



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
45. vuosikerta • Nro 1 • 27.3. 2026



<<< Liikuntakerhojen markkinointi ja tiedottaminen kuuluvat keskeisinä osina varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajien koulutukseen. KUVA: SOTILASURHEILULIITTO

sisäsivuilla



Petri Kerkkänen kiitti seuransa väkeä Vaikutusta kenttään -palkinnon ansaitsemisesta. KUVA: LAPPEENRANNAN VARUSKUNNAN URHEILIJOIDEN VIDEO

Vaikutusta kenttään -palkinto Lappeenrantaan

Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijoiden toiminta on ollut viime vuosina niin viireä, että Sotilasurheiluliitto palkitsi jäsenseuransa Vaikutusta kenttään -palkinnolla. Seura on järjestänyt äskettäin liiton mestaruuskilpailut neljässä lajissa.

• SIVU 6

Vapaa-ajan liikunnalla voi olla varusmiehelle suuri vaikutus

Maavoimien liikuntapäällikkö, liikuntatieteiden tohtori Tarja Nykäsen mukaan yksilön liikuntamotivaation kannalta omaehtoinen ja vapaa-ajalla tapahtuva liikunta voi olla jopa tärkeämpää kuin palveluksen aikainen liikuntakoulutus.

• SIVU 7

mielipiteet

Kuka kansaa liikuttaa?

• SIVU 2

Varusmiehet liikkuivat

vapaa-ajallaan 200 600 kertaa

Varusmiesten vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt viimeisimpien vuosien aikana merkittävästi. Kuntoisuuslomiin oikeuttavien liikuntasuoritusten määrä kasvoi kolmen vuoden takaisesta 150 180 suorituksesta viime vuonna 195 093 suoritukseen. Suorituksia tilastoi-vaan Liikkuri-sivustoon varusmiehet merkitsivät 200 600 liikuntasuoritusta.

• SIVU 3

Kamppailupäivät

– hikeä, vääntöä sekä monenlaisia tunteita

Suomen Sotilasurheiluliiton vuosi 2025 huipentui Karjalan prikaatin Kouvolan Vekaranjärvellä järjestämiin kamppailupäiviin joulukuussa. Aikataulu ja kaikkien lajien sijoittaminen saman katon alle mahdollisti ottelijoille myös muiden seuraamisen.

• SIVU 4



<<< Porin prikaatin Säkylän toimipisteessä varusmiespalvelustaan suorittava Olli Lahti osallistui Sotilasurheiluliiton kamppailupäiville. Hän voitti judossa alle 85-kiloisten sarjan. KUVA: JUHA SUSI

päätoimittaja

Kuka lopulta liikuttaa kansaa?

Suomen Olympiakomitea järjesti Toimintakykyinen Suomi -huippukokouksen Finlandia-talossa Helsingissä tammi-kuun 14. päivänä. Kokoukseen osallistui Suomen ylin poliittinen johto, yritysjohtoa sekä alan asiantuntijoita.

Huippukokouksen avasi pääministeri Petteri Orpo. Hän kertoi puheessaan kantavansa erittäin suurta huolta lasten ja nuorten liikumat-
tomuudesta.



KEIJO
SUOMALAINEN



Sotilasurheiluliiton osuus koko kansan liikuttamisessa on pieni. Merkittävää siinä on liikkumisen mallin tarjoaminen varusmiehille.

koituksena on houkuttella henkilöstö harrastamaan liikuntaa. Esimerkiksi liiton jääkiekkomestaruudesta pelaavat joukkueet harjoittelevat ennen turnausta useita tunteja. Joillakin joukkueilla on jopa koko kauden mittainen harjoitusvuoro varuskuntaa lähellä olevassa jäähallissa.

Varusmiehiä liitto on innostanut liikkumaan varusmiesten liikuntakerhoissa vuodesta 1986 alkaen. Kerhoissaan varusmiehet ovat voineet harrastaa liikuntamuotoja, joita he haluavat harrastaa varuskunnissa viettämänsä vapaa-ajan aikana. Varusmiehet suunnittelevat kerhojen ohjelman ja ohjaavat kerhoja. Varusmiesten toimintaa ohjaavat joukko-osastojen varusmiestoimikunnat. Sotilasurheiluliitto kouluttaa kustakin saapumiserästä kerhojen ohjaajat.

Sotilasurheiluliiton osuus koko kansan liikuttamisessa on pieni. Merkittävää siinä on liikkumisen mallin tarjoaminen varusmiehille.

Suomessa on moninainen joukko järjestöjä, jotka kertovat liikuttavansa ihmisiä, mutta muodostuu tästä niin kattava verkosto, että se voidaan nimetä koko kansan liikuttajaksi. - Tuskinpa.

UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari esitteli tilaisuudessa uuden fyysisen toimintakyvyn indeksin. Indexi perustuu tutkimukseen, jossa yli viideltätuhannelta henkilöltä mitattiin kymmeniä fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä.

Indeksiin valittiin kymmenen merkittävintä tekijää. Indexi yhdistää fyysisen kunnan, kehonkoostumuksen, liikkumisen, paikallaanolon ja unen.

Eduskuntapuolueiden puheenjohtajat allekirjoittivat kokouksessa parlamentaarisen julkilausuman, jonka tavoitteena on nostaa fyysisen toimintakyvyn tasoa 15 prosenttia vuoteen 2040 mennessä. Indeksien muuttumista tarkastellaan ensimmäisen kerran vuonna 2030.

Suomen Olympiakomitea, Yle, Kuntaliitto, työmarkkinakeskusjärjestöt ja Deloitte käynnistivät Suomi – toimintakykyinen maa ja kansa -konseptin vuoden 2024 tammi-kuussa. Konseptin tavoitteena on palauttaa liikkuminen ja toimintakyky Suomen vahvuudeksi.

Petteri Orpon hallituksen hallitusohjelma linjaa, että hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Tavoitteen toteutumiseksi hallitus on laatinut liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkiallinen ohjelma.

Kaikki edellä mainitut toimenpiteet ja asiakirjat luovat erinomaisen perustan suomalaisten liikuttamiseksi, mutta edelleen pitää kysyä,

kuka lopulta liikuttaa kansaa.

Ihanne olisi, että kansa liikkuisi itseksensä, mutta eipä liiku. Kansaa tarvitsee houkuttelijoita ja kannustajia, jotta se innostuu liikkumaan.

Suomen Sotilasurheiluliitto on Suomen Olympiakomitean jäsen sekä kuuluu kumppanina Suomi – toimintakykyinen maa ja kansa -konseptiin, siksi tässä kirjoituksessa on syytä tarkastella, mitä liitto on tehnyt kansan liikuttamiseksi.

Sotilasurheiluliitto on perustamisestaan eli vuodesta 1968 lähtien järjestänyt varuskunnissa toimivien jäsenesurejensa kanssa kilpailuja ja tapahtumia Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilöstölle. Kilpailujen ja tapahtumien tar-

toiminnan-johtaja



JOUNI
LEPPÄSAAJO

Fyysinen toimintakyky on yhteinen asia

Puolustusvoimien osallistuminen suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämiseen ei ole militarisoitua, vaan siitä, että fyysinen toimintakyky on koko yhteiskunnan yhteinen asia.

Suomalaisen yhteiskunnan turvallisuus rakentuu viime kädessä kansalaisten toimintakyvystä. Lasten ja nuorten liikkuminen, terveet elämäntavat ja fyysinen kunto eivät synny yksittäisen organisaation toimesta, vaan kotien, koulujen, harrastusten ja yhteiskunnan eri rakenteiden yhteisvaikutuksesta. Puolustusvoimat ja Sotilasurheiluliitto ovat osa tätä kokonaisuutta.

Sotilasurheiluliiton näkökulmasta varusmiespalvelus tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden vaikuttaa. Palveluksen aikana voidaan tarjota sellaisia liikuntakokemuksia, jotka innostavat liikkumaan myös palveluksen jälkeen. Parhaimmillaan varusmiespalveluksessa syntynyt liikuntainnoston kantaa vuosikymmeniä.

Vierailin hiljattain Reserviupseerikoulussa Haminassa puhumassa Reserviupseerikurssi 267 Huurre -kurssille varusmiesten vapaa-ajan liikkumisen merkityksestä osana toimintakykyä ja johtamista. Keskustelussa korostui ajatus, että liikkuminen ei ole vain fyysistä harjoittelua, vaan osa taistelijan kehon ja mielen kokonaisuutta sekä valmiuden ylläpitoa.

Erityisen tärkeässä roolissa ovat varusmiesjohtajat ja upseerikokelaat. Heidän esimerkillään on aidosti merkitystä. Kun johtaja liikkuu itse, se näkyy myös joukon toiminnassa. Yhteinen liikkuminen vahvistaa ryhmähenkeä, tukee palautumista ja auttaa joukkoa jaksamaan paremmin myös seuraavan koulutuspäivän haasteet.

Konkreettinen väylä tähän on varusmiesten liikuntakerhotoiminta, VLK. Kerhot tarjoavat matalan kynnyksen mahdollisuuden liikkua vapaa-ajalla, kokeilla uusia lajeja ja rakentaa pysyviä liikuntatottumuksia. Samalla toiminta antaa motivoituneille varusmiehille mahdollisuuden toimia ohjaajina ja vaikuttaa oman joukkonsa hyvinvointiin.

Reserviupseerikoulun tilaisuudessa esitin kurssilaisille kysymyksen. Ketkä olisivat kiinnostuneita järjestämään yhteistä vapaa-ajan liikuntaa palattuaan omiin joukko-osastoihinsa. Oli ilahduttavaa nähdä, että 30 - 40 prosenttia kurssilaisista nosti känsä ylös. Se kertoo, että halua ja motivaatiota vaikuttaa oman joukon hyvinvointiin löytyy.

Kun puhumme toimintakyvystä, emme puhu vain fyysisestä kunnosta. Puhumme jaksamisesta, palautumisesta, oppimiskyvystä ja lopulta sodan ajan suorituskyvystä. Liikkuminen on yksi yksinkertaisimmista ja tehokkaimmista tavoista vahvistaa näitä kaikkia.

puheenjohtaja

Liikkumalla valmiutta

Sotilasurheiluliiton keihäänkärjessä varusmiesten liikuntakerhoissa lyötiin päättyneenä vuonna edelliset ennätykset. Noteerasimme yli 200 tuhatta liikuntakerhosuoritusta ja melkein 13 tuhatta varusmiestä merkittiin Liikkuriin yhden tai useamman kerhokerran. Tästä on hyvä jatkaa tavoittaaksemme vielä sen liikkumattoman kolmanneksen, joka ei loppukyselyjen mukaan liiku lainkaan vapaa-ajallaan.

Toisaalta tavallisena kasarmi-
palveluspäivänä voi askelia kertyä helposti yli 20 tuhatta - näin ainakin parasta aikaa palvelustaan suorittavan yhden oman poikani kelloittamien määrrien mukaan. Tuolla askelmäärällä on hyötyvaikutuksia hyväkuntoisellekin.

Liiton Vaikutusta kenttään -palkinto myönnettiin tammi-kuussa Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijoille. Puheenjohtajansa Petrin johdolla paikallisessa toi-



JUSSI
YLIMARTIMO



Jokainen otettu askel ja taukojumppa, vältetyt hissimatkat, jokaiset ylöskävellyt portaat ja sohvalta nousu - niillä liikkeillä on merkitystä.

minnassa on jo pitkään ollut kova draivi ja viime keväänä Kisapuis-
tossa järjestetyt jääkiekkomestaruuskilpailumme olivat jälleen laatu-
työtä.

Esittelin alkuvuodesta puolustusministerille liittomme ajan-
kohtaisia kuulumisia. Huoli koko kansakunnan toimintakyvyn rapautumisen tulevaisuudennäkymistä on suuri ja yhteinen. Varusmies-
palvelus kutsuntoineen on viimeinen tilaisuus tavoittaa lähes koko

miespuolinen ja osa naispuolisesta ikäluokasta kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittämisen merkeissä. Jokainen meistä muistaa, että muistijäljet kantavat vuosikymmeniä. Toimintakyvykoulutuksen laadukas toteutus on panostus koko kansan tulevaisuuteen. Teemme varusmiesten kanssa tässäkin mielessä todella työtä, jolla on tarkoitus.

Suomalaisilla työpaikoilla jää vuosittain käyttämättä puistattava

määrä liikunta- ja työhyvinvointitietuja. Puolustusvoimissa palkatun henkilökunnan kahden tunnin viikkoliikuntamahdollisuus on aikaresurssi, joka liian usein jää käyttämättä. Itsekin luistelen monesti kiireen ja muiden mukasyiden taakse. Etukäteen kalenteroidusta saati yhdessä sovitusta viikkoliikunnasta on jo sitten hieman hankalampi livistää.

Kevätliittokokouksessa tulemme esittämään pitkäaikaisen strategisen sloganimme ”liikkunalla valmiutta” hienosäätämistä muotoon ”liikkumalla valmiutta”. Sotilasurheilu ja liikunta ovat edelleen keskiössä, mutta arkiliikkeen määrän lisääminen on ratkaisevaa jokaiselle. Jokainen otettu askel ja taukojumppa, vältetyt hissimatkat, jokaiset ylöskävellyt portaat ja sohvalta nousu - niillä liikkeillä on merkitystä.

Liikkumalla valmiutta!



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry
Päätoimittaja
Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770
keijo.suomalainen@sotilasurheilu.fi

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaajo
puh. 040 129 0504
jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimituksen osoite
Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 69, 33541 Tampere
puh.040 129 0504

Mediamyynti
Saarsalo Oy
Roni Hurskainen,
roni.hurskainen@saarsalo.fi
puh. 044 752 0320
Jari Nummikoski,
jari.nummikoski@saarsalo.fi
puh. 044 240 1181

Ilmoitusaineisto
Saarsalo Oy:n myymät ilmoitukset:
aineistot@saarsalo.fi
Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Taitto ja sivunvalmistus
BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka:
punamusta
2026

Varusmiehet tekivät

liikkuntakerhoissaan 200 600 suoritusta

Varusmiehet paransivat liikuntakerhoissaan tekemiensä liikuntasuoritusten määrää jälleen viime vuonna. Nyt suorituksia kertyi jo 200 600.

Kuntoisuuslomiin oikeuttavia suorituksia varusmiehet kerryttivät 195 093.

Ero luvuissa johtuu varusmiesten liikuntasuorituksia tilastoivan Liikkuri-sivuston ylläpitäjän Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Lepäsajon mukaan siitä, että varusmiehet voivat tehdä saman päivän aikaan useita liikuntasuorituksia ja merkitä ne sivustoon, mutta kuntoisuuslomiin oikeuttavaksi suoritukseksi hyväksytään vain yksi suoritus päivässä.

Kuntoisuuslomiin oikeuttavat suoritukset lisääntyivät varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa 10 560 suorituksella vuoteen 2024 verrattuna.

Kainuun prikaatissa eniten suorituksia

Eniten suorituksia kokosivat Kainuun prikaatin varusmiehet, jotka liikkuiivat vapaa-ajallaan 37 392 kertaa. Porin prikaatin varusmiehet liikkuiivat toiseksi eniten. Heille suorituksia kertyi 33 230. Karjalan prikaatin varusmiehet liikkuiivat 31 646 kertaa, mikä oli kolmanneksi suurin suoritusten määrä.

Varusmiesten Liikkuri-sivustoon tekemien kirjausten perusteella muodostetun tilaston kärjessä ovat luonnollisesti joukko-osastot, joissa palvelevat eniten varusmiehiä.

Kolmen seuraavan joukko-osaston ryhmän muodostavat tilastossa Panssariprikaati, Kaartin jääkäriyrykmentti ja Jääkäriprikaati. Panssariprikaatin varusmiehet kirjasiivat 21 496 suoritusta. Kaartin jääkäriyrykmentin varusmiehet kokosivat 17 317 ja Jääkäriprikaatin varusmiehet 13 221 suoritusta.

Rannikkolaivaston varusmiehet liikkuiivat vapaa-ajallaan 9 255, Rannikkoprikaatin varusmiehet 8 250 ja Uudenmaan prikaatin varusmiehet 7 627 kertaa.

Ilmasotakoulun varusmiehet

kirjasivat 5 805, Satakunnan lennon varusmiehet 3 347 ja Karjalan lennon varusmiehet 3 188 liikuntasuoritusta.

Maasotakoulun varusmiehet liikkuiivat 2 727 ja Utin jääkäriyrykmentin varusmiehet 592 kertaa.

Vapaa-ajan liikuntasuorituksia kirjasi Liikkuri-sivustoon 12 919 varusmiestä, joten kukin varusmies kirjasi keskimäärin 15 suoritusta. Suoritusten määrä vaihteli varusmiesten välillä muutamasta suorituksesta kymmeneen suoritukseen.

Ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto oli kuntosaliharjoittelu. Suorituksista 56 prosenttia kertyi kuntosaleilta. Toiseksi suosituin liikuntamuoto oli lenkkeily, jonka osuus suorituksista oli 22 prosenttia. Uinti ylsi kolmanneksi suosituimmaksi liikuntamuodoksi 7 prosentin osuudellaan.

Varusmiehet harrastivat kerhoissaan 34 liikuntamuotoa.

Yksi puolustusministeriön liikunnan ja liikkumisen tuloskortin keskeisistä mittareista on varusmiesten liikuntakerhojen määrä sekä osallistujien ja kirjattujen suoritusten määrä.

Suoritusten määrän kasvu ilahduttaa

Sotilasurheiluliiton VLK-valiokunnan puheenjohtaja, kapteeni evp. Santeri Martikainen on ilahnut useita vuosia jatkuvaan liikuntasuoritusten määrän kasvusta.

- Viime vuoden liikuntasuoritusten määrä vastasi seitsemäntuhatta joukkueen kokoisen osaston liikkumista. Tällaisen määrän liikkuminen näkyy jo kaikissa kuntoa käsittelevissä tilastoissa.

Joukkueen koosta puhuttaessa Martikainen tarkoittaa kolmenkymmenen henkilön joukkoa.

Sotilasurheiluliiton strategia-työhön liittyen VLK-valiokunta on asettanut tavoitteet omalle toiminnalleen.

- Valiokunnan tavoitteena on, että jokainen varusmiehiä kouluttava joukko-osasto sitoutuisi liikuntakerhojen toimintaan.

Suoritukset varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa (VLK)

	Vuosi 2023	Vuosi 2024	Vuosi 2025	Muutos 2024 -> 2025
Kainuun prikaati	21 346	34 577	37 392	2 815
Porin prikaati	34 320	32 767	33 230	463
Karjalan prikaati	20 027	27 897	31 646	3 749
Panssariprikaati	16 656	21 751	21 496	-255
Kaartin jääkäriyrykmentti	8 906	15 032	17 317	2 285
Jääkäriprikaati	18 743	14 721	13 221	-1 500
Rannikkolaivasto	1 258	8 047	9 255	1 208
Rannikkoprikaati	2 438	6 384	8 250	1 866
Uudenmaan prikaati	9 081	6 796	7 627	831
Ilmasotakoulu	6 280	5 808	5 805	-3
Satakunnan lennosto	3 220	3 172	3 347	175
Karjalan lennosto	3 557	3 479	3 188	-291
Maasotakoulu	3 355	2 002	2 727	725
Utin jääkäriyrykmentti	993	2 100	592	-1 508
Yhteensä	150 180	184 533	195 093	10 560

Näin saataisiin suorituskertojen määrä nousemaan edelleen.

- Kaikki varusmiehet eivät osallistu tällä hetkellä liikuntakerhojen toimintaan. Haasteena ovat vähän liikkuvat ja heikossa fyysisessä kunnossa olevat. Sotilasurheiluliiton järjestämissä ohjaajien koulutuksissa mietimme keinoja heidän saamiseen mukaan toimintaan. Yhdeksi keinoksi olemme havainneet matalan kynnyksen lajit. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi frisbeegolf, uinti, pingis, pihapelit ja pyöräily.

Pienellä buustauksella lisää suorituksia

Martikainen kertoo havainneensa, että liikuntakerhojen toiminta kiinnostaa joukko-osastojen komentajia.

- Pieni kilpailuasetelma joukko-osastojen välillä ei ole pahitteeksi. Uskoisin, että pienellä buustauksella saisimme kerhotoiminnan lukemat uusiin ennätyksiin. Hyvät luvut kiinnostavat.

Toiminnan parantamiskeinoista Martikainen mainitsee

esimerkkinä henkilökunnan sitoutumisen ja tuen liikuntakerhoille.

- Suuressa osassa joukko-osastoja luotetaan Sotilasurheiluliiton hoitavan tuen joukkoihin. Todellisuudessa tehokkain keino on joukko-osaston oma

sitoutuminen ja tuki toiminnalle.

- Sotilasurheiluliitto jatkaa VLK-koulutuksia ensi kesänä. Koulutuspaikat ja aikataulut löytyvät Sotilasurheiluliiton nettisivuilta. Kaikkien varusmiehiä kouluttavien joukko-

osastojen edustajat tervetuloa koulutustilaisuuksiin, Santeri Martikainen sanoo.

TEKSTI JA KAAVIO:

KEIJO SUOMALAINEN

Suunnistuksen SM-sprintti ratkeaa toukokuussa Keravalla

Suunnistuksen sprintin Suomen mestaruudet ratkotaan sunnuntaina 10. toukokuuta 2026, kun maan parhaat suunnistajat kokoontuvat SM-sprinttisuunnistuskilpailuun Keravalle.

Sprintti on suunnistuksen vauhdikkain laji. Kaupunkisprintti tuo lajin ytimen yleisön keskelle. Radat ovat lyhyet ja intensiiviset, reitinvalinnat nopeita ja pienetkin virheet maksavat sekunteja ja mestaruuksia. Kärkisijat ratkeavat usein muutamien sekuntien marginaaleilla.

Kaikkien sarjojen voittajat sekä karsinnassa että finaalisissa ovat 12–15 minuuttia. Karsinnat alkavat klo 9.00 ja finaalit

klo 14.00.

Sprintissä kadut, puistot ja rakennukset tarjoavat monipuolisen näyttämön, jossa suunnistajan on yhdistettävä huippunopea juoksu, kartanluku täydessä vauhdissa sekä nopeatempoisen päätöksentekö. Karttamerkkien tarkka huomiointi korostuu ja yhdenkin väärän valinnan hinta voi olla ratkaiseva.

Suunnistuksen erikoisseuran SK Uuden kilpailunjohtaja Esa Tihilä kutsuu mukaan niin huippu-urheilijat, harrastajat kuin kaupunkisuunnistuksen ystävätkin. Kilpailuun odotetaan noin 1800 osallistujaa ikäsarjoihin 14-vuotiaista aina yli 90-vuo-

tiaksiin saakka.

- Kilpailujen järjestelyt ovat edenneet suunnitellusti. Kilpailu on samalla kansainvälinen ranking-kilpailu, World Ranking Event (WRE), Tihilä sanoo.

Kilpailusivut suomeksi SK Uuden sivuilla: <https://skuusi.sporttisaitti.com/sm-sprintti-2026/>

Harjoituskieltoalue on merkitty Karttarekisteristä. Kilpailijoiden, heidän huoltajien ja valmentajien on kiellettyä liikkua tai asioida harjoituskieltoalueella 20.4. – 10.5.2026

TEKSTI:
SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO

Millog

TOIMINTASI TURVAAJA.

Varmaa toimintaa kaluston koko elinjaksolle.

MILLOG.FI

f y in | @Millog

KAMPPAILUPÄIVÄT

- hikeä, vääntöä sekä monenlaisia tunteita

Sotilasurheiluliiton vuosi 2025 huipentui Karjalan prikaatin järjestämiin kamppailupäiviin joulukuussa. Kisajärjestelyt saivat kiitosta niin osallistujilta kuin tapahtumaa seuranneelta yleisöltä. Aikataulu ja kaikkien lajien sijoittaminen saman katon alle mahdollisti ottelijoille myös muiden seuraamisen.

- Minuuttiaikataululla mentiin, mutta kiirehtimättä. Osallistujia oli hyvin, vaikka jäätettiin huippuvuosista. Toivoisin jatkossa erityisesti henkilökunnan osallistuvan aktiivisemmin tapahtumaan, kamppailupäivien johtaja, kapteeni Manne Isoranta sanoo.

Isoranta pohtii tapahtuman vakioimista muutamaksi vuodeksi peräkkäin samalle joukolle.

- Se näkyisi heti järjestelyjen helpottumisena. Samoin eri lajien tuomaryhteisöihin tulee verkostua ajoissa.

Kun kamppailu-urheilussa tasapeliä ei tunneta, nousee palautteen antaminen tärkeään rooliin.

- Palautteen pitää keskittyä otteluun ja siinä toimimiseen, ei pelkkään lopputulokseen. Jos tytyimme vain voittoon, emmekä näe miten se on tullut, loppuu kehitys hyvin nopeasti.

Isoranta vertaa tätä toimintaan taistelulentäällä.

- Perustaistelumenetelmillä aloitetaan ja niillä pääsee pitkälle, mutta niitä on kyettävä soveltamaan. Palautteen antajalta vaaditaan pelisilmää ja ytimekästä toimintaa.

Kisoista kipinää jatkaa omaa harrastamista

Oppilas Olli Lahti osallistui judoon, josta kotiin viemisinä oli oman sarjan voitto.

- Kisoista jäi todella hyvät fiilikset. Oma laji sujui hyvin huomioon ottaen, että en ole sitä niin paljoa ehtinyt harjoittelemaan syksyn aikana. Hieman jäi hampaan koloon lukkopainin hävitty neljännesfinaali, mutta näillä mennään.

Lahti on harrastanut judoa reilu kymmenen vuotta ja siinä ohella urheilut myös muissa

lajeissa ja muilla tavoilla, mitkä ovat tukeneet omaa lajia.

- Judossa tähän asti saavutuksia on pari kappaletta SM-hopeamitaleita ja pari kappaletta SM-pronssimitaleita ja nyt Sotilaiden suomenmestaruus.

Lahti palvelee Porin prikaatissa, Säskylässä. Oman joukon liikuntakerho saa kiitosta.

- Toiminta on hyvin hoidettua ja varsin monipuolista. Meillä järjestetään monia eri liikuntakerhoja erilaisien lajien kesken ja myös kamppailukerho pyörii kerran viikossa. Itse en tosin osallistu yleensä kerhoihin, vaan teen omatoimiset treenit ja harjoitukset kavereiden kanssa.

Tulevaisuuden suunnitelmatkin on jo laadittu.

- Tarkoituksena olisi intin jälkeen lähteä opiskelemaan, mutta jos opiskelupaikkaa ei löydy, niin ajattelin hakea rauhanturvaajaksi tai solumussotilaaksi. Judo-ura jatkuu aktiivisena tulevaisuudessa ja yritän panostaa siihen mahdollisimman paljon.

Liikunta on Lahdelle iso osa omaa elämää ja arkisia rutiineja. Se näkyy joka päivä arjessa.

- Hiki ja vääntäminen tuo sitä fiilistä, että saa jotain aikaan ja tuo onnistumisen tunteita. Joskus enemmän, joskus vähemmän. Liikunta on myös opettanut käsittelemään monia eri asioita ja tunteita.

Kolmas kerta toden sanoo

Rannikkoprikaattia edustanut ylikersantti Pyry Mäkinen oli aikaisemmin osallistunut kahdesti kamppailupäiviin viime vuosikymmenellä. Niissä koettut tappiot sisunnuttivat miehen.

- Alkuvuodesta päätin Teemu Selänteen tavoin ”Vielä kerran pojat” ja aloitin valmistautumaan näihin kisoihin kovempaa kuin koskaan.

Valmistautuminen sisälsi kuntotreeniä ja sunnuntai- sparrauksia Lohjan nyrkkeilijöiden kanssa. Kuntosali punttien nosteluineen sai jäädä sivuun valmistautumisen monipuolistuessa.

- Tilalle tuli uintia, juoksua,



Olli Lahti voitti judossa alle 85-kiloisten sarjan.



Pyry Mäkinen voitti nyrkkeilyssä yli 95-kiloisten harrastesarjan.

kuntopyörää, pistareita ja säkiä. Treenejä kertyi loppuvaiheessa jopa kahdeksan kertaa viikossa.

Rannikkoprikaatista tapahtumaan osallistui kaksi henkilökuuntaan kuuluvaa ja kymmenen varusmiestä.

- Toivoisin, että kamppailu-urheilu saisi isompaa jalansijaa tulevaisuudessa varuskunnassamme. Esimerkiksi yhteisiä

treenejä, koulutuksia yms. Tämä toimisi suurena tekijänä monelle nuorelle.

Joukkueelle jäi hyvät fiilikset tapahtumasta.

- Ketään ei kaduttanut mukaan lähteminen. Se, että häviät oman ottelusi joko pistein tai vaikkapa tyrmäyksellä ei tarkoita sitä, että olisit epäonnistunut. Se on itsessään jo voitto, että uskaltaudut kehään tai häk-

kiin ottelemaan.

Moni varusmies oli kertonut tapahtuman jälkeen haluavansa aloittaa jonkun kamppailuharrastuksen nähtyään otteluita kamppailupäivillä.

- Tämä oli tosi kivaa kuulua. Rohkeasti mukaan vaan. Tarjolla on useita harrastesarjoja, jotka tarjoavat mahdollisuuden ensikertalaisille hypätä mukaan.

Esimerkinä muille

Yksi kamppailupäivien osallistujista oli puolustusvoimien liikuntapäällikkö, majuri Juha Kokko.

- Ottelin edellisen sotilaspainin ottelun vuonna 2011. Tekniikka sujui vielä hyvin.

Kokko kannustaa palkattua henkilöstöä ilmoittautumaan tapahtumiin samalla muistutuksen esimerkin voimasta.

- Näihin Sotilasurheiluliiton kisoihin voi osallistua hyvinkin matalalla kynnyksellä. Omalle tasolle löytyy varmasti sopiva sarja. Kysymyksessä on enää vain kunkin oma asenne.

Liikuntapäällikkö tietää mistä puhuu.

- Olen osallistunut Sotilasurheiluliiton kilpailuihin monessa eri lajissa. Neljän vuosikymmenen aikana mitaleja on kertynyt 37 kappaletta.

TEKSTI JA KUVAT:
JUHA SUSI



Nella Keskinen kilpailee myös suunnistuksessa. Viime kesänä Mikkelissä järjestetyssä Jukolan viestissä Venlojen viesti sujui hyvin.



Luutnantti Nella Keskinen kannustaa osallistumaan ampumasuunnistukseen.

NELLA KESKINEN

ampumasuunnistuksen valiokuntaan

Luutnantti Nella Keskinen valittiin tämän vuoden alusta Sotilasurheiluliiton ampumasuunnistuksen valiokuntaan.

Samalla hänellä on paikka Sotilasurheiluliiton hallituksessa. Hän tuo kokouksiin ampumasuunnistuksen äänen.

- Yritän omalta osaltani kehittää ampumasuunnistusta. Yritetään saada kisoja ympäri Suomen ja myös Suomen mestaruuskisoja. Leiritykset ovat tärkeitä. Niitä olisi hyvä saada lisää, jolloin voimme yhdessä harjoitella ja parantaa osaamista sekä kehittää toimintaa, Keskinen sanoo.

Keskinen omasta osaamisesta kehittäminen ei jää kiinni,

ni, sillä hän saavutti normaali- matkalla hopeaa viime kesänä ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuissa Keuruulla. Sprintissä hän sijoittui kuudenneksi.

Keskinen palvelee Porin Prikaatin Niinisaloon toimipisteessä. Hän on kouluttajana Satakunnan Tykistörykmentin 1. Tulipatterissa. Töissä hänellä on hieman isompi kaliiberinen ase kuin pienoiskivääri. Tehtävänä on kouluttaa 155K98-tykkikalustoa varusmiehille sekä reserviläisille.

Tausta suunnistuksessa ja ampumahiihdossa

- Harrastin nuorena ampuma-

hihtoa ja suunnistusta. Olin 16 - 17-vuotiaana ampumahiidossa maajoukkuevalmennuksessa. Sitten 17-vuotiaana pääsin ampumasuunnistuksen maajoukkueeseen.

- Innostuin lähtemään alalle, kun kuuntelin miesten työjuttuja. Iso osa ympärillä oli nimittäin puolustusvoimien väkeä. Siitä innostuin lähtemään varushenkilöksi. Samalla oli ilman muuta selvää, että yritän päästä alalle, Keskinen kertoo.

Ampumasuunnistussuoritus koostuu suunnistus-, ammunta- ja amunnan sakkokierrosten juoksuosuuksista sekä normaalimatalla paikoittelu-

suunnistuksesta. Ammunnan ohilaukaus aiheuttaa urheilijalle sprittimatalla juostavan sakkokierroksen ja normaalimatalla minuutin aikasakon.

Ikäsarjoja riittää niin H/D14 sarjasta aina H/D80-sarjaan.

- Olemme markkinoineet ja tiedottaneet ampumasuunnistuksesta Jukolan viesteissä. Siellä meillä on oma piste, jossa on muun muassa ekoammuntaa. Samoin olemme olleet SM-kisoissa mukana markkinoimassa hienoa lajia.

Haastava laji kiinnostaa

- Minua kiinnostaa ampuma-

suunnistuksessa lajin haastavuus. On osattava suunnistaa, on oltava päättä mukana ja osattava ampua. Kannattaa lähteä kokeilemaan ja mukaan toimintaa, Keskinen kannustaa.

Osallistujia ampumasuunnistukseen löytyy ampumahiihto- ja suunnistuseuroista sekä myös eri varuskuntien urheiluseuroista.

Nella Keskinen sanoo, että täysipäiväinen harjoittelu on tietysti haastavaa opiskelun ja työn ohessa.

- Varuskunnassa voi valmentautua ampumisessa sekä vapaalla ollessa seuran harjoituksissa. Ampumasuunnistuksessa on helppoa kohot-

taa kuntoa ja laittaa lenkkarit jalkaan ja lähteä lenkille työn ohessa.

Keskinen edustaa ampumasuunnistuksessa Niinisaloon Varuskunnan Urheilijoita ja suunnistuksessa Kankaanpään Suunnistajia.

Ampumasuunnistustoiminnan pyörittämisestä Suomessa vastaa Suomen Sotilasurheiluliiton nimeämä valiokunta. Valiokunta valitaan aina vuodeksi kerrallaan.

TEKSTI JA KUVAT:
JARI VAARA

Liikunta on säilyttänyt asemansa aikuisten arjessa

Suomalaisista 18–80-vuotiaista yhdeksän kymmenestä harrastaa liikuntaa tai urheilua viikoittain. Tämä käy ilmi Huippu-urheilun instituutti KIHUn tuoreesta raportista ”Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024–2025”.

Raportti tarjoaa ajantasaisen ja väestöpohjaisen kokonaiskuvan suomalaisten liikuntakulttuurista. Tutkimus perustuu Verianin paneelidataseen (n=4776), ja se edustaa koko aikuisväestöstä sukupuolen, iän ja asuinalueen mukaan painotettuna.

Omatoiminen liikunta on vahvasti osa suomalaisten arkea. Yleisimpiä lajeja ovat kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Harrastamisen määrä ja monipuolisuus vaihtelevat kuitenkin väestöryhmittäin: koulutus, tulotaso ja toimintarajoitteisuus ovat yhteydessä osallistumiseen. Myös

harkittujen uusien harrastusten joukossa korostuvat matkailun kynnyksen liikuntamuodot, joita ei määritä selkeä lajisidonnaisuus.

Ulkopuolisen tahon järjestämänä harrastaminen jakautuu lähes tasan liikunta- ja urheiluseurojen sekä yksityisten yritysten välillä (kumpikin noin 13 prosenttia harrastajista). Seuroissa harrastavien osuus on pysynyt lähes muuttumattomana yli 15 vuoden ajan.

Raportti tarkastelee myös liikuntamenoja. Valtaosa (81 %) kokee omat liikuntamensa edullisiksi tai kohtuullisiksi, ja alle kymmenesosa pitää niitä kalliina. Aikuisväestön yleisimmät liikuntamuodot ovat pääosin edullisia harrastaa, mikä haastaa yleistä mielikuvaa harrastamisen kalleudesta.

TEKSTI:
HUIPPU-URHEILUN
INSTITUUTTI KIHU



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.

Download on the **App Store**

GET IT ON **Google Play**

Vihtavuoren uusin versio latausoppaasta saatavilla myös www.vihtavuori.com -sivustollamme.

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



Vaikutusta kenttään

-palkinto Lappeenrantaan

Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijoiden toiminta on ollut viime vuosina niin vireää, että Sotilasurheiluliitto palkitsi jäsenensä Vaikutusta kenttään -palkinnolla.

Seura on järjestänyt äskettäin Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut golfissa, frisbeegolfissa, jääkiekossa ja padelissa.

- Lappeenrannan varuskunta on osoittanut esimerkillistä sitoutumista sotilasurheilun edistämiseen. Varuskunnan urheilutoiminta on ollut aktiivista, tavoitteellista ja laajasti osallistavaa, ja sillä on ollut merkittävä vaikutus joukkojen fyysiseen toimintakykyyn, yhteishengen sekä liikuntakulttuurin kehittämiseen. Sotilasurheiluliitto perusteli palkitsemistaan.

Sotilasurheiluliitto myöntää Vaikutusta kenttään -palkinnon henkilöille tai yhteisöille, jotka ovat toimineet ansiokkaasti liiton hyväksi.

- Lappeenrannan varuskunnan pitkäjänteinen työ urheilun ja liikunnan parissa täyttää nämä kriteerit erinomaisesti.

Palkitseminen oli osa Helsingin Santahaminassa tammi-kuun 21. päivänä järjestettyä

Vuoden sotilasurheilija -tilaisuutta.

Palkinnon luovutti Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, everstiluutnantti Jussi Ylimartimo ja vastaanotti Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja, kapteeniluutnantti Petri Kerkkänen.

- Olen erittäin otettu ja samalla ylpeä ja kiitollinen siitä, että Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijat on valittu Suomen Sotilasurheiluliiton arvostetuimman kiertopalkinnon saajaksi. Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijat on aktiivinen ja hyvinvoiva seura. Nyt sen toiminta on huomioitu valtakunnallisesti tällä palkinnolla, Kerkkänen kiitti palkitsemistilaisuuden jälkeen seuransa YouTube-kanavalla julkaistulla videolla.

- Kiitoksia kaikille seuran jäsenille yhdessä tekemisestä. Meillä on nyt hyvä pössis. Jatketaan sillä samalla tiellä eteenpäin.

TEKSTI:

JOUNI LEPPÄSAAJO

KUVA:

PUOLUSTUSVOIMAT,
VILJO TAKA-AHO



Jussi Ylimartimo (oikealla) onnittelee Petri Kerkkästä Vaikutusta kenttään -palkinnon johdosta. Kuten kiertopalkinnon luonteeseen kuuluu palkinto oli vielä matkalla palkitsemistilaisuuteen.

Puolustusvoimat palkitsi

ansioituneita sotilasurheilijoita ja joukko-osastoja

Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen palveluksessa olevien urheilijoiden ja valmentajien kannustamiseksi raati valitsee vuosittain sotilas- ja varusmiesurheilijan sekä sotilasliikuttajan ja -valmentajan.

Puolustusvoimat järjesti vuonna 2025 ansioituneiden

palkitsemistilaisuuden Helsingissä Santahamina-talolla 21.1.2026.

Vuoden 2025 sotilasurheilijaksi valittiin kersantti Elias Kuosmanen Kaartin jääkäri-rykmentistä. Kuosmanen saavutti MM-pronssia kreikkalais-roomalaisen painin raskaassa

sarjassa, sotilaiden MM-kultaa painin raskaassa sarjassa sekä hyviä sijoituksia GP-kilpailuissa.

Vuoden sotilasliikuttajana palkittiin kapteeni Manne Isoranta Karjalan prikaatista. Isoranta on liikuntakasvatusupseerina ansiokkaasti aktivoitunut sekä kehittänyt Karjalan prikaatin fyysisen toimintakyvyn koulutusta ja kilpailutoimintaa.

Vuoden varusmiesurheilijaksi valittiin alikersantti Jimi Klemettinen Puolustusvoimien Urheilukoulusta. Klemettinen saavutti palveluksen aikana

nuorten MM-hopeaa ampumahiihdon yhteislähtökilpailussa, sotilaiden MM-kultaa partioliikuntakilpailuissa ja joukko-osastoja.

Tasavallan presidenttien Kyösti Kallion, Urho Kekkosen ja Martti Ahtisaaren lahjoittamat, useamman lajin perusteella laskettavat kiertopalkinnot voitti Kainuun prikaati. Tasavallan presidentti Mauno Koiviston kiertopalkinnon voitti Panssariprikaati. Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton (CISM) ansiomitali: majuri Lasse Torpo, Kaartin

sotilaskilpailuissa Upinniemessä 2025.

Lisäksi palkittiin vuonna 2025 menestyneitä sotilasurheilijoita ja joukko-osastoja.

Tasavallan presidenttien Kyösti Kallion, Urho Kekkosen ja Martti Ahtisaaren lahjoittamat, useamman lajin perusteella laskettavat kiertopalkinnot voitti Kainuun prikaati.

Tasavallan presidentti Mauno Koiviston kiertopalkinnon voitti Panssariprikaati.

Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton (CISM) ansiomitali: majuri Lasse Torpo, Kaartin

jääkäri-rykmentti

Numeroitu teräslautanen: kapteeni (evp) Mikko Hölsö

Teräslautanen: kersantti (res), liikunta-aliupseeri Emil Soravuo (voimistelu)

Teräslautanen: kersantti (res), liikunta-aliupseeri Tuomas Harjula (ampumahiihto)

Teräslautanen: kersantti (res), liikunta-aliupseeri Remi Lindholm (hiihto)

PUOLUSTUSVOIMIEN
TIEDOTE

SOTILASURHEILU POOLI

















Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Uintimestaruuksista kilpaillaan Vekaranjärvellä

Suomen Sotilasurheiluliiton vuoden 2026 uintimestaruuskilpailut järjestetään torstaina 16.4.2026 Karjalan prikaatissa Vekaranjärven varuskunnan uimahallissa. Kilpailujen järjestelyistä vastaavat Kouvolan Varuskunnan Urheilijat yhteistyössä Karjalan prikaatin kanssa.

Kilpailupäivä kokoaa yhteen varusmiehet ja henkilökunnan eri joukko-osastoista kilpailemaan mestaruuksista sekä mittaamaan suorituskykyä virallisessa kilpailuympäristössä.

Kilpailut uidaan 25 metrin altaassa neljällä radalla.

Kilpailuissa käytetään sähköistä ajanottojärjestelmää, mikä mahdollistaa viralliset ja

ennätyskelpoiset tulokset. Kilpailuissa on mahdollista rikkoo sotilaiden Suomen ennätyskiä.

Kilpailu tarjoaa osallistujille mahdollisuuden suorittaa ja uusia virallisia uintimerkkejä. Uintimerkkirajat ovat voimassa seuraavissa lajeissa: 100 metrin vapaauinti, 400 metrin vapaauinti, 100 metrin rintauinti, 100 metrin selkäuinti ja 100 metrin perhosuinti.

Joukkueenjohtajia pyydetään tuomaan mukanaan oman joukkueensa kilpailuissa saavutetut I-luokan uintimerkit, jotka myönnetään palkintojenjaon yhteydessä.

Kilpailuohjelma sisältää perinteisten uintimatkojen lisäksi

sotilasspesifejä lajeja.

Jakso 1: 50 metrin esteuinti (M, N, M40), 75 metrin pelastusuinti (M, N, M40), 50 metrin perhosuinti (M, N, M40)

Jakso 2: 100 metrin vapaauinti (M), 50 metrin vapaauinti (N, M40) 100 metrin sekauinti (M, N, M40), 50 metrin rintauinti (M, N, M40), 4 x 50 metrin vapaauintiviesti

Este- ja pelastusuinti toteutetaan soveltuvien sotilaslajien sääntöjen mukaisesti.

Kilpailujoukkueilla on mahdollisuus kasarmimajoitukseen 15.–16.4.2026 Vekaranjärven varuskunnassa. Majoitustarve ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Muonitus järjestetään varuskuntaravintola Linnassa. Joukko-osastot tilaavat muonitukseensa Aromi-järjestelmällä 7.4.2026 mennessä.

Ilmoittautumiset kilpailuun tulee toimittaa virallisella ilmoittautumislomakkeella 7.4.2026 mennessä kilpailunjohtajalle ja tulospalveluun. Ilmoittautumislomake ja lisätiedot Sotilasurheiluliiton verkkosivuilta osoitteesta kilpailut ja tapahtumat > Suomen Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailu 2026.

TEKSTI:

JOUNI LEPPÄSAAJO

Voiko VLK-toiminta sytyttää varusmiehen liikuntakipinän?

Maavoimien liikuntapäällikkö muistuttaa liikunnan, unen ja terveellisen ravinnon merkityksestä

Vuoden alussa Maavoimien liikuntapäällikkönä aloittaneella liikuntatieteiden tohtori (LitT) Tarja Nykäsellä on liki parikymmenvuotinen kokemus puolustusvoimien fyysisen toimintakyvyn, liikunnan ja ravitsemuksen asiantuntijana, tutkijana ja opettajana.

Millaisella strategialla ja toimenpiteillä hän aikoo tehtävänkuvauksensa mukaisesti ohjata Maavoimien asevelvollisten ja palkatun henkilöstön fyysisen toimintakyvyn kehittämistä ja ylläpitoa?

- Koulutus- ja kokemustaustani ajatellen Maasotakoulussa avautui vuonna 2007 kiinnostava tehtävä, jossa oli sopivasti opettamista, tutkimusta, testaamista ja valmennusta – teorian ja käytännön yhdistämistä. Koin jo silloin ja edelleen maanpuolustuksen eteen tehtävää työtä arvokkaaksi.

Työskennellessään kotikouluopungissaan Lappeenrannassa Nykänen oli tekemisissä aliupseereiksi ja upseereiksi koulutettavien fyysisen suorituskyvyn kanssa. Opettajana ja tutkijana hän seurasi ja pohitti muun muassa koulutukseen valittavien fyysisen suorituskyvyn vaatimuksia.

- Upseereilla 12 minuutin juoksuestin pääsykoeraja 2 600 metriä on hyvä kriteeri ja kertoo säännöllisestä liikunta-aktiivisuudesta. Aliupseereiden rekrytoinnissa edellytetään tehtävän mukaista tasoa,

joka alimmillaan, tason 1 tehtävissä, on 2 000 metriä. Nuorelle se on varsin alhainen, ja kannustankin kaikkia aloittelevia ammattisotilaita tavoittelemaan vähintään tasoa 3 (2 500 m), jotta fyysinen kunto riittää vaativampiinkin tehtäviin, Tarja Nykänen ehdottaa.

Vertailun vuoksi: varusmiesten palveluksen alun Cooper-estien keskiarvo vuonna 2025 oli 2 414 m.

Nykyisessä tehtävässään Nykäsen asiakaskunta on kasvanut koko puolustushaarassa palvelu-työntekijöiden ja varusmiesten myötä moninkertaiseksi. Vuoden alussa hän aloitti Maavoimien fyysisen toimintakyvyn tauolla olleet tilannekatsaukset. Niiden myötä on ilmennyt esimerkiksi se, etteivät liikunta-alan henkilöstöresurssit ole kaikissa joukoissa riittävät.

Kokonaisaktiivisuus on vähentynyt

Varusmiesten juoksu-estien tulokset ovat hienoisessa nousussa, mutta aihe puhuttaa jatkuvasti. Huoli ei ole pelkästään sotavaen, sillä se koskettaa etenkin tulevaisuuden työelämää ja koko yhteiskuntaa - miten selvitä työelämässä ja reservissä seuraavat 50 vuotta?

- Yhteiskunnassa tapahtuneet monet ja nopeat muutokset kuten digitalisaatio ovat vaikuttaneet kokonaisaktiivisuuden

väheneeseen. Koulujen liikunnanopetuksen tuntimäärät vähenivät samaan aikaan 1990-luvulla, kun varusmiesten juoksu-estien tulokset putosivat. Nyt testien mukaan merkittäväällä osalla lapsista ja nuorisista fyysinen kunto on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla, mikä Puolustusvoimienkin on tärkeä tunnistaa. Varusmiespalvelus on tehokas ajanjakso, joka parantaa kuntoa etenkin heillä, joiden lähtötaso on matala. Toivottavasti palveluksen aikaisesta liikunnasta jäisi mukavat muistot, jotka kannustavat sen jatkamiseen myös reservissä, Tarja Nykänen toivoo.

Hyödyntäkää viikkoliikuntaa

Työurien pidentymisen myötä Puolustusvoimien niin siviili- kuin sotilashenkilöstönkin työurat pidentyvät. Tämä yhdistettynä työelämän muihin muutoksiin kuten kiireeseen ja etätöihin pakottaa Nykäsen kaltaisia huolenpitäjiä miettimään, miten niihin vastataan.

- Fyysisen puolen ohella työelämä kuormittaa myös psyykkisesti, sosiaalisesti ja kognitiivisesti. Kokonaisvaltaisen toimintakyvyn huomiointi sisältäen sopivan määrän liikuntaa, unta ja terveellistä ravintoa, mutta myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ylläpitävät työhyvin-

factors affecting physical and military training, military readiness. (Modified from Kyröläinen et al., 2018)



Tarja Nykäsen työnkuvaan kuuluu opetusta Maasotakoulun oppilaille.

vointia koko työuran ajan – terveenä eläkkeelle.

Etätöiden, sotaharjoitusten ja virkamatkojen myötä työteko-pisteet ”sirpaloituvat” ja viikkoliikunnan puitteet vähenevät. Nykänen näkee tässä esimiehillä tärkeän roolin.

- Kannustakaa alaisianne aktiivisesti hyödyntämään viikkoliikuntaa oikein.

Vapaa-ajan liikunnalla voi olla varusmiehelle suuri vaikutus

Palvelusliikunnan ohella varusmiestoimikunnat yhdessä Sotilasurheiluliiton ja paikallisten sotilasliikuttajien kanssa järjestävät varusmiehille mielekkäitä

vapaa-ajan liikuntatapahtumia. Liikuntapäällikkö ymmärtää toiminnan tärkeyden.

- Yksilön liikuntamotivaation kannalta omaehtoinen ja vapaa-ajalla tapahtuva liikunta voi olla jopa tärkeämpää kuin palveluksen aikainen liikuntakoulutus. VLK-toiminnan (varusmiesten liikuntakerhot) puitteissa olisi mahdollista saada

mukaan myös vähemmän liikuntaa harrastavat varusmiehet, Tarja Nykänen tietää.

TEKSTI:
MATTI VIHURILA
KUVAT:
PUOLUSTUSVOIMAT,
MIIKA KOSTERMAA
TARJA NYKÄSEN ARKISTOT



Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2026

Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	8.6.2026	26.6.2026
3	7.9.2026	25.9.2026
4	30.11.2026	18.12.2026



Liikuntapäällikkö Tarja Nykänen harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja osallistuu vuosittain muun muassa Venlojen viestiin.

Opiskele ammattiin tai täydennä osaamistasi Suomen huipulla

www.sogsakk.fi

Jatkuva haku!

Sotilasurheilu-lehden logo.

Saamelaisalueen koulutuskeskus
Sámi oahpahusguovddáš
Sámi máttáttáskuvvovdáš
Sámi skooltemkkoškos

Rakkaus lajiin

vei uuteen tehtävään

Kapteeni evp. Jyrki Lukkarinen on hyvä esimerkki, kuinka harrastuksesta voi löytää itselleen työn. Toimiminen SaiPa ry:n hallituksessa sekä useamman vuoden toimiminen huoltajana oman pojan Toivon juniorilätkäjoukkueessa sai vuoden alusta jatkoa SaiPa Juniorien toiminnanjohtajana.

- Olin jo etukäteen päättänyt, etten jää laakereille mahaamaan siirtyessäni reserviin. Kun nykyinen tehtävä tuli haakuun reilu vuosi sitten, ajattelin, että nyt on kokeiltava. Ei se ota, jos ei annakaan. Oli hienoa päästä rakkaasta lajista, ammattiyhdistystoiminnasta, toisen rakkaan lajin, juniorijääkiekon, pariin.

Oman osansa on tietysti taloudellakin. Bändihommia harrastava vanhempi poika Onni ajaa itselleen ajokorttia isän opetuksessa, nuoremman veljen jatkaessa lätkän parissa.

- Kaikki kahden teini-ikäisen lapsen vanhemmat tietävät, millainen kierre lompa-kossa käy.

Uuden tehtävän myötä muutosta on tullut myös perhe-elämään. Kahdeksan vuoden repurin elämä on päättynyt.

- Ainakin perheen koira on tyytyväinen. Ja kyllä perhekin on hyvin ottanut vastaan, kun pääsääntöisesti lähdän joka päivä kotoa töihin ja palaan päivän päätteeksi töistä kotiin.

Uralta kertyi laariin paljon hyvää

Lukkarinen nostaa keskustelun aikana esiin monia seikkoja ja oppeja, joita hän arvostaa omalta uraltaan.

- Sotilasura on opettanut johtamista, suunnittelua, organisoimista, täsmällisyyttä, epä-mukavuuksien kestämistä ja paineensietokykyä. Näitä kaikkia voin hyödyntää nykyisessäkin tehtävässä.

Uralta kertyi kokemusta kahdeksan vuoden ajalta myös ammattiliiton, Päälysteliiton, puheenjohtajan tehtävästä.

- Neuvottelutoimintaa, yhteistyön merkitystä, yhteisto-



Saipa Ry:n toiminnanjohtajan valinta oli seuran mukaan pitkä ja perusteellinen prosessi päättyen soveltuvuusarvioihin. Niiden jälkeen seuran hallitus valitsi yksimielisesti Jyrki Lukkarisen seuran toiminnanjohtajaksi.

mintaa, yhteiskuntasuhteiden merkitystä, kuuntelemisen taitoa ja diplomatiata unohtamatta.

SaiPa ry ei ole vain juniorijääkiekkoseura, vaan myös kohtuullisen kokoinen yhdistys.

- Kun tätä miettii tarkemmin, niin voi todeta molempien aikaisempien urieni hyödyttävän nykyisessä tehtävässäni.

Liikuttaja, kasvattaja ja vaikuttaja

Toiminnanjohtajan rooli on hyvin monipuolinen, käytännössä

toimimista yhdistyksen työruk-kasena ja operatiivisena johtajana.

Talouden- ja toiminnan-suunnittelua, varainhankintaa, tapahtumien koordinoimista, kokouksista ja yhteistyötä muiden seurojen ja kumppaneiden kanssa.

Tehtävää ohjaa yhdistyksen tuore strategia. Se luo perustan ja tähtäimen.

- Olemme eteläkarjalainen liikuttaja, kasvattaja ja vaikuttaja. Tarjoamme polun jääkiekon parissa harrastuksesta kilpaurheilun.

Yhdistyksen päämääränä on tarjota laadukas arki juniorijääkiekon huippuseurassa.

- Työtä riittää. Eikä tämä ole mikään satasen pikamatka, vaan lähinnä maraton.

Lukkarinen muistuttaa, ettei kyseessä ole mikään yhden miehen show.

- Apuna on työntekijätiimi,

hallitus, seuran toimihenkilöitä, pelaajia vanhempineen, unohtamatta Liiga-SaiPaa ja muita yhteistyökumppaneita. Tässäkin lajissa yhteistyössä on voimaa.

Toiminnan terävöittämistä kampanjoimalla

Lukkarisen työhistoria tarjoaa hyvän näkökulman henkilöstön tilanteeseen fyysisistä ja henkistä toimintakykyä tarkasteltaessa. Huoli liikkumisen polarisoitumisesta niin varusmiesten kuin palkatun henkilöstön osalta on aiheellinen. Myös Sotilasurheiluliiton suuntaan kohdistuu toiveita.

- Minulle on syntynyt käsitys, että Sotilasurheiluliiton toiminta on jäänyt monelle hiukan etäiseksi palkatun henkilöstön osalta. Jos olet aktiivi, niin totta kai liiton toiminta on silloin

tuttua kilpailutoiminnan kautta. Tähän toivoisin laajempaa näkyvyyttä.

Tuttu este liikunnalle on usein kiire, jolloin työtehtäviä ei löydy aina aikaa.

- Kampanjoita ja porkkanoita, matalan kynnyksen monipuolista liikuntaa. Samoin viikkoliikunnan roolin korostamista ja mahdollistamista. Tässäkin liitto ja työnantaja-osapuolet voisivat tehdä yhteistyötä.

Tarjontaa voisi olla kuten varusmiesten liikuntakerhoissa.

- Tapahtumia kaiken kuntosille, jotta saataisiin liikunnan kipinä syttymään. Ei vain huippukuntoisille ja numerolappu rinnassa. Muistaen, että kaikki liikuttaminen on hyödyksi. Jokainen otettu askel ja vuodatettu hikipisara menee pankkiin.

TEKSTI JA KUVA:
JUHA SUSI

Mikä tuote sopii minulle?

Tee lyhyt testi skannaamalla QR-koodi ja selvitä mitkä urheiluravinteet tukevat parhaiten tavoitteitasi.

Aloita testi:



Leader PERFORMANCE

Power to perform.

Huippu-urheilumenestys vaatii selkeämpää johtamista

Huippu-urheilun instituutti KIHU on selvittänyt kansainvälisesti menestyneiden urheilijoiden, valmentajien ja asiantuntijoiden näkemykset siitä, mitä kansainvälinen vaatimustaso tarkoittaa. Selvityksessä tuodaan esille suomalaisen urheilujärjestelmän keskeisimmät menestystä tukevat ja rajoittavat tekijät sekä esitetään 13 toimenpide-ehdotusta suomalaisen huippu-urheilumenestyksen parantamiseksi.

Selvityksen ydinviesti on, että kansainvälinen vaatimustaso ei ole yksittäinen temppu tai yksi kehittämishanke, vaan kokonaisuus, jossa omistautuminen, arjen tekemisen laatu, osaaminen, yhteistyö ja järjestelmän kyky tukea huipulle pyrkiviä ratkaisivat. Haastatteluvien mukaan menestys vaatii jatkuvaa vertailua maailman parhaisiin, oman tekemisen kehittämistä tiedon valossa entistä paremmaksi ja tinkimätöntä työntekoa ilman kompromisseja.

Haastatteluista nousi esiin vaatimustasoon liittyviä läpileikkaavia teemoja, jotka koskevat urheilijoita, valmentajia,

asiantuntijoita ja johtamista yhtä aikaa. Näitä ovat erityisesti kunnianhimo ja omistautuminen, täysipäiväinen ammattilaisuus, osaamisen jatkuva kehittäminen, kansainvälistyminen ja vertailu maailman kärkeen, terve kilpailullisuus arjessa sekä yhteistyö ja tiedon jakaminen yli laji- ja organisaatorajojen. Lisäksi korostui suunnitelmallisuus: selkeät tavoitteet, dokumentoidut suunnitelmat ja seuranta, jotta tekeminen pysyy kurssissa.

- Huippu-urheilussa ratkaisevaa on, kuinka arki rakennetaan ja kuinka usein uskalletaan verrata tekemistä maailman parhaisiin – ei vain puheissa, vaan käytännössä, sanoo huippu-urheilujohtaja Janne Hänninen Suomen Olympiakomiteasta.

Suomalaisessa järjestelmässä erityisesti urheiluakatemit ja kaksoisuramallit saivat kiitosta, koska ne auttavat yhdistämään opiskelun ja tavoitteellisen harjoittelun etenkin nuoruusvaiheessa.

Samaan aikaan selvityksessä nousi esiin tekijöitä, jotka rajoittavat kansainvälisen menestyk-

sen realismia. Haastatteluvien mukaan keskeisiä pullonkauloja ovat puutteet kunnianhimoissa ja arjen vaatimustasossa, urheilijoiden ja valmentajien toimintaedellytysten ja huippuvaiheen osaamisen riittämättömyys, huippu-urheilun arvostuksen ja urapolkujen houkuttelevuuden heikkous sekä ennen kaikkea rahoituksen pirstaleisuus ja vähäisyys. Lisäksi järjestelmän hajanaisuus ja tehottomuus – epäselvät roolit, päällekkäisyydet ja tiedonkulun katkokset – nähtiin menestystä syövinä rakenteellisina ongelmina.

- Paraurheilussa korostuvat sekä osaamisen että arjen toimivuuden yksityiskohdat: olosuhteiden saavutettavuus, valmennuksen saatavuus ja laji- ja vammaohtainen ymmärrys. Selvityksen vahvuus on, että se nostaa vaatimustason näkyväksi koko järjestelmän läpi, urheilujohtaja Katja Saarinen Suomen Paralympiakomiteasta sanoo.

TEKSTI:
HUIPPU-URHEILUN
INSTITUUTTI KIHU