

JARI KUPILA

jari.kupila@lts.fi

## Olympiakomitea ja huippu-urheilu?

**M**ONET HISTORIAALLISET TEKIJÄT opettivat suomalaiset jo vuosisata sitten määrittelemään huippu-urheilunsa tilaa olympialaisten kautta. Olympialaisten erityismerkitys on sittemmin heijastunut myös strategisissa linjauksissa, johtamisessa ja henkilövaihinnoissa, talouspainotuksissa, media-kiinnostuksessa, kaikessa.

Urheilun arki on muuttunut, mutta asenteet muuttuvat hitaasti. Vaikka huippu-urheilumme on tehnyt 2000-luvulla uusia aluevaltauksia, mielikuvissa on mennyt heikosti, koska olympialaisissa on mennyt heikosti. F1-tai rallikuskit, daviscupit, NBA-koris, NHL-lätkä tai edes suomalaisen nousu Bundesliigan parhaaksi maalivahdiksi ja mestarijoukkueen kapteeniksi, eivät mielikuviiin huippu-urheilun tilasta koko painollaan ole vaikuttaneet.

Asenteita kuvaa se, että vielä 2000-luvun järjestömyllerryksissäkin urheilu, ja samalla liikunta, organisoitiin ikään kuin Olympiakomitean johdettavaksi.

Kun OK:n johto puhuu yhteiskunnalle, se puhuu koko urheilu- ja liikuntakulttuurin edustajana. Viime aikoina OK on muuttunut edunvalvontatyössään aktiivisemmaksi, mikä on hyvä asia. Samalla se on kuitenkin lisännyt myös hämmennystä, niin urheilun ja liikunnan omissa porukoissa, kuin myös lobbauksien kohteissa.

Edunvalvonnan agendassa tuntuu olevan terästäminen tarpeita. Nyt puhe jättää kuulijansa epätietoiseksi siitä, että mitä komitea haluaa, tarjoaa ja esittää. Esiintymisiä keuhataan fiksuiksi, mutta mikä varsinainen fokus lopulta on, jää ilmaan.

Miksi Olympiakomitea puhuu niistä asioista mistä se puhuu? Mitä se lopulta tavoittelee? Millä mandaatilla se ylipäänsä puhuu? Ja miksi se puhuu nykyisin niin vähän huippu-urheilusta?

OK:n johdon ulostulo valtion liikuntabudjetin leikkauksista konkretisoi ase-



telmaa. Tietoa siitä, ettei järjestöavustuksia – siis myös OK:n rahoitusta – leikata, tervehdittiin iloisina. Riemua ei rajoittanut se, että tämä arvovalinta tar-

koittaa leikkauksia moneen arjen konkreettiseen asiaan.

Eri tahojen todellisia motiiveja, arvoja ja tavoitteita on turha määritellä juhlapuheista. Ne tulevat esiin vain tekojen kautta. OK:n kohdalla näyttää nyt siltä, että järjestöavustusten turvaaminen on nyt keskiössä.

Urheilun ja liikunnan yhteiskuntasuhteista käytävää keskustelua halitsee liian vahvasti se, mitä valtion liikuntabudjetille tapahtuu. Vaikka valtio on OK:n oman talouden tukipilari, urheilun ja liikunnan arjessa valtion rooli on toissijainen.

Kunnat ovat valtiota tärkeämpi resurssi. Samoin ovat yritykset sekä tavalliset kansalaiset. Olipa kyse huippu-urheilun tai liikuntaharrastusten edistämisestä, edunvalvonnan tärkein kohde tulisikin olla tavallisten liikkujien, kuntien päättäjien sekä yritysten maksuhalukkuuden ja -kyvykkyyden lisääminen, ei valtion liikuntabudjetti.

Jos olympiakomitea on tärkein edunvalvoja ja tärkein puhuja yhteiskunnan suuntaan, olisi puheiden kärki suunnattava siihen, miten julkisen vallan päätöksenteko lisää tai vähentää kuntien, yritysten ja tavallisten kansalaisten kykyä rahoittaa urheilua ja liikettä – ei huokailtava helpotusta itselle tärkeän järjestöavustuspotin säilymisestä.

Ja toisinpäin, samalla kun huomiodaan maksajien maksukykyyn vaikuttava päätöksenteko, pitää tärkeimmän edunvalvojan koko ajan etsiä uusia tapoja tarjota urheilua ja liikuntaa kansalaisille, yrityksille ja kuntapäätäjille järkevänä ja tuottavana sijoituskohteena – ei tukialmujen kerjäläisenä. ♦

## Liikunta & Tiede

### Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura  
Paavo Nurmen tie 1  
00250 Helsinki  
puh: 010 778 6600  
fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi  
internet: www.lts.fi

### Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)  
Jari Kanerva

### Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

### Toimituskunta:

Arto Hautala, Ilkka Heinonen,  
Terhi Huovinen, Mikko Julin,  
Annu Kaivosaaari, Markku Ojanen,  
Eila Ruuskanen-Himma, Timo Ståhl

### Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

### Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry  
Liikunta & Tiede on myös  
Liikunnan ja Terveystiedon  
opettajat ry:n jäsenetulehti.

### Paino:

PunaMusta, Forssa

### Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 50 € / Vuositilaus: 55 €

Liikunta & Tiede -lehdessä  
käytettyjen kuvien henkilöillä ei  
ole yhteyttä artikkelien aiheisiin,  
ellei kuviin viitata tekstissä.

61. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

### Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista [www.lts.fi](http://www.lts.fi).

LTS:n kotisivuilta ([lts.fi](http://lts.fi)) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnan mittaaminen -sivusto ([fkm.fi](http://fkm.fi)) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:





Kuva: Jouko Kokkonen

- 2 PÄÄKIRJOITUS**  
Olympiakomitea ja huippu-urheilu?  
*Jari Kupila*
- 4 JOUKO KONTULASTA**  
Olympialiike – Ranskan vallankumouksen lapsi  
*Jouko Kokkonen*
- 5 AJASSA**
- 8 VÄITÖSUUTISET**
- 9 POLTTOPISTEISSÄ**  
Menestys koostuu monista osatekijöistä  
*Riikka Juntunen*
- 27 NÄIN MAAILMALLA**  
Saksaa ymmärtämässä jalkapallon kautta  
*Markus Pantsar*
- 30 TUTKIMUSUUTISIA**  
Lääketiede: *Eero Haapala*  
Yhteiskuntatieteet: *Hanna Vehmas*  
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*  
Pedagogiikka: *Annu Kaivosaari*  
Terveystieto: *Nelli Lyyra*
- POHDITTUA**
- 73 Isot eettiset kysymykset puhuttavat maailmalla**  
*Samuli Oja*
- 74 Kynnystermit kaipaavat päivitystä Suomessa**  
*Ilkka Heinonen*
- 76 Sairaana kaunis huippu-urheilu**  
*Annu Kaivosaari*
- 77 OPISKELIJA OUNASTELEE**  
Huippu-urheilun julkinen tuki kaipaa vakuuttavampaa perustelua  
*Ella Lintunen*
- 78 ARVIOITUA**
- 82 STADION 50 VUOTTA SITTEEN**  
Liikunta kuuluu jokaiselle
- VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 84 Fyysiset ominaisuudet – tiedollinen hallinta**  
*Mari Lehmuskallio, Sofia Helenius & Venla Laiho*
- 10 Sami Itani: Huippu-urheilu tarvitsee uusia lähtöjä**  
*Jouko Kokkonen*
- 13 Takaisin Pariisiin – minne seuraavaksi?**  
*Jari Kupila*
- 16 Kaksostutkimus syventää tietoa liikunnan vaikutuksista terveyteen**  
*Elina Sillanpää, Sari Aaltonen, Urho M. Kujala & Jaakko Kaprio*
- 21 Systeeminen näkökulma julkiseen liikuntapolitiikkaan**  
*Kati Lehtonen, Harri Jalonen, Sari Lappalainen & Petri Uusikylä*
- 25 Monipuolista liikuntapuhetta sosiologipäivillä**  
*Marko Kananen*
- TEEMA: Huippu-urheilu**
- 36 Urheilumenestyksen ytimessä**  
*Marja Kokkonen*
- 40 Hiipuuko suomalainen huippu-urheilukulttuuri?**  
*Jarmo Mäkinen & Kaisu Mononen*
- 46 Sisulla ja tarmolla: Urheilevat miehet ja naiset suomalaisuutta tekemässä**  
*Tanja Helminen*
- 50 Näkymättömät kädet**  
*Juha Rosma*
- 53 Poliitikka ja urheilu ovat erottamaton pari**  
*Jouko Kokkonen*
- 56 Paluu olympiakisojen syntysijoille**  
*Jouko Vuolle*
- 60 Aina askelen jäljessä – vai edellä?**  
*Susanna Luikku*
- 64 Seurat voivat tukea enemmän nuorten terveyttä edistävää syömistä**  
*Laura Heikkilä*
- 67 Sotilas pysyy suorituskykyisenä oikealla ravitsemuksella**  
*Tarja Nykänen*
- 70 Tyttöjen jaksaminen koetuksella urheiluyläkouluissa niin Norjassa kuin Suomessa**  
*Milla Saarinen, Joni Kuokkanen & Christian Thue Bjørndal*



Kannen kuva: Jyväskyläläisen Jonni Sarkkisen (22) urheilijan polku on kulkenut Kuortaneen Urheilulukion kautta Helsinkiin, ensin Puolustusvoimien Urheilukouluun ja edelleen Urheaan opiskelemaan liikunnanohjausta. Vuonna 2023 Sarkkinen voitti U23-sarjan EM-kultaa. Hän valmistautuu parhaillaan Pariisiin olympiakisoihin. Sarkkinen on koko uransa edustanut Harjun Woimaa. Woimanpešan uudet molskit Sarkkinen vihki käyttöön huhtikuussa 2024, kun seura järjesti juhlan hänen saavuttamansa Pariisin olympiapaikan kunniaksi. Kuva: Juha Laitalainen

*JOUKO KONTULASTA IHMETTELEE Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasano-  
missa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta", jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".*



## Olympialiike – Ranskan vallankumouksen lapsi

**O**LYMPIAVUONNA TULEE MIETTINEEKSI omaa suhdetta huippu-urheiluun, jonka seuraamishistoriaa on kertynyt jo yli puoli vuosisataa. Tiivistetysti voi sanoa lapsenuskon vaihtuneen tiedetoimittajan kriittiseen asenteeseen.

Muistan **Lasse Virénin** olympiavoittojen innostaneen vuonna 1972 kirmaamaan kotitalon ympäri. Ei juoksentelu olisi kuitenkaan kovin pysyväksi jäänyt, ellei isä olisi siihen innostanut ja urheillut mukana. Juoksentelun lisäksi hypelimme ja heittelimme. Lähinnä omaksi iloksemme urheilimme, eivät riittäneet lahjat pitemmälle. Pysyväksi jäi into liikkua, vaikka välillä liikkumistakin olisi voinut olla enemmän.

Myös penkkiurheiluinnotus tarttui. Kävimme katsomassa muun muassa Rytlyn puistohiihtoja. Tuolla Kiuruveden sivukylällä hiihtivät 1970-luvun lopulta monet aikansa huiput, kuten **Juha Mieto, Hilkka Riihivuori, Matti Pitkänen** ja **Ivar Formo**. Keväiset puistohiihdot olivat hiihtäjien tilintekoaikaa. Tätiini miehellä oli iso osuus siihen, että pikkukylälläkin nähtiin kovia hiihtäjiä. Olihan siinä tunnelmaa, kun Mietaa sujahatti metrin päästä ohi.

Sittemmin penkkiurheiluinto on laimentunut, monestakin syystä. Tai paremminkin huippu-urheilussa ovat alkaneet kiinnostaa tuloksia enemmän sen yhteydet yhteiskuntaan, politiikkaan ja talouteen.

Urheilun on sanottu olevan yhteiskunnan peili. Minusta urheilu on pikemminkin yhteiskunnan osa-alue, jossa tietyt ilmiöt piirtyvät usein kärjistyneempinä kuin muualla yhteiskunnassa. Tämä koskee esimerkiksi eettisiä kysymyksiä, julkisuutta ja taloutta. Huippu-urheilussa tavoitellaan äärimmäisiä suorituksia, mikä vaikuttaa kaikkeen toimintaan.

Some-aikakautteen huippu-urheilu sopii loistavasti. Tuloksia, tarinoita, juoruja ja huhuja syntyy jatkuvalle syötöllä. Kaiken voi kertoa lyhyesti videopätkän tai kuvan höystämänä. Toisaalta kerronnan tahdin kiihtyminen muokkaa urheilua. Voittajiksi näyttävät nousevan lajit, joista voi kertoa nopeammin, lyhyemmin, kiivaammin.

Etenkä joukkuelajien merkitys eräänlaisena maallisenä uskontona on länsimaissa kasvanut, kun kirkon vaikutusvalta on kaventunut. Urheilutapahtumat ovat rituaaleja – kaikkein mahtavimpana olympiakisat. Urheilufanius muistuttaa kiihkeimmillään lahkolaisuutta.

**P**ariisin olympiakisojen alla tulee kuluneeksi 235 vuotta Ranskan vallankumouksen alkamisesta. Olympialiike kisoineen on yksi vallankumouksen lapsista. Vanhan sääty-

yhteiskunnan kaatanut tapahtumasarja sysäsi yhdessä teknisen kehityksen kanssa liikkeelle kehityskulun, johon olympialiike luontevasti kiinnittyi. Antiikin perinteen elvyttämisen sijaan nykyajan olympiakisojen perustamisessa oli kyse ennen kaikkea nationalismista ja modernisaatiosta kummutuneesta hankkeesta.

Olympialiike on selvinnyt 130 vuoden ikään mukautumalla kansainvälisen järjestelmän muutoksiin. Mutta miten on tulevaisuudessa? Maailmanjärjestys on 2020-luvulla ilmeisessä murroksessa, jonka luonnetta aikalaisen on mahdoton täysin käsittää. Ranskan vallankumouksesta vauhdittuneen läntisen modernisaation ja globalisaation perustukset järkkäyvät. Tämä vaikuttaa myös olympialiikkeeseen.

KOK:n kulmakiviin pitkään kuulunut amatörismi sai mennä 1980-luvulla, kun tie olympia-areenoille avautui julkiammattilaisille. Vuonna 2024 on edetty niin pitkälle, että yleisurheilijat saavat Pariisin kisoissa ensimmäisen kerran rahapalkintoja. Voittajalle on luvassa 50 000 dollaria. Hopea- ja pronssimitalisteille ei rahaa Pariisissa vielä jaeta. Pienemmissä urheilumuodoissa rahapalkintoja ei ole luvassa, mikä on herättänyt närää.

Oppuliudennuksena muisto huippu-urheilun nostattamasta kollektiivisesta riemusta. Kiertelin ex-vaimoni kanssa Pohjois-Ranskassa jalkapallon vuoden 2000 EM-kisojen aikana. Matkamme päätepiste oli Pariisi ja Montmartre. Varasin lähikuppilasta pöytäpaikan loppuottelun ajaksi. ”Aitiopaikka” lähellä isoa televisiota maksoi 180 frangia, mutta summalla sai juoman ja pientä purtavaa. (Lasku oli tämän päivän euroina 42.)

Italia meni johtoon **Mario Delveccion** maalilla ja näytti voitettavan. Tunnelma oli alamaissa tupaten täynnä olleessa kupplissa. Teimme jo lähtöä, mutta baarimikko jaksoi pitää toivoa yllä ja esteli lähtemästä. Ja ilmapiiri muuttui silmänräpäyksessä, kun **Sylvain Wiltord** tasoitti pelin lisäajalla.

Riemu räjähti kattoon, kun **David Trezeguet** laukoi jatkoajalla kultaisen maalin, johon ottelu silloisten sääntöjen mukaan päättyi. Hetkessä katu täyttyi autoista ja ihmisistä. Torvet soivat ja trikolorit liehuivat. Suuntana oli Champs-Élysées, jonne mekin suuntasimme. Kadulle kokoontui arviolta 400 000 ihmistä. ”En olisi uskonut, että jalkapallo on näin iso juttu”, ihmetteli vaimoni. Minulla oli aavistus asiasta, mutta paikan päällä koettuna kokemus oli monin verroin väkevämpi kuin olin kuvitellut. ♦

JOUKO KOKKONEN





Liikuntafysiologi Jyrki Aho kertomassa Kuntotestauspäivillä suoran hapenottokyvyn testin käytännön toteutuksesta. Testattavana oli triathlonisti Julia Kekkonen.

Kuva: Jouko Kokkonen

## Kuntotestauspäivät Jyväskylässä

### KUNTOTESTAUSPÄIVÄT PIDETTIIN

18.–19.4.2024 Jyväskylän yliopistossa. Pääaiheena oli tavoitteellisten kilpakuntoilijoiden ja urheilijoiden kestävyysominaisuuksien testaaminen. Päivien jälkeen järjestettiin 20.4. kaikille avoin ja maksuton valmennuksen ekstrapäivä. Aiheena oli näyttöön perustuva kestävyysvalmennus.

Kuntotestauspäiviä on järjestetty vuodesta 1990 alkaen. Päivillä välitetään tieteelliseen näyttöön perustuvaa tietoa, keskustellaan kuntotestauksen laadusta sekä alaa koskevista yhteisistä linjoista.

## Tutkittua tietoa painon optimointiin



KIHUN JULKAISUSARJIA 86

### Painon optimointi huippu-urheilussa

Suosituksia ja ohjeistuksia huippu-urheilussa toimiville ammattilaisille

**AMMATTILAISILLE TARKOITETUT** *Painon optimointi huippu-urheilussa*-suositukset on julkaistu. Suositukset esittelevät tutkitun tiedon pohjalta näkökulmia, käytäntöjä ja suosituksia.

Suomen Olympiakomitean, urheiluakatemioiden ja KIHUn moniammatillisen asiantuntijatyöryhmän kokoa-mien suositusten tavoitteena on vahvistaa urheilijoiden parissa toimivien ammattilaisten osaamista. Kyse ei ole

yksilöllisestä toimintaohjeesta, mutta sitä voi käyttää urheilijoiden henkilökohtaisia suunnitelmia laadittaessa. Suositukset tuovat esiin myös esille sen, milloin painon optimointia pitää välttää urheilijan suorituskyvyn ja terveyden turvaamiseksi.

Huippu-urheilussa haetaan usein suorituskyvyn ääri rajoja. Tämä heijastuu usein myös suhtautumiseen urheilijan kehon painoon ja koostumukseen, joita saatetaan pyrkiä muokkaamaan.

Aikuisurheilijoiden painoa voidaan optimoida huippuvaiheessa, valmennuksen tukena ja tarkoin reunaehdoin ihmisen yksilöllisyyden huomioiden. Lähtökohtana on kunnioittaa urheilijan fyysisiä ja psyykkisiä rajoja, terveyttä ja kehollista itsemääräämisoikeutta. Painolukema tai kehon koostumus ei määritä yksilön arvoa urheilijana tai ihmisenä. Painon optimointiin kuuluu myös vastuullinen paino- ja kehopuhe urheiluympäristössä.

► [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedot/julkinen/2024\\_man\\_painonopti\\_sel18\\_33372.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedot/julkinen/2024_man_painonopti_sel18_33372.pdf)

## Move! Euroopan kärkeä



### TUTKIJARYHMÄ NOSTI KATSAUKSESAAN

Move! -mittaus- ja seurantajärjestelmän yhdeksi Euroopan laadukaimmaksi ja kattavimmaksi. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* -lehden julkaisemassa katsauksessa vertailtiin Suomen, Ranskan, Espanjan Galician, Unkarin, Lietuan, Portugalin, Serbian ja Slovenian kansallisia järjestelmiä.

Tutkijatohtori **Laura Joensuun** mukaan vertailussa Move!-järjestelmän eduiksi nousivat ensinnäkin laaja tavoitavuus väestötasolla, sovelta-vien mittausten olemassaolo ja yhteys terveydenhuoltoon laajojen terveys-tarkastusten kautta. Ansioksi luettiin myös keskitetty kansallinen tiedonkeruu alueellisen ja kansallisen päätöksenteon tueksi. Joensuu kuului kansainväliseen tutkijaryhmään ja katsauksen kirjoittajiin.

## Viisi uutta jäsentä LTS:n hallitukseen

**LIIKUNTATIEETEELLISEN SEURAN VUOSIKOKOUS** pidettiin tiistaina 16. huhtikuuta 2024. Kokouksessa valittiin uusiksi hallituksen jäseniksi kehittämisasiantuntija **Emmi Aalkivi**, apulaisprofessori **Juha Ahtiainen**, yhteiskuntasuhdepääällikkö **Toni Ahva**, tutkimuspääällikkö **Marko Kananen** ja liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Kerttu Toivo**.

Neuvottelukunnan uusiksi jäseniksi tulivat toiminnanjohtaja **Eki Karlsson**, erikoistutkija **Kati Lehtonen** ja vastaava asiantuntija **Terhi Liintola**. Vuosikokouksessa valitun hallituksen ja neuvottelukunnan toimikausi alkaa 1. syyskuuta 2024. LTS:n puheenjohtajana jatkaa **Riikka Juntunen** ja varapuheenjohtajana **Arto Hautala**.

Kokouksessa hyväksyttiin myös LTS:n päivitetty strategia. Sen mukaan seura tuottaa ja välittää tutkittua tietoa, joka edistää ihmisten liikkumista sekä tukee liikuntapolitiittista päätöksentekoa ja kansalaistoiminnan kehittämistä. LTS toimii linkkinä liikunnan tutkijoiden ja liikuntatiedon soveltajien välillä. Toiminnan lähtökohtana on edistää tieteen avoimuutta ja tutkitun liikuntatiedon leviämistä.

► **LTS:n strategia:** [www.lts.fi/media/lts\\_asiakirjat-ja-ohjeet/liikuntatieteellisen-seuran-strategia-2024\\_hallituksen\\_hyvaksyma\\_15022024.pdf](http://www.lts.fi/media/lts_asiakirjat-ja-ohjeet/liikuntatieteellisen-seuran-strategia-2024_hallituksen_hyvaksyma_15022024.pdf)



Puheenjohtaja Riikka Juntunen ja varapuheenjohtaja Arto Hautala.  
Kuva: LTS:n arkisto



## Liikuntaneuvonnan tietokanta avattu

**LIIKUNTANEUVONNAN TIETOKANTA** on tarkoitettu kuntien, hyvinvointialueiden ja liikkumisen edistämisen organisaatioiden työvälineeksi. Tiedot kuvaavat liikuntaneuvonnan tilaa Suomessa.

Tarjolla on tietoa liikuntaneuvonnan saatavuudesta, palvelun tuottamisesta ja siihen käytetyistä resursseista. Informaatiota löytyy asiaskaamäärästä ja kohderyhmistä, palvelun toteutuksesta ja sen ympärille rakentuvasta palveluketjusta. Tietokanta auttaa myös kirjaamisen, tilastoinnin ja arvioinnin käytännöissä sekä edistämistyössä.

Tietokanta mahdollistaa aineiston tarkastelemisen valtakunnallisesti, maakunnittain, hyvinvointialueittain tai kuntakohtaisesti. Saatavilla on myös valmiita infograafeja esimerkiksi kunnan hyvinvointikertomukseen.

Liikkuva aikuinen päivittää tietokantaa vuosittain. Aineisto kerätään Liikuntaneuvonnan tila -kyselyllä.

## Suomen Akatemian liikuntatutkimusrahoitusta viidelle hankkeelle

**LIIKUNTATUTKIMUKSEN AKATEMIAOHJELMAN RAHOITUSTA** sai vuonna 2024 viisi kolmevuotista hanketta. Kaksi niistä on hankekokonaisuuksia. Rahoitusta myönnettiin yhteensä 2,45 miljoonaa euroa. Hakemuksia tuli 49 ja niillä haetun rahoituksen yhteissumma oli 23,1 miljoonaa euroa.

Rahoitettavissa hankkeissa haetaan ratkaisuja fyysisen aktiivisuuteen sekä liikuntaan ja urheiluun liittyviin yhteiskunnallisiin ja kansanterveydellisiin kysymyksiin. Tutkimuksen kohteina ovat kilpaurheilijat ja kunto- ja arkiliikkuajat, sikiökaudesta vanhuuteen. Hake-

musten tieteellinen taso oli ne arvioineen kansainvälisen paneelin mukaan hyvä.

– Ohjelman tavoitteena on liikuntatutkimuksen yhteiskunnallisen vaikuttavuuden vahvistaminen, ja siksi rahoitusta suunnataan ensisijaisesti tutkimushankkeisiin, joiden sovellettavuusarvo on korkea, kertoo ohjelman johtoryhmän puheenjohtaja, professori **Marja Kaunonen**.

► **Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelma ACTIVE:** <https://www.aka.fi/tutkimusrahoitus/ohjelmat-ja-muut-rahoitusmuodot/akatemiaohjelmat/liikuntatutkimus/>

## Urheilun TKI-verkoston verkkosivut valmistuneet

**HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI KIHUN** kokoamat Urheilun TKI-verkoston verkkosivut tarjoavat alustan jakaa tutkimus-, kehitys- ja innovaatio toiminnan tietoa ja edistää yhteistyötä. Sivuston tärkeimmän sisällön muodostaa urheilun TKI-projektien ja hankkeiden tietopankki, joka sisältää jo yli 100 projektin tiedot. Sivustolla esitellään myös yli 30 verkostotoimijaa.

Verkkosivut on kehittänyt Huippu-urheilun instituutti KIHUN yhteistyössä

Jyväskylän yliopiston kanssa. Toimijoiden TKI-osaamista, toimintaa ja odotuksia niin verkoston kuin verkkosivujen suhteen karotoitettiin teemahaastatteluiden kautta.

Verkoston konkreettisen toiminnan edistämiseksi suunnitellaan projektihautomon käynnistämistä. Sen kautta urheilun TKI-toimijat kykenisivät jalostamaan kehitteillä olevia ideoita konkreettisiksi yhteisprojekteiksi.

► **Urheilun avoin TKI-verkosto:** [www.tkiverkosto.fi](http://www.tkiverkosto.fi)



# AIESEP-yhteisö oli koolla Jyväskylässä



Kuva: Terhi Huovinen

**KANSAINVÄLINEN LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN JA** -kasvatuksen asiantuntijoiden AIESEP-kongressi järjestettiin Jyväskylän yliopistossa 13.–17.5.2024. Osallistujia oli yli 500 eri puolilta maailmaa. AIESEP-kongressi on kansainvälisesti tärkein vuosittainen liikuntapedagogiikan ja -kasvatuksen tutkijoiden kokoontuminen.

Osallistujamäärältä erityisen suuri, sillä AIESEP-yhteisö kokoontui nyt ensimmäistä kertaa yhteen Euroopassa koronapandemian jälkeen. Järjestön lyhenne tulee sanoista The International Association for Physical Education in Higher Education.

Kongressin teemana oli *The past meets the future*. Ajatuksena oli kunnioittaa marraskuussa 2023 kuolleen professori **Risto Telaman** elämäntyötä liikuntapedagogiikan tutkijana ja

vaikuttajana. Järjestäjät halusivat myös tuoda esiin Jyväskylän yliopiston 60-vuotista liikunnanopettajakoulutusta, joka on kansainvälisesti arvostettua.

Kongressin pääesitelmät pitivät professori **Eeva Anttila** (Taideyliopisto), apulaisprofessori **Michael Hemphill** (University of North Carolina at Greensboro, USA), professori **Nadia C. Valentini** (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasilia) ja professori **David Lubans** (University of Newcastle, Australia).

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta toimi kongressin järjestäjänä. Järjestelykomiteaa johti apulaisprofessori **Arja Sääkslahti** ja tieteellistä komiteaa apulaisprofessori **Timo Jaakkola**. Jyväskylässä tehtävää liikuntatutkimusta esitteli 24 tutkijanuransa eri vaiheissa olevaa tutkijaa.

## Muulla sanottua

”Liikkuminen voi opettaa tuntemaan paremmin omaa kehoa. Jos ei liiku ollenkaan, ei ehkä ymmärrä, mihin lihaksia käytetään. Jos mielikuva omasta kehosta on aiemmin ollut kielteinen, käsitys voi itselle mieleisen liikumisen myötä muuttua tasapainoisemmaksi. Onnistumisen kokemukset vahvistavat tuntemusta, että osaa ja pysyy.” *Vanhempi tutkija Minna Aittasalo, Diabetes 2/2024*

”Kultamitalin kiilto silmissä valmentajalta ja taustajoukoilta saattaa helposti kadota tärkein – urheileva ja kehittyvä nuori!” *Lasten ja nuorten valmentaja Kari Hokka, Valmentaja 2/2024*

”Minulle on tullut tarve näyttää ihmisille, että kuulun tähän yhteiskuntaan ja haluan rikkoa rajoja.” *Cp-vammaisten koiraurheilija Sami Mälkki, Cp-lehti 2/2024.*

”Yritin syödä täydellisesti, mutta sain aivan liian vähän energiaa. Piilotin asiaa suht hyvin, mikä vaikeutti sitä, että ulkopuoliset olisivat huomanneet mitään.” *Alexandra Enlund, Suunnistaja 2/2024*



## Tyhmä tiedekysymys

### Onko olympialaisten järjestäminen enää järkevää?

**TALOUSTIETEILIJÖIDEN MUKAAN OLYMPIAISÄNNYDESTÄ** on vain vähän hyötyä. Vuoden 1984 Los Angelesin kisat tuottivat voittoa, ja vuoden 1992 kesäolympialaiset tukivat Barcelonan talouskehitystä ja matkailua. Mutta nämä ovat poikkeuksia. Tavallisin tulos on se, mitä Riossa, Ateenassa tai Pyeongchangissa on nähty – velkaa ja käytöstä pois jääneitä kisapaikkoja.

Olen syvästi tietoinen Kansainvälisen olympiakomitean ylimielisyydestä ja tuhlailusta. Silti joudun tunnustamaan, että järjestön väite pitää paikkansa: *”Olympialaiset ovat paikka, jonne maailma tulee kilpailemaan, tuntemaan inspiraatiota ja olemaan yhdessä.”* Harvat asiat herättävät niin monissa ihmisissä tunteita ympäri maailmaa kuin olympialaiset.

Mutta olympialaisten on muututtava – kestävämmiksi, edullisemmiksi, avoimmiksi ja isäntäkaupunkien huolenaiheet paremmin huomioiviksi. Historioitsijana haluan tarjota historiallisen ratkaisun. Muinaiset olympialaiset olivat yksi neljästä urheilufestivaalista, panhelleenistä kilpailuista, jotka pidettiin Olympiassa ja kolmessa muussa paikassa Kreikassa.

Entä jos KOK myöntäisi olympiaisännöiden neljään paikkakunnalle – kahdelle kesäkisoihin, kahdelle talvikisoihin? Kukaan isännöisi kisoja kahdeksan vuoden välein. Näin välttäisiin kisapaikkojen ja infrastruktuurin aiheuttamilta talousongelmilta. Ja KOK voisi kehittää kisoja kestävästi pitkällä aikavälillä. Panhelleeniset kisat jatkuivat yli 500 vuotta. Jos nykyajan olympiakisat aikovat selviytyä toisesta vuosisadastaan, tämä kreikkalaisilta saatu oppi voisi auttaa.

#### BRUCE BERGLUND

Euroopan, Venäjän ja maailman urheiluun erikoistunut historiantutkija  
bruce.r.berglund@gmail.com

## Väitösuutiset

### Suorituskyvyn profilointi parantaa antidopingtyön tehoa

LL **Sergei Iljukov** tutki väitöskirjassaan suorituskyvyn profiloinnin periaatteita antidoping- ja muihin tarkoituksiin. Iljukovin mukaan dopingin arvioidun yleisyyden ja vahvistettujen positiivisten dopingtapauksien määrän välillä on ristiriita. Arviolta 14–39 prosenttia huippu-urheilijoista käyttää dopingia, mutta vain 2 prosenttia dopingnäytteistä on positiivisia. Iljukovin mukaan on järkevää ottaa käyttöön urheilijoiden yksilöllisten kilpailutulosten järjestelmällinen seuranta. Tämä voisi auttaa tunnistamaan epätavalliset tai epäsuhtaiset suoritukset ja tarvittaessa aloittamaan antidopingtoimet. Iljukov käsitteli myös tutkimustietoa, joka antaa käsityksen tämän lähestymistavan tulevaisuuden potentiaalista ja luo sille evidenssipohjaa.

LL *Sergei Iljukovin väitöskirja "Athletes performance profiling – a new approach in the fight against doping" tarkastettiin 3.5.2024. Väitöskirja on luettavissa Helsingin yliopiston avoimessa julkaisuarkistossa <http://hdl.handle.net/10138/574965>*

### Urheilulla ollut merkittävä osuus sisukäsitteen kehityksessä

FM **Tanja Helminen** selvitti sisua ja sisudiskurssia käsittelevässä väitöstutkimuksessaan, miten sisusta kehittyi suomalaisuuteen yhdistetty käsite ja mitkä ovat suomalaisuuden sisutyypit. Käsite suomalainen sisu syntyi viimeistään 1890-luvulla. Sisusta keskusteltiin ja kiisteltiin 1900-luvulla esimerkiksi lakkoilun, sisällissodan, myöhempien sotien, urheilun ja työn yhteydessä. Helmisen mukaan urheilun kultakauden miessankarit ja talvisodan sotilaat ovat yleisesti käytettyjä esimerkkejä suomalaisesta sisusta. Naisten sisukuutta käsiteltiin paljon vähemmän. Vielä 1900-luvun jälkipuolella sisua ylistettiin muun muassa urheilussa ja suomalaisten sisuun vedottiin niin yritys-elämässä kuin hyvinvoinnin lisäämisessä.

FM *Tanja Helmisen kirjallisuuden alaan kuuluva väitöskirja "Pää- ja sivurooleissa sisu. Sisu ja sisudiskurssi Suomen kirjallisuudessa ja suomalaisuutta koskevassa keskustelussa" tarkastettiin Itä-Suomen yliopiston filosofisessa tiedekunnassa 26. huhtikuuta 2024. Väitöskirja on luettavissa Itä-Suomen yliopiston sähköisessä arkistossa <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/31646>*

### Erot biologisessa vanhenemisessä näkyvät jo varhaisaikuisuudessa

FM **Anna Kankaanpää** tutki väitöskirjassaan perintö- ja ympäristötekijöiden vaikutuksia biologiseen vanhenemiseen kaksosaineistoa hyödyntäen. Erityisesti mielenkiinnon kohteena olivat elintapojen yhteydet biologiseen vanhenemiseen eri ikävaiheissa. Kankaanpää havaitsi, että biologista vanhenemista säätelevät läpi elämän perintö- ja yksilölliset ympäris-

tötekijät. Yksilöiden väliset erot biologisessa vanhenemisessä näkyvät jo varhaisessa aikuisuudessa. Tutkittavat, jotka nousivat nuoruudessa epäterveellisiä elintapoja ja joiden painoindeksi oli korkea, olivat keskimäärin biologiselta iältään vanhempia kuin terveellisiä elintapoja noudattavat. Perimä saattaa kuitenkin olla selittävä tekijä yhteyden taustalla.

FM *Anna Kankaanpään gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Genetic and environmental influences on biological ageing across different ages – Epigenetic clocks as markers of biological ageing" tarkastettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa 19. huhtikuuta 2024. Väitöskirja on luettavissa JYX-julkaisuarkistossa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0097-8>*

### Liikuntaseurojen terveyden edistämisessä parannettavaa

TtM **Laura Heikkilän** mukaan suomalaiset nuorten liikuntaseurat suhtautuvat positiivisesti terveyden edistämiseen. Se ei kuitenkaan näytä heijastuvan valmentajien toimintaan nuorten terveyttä edistävän syömisen tukemiseksi. Liikuntaseuratoimintaan osallistuvilla nuorilla oli Heikkilän mukaan useammin terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia kuin nuorilla, jotka eivät osallistuneet toimintaan. Liikuntaseuroissa toimivien nuortenkin ruokailutottumuksissa oli puutteita. Heistä esimerkiksi vain noin puolet söi kasviksia ja hedelmiä päivittäin.

TtM *Laura Heikkilän väitöskirja "Terveyden edistäminen liikuntaseurassa: nuorten ruokailutottumukset, urheilun tavoitteellisuus ja kehonkuva" tarkastettiin Oulun yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa 19. huhtikuuta 2024. Väitöskirja on luettavissa Oulun yliopiston sähköisessä arkistossa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202403202337>*

### Painonhallinta helpottaa vaihdevuosisoireita

LitM **Matti Hyvärinen** selvitti väitöstutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden, vaihdevuosisoireiden sekä sydän- ja verisuoniterveyttä kuvaavien veriarvojen ja kehonkoostumuksen välisiä yhteyksiä vaihdevuosien aikana. Tulokset viittaavat siihen, että painonhallinta helpottaa vaihdevuosisoireita. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt vaihdevuosisoireiden hoidossa ovat sen sijaan hyvin yksilöllisiä. Tutkimus lisää tietämystä vaihdevuosien aikana sydän- ja verisuoniterveydessä tapahtuvista muutoksista sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista sydän- ja verisuoniterveyteen ja vaihdevuosisoireisiin.

LitM *Matti Hyvärisen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Physical Activity, Menopausal Symptoms, and Cardio-metabolic Health during the Menopausal Transition" tarkastettiin 28.3.2024 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirja on luettavissa JYX-julkaisuarkistossa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9953-7>*

**RIIKKA JUNTUNEN, LitM**

puheenjohtaja  
Liikuntatieteellinen Seura  
toimitusjohtaja  
Urheiluopistosäätiö  
riikka.juntunen@urheiluopistosaaatio.fi

## Menestys koostuu monista osatekijöistä

**T**ÄNÄ KESÄNÄ SUOMESSA puhutaan taas huippu-urheilusta. Tulevat olympialaiset ja paraolympialaiset nostavat huippu-urheilun otsikoihin. Haluamme tietää kaiken suomalaisten urheilijoiden onnistumisista ja epäonnistumisista, haluamme tietää menestyksen takana olevista asioista ja erityisesti haluamme tietää sellaista, mitä emme ole ennen tietäneet.

Nykypäivän urheilun seuraajat ovat vaativia. Jos aiemmin olimme tyytyväisiä siihen, että kuulumme tulokset, nyt halutaan lisää tietoa. Urheilutoimittajat kertovat menestyksen taustalla olevasta harjoittelusta ja nostavat esille valmentajia ja muita urheilijoiden taustavoimia. Mitä enemmän meille kerrotaan, sitä enemmän ymmärrämme muustakin kuin lopputuloksesta.

Oletko tutustunut SPLISS-viitekehukseen (Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success)? Se on yksi käytetyimmistä viitekehysistä, kun halutaan ymmärtää, mitkä maat menestyvät ja miksi. SPLISS-verkostossa on tarkasteltu maita 2000-luvun alusta alkaen ja huomattu useiden maiden panostavan huippu-urheiluun merkittävästi. Ruodinnassa on huomattu, että olympialaiset lisäävät järjestäjämaan panostusta huippu-urheiluun merkittävästi.

Kotikisojen lisäksi maat panostavat eri syistä huippu-urheiluun. Pohjoismaissa liikuntapoliittisen keskustelun ja päätöksenteon keskiössä ovat lapset ja nuoret. Meidän liikunnan ja urheilun mallimme toimii alhaalta ylös, seuratoiminnasta kohti tavoitteellista urheilua. Meillä ei investoida huippu-urheiluun samalla tavalla kuin monessa muussa maassa, sillä se on meillä vain yksi asia muiden joukossa. Itse asiassa Suomi on muiden pohjoismaiden kanssa yksi vähiten huippu-urheiluun voimavaroja suuntaavista maista.

Vaikka raha on tärkeä tekijä, se ei ole ainoa menestyksen selittäjä. Oman liikuntakulttuurimme ja siihen

kuuluvien taustojen lisäksi SPLISS-viitekehuksesta löytyy yhdeksän pilaria, joilla voidaan selittää menestystä. Ensimmäiset kaksi pilaria ovat valtion suora rahoitus järjestelmälle ja valtion huippu-urheilupolitiikan organisointi ja rakenne, joista meilläkin on keskustelua paljon. Kolmannen pilarin muodostavat koko väestön liikkumisen määrä ja sen luoma perusta, joiden osalta tietopohja on olennaisen tärkeä päätöksenteon suuntaaja. Viime vuosien osalta tutkitun tiedon kentällä tuuimmaksi lienee Suomessa tullut varusmiesten fyysisestä kunnosta ja painosta kertova käyrä, joka osoittaa kunnan rapistuvan ja painon nousevan.

Seuraavat viisi pilaria ovat monille lajiliitoille tuttuja asioita: kansallisen lahjakkuuksien tunnistamis- ja kehittämisjärjestelmä, kansallinen urheilijauran tukeminen ja uran jälkeinen tuki, harjoitteluolosuhteet, valmentaminen ja sen kehittäminen järjestelmässä sekä urheilijoiden pääsy kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Näiden osalta on sanottava, että lajiliitot ovat erilaisia ja niiden toimintaan vaikuttaa myös oma kansainvälinen lajiliitto ja sen toiminta. Yhdeksäs pilari koostuu huippu-urheilun tieteellisistä tutkimusohjelmista ja innovoinnista.

Suomessa tehdään kansainvälisestikin vertailtuna merkittävää tutkimusta huippu-urheilun kentällä. Hie-man mutkia suoriksi vedellen uskon, että yksi syy suomalaisen huippu-urheilun menestyksen takana on tutkittu tieto ja sen hyödyntäminen valmentautumisessa. Olemme innovatiivisia ja osaamme viedä tutkitun tiedon käytäntöön.

Tulevan huippu-urheilun kesän kynnyksellä toivon, että urheilijoiden menestyksen lisäksi saamme kuulla entistä enemmän siitä, mistä menestys kumpuaa. Enkä pistä pahakseni, vaikka esitellyksi tulisi myös tutkittua tietoa huippu-urheilusta. ♦

***Vaikka raha on tärkeä tekijä, se ei ole ainoa menestyksen selittäjä.***