmennus*. 1. ja 2. painos. 503 s. Gummerus Oy, VK - Kustannus Oy.

Mero, A., Huovinen, H., Matintupa, O., Hulmi J., Puurtinen, R., Hohtari, H., Karila, T. (2010) Moderate energy restriction with high protein diet results in healthier outcome in women. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2010, 7:4 <http://www.jissn.com/content/7/1/4>.

Pitkänen, H. (2002) *Amino acid metabolism in athletes and non-athletes*. Väitöskirja. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto.

*Ruokien ja ruoka-aineiden ravintoainesisältö*. Kansaneläkelaitos, Helsinki 1997.

*Suomalaiset ravitsemussuosituks*et (2005). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki.

## **8. PALAUTUMINEN JA YLIKUORMITUS TYTÖLLÄ JA NAISELLA**

### **8.1 YLIKUORMITUSTILA JA PALAUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT**

Brenner JS; American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*. 2007;119:1242-1245.

Bosquet L, Merkari S, Arvisais D, Aubert AE. [Is heart rate a convenient tool to monitor over-reaching? A systematic review of the literature](#). *Br J Sports Med*. 2008;42:709-714. Epub 2008 Feb 28.

Coutts AJ, Slattery KM, Wallace LK.. Practical tests for monitoring performance, fatigue and recovery in triathletes. [J Sci Med Sport](#). 2007;10:372-381.

Coutts A, Reaburn P, Piva TJ, Murphy A. Changes in selected biochemical, muscular strength, power, and endurance measures during deliberate overreaching and tapering in rugby league players. Int J Sports Med. 2007;28:116-124.

Coutts AJ, Rampinini E, Marcora SM, Castagna C, Impellizzeri FM. Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. J Sci Med Sport. 2009;12:79-84.

Coutts AJ, Reaburn P, Piva TJ, Rowell GJ. Monitoring for overreaching in rugby league players. Eur J Appl Physiol. 2007;99:313-324.

Coutts AJ, Reaburn P. Monitoring changes in rugby league players' perceived stress and recovery during intensified training. Percept Mot Skills. 2008;106:904-916.

Main LC, Dawson B, Grove JR, Landers GJ, Goodman C. Impact of training on changes in perceived stress and cytokine production. Res Sports Med 2009;17:121-132.

Faude O, Meyer T, Urhausen A, Kindermann W. Recovery training in cyclists: ergometric, hormonal and psychometric findings. Scand J Med Sci Sports. 2009;19:433-441.

Halson SL, Jeukendrup AE. Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. Sports Med. 2004;34:967-81.

Hooper SL, Mackinnon LT, Hanrahan S. Mood states as an indication of staleness and recovery. Int J Sport Psychol 1997; 28:1-12.

Hynynen E, Uusitalo A, Kontinen N, Rusko H. Cardiac autonomic responses to standing up and cognitive task in overtrained athletes. Int J Sports Med 2008;29:552-558. Epub 2007 Nov 30.

Jürimäe J, Mäestu J, Jürimäe T, Mangus B, von Duvillard SP. Peripheral signals of energy homeostasis as possible markers of training stress in athletes: a review. Metabolism. 2011;60:335-350. Epub 2010 Mar 20.

Kenttä G, Hassmén P. Overtraining and recovery. A conceptual model. Sports Med 1998;26:1-16.

Margonis K, Fatouros IG, Jamurtas AZ, Nikolaidis MG, Douroudos I, Chatzinikolaou A, Mitrakou A, Mastorakos G, Papassotiriou I, Taxildaris K, Kouretas D. Oxidative stress biomarkers responses to physical overtraining: implications for diagnosis. Free Radic Biol Med 2007;43:901-910.

Matos NF, Winsley RJ, Williams GA. Prevalence of nonfunctional overreaching/overtraining in young English athletes. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43: 1287-1294.

Meeusen R, Duclos M, Gleeson M, Rietjens G, Steinacker J and Urhausen A. Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *Eur J Sport Sci* 2006; 6:1-14.

[Meeusen R](#), [Nederhof E](#), [Buyse L](#), [Roelands B](#), [de Schutter G](#), [Piacentini MF](#). Diagnosing overtraining in athletes using the two-bout exercise protocol. *Br J Sports Med*. 2010;44:642-648.

Morgan WP, Brown DR, Raglin JS, O'Connor PJ, Ellickson KA. Psychological monitoring of overtraining and staleness. *Br J Sports Med* 1987; 21: 107-114.

Morgan WP, O'Connor PJ, Sparling PB, Pate RR. Psychological characterization of the elite female distance runner. *Int J Sports Med* 1987; 8: 124-131.

[Nederhof E](#), [Zwerver J](#), [Brink M](#), [Meeusen R](#), [Lemmink K](#). Different diagnostic tools in nonfunctional overreaching. *Int J Sports Med*. 2008;29:590-597

O'Connor PJ, Morgan WP, Raglin JS, Barksdale CM, Kalin NH. Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology* 1989; 14: 303-310.

Richardson SO, Andersen MB, Morris T. *Overtraining athletes: Personal Journeys in Sports*. 2008, 1st edition, Human Kinetics, Inc.

Rowbottom DG, Keast D, Garcia-Webb P, Morton AR. Training adaptation and biological changes among well-trained male triathletes. *Med Sci Sports Exerc* 1997;29:1233-1239.

Rushall B. A tool for measuring stress tolerance in elite athletes. *J Appl Sport Psychol* 1990;2:51-66.

Selye H. *The stress of life*. McGraw Hill Book Co., New York, NY, 1975.

Urhausen A, Kindermann W. Diagnosis of overtraining: what tools do we have? *Sports Med*. 2002;32:95-102.

Uusitalo, A.L.T.: Overtraining. Making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment. *The physician and sportsmedicine* 2001; 29: 35-50.

Uusitalo A.L.T.: Urheilijan ylikuormitustila diagnostisena ja hoidollisen ongelmana. Suomen Lääkärilehti 2000; 55: 4045-4050.

## **9. TERVEYDENHUOLTO NAISURHEILIJALLA**

### **9.1 NAISURHEILIJAN ENNALTAEHKÄISEVÄ TERVEYDENHUOLTO**

Hakkarainen, H., Tarsa, J. ja Keinänen, M., 2002; Kuopiolaisten urheilulukiolaisten elämänrytmi- ja ruokavalioselvitys keväällä 2002.

Meretoja, O. ja Härmä, M.; Päivystyksen yhteydet lääkärin terveyteen ja työssä suoriutumiseen, Suomen lääkäri-lehti 16/2002, 1791- 1794.

Corrado D ym. Trends in sudden cardiovascular death of young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program. JAMA 2006;296:1593-1601.

Corrado D ym. Cardiovascular pre-participation screening of young competitive athletes for prevention of sudden death: proposal for a common European protocol. Eur Heart J 2005;26:516-524

Hernelahti M. 2008; Urheilijoiden terveystarkastukset: Yhteiset tavoitteet - kirjavat käytännöt. Liikunta ja tiede, 5/2008: 42-44.

Hakkarainen H. 2008; Urheilijoiden terveystarkastukset ohjaa harjoittelua. Liikunta ja tiede, 5/2008: 39-41.

Armstrong N., 2007; Pediatric Exercise Physiology; Churchill Livingstone

Torstveit M.K., Sundgot-Borgen J, 2005; The female athlete triad: are elite athletes at increased risk? Medicine and Science in Sports and exercise 37: 184-193.

Armstrong N, Van Mechelen W, 2000, Oxford University Press; Pediatric exercise science and medicine.

Ahonen J, Airaksinen O, Keurulainen JP, Koistinen J. (toim.), 1998. Urheiluvammat, ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus, 4. uudistettu painos. VK-Kutannus OY, Lahti.

## 9.2 URHEILUVAMMOJEN EHKÄISY

Arendt EA ja Griffin L. Musculoskeletal injuries. Teoksessa Drinkwater B (toim.). Women in sport. The encyclopaedia of sports medicine. Blackwell Science. Oxford 2000. Sivut 208-240.

Beynon BD, Vacek PM, Murphy D ym. First-time inversion ankle ligament trauma. The effects of sex, level of competition, and sport on the incidence of injury. Am J Sports Med 2005; 33: 1485-1491.

Boden BP, Dean GS, Feagin JA ym. Mechanisms of anterior cruciate ligament injury. Orthopedics 2000; 23: 573-578.

Chappell JD, Herman DC ja Knight BS. Effect of fatigue on knee kinetics and kinematics in stop-jump tasks. Am J Sports Med 2005; 33: 1022-1029.

Ekstrand J ja Nigg B. Surface related injuries in soccer. Sports Med 1989; 8: 56-62.

Ford KR, Myer GD ja Hewett TE. Valgus knee motion during landing in high school female and male basketball players. Med Sci Sports Exerc 2003; 35: 1745-1750.

Ford KR, Myer GD, Schmitt LC ym. Preferential quadriceps activation in female athletes with incremental increases in landing intensity. [J Appl Biomech](#) 2011; 27: 215-22.

Harmon KG ja Ireland ML. Gender differences in noncontact anterior cruciate ligament injuries. Clin Sports Med 2000; 19: 287-302.

Hewett TE, Stroupe AL, Nance TA ym. Plyometric training in female athletes. Decreased impact forces and increased hamstring torques. Am J Sports Med 1996; 6: 765-773.

Hewett TE, Lindenfeld TN, Riccobene JV ym. The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes. A prospective study. Am J Sports Med 1999; 6: 699-705.

Hewett TE, Myer GD ja Ford KR. Decrease in neuromuscular control about the knee with maturation in female athletes. J Bone Joint Surg Am 2004; 86: 1601-1608.

Hewett TE, Myer GD, Ford KR ym. Biomechanical measures of neuromuscular control and valgus loading of the knee predict anterior cruciate ligament injury risk in female athletes. A prospective study. 2005; 33: 492-501.

Hewett TE, Myer GD ja Ford KR. Anterior cruciate ligament injuries in female athletes. Part 1, mechanisms and risk factors. *Am J Sports Med* 2006; 34: 299-311.

Huston LJ ja Wojtys EM. Neuromuscular performance characteristics in elite female athletes. *Am J Sports Med* 1996; 24:427-436.

Hutchinson MR ja Ireland ML. Knee injuries in female athletes. *Sports Med* 1995; 19: 288-302.

Jacobson I ja Tegner Y. Injuries among Swedish female elite football players: a prospective population study. *Scand J Med Sci Sports* 2007; 17: 84-91.

Kiriyama S, Sato H ja Takahira N. Gender differences in rotation of the shank during single-legged drop landing and its relation to rotational muscle strength of the knee. *Am J Sports Med* 2009; 37: 168-174.

McGuine TA ja Keena JS. The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high school athletes. *Am J Sports Med* 2006; 34: 1103-1111.

McLean SG, Lipfert SW ja van der Bogert AJ. Effect of gender and defensive opponent on the biomechanics of sidestep cutting. *Med Sci Sports Exerc* 2004; 36: 1008-1016.

Myer GD, Ford KR, Paterno MV ym. The effects of generalized joint laxity on risk of anterior cruciate ligament injury in young female athletes. *Am J Sports Med* 2008; 36: 1073-1080.

Myer GD, Ford KR, Barber Foss KD ym. The incidence and potential pathomechanics of patellofemoral pain in female athletes. *Clin Biomech* 2010; 25: 700-707.

Nigg B ja Segesser B. The influence of playing surfaces on the load on the locomotor system and on football and tennis injuries. *Sports Med* 1988; 5: 375-385.

Olsen O, Myklebust G, Engebretsen L ym. Relationship between floor type and risk of ACL injury in team handball. *Scand J Med Sci Sports* 2003; 13: 299-304.

Olsen O, Myklebust G, Engebretsen L ym. Exercises to prevent lower limb injuries in youth sports: cluster randomized controlled study. *BMJ* 2005; 330: 1-7.

Orava S. Exertion injuries due to sports and physical exercise. A clinical and statistical study of nontraumatic overuse injuries of the musculoskeletal system of athletes and keep-fit athletes. Väitöskirja, Oulun yliopisto 1980.

Parkkari J, Kannus P, Natri A ym. Active living and injury risk. *Int J Sports Med* 2004; 25: 209-216.

Pasanen K. Floorball injuries. Epidemiology and injury prevention by neuromuscular training. Väitöskirja, Tampereen yliopisto 2009.

Pasanen K, Parkkari J, Rossi L ym. Artificial playing surface increases the injury risk in pivoting indoor sports: a prospective one-season follow-up in Finnish female floorball. *Br J Sports Med* 2008; 42: 194-197.

Pasanen K, Parkkari J, Pasanen M ym. Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 2008; 337: 96-102.

Renström P, Ljungqvist A, Arendt E ym. Non-contact ACL-injuries in female athletes: an International Olympic Committee current concepts statement. *Br J Sports Med* 2008; 42: 394-412.

Rozzi SL, Lephart SM, Gear WS ym. Knee joint laxity and neuromuscular characteristics of male and female soccer and basketball players. *Am J Sports Med* 1999; 27: 312-319.

van Mechelen W. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. *Sports Med* 1992; 14: 82-99.

Wojtys EM, Wylie BB ja Huston LJ. The effect of muscle fatigue on neuromuscular function and anterior tibial translation in healthy knees. *Am J Sports Med* 1996; 24: 615-621.

Zazulak BT, Ponce PL, Straub SJ ym. Gender comparison of hip muscle activity during single-leg landing. *J Orthop Sports Phys Ther* 2005; 35: 292-299.

### **9.3 URHEILUVAMMAT**

Haikonen K, Parkkari J. Liikuntatapaturmat. Raportissa: Kari Haikonen, Anne Lounamaa (toim.). Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. THL raportti 13/2010. Yliopistopaino. Helsinki 2010.

Järvinen M. Rasitusvammat ja – kivut. Kirjassa: Kröger H, Aro H, Böstman O, Lassus J, Salo (toim.) *Traumatologia*. 7 painos. Helsinki, Kandidaattikustannus Oy, 2010, 701–709.

Kannus P, Järvinen TAH, Järvinen TLN, Parkkari J, Järvinen M. Jänteiden rasitusvammojen konservatiivinen hoito. *Suomen Lääkärilehti* 2004;59:4369-4372.



Orava S. Urheilijan rasitusvammat. Kirjassa: Kröger H, Aro H, Böstman O, Lassus J, Salo J (toim.) Traumatologia. 7 painos. Helsinki, Kandidaattikustannus Oy, 2010, 711–722.

Parkkari J, Kannus P, Kujala U, Palvanen M, Järvinen M. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Suom Lääkäril 2003;58(1):71-76

Parkkari J, Kannus P, Kujala U. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Kirjassa: Kunnamo I, Alenius H, Hermanson E, Jousimaa JP, Teikari M, Varonen H (toim.) Lääkärin käsikirja, 9. painos. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim, 2008, 685-691.

Väisänen J, Parkkari J, Kuurne T, Kannus P. Urheilussa syntyvät aivovammat. Suom Lääkäril 2005;60(6):667-671

## **9.4 KUUKAUTISKIERTO URHEILIJALLA**

Burrows M ym. Physiological factors associated with low bone mineral density in female endurance runners. Br J Sports Med 2003;37:67-71.

Constantini NW ym. Special problems in the female athlete. Baillieres Clin Rheumatol 1994;8:199-219

Eliakim A ym. Exercise training, menstrual irregularities and bone development in children and adolescents. J Pediatr Adolesc Gynecol 2003;16:201-6

Gulekli B ym. Effect of treatment on established osteoporosis in young women with amenorrhea. Clin Endocrinol 1994;41:275-81

Hagmar M ym. Hyperandrogenism may explain reproductive dysfunction in Olympic athletes Med Sci Sports Exerc 2009;41:1241-8

Joy EA ym. Stress fractures in the female athlete. Curr Sports Med Reports 2005;4:323-8

Parent A-S ym. The timing of normal puberty and the age limits of sexual precocity: variations around the world, secular trends, and changes after migration. Endocr rev 2003;24:668-93

Patton GCR ym. Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. BMJ 318:765-8

Rickenlund A ym. Hyperandrogenicity is an alternative mechanism underlying oligomenorrhea or amenorrhea in female athletes and may improve physical performance. Fertil Steril 2003;79:947-55

Sundgot-Borgen J ym. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. Clin J Sport Med 2004;14:25-32

Torstveit MK ym. The female athlete triad exists in both elite athletes and controls. Med Sci Sports Exerc 2005;37:1449-59

Wiksten-Almströmer M ym. Reduced bone mineral density in adult women diagnosed with menstrual disorders during adolescence. Acta Obstet Gynecol 2009;88;543-9

## **9.5 RASKAUS JA URHEILU**

Artal R, O'Toole M: Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. Br. J Sports Med 2003;37;6-12 .

Pivarnik JM, Perkins CD, Moyerbrailean T: Athletes and pregnancy. Clinical Obst Gynecol 2003;46;403-414.

Aikuisten liikunta (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2010. Saatavilla Internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

## **9.6 URHEILU SYNNYTYKSEN JÄLKEEN**

Nuutila M, Ylikorkala O:Lapsivuodeaika ja sen komplikaatiot. Kirjassa Naistentaudit ja synnytykset ss 474-484, Kustannus Oy Duodecim 5.painos 2011.

Artal R, O'Toole M: Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. Br. J Sports Med 2003;37;6-12.

Pivarnik JM, Perkins CD, Moyerbrailean T: Athletes and pregnancy. Clinical Obst Gynecol 2003;46;403-414.

## **10. URHEILIJAN JA VALMENTAJAN VÄLINEN IHMISSUHDE**

Cote, J., Salmela, J.H., Russel,S. The knowledge of High-Performance Gymnastic Coaches: Competition and Training Considerations. The Sport Psychologist 9,76-95,1995

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän Yliopisto, Jyväskylä.

Lacy, A., Goldston, P. Behavior analysis of male and female coaches in high school girls' basketball. Journal of sport behavior 13(1), Mar, 29-39, 1990

Millard, L. 1996. Differences in coaching behaviors of male and female high school soccer coaches. *Journal of sport behavior* 19(1), Jan, 19-31.

Patriksson, G., Eriksson, S. 1990. Young Athletes' Perception of their Coaches. *International Journal of Physical Education*, 27(4), 9-14.

Tomlinson, A., Yorganci, I. 1997. Male Coach/Female Athlete relations: Gender and Power relations in Competitive Sport. *Journal of Sport & Social Issues*, Vol. 21, No. 2, May, 134-155

## 11. TYTÖN JA NAISEN PSYKKISET OMINAISUUDET

### VALMENTAUTUMISESSA

Jaakkola, T. (2002). Changes in students' exercise motivation, goal orientation, and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. LIKES –Research Reports on Sport and Health no. 131. University of Jyväskylä, Finland.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2011). Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lirgg, C. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 3, 294-310. McCarty, P. (1986). Effects of feedback on the self-confidence of men and women. [The Academy of Management Journal](#), 29, 4, 840-847.

Perheentupa, B-M (2001). Kuuntele sukupuolesi viisautta. Jyväskylä: Atena kustannus.

Soini, M. (2006). Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. *Studies in sport, physical education and health* 120. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Tainio, L. (2001). Puhuvan naisen paikka. Sukupuoli kulttuurisena kategoriana kielenkäytössä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Yli-Piipari, S. (2011). The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9. *Studies in sport, physical education and health* 170. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

## 12.EETTISYYS NAISURHEILUSSA

Collan, Anni (1917) Naisten urheiluopas. Urheilijain Kustannus-Osakeyhtiö. Helsinki.

Eichberg, Henning (2004) Identiteettien ilmaisemisen ristiriitaiset mallit. Pohdintoja ruumiillisesta liikunnasta, poliittisesta ideologiasta ja olympialaisesta humanismista. Teoksessa: Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta, (toim.) Kalervo Ilmanen. Jyväskylän yliopisto liikunnan sosiaalitieteiden laitos: 9 -29.

Hargreaves, Jennifer (1994) Sporting females. Critical issues in the history and sociology of women's sports. Routledge. London and New York.

Ilmanen, Kalervo (2008) Urheiluhulluus historiallis-yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Tieteessä tapahtuu 7/2008, 8 – 13.

Itkonen, Hannu; Ilmanen, Kalervo ja Matilainen, Pertti (2007) Urheilun sponsorointi Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Tutkimuksia 1/2007.

Kotkavirta, Jussi (2004) Urheilun moraali ja etiikka. Teoksessa: Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta, (toim.) Kalervo Ilmanen. Jyväskylän yliopisto liikunnan sosiaalitieteiden laitos: 31 – 55.

Laine, Leena (2004) Naisten urheilun reunaehdoista – kokemuksia yleisurheilusta ja hiihdosta 1940-luvulle. Teoksessa: Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta, (toim.) Kalervo Ilmanen. Jyväskylän yliopisto liikunnan sosiaalitieteiden laitos: 117 – 134..

Laine, Leena (1989) The "nature" of woman – The "nature" of man: The effects of gender images on organizing sports in Finland in the 1920s and 1930s. Proceedings of the Jyväskylä congress on movement and sport in woman's life. August 17 – 21. The Press of the University of Jyväskylä 1989, 120 – 137.

Laine, Leena (2000) Työväen urheiluliikkeen naiset. Otava. Keuruu.

Pirinen, Riitta (2006) Urheileva nainen lehtiteksteissä. Acta Universitatis Tamperensis 1138. Tampere.

Salimäki, Harri (200) Isänmaan ja urheilu-uskon mies. Lauri Pihkala modernin urheiluaatteen esitaistelijana. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Bibliotheca Historica 62. Helsinki.

Sexual Harassment in Sport. Impact, Issues and Challenges (2002). Edited by Karin Volkwein-Caplan, Keith Gilbert and Otto Schantz. Meyer & Meyer Sport.

Sports Ethics. An Antology. (2003) Edited by Jan Boxill. Blackwell.

The Ethics of Sports (2010) Edited by Mike McNamee. Routledge.

## **14.TYTTÖJEN JA NAISTEN HARJOITTELUN JA VALMENNUKSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ**

### **14.1 TYTTÖJEN JA NAISTEN URHEILU YHTEISKUNNASSA**

Duncan, M. & Messner, M. 2005. Gender in televised sports: News and highlights shows, 1989-2004. Los Angeles, CA: Amateur athletic foundation. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.aafla.org/9arr/ResearchReports/tv2004.pdf> (luettu 20.5.2006).

Hargreaves, J. 1994. Sporting females. Critical issues in the history and sociology of women's sport. London: Routledge.

Helsingin Sanomat 15.5.2011. Takana loistava urheilu-ura, D4-5.

Itkonen 2010. Kenen vastuulla on lasten liikkuminen? Liikuntasosiologian professorin luento. Jyväskylän yliopisto.

Julkunen, R. 2010. Sukupuolen järjestykset ja tasa-arvon paradoksit. Tampere, Vastapaino.

Kane, M.J. 1995. Resistance/transformation of the oppositional binary: exposing sport as a continuum. Journal of sport & social issues 19 (2), 191–218.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja Nuoret. Helsinki, Suomen liikunta ja urheilu SLU ry.

Kari, M., Kattelus, M. & Saari, J. 2008. Sosiaalinen Eurooppa murroksessa – Euroopan unionin sosiaali- ja terveystalitiikka. Eurooppatiedotus, Helsinki.

Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.

Koljonen, K. 2000. Asiamiesten selostuksista ammattilaisten analyysihin. Helsingin Sanomien urheilujournalismi vuosina 1973–1998. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Julkaisuja A 95.

Liljeström, M. 2008. Pohjoismainen tasa-arvo ja Suomi. Teoksessa: S. Tiitinen ym. (toim.) Suomen ja kansanvallan haasteet. Helsinki: Edita, 224-251.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä A. & Telama, R. 2006. Liikuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta & Tiede 43 2/2006, s. 4-11.

Lämsä, J ja Mäenpää, P. 2003. Kuinka moni lopettaa. Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry.

Lämsä 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa: H. Hakkarainen ym. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus, 15-42.

Messner, M. A. 2002. Taking the Field: Women, Men, and Sports. Minneapolis, MN, USA: University of Minnesota Press, 2002, xii. Saatavilla www-muodossa: <http://site.ebrary.com/lib/jyvaskyla/Doc?id=10151221&ppg=13>

Nuorten terveystapatutkimus 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Pfister, G. 2003. Kaupan paljasta pintaa – Anna Kournikova ja urheilu tavarana. Teoksessa: H. Roiko-Jokela & E. Sironen (toim.) Kynäniekkoja, kivinyrkkejä, mäki-matteja. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja. Jyväskylä: Atena, 152–166. *(suomentanut Esa Sironen)*

Pirinen, R. 1998. Liikkuva nainen ja jähmeä mies. Sukupuolen rakentuminen painonnostosta ja Naisten Kympeistä kertovissa artikkeleissa. Naistutkimus – Kvinnoforskning 11 (2), 16–31.

Pirinen, R. 2006. Urheileva nainen lehtiteksteissä. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1138.

Suomen Urheiluliitto 2011. Tyttö- ja naisyleisurheilun kehittämisohjelma. Saatavilla www-muodossa: <http://www.sul.fi/sivut/tytto-ja-naisyleisurheilun-kehittamisohjelma> (luettu 6.6.2011.)

Tasa-arvoaltuutettu 2011. Tasa-arvoa naisten ja miesten välillä. Naiset ja urheilu. Saatavilla www-muodossa: <http://www.tasa-arvo.fi/nyt/keskustelussa/naisurheilu> (luettu 6.6.2011.)

Tuggle, C.A. & Owen, A. 1999. ‘A Descriptive Analysis of NBC’s Coverage of the Centennial Olympics: The “Games of the Women?”, Journal of Sport and Social Issues 23(2), 171–82.

Tiihonen Arto 1994 Urheilussa kilpailevat maskuliinisuudet. Teoksessa: J. Sipilä ja A. Tiihonen (toim.) Miestä rakennetaan maskuliinisuuksia puretaan. Tampere: Vastapaino, 229-251.

Turtiainen, J. 2005. Hirviöitä ja bikinejä – Urheilevat naiset maskuliinisuuden varjossa. Teoksessa: M. Laiho & I. Ruoho (toim.). Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa. Jyväskylä: PS-Kustannus, 51–68.

## **14.2 VOIMISTELULAJIEN VALMENNUS LAPSUUSVAIHEESTA HUIPPU-URHEILUVAIHEESEEN**

Alaranta, A, Hulmi, JJ, Mikkonen, J, Rossi, J, Mero, AA. 2007. Lääkkeet ja lisäravinteet urheilussa. NutriMed Oy. Helsinki.

Carlsson, C. 2006. Muskeln i focus. SISU Idrottsböcker och redaktören. Elanders Berlings. Malmö.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. VK-kustannus Oy. Jyväskylä.

Hulmi, JJ, [Kovanen, V](#), [Selänne, H](#), [Kraemer, WJ](#), [Häkkinen, K](#), [Mero, AA](#) 2009. Acute and long-term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression. [Amino Acids](#). 2009 Jul;37(2):297-308.

Hulmi, JJ, Lockwood, C, Stout, JS. 2010. Effect of protein/essential amino acids and resistance training on skeletal muscle hypertrophy: A case for whey protein. Review. Nutrition and Metabolism (London) 17;7: 51.

Häkkinen, K. 1990. Voimaharjoittelun perusteet; Vaikutusmekanismit, harjoitusmenetelmät ja ohjelmointi. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – eväät energiseen elämään. 1. painos. VK-kustannus Oy. Lahti.

Ilander, O. 2011. Elintarviketieteiden maisteri. Voimavalmennusseminaari luentomateriaali. 27.5.2011.

Jones, L., Pierce, K., Keelan, M. 2010. International Weightlifting Federation Club Coach Manual, Level 1. Typonova. Budapest.

Kailajärvi, J. 1992-2011. Päävalmentaja. Suomen Painonnostoliitto. Haastattelut vv. 1992-2011.

Lundahl, K. 2011. Valmennus- ja koulutuspäällikkö. Suomen Painonnostoliitto. Luentomateriaali. 12.2.2011.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen K., Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. 2. painos. VK-kustannus Oy. Lahti.

Mero, A. 2010. Luentomateriaali Kuortaneen voimavalmennusseminaarissa 8.10.2010.

Tason I valmentajakoulutus 2011a. Koulutusmateriaali. Voiman osa-alueet.

Tason I valmentajakoulutus 2011b. Koulutusmateriaali. Nopeusharjoittelu.

Tason I valmentajakoulutus 2011c. Koulutusmateriaali. Taitavuuden harjoittelu.

## **14.4 VALMENTAUTUMINEN KESTÄYYSLAJEISSA LAPSUUDESTA HUIPPU-URHEILUVAIHEESEEN**

Cote, J., Baker, J., & Rouder, J. N. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R.C Ekelund (toim.), Handbook of sport psychology (s. 184-202). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Haubenstricker, J., & Seefeld, V. (1986). Acquisition of motor skills during childhood. Teoksessa V.Seefeld (toim.), Physical activity and well-being (s. 41-102). Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Jaakkola, T. (2011). Taitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä, PS-kustannus.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. (2007). Urheiluvalmennus. Lahti: VK-kustannus.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. (toim.). (1990). Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä, Gummerus Oy.

Sääkslahti, A. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (s. 32-41). Helsinki: WSOY.

Minna Kaupin ja Aino Kaisa Saarisen haastattelut kesällä 2011.



# 15. KÄYTÄNNÖN KOKEMUKSIA NAISURHEILIJAN VALMENNUKSESTA

## 15.7 NAIS- JA MIESJOUKKUEEN VALMENNUKSEN EROJA MIEHEN NÄKÖKULMASTA

Heinonen, R. & Pulkkinen, S. 1992. Lentopallo - Perusteita pidemmälle. Jyväskylä: Jyväskustannus.

Hokka, J. 2001. Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikka salibandyssa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

Oksanen, R. & Rinkinen, P. 1996. Salibandyn joukkuepelianalyysi EM -kisoissa 1994. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.

Pasanen, K. 2009. Floorball Injuries. Epidemiology and injury prevention by neuromuscular training. Academic Dissertation. University of Tampere. Medical School.

Pulkkinen, S. 2006. Passeja lentopallovalmennukseen. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.

Pulkkinen, S. 2011. Valmentajataustan merkitys rehtorin työssä. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 407. Väitöskirja

Sainio, V. 2007. Salibandyn hyökkäys- ja puolustuspelianalyysi Tukholman vuoden 2006 MM -kisoista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos

Silius, K., Tervakari, A-M., Kaikuvuo, I., Mäkinen, M., Vuosara, V. & Puurtinen, H-G. 2007. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty – tapaustutkimus Invalidiliiton verkkopalvelusta.

Teoksessa C-H Nygård, H. Eskola, J. Hyttinen & M. Savinainen (toim.) Näkökulmia hyvinvointiteknologiaan. Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 47–65.

**Kirjan luvuissa 1, 5, 13 ei ole käytetty lähdekirjallisuutta.**