



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
38. VUOSIKERTA • NRO 4 • 27.9. 2019



Niklas Puisto ja Jali Honkanen frisbeegolfin mestareiksi

■ Sivun 2

SISÄSIVUILLA



Antti-Pekka Kaarna mestari golfissa

■ Sivun 3



Aleksi Sävelä
varusmiesten
golfmestari

■ Sivun 4



Kymmenen
mitalia
ampuma-
suunnistuksen
MM-kilpailuista

■ Sivun 7



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Aikaa pitää löytyä hyvinvoinnista huolehtimiseen

Elo puolustusvoimissa on saanut aikamoisen määrän lisää vauhtia siitä, kun sain 11 vuotta sitten siirtyä sotilaseläkkeelle 32 palvelusvuoteni jälkeen. Palvelukseni viimeisimpinä vuosina henkilökunta pystyi vielä tauottamaan työtään, osallistumaan viikkoliikuntaan tai jopa liikuntapahtumiin, joita puolustusvoimat ja Sotilasurheiluliitto järjestivät.

Nyt asiat ovat kuulemma toisin. Henkilökunnalle on kertynyt niin paljon töitä, ettei pienikään tauko mahdu työpäivän lomaan. Varusmiehilläkään ei ole vapaa-aikaa, kun palvelus kestää aamusta iltaan. Vapaa-ajallakaan henkilökunta ja varusmiehet eivät jaksaa harrastaa mitään uupumuksensa takia.

Upseeriliitto selvitti jäsenistönsä työssä jaksamista neljä vuotta sitten. Kyselyyn vastasi 1 500 jäsentä. Heistä 3,6 prosenttia tunsu työuupumusta päivittäin. Viikoittain työuupumusta tunsu 24,9 prosenttia vastanneista. Vastajaista 79,1 prosenttia kertoi havainneensa muiden työuupumuksen.

Kyselyn tulosten perusteella Upseeriliitto ilmaisi huolensa jäsenistönsä työssä jaksamisesta.

– Tosiasiat tulee tunnustaa ja ongelmat kartoitetaan. Ongelmia on ryhdyttävä korjaamaan yhdessä ennen kuin ongelmat ovat ylityöuupumustamaisia, Upseeriliiton pääluottamusmies, majuri Mika Ylönen kirjoitti Sotilasajakauslehdessä numero 1/2016.

Maa hallitus kuuli upseereiden sekä muiden henkilöstöryhmien huolen. Vuonna 2015 määrätty puolustusvoimien henkilöstön enimmäismäärä 12 000 henkilöä muutettiin vuoden 2017 puolustuslonteossa vähimmäismääräksi. Vuodelle

2019 puolustusvoimat sai oikeuden palkata sata uutta henkilöä. Hallitusohjelma lupaa vielä sata henkilöä lisää.

Kahdensadan henkilön lisäresurssi ei kuitenkaan riitä, sillä puolustusvoimat on laskenut tarvitsevan pelkästään uusien tehtäviensä hoitamiseen kuusisataa työntekijää.

Hallitusohjelma mainitsee, että puolustusvoimien henkilöstön jaksamiseen kiinnitetään erityistä huomiota. Toimenpiteiden määrittäminen jäänee puolustusministeriön ja puolustusvoimien huoleksi, kun hallitus ei ilmaise niitä.

Puolustusvoimat selvittää henkilöstönsä jaksamista vuosittain tekemällään työilmapiirikyselyllä. Vuosina 2014–2018 henkilöstö arvio jaksamistaan niin, että summamuuttujan keskiarvo oli 3,8. Viime vuoden kyselyssä arvo nousi 3,9:ään. Puolustusvoimien mukaan nousu johtunee kahden siihen kuuluvan muuttujan sanamuodon muutoksesta.

Henkilöstö arvio jaksamistaan asteikolla 1–5. Puolustusvoimien henkilöstön sairauspoissaolot ovat laskeneet 7,5 päivästä 7,1 päivään viimeisimmän viiden vuoden aikana.

Varusmiehet antavat loppukyselyssään armeijajälle arvosana 4,2 asteikolla 1–5.

Kyselyt ja tilastot eivät vahvista kiireestä ja jaksamisesta kuulemiani tietoja. Tiedot ovat nousseet esiin, kun olen hakenut selitystä Sotilasurheiluliiton järjestämän harrasteliikunnan suosion laskuun. Kymmenen vuotta liiton mestaruuskilpailut kokosivat yli kolmetuhatta osallistujaa. Nyt osallistujien määrä jää alle kahdentuhannen.

” Kyselyt ja tilastot eivät vahvista kiireestä ja jaksamisesta kuulemiani tietoja. Tiedot ovat nousseet esiin, kun olen hakenut selitystä Sotilasurheiluliiton järjestämän harrasteliikunnan suosion laskuun. Kymmenen vuotta liiton mestaruuskilpailut kokosivat yli kolmetuhatta osallistujaa. Nyt osallistujien määrä jää alle kahdentuhannen.

Sotilasurheiluliiton tehtävänä on tukea harrasteliikunnan avulla henkilökunnan ja varusmiesten jaksamista. Liitto on kehittänyt kilpailujaan juuri niin, että harrastajatkin voivat niihin osallistua. Palloilulajien joukkueisiin mahtuu sarjapelaajien lisäksi harrastajia. Golfissa 8,0 tai paremmalla tasoitusella pelaavat ratkovat paremmuutensa ta-

soituksettomassa lyöntipelissä. Harrastajat pelaavat tasoituksellisen pistebogeyn.

Olen ottanut vertailuun liiton viralliset mestaruuskilpailut, koska puolustusvoimat tukee niihin osallistumista myöntämällä osallistujille vapaata muusta palveluksesta. Vapaan myöntämiseen sisältyy aina myöntäjän tekemä tarkka harkinta, mikä on johtanut joissain tapauksissa hakemuksen hylkäämiseen. Hylkääminen on kuitenkin ollut harvinainen poikkeus.

Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuihin osallistuminen perustuu henkilön omaan haluun osallistua. Halun syntyminen edellyttää, että henkilö harrastaa lajia, jossa mestaruuskilpailu järjestetään. Mestaruuskilpailuvalikoimassa olevan 18 lajin harrastaminen ei ole vähentynyt niin paljon, että se olisi synyn osallistujien katoon.

Intoa kilpailla urheilussa voi laimentaa se, että työssä riittää kilpailullisia haasteita. Vaativampi tehtävä ja parempi palkka avautuvat vain mahdollisimman hyvin tehdyn työn perusteella. Itsenä kehittäminen uutta oppimalla lisää myös kilpailukykyä.

Jatkuva työssä kilpaileminen lisää varmasti kiireen tunnetta. Kiireen tunne ei saa kuitenkaan nousta niin merkittäväksi, että ihminen ei muista kiireessään pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan.



puheenjohtaja

AHTI
KURVINEN

Liikunta auttaa syrjäytymisen ehkäisyssä

Puolustusvoimien vuosittain järjestämät kutsunnat ovat parhaillaan käynnissä. Tänä vuonna aluetoimistot järjestävät yhteensä 455 kutsuntatilaisuutta 248 paikkakunnalla. Näissä kutsuntatilaisuuksissa Puolustusvoimat kohtaa henkilökohtaisesti yhteensä noin 35 000 asevelvollista miestä. Kutsuntatilaisuudet ovat paljon muutakin kuin varusmiespalveluspaikan määräämistä tai palveluskelpoisuuden arviointia. Puolustusvoimat on kehittänyt yhteistyötä kuntien ja paikallisten viranomaisten välillä. Eräs yhä tarpeellisempi yhteistyömuoto on keskustelu puolustusvoimien, kuntien sosiaalitoimen ja asevelvollisen välillä.

Kutsunnoissa on jo jonkin aikaa ollut mukana ns. ”etsivä nuorisotyö”-ohjelma. Nuorisotyön ammat-

tilaiset haastattelevat kutsuntanuoret henkilökohtaisesti. Ohjelman ”Aikalisa”-toimintamalli tarjoaa kutsuntojen yhteydessä ammatillista psykososiaalista tukea nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamallissa neuvotaan, miten nuori voi ehkäistä ja selvittää elämäntilanteisiinsa liittyviä ongelmia.

Joitakin vuosia sitten tehtiin myös uusia avauksia syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tuolloin Kaartin jääkäriyhtiön ja Järvenpään kaupungin nuorisotyön ammatilliset ideot olivat toimintamallin, jossa kaupunki ja rykmentti yhdessä seuraavat nuoren elämää ja tukevat häntä suorittamaan varusmiespalveluksen. Havaittiin, että eräät nuoret miehet tarvitsevat tukea ja ”koutsautusta” erityisesti kutsunto-

jen ja varusmiespalveluksen välisenä aikana. Tuo ajanjaksohan on noin kahden vuoden pituinen. Ilman tyydyttävää tekemistä, hyvää sosiaalista viitekehystä ja aikuisten tukea nuorella on vaarana jäädä systeemin ulkopuolelle.

Eräs havainto oli, että huono fyysinen kunto korreloi syrjäytymisriskin kasvuun. Hyviä fyysisiä ja henkisiä kokemuksia tarjoava harrastus tukee nuorta pysymään mukana yhteiskunnan elämän rattaissa. Liikuntaharrastus auttaa nuorta valmistautumaan tulevaan varusmiespalvelukseen. Nuoren motivaatio kasvaa, kun hän tietää selviävänsä palveluksesta hyvän kuntonsa avulla.

Puolustusvoimat uusii parhaillaan koulutusjärjestelmäänsä. Palveluspäivät pyritään suunnittele-

maan mahdollisimman tehokkaiksi. Modulaarinen koulutusmalli tiivistää päivän tehopakettiksi, jonka läpäisy on jo itsessään fyysinen suoritus. Vaativa asepalvelus tarvitsee vastapainokseen niin fyysisesti kuin henkisestikin palauttavia liikuntapahtumia. Suomen Sotilasurheiluliiton järjestämissä vapaaehtoisissa varusmiesten liikuntakerhoissa urheillaan vuosittain yli 150000 kertaa palvelusajan ulkopuolella. Tämä kanava on tarpeellinen myös elinikäisen liikuntatottumuksen synnyttämisessä. Samalla ehkäistään nuoren mahdollista syrjäytymisriskin kasvua hänen ollessaan reservissä. Yhdessä liikunnan puolesta!



KANNEN KUVA:
PUOLUSTUSVOIMAT

Luukas Rokkanen (vasemmalla) sijoittui toiseksi, Niklas Puisto voitti ja Niko Liikkanen oli kolmas varusmiesten golfmestaruuskilpailussa.

Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja

Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770
sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.fi

Toimitussihteeri

Jouni Leppäsaajo
puh. 0299 510 174
sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimitusvaliokunta

Matti Hilska pj, Auli Aho, Henry Lipponen,
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 25, 00131 Helsinki
puh. 0299 510 174

Ilmoitusmarkkinointi

Mikamainos Oy
puh. 050 528 7782
Työmiehenkatu 17, 20320 Turku
mika.sainio@mikamainos.fi

Ilmoitusaineisto

Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:
mika.sainio@mikamainos.fi
puh. 050 528 7782
Sotilasurheilupuoliin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi
puh. 050 564 4425

Taitto ja sivunvalmistus

BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka

Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2019

Niklas Puisto ja Jali Honkanen frisbeegolfin mestareiksi

Niklas Puisto voitti varusmiesten ja Jali Honkanen henkilökunnan sarjan mestaruuden Haminassa Ruisalon frisbeegolfpuistossa pelatussa Sotilasurheiluliiton frisbeegolfmestaruuskilpailussa. Kummankin sarjan voitosta käytiin tasaväkinen taisto.

Varusmiesten sarjassa Tino Peltonen ja Luukas Rokkanen selviivät 18-väyläisen kentän ensimmäisen kierroksen 49 heitollaan. Tulos oli seitsemän heittoa alle parin eli kentän ihannetuloksen. Niklas Puisto joutui käyttämään kierroksensa kaksi heittoa enemmän. Niko Liikkanen jäi heiton päähän Puistosta. Peltonen putosi kärkitulistosta heitettyään toisella kierroksellaan 55 kertaa. Rokkanen ja Liikkanen pysyivät mitalitaistossa 51 heitollaan.

Puisto eteni toisen kierroksen tasan varmasti. Hän selvitti perä-

ti 12 väylää yhden heiton alle parin. Kolme väylää sujui pariin. Kolmella väylällä Puisto ylitti parin yhdellä heitolla. Kierroksen yhteistulos oli 47 heittoa eli yhdeksän heittoa alle parin.

Puisto nousi mestariksi kahden kierroksen yhteistuloksellaan 98 heittoa. Rokkanen ylsi hopealle sadalla heitollaan. Liikkanen oli kolmas ja Peltonen neljäs. Liikkaselle heittoa kertyi 103 ja Peltoselle 104.

Henkilökunnan sarjassa Reijo Survo, Tapio Saarinen, Jali Honkanen ja Niko Karttunen etenivät avauskierroksen samaan heittojen määrään. Nelikon tulos oli kaksi heittoa alle ihannetuloksen. Joonas Paappanen, Joonas Hytti ja Jan Miettinen heittivät yhden heiton enemmän.

Honkanen, Hytti ja Jarkko Kauppinen paransivat peliään toisella kierroksella. Kolmikko kiersi ken-

tän kolme heittoa alle parin. Karttunen ylsi pariin.

Survolta, Saariselta ja Paappaselta toinen kierros ei sujunut ensimmäisen kierroksen tahtiin. Saarinen joutui käyttämään kierrokseen peräti 65 heittoa, mikä pudotti hänet lopulta sijalle 12. Paappaselle kertyi 61 heittoa. Kahden kierroksen yhteistuloksissa hän oli kahdeksas. Survo heitti 59 heittoa ja oli kuudes.

Honkanen voitti mestaruuden 107 heitollaan. Kauppinen nappasi uusinnassa hopean. Hyttinen sai pronssia. Kenttää kiertäessään kaksikko päätyi tasatulokseen 108 heitollaan. Karttunen sijoittui neljänneksi. Heittoa hänelle kertyi 110. Miettinen oli viides 112 heitollaan.

teksti:

KEIJO SUOMALAINEN

Antti-Pekka Kaarna mestari golfissa

Antti-Pekka Kaarna voitti 77 lyön-
nillään miesten A-sarjan mestaruuden
Heinolassa Vierumäen Cooke-
kentällä elokuun lopulla pelatussa
Sotilasurheiluliiton golfmestaruus-
kilpailussa. Kaarna ylitti viidellä
lyönillä kentän parin eli ihanne-
tuloksen.

Kaarna aloitti kilpailunsa väyläl-
tä kolme. Hän eteni seitsemän väyl-
lää pysyen parissa, mutta väylällä
kymmenen ote peliin katosi. Lyön-
tejä kertyi kaksi yli parin.

- Ajattelin ensin, että lyön var-
man välilyönnin väylälle, mutta
päätin ottaa riskin. Lyöntini kaar-
tui vasemmalle ulos väylältä. Niin
käy, kun yrittää golfkentällä san-
karitekoja.

Kaksi seuraavaa väylää Kaarna
pelasi yhden yli parin. Tuplabogey
ja kaksi bogeyta venyivät eron pa-
riin neljään lyöntiin.

- Missasin myös lyhyitä putteja,
Kaarna kertaa epäonnistumisiaan.
Seuraavat kolme väylää Kaarna
pelasi jälleen pariin. Väylän 15 bo-
gey toi eroa pariin jo viisi lyöntiä.
Väylillä 16 ja 17 ero pysyi ennal-
laan. Väylän 18 birdie supisti eron
neljään lyöntiin.

- Onneksi sain pelini sujumaan.
Luulin kyllä menettäneeni mahdol-
lisuuteni kilpailun voittoon.

Väylällä yksi ero säilyi ennal-
laan, mutta Kaarnan kilpailun päät-
tänyt väylä kaksi bogey venytti eron
jälleen viiteen lyöntiin.

Tommi Halonen sijoittui 79 lyön-
nillään toiseksi ja Miikka Pyhärän-
ta samalla tuloksella kolmanneksi.

Petri Välimetsä voitti pistebogey-
na pelatun miesten B-sarjan 40 pis-
teellään. Juha Kokko sijoittui pistet-
tä heikommalla tuloksella toiseksi.
Janne Riipi oli kolmas. Hän koko-

si Kokon kanssa saman verran pis-
teitä eli 39 pistettä.

Arja Aulanko naisten mestari

Arja Aulanko voitti 28 pisteellä
naisten sarjan kilpailun. Tiina Lei-
nonen sijoittui 20 pisteellään toi-
seksi. Kolmas oli 18 pisteellään
Merja Salopelto.

Aleksi Sävelä ja Veeti Virtanen
taistelivat varusmiesten A-sarjan
voitosta tasaväkisesti. Varsinainen
kierros toi kummallekin saman tu-
loksen 79 lyöntiä. Uusintareillä
Sävelä oli lyönnin parempi ja vei
mestaruuden.

Eetu Sipponen oli kolmas 81
lyönillä.

Pistebogeyna pelatun B-sarjan
voitti Taavi Palotie. Aleksi Tuu-
nainen oli toinen ja Peetu Vuore-
la kolmas.

Harri Koski voitti kutsuvieraiden
kilpailun. Jarmo Kivelä sijoittui toi-
seksi. Petri Välimetsä oli kolmas.

Vierumäen Cooke-kenttä oli
Kaarnan mukaan hyvässä kunnossa.

- Kilpailujen järjestelytkin sujui-
vat hyvin. Kilpailijoita olisi voinut
olla enemmän varsinkin, kun Vie-
rumäki on niin keskeisellä paikal-
la. Ehkä ajankohtaan osui harjoituk-
sia, joiden vuoksi kaikki harrasta-
jat eivät päässeet osallistumaan. Va-
rusmiehiä pitäisi saada enemmän.
Nyt heitä oli kymmenen. Henki-
lökunnan sarjoissa osallistujia oli
kohtuullinen määrä, Kaarna pohti.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
PEKKA SIIKALA



Miesten A-sarjan mestari Antti-Pekka Kaarna löi kutsuvieraskilpailussa pisimmän avauksen, mistä häntä onnittelee liikuntaneuvos Risto H. Luukkanen.

TEE SÄHKÖSOPIMUS AURINGON, TUULEN JA VEDEN KANSSA

Helenin Ympäristösähkö tuotetaan uusiutuvilla, puhtailla luonnonvoimilla -
auringolla, vedellä ja tuulella. Tee sopimus, joka on sopusoinnussa luonnon
kanssa. Sinä voit vaikuttaa omilla valinnoillasi.

helen.fi/ymparistosahko

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA


HELEN



Aleksi Sävelä voitti varusmiesten sarjan Vierumäellä pelatussa Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailussa.

Aleksi Sävelä

varusmiesten golfmestari

Varusmiesten golfmestaruuden voittanut jääkäri Aleksi Sävelä sai golfmailan käteensä kaksivuotiaana. Viisivuotiaana hän ehätti jo green card -kursseille.

- Isoisän ja isän esimerkki innosti.

Porissa syntynyt ja asuva Sävelä pelasi golfia Porin Golfkerhossa. Hän osallistui myös kilpailuihin. Joitain vuosia sitten innostus hiipui. Toisesta porilaisseurasta löytyi kuitenkin uutta intoa.

- Yyteri Golf sekä sen valmentajat Juha Kangasniemi ja Toni Aalto ovat antaneet minulle parhaan mahdollisen tuen.

Kangasniemi ja Aalto kutsuivat Sävelän Yyterin seuravalmennusryhmään. Perusteena kutsulle oli se, että Sävelällä on runsaasti oma-kohtaista tietoa juniorien kilpailemisesta.

- Olen saanut apua harjoitteluuni. Nyt haluan itse auttaa lahjakkaita nuoria, Sävelä perustelee suostumistaan myönteistä vastaustaan saamaansa kutsuun.

Valmentajan tehtävästä saatu itsevarmuus saattoi olla keskeinen tekijä, kun Sävelä ratkaisi uusintareillä mestaruuden itselleen.

- Luotin koko kierroksen ajan omaan juttuuni sekä siihen, että voitan mestaruuden.

Sävelä ei tuntenut uusintavastustajaansa ennalta.

Jääpallon MM-kisojen pronssimitalisti

Golfin lisäksi Sävelä on pelannut jääkiekkoa ja jääpalloa. Jääpallossa hän on voittanut 17-vuotiaiden poikien maajoukkueessa MM-pronssia. Maailmanmestaruuskisat järjestettiin tuolloin Arkangelissa Venäjällä.

Kotimaan sarjoissa Sävelän joukkue oli Porin Narukerä.

- Kolmeen vuoteen on ole enää pelannut jääpalloa.

Jääkiekkokaukaloissa Sävelä sen sijaan viihtyy edelleen. Viime kaudella hän pelasi Porin Ässissä 17 ottelua A-juniorien SM-liigaa. Alkuvuonna kaudella Sävelä pelaa hyökkäjäjänä porilaisen Karhu HT:n joukkueessa. Joukkue pelaa miesten Suomi-sarjassa.

- Jääkiekkoa olen pelannut muutama vuoden vähemmän kuin golfia.

Jääkiekkoonkin Sävelän on innoittanut isoisan esimerkki.

- Isoisäni on pelannut jääkiekkoa Rosenlewin Urheilijoissa ja Porin Ässissä.

Sävelän isoisä Johannes Karttunen pelasi jääkiekon SM-sarjassa 86 ottelua vuosina 1964 - 1969. Vuonna 1967 hän voitti Suomen mestaruuden Rosenlewin Urheilijoiden joukkueeseen.

Karttunen toimi jääkiekkotuomarina päätettyään pelaamisen. Nykyään hän pelaa golfia muun muassa M70 tourilla.

Satakunnan urheiluakatemia kasvatti

Aleksi Sävelän liikunnallisesta elämäntavasta kertoo sekin, että hän on opiskellut Satakunnan urheiluakatemiassa.

- Opiskelin akatemiassa yläasteen ja lukion.

Sävelän suku on liikunnallinen. Hän itse sanoo hurahtavansa harrastamaa eri liikuntamuotoja kokeillessaan niitä.

Nyt Sävelä aikoo selvittää, kuinka pitkälle hän yltää golfissa ja jääkiekossa. Tulevaisuuden suunnitelmista siintää joko huippu-urheilijan tai lääkärin ura.

- Lääkäri on unelma-ammattini. Olen pyrkinyt lääketieteelliseen kerran ja aion pyrkiä uudelleen. Aika näyttää, mihin päädyn.

Varusmiespalvelustaan Sävelä suorittaa Porin prikaatin tiedustelukomppaniassa Kankaanpään Niiniallossa.

- Tarkoitukseni on palvella kuusi kuukautta, mutta valintoja ei ole vielä tehty, varusmiespalveluksensa heinäkuun 8. päivänä aloittanut jääkäri Aleksi Sävelä kertoo.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN

KUVA:

PEKKA SIIKALA

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

Yhtiö	Nopeus
elisa	Ennenkin nopein
DNA	Alueittain nopein
SONERA	Alueittain nopein

elisa.fi/vertaaverkkoja
*Lähde ECE Oy. Tutkimus 10/2016.

Millog

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Uramahdollisuuksia ja elämyksiä, joita et muualta saa.

f \ \ in millog.fi

dosentti

Puolustusvoimat siirtyy tehtäväkohtaiseen toimintakykytestaukseen

Puolustusvoimissa on testattu sekä asevelvollisten sekä palkatun sotilashenkilöstön fyysistä toimintakykyä jo 1970-luvulta lähtien.

Testijärjestelmää on päivitetty säännöllisesti noin 5-10 vuoden välein, mutta pääsääntöisesti kuntotestit ovat säilyneet lähes samoina. Niillä on mitattu sotilaiden kestävyyss- ja lihaskuntoa sekä jalkojen nopeaa voimantuottoa.

Nykyinen järjestelmä, joka perustuu ikäluokittaiseen arviointiin, otettiin käyttöön 2000-luvun alussa. Nykyiset palkatun henkilöstön kuntotestit sisältävät 12-minuutin juokstestin, istumaannousun, etunojapunnerruksen sekä vauhdittoman pituushypyn.

Niiden lisäksi ammattisotilaat suorittavat vuosittain myös kenttäkelpoisuustestit, joita ovat marssi-, suunnistus- ja ampumataitotestit.

Käytössä olevat testit ovat hyvin yleisiä myös muissa asevoimissa ja testeissä menestyminen ennustaa hyvin suoriutumista sotilastyötehtävissä (Harman yms. 2008, Nindl yms. 2013). Etenkin vertikaaliset ja horisontaaliset hyppytestit ennustavat hyvin sotilaiden menestymistä vaativissa taistelutehtävissä (Harman yms. 2008).

Taistelukentän kuva on muuttunut entistä kiivaammaksi. Taistelut

ovat lyhyitä ja intensiivisiä edellyttäen esteiden ylittämistä, juoksupyrähdyksiä sekä kiipeämistä painavien taakkojen kanssa rakennetulla alueella (mm. Rayson yms. 2014). Samalla näyttäisi siltä, että sotilaiden pitkäkestoisen kestävyysuorituskyvyn merkitys on hieman vähentynyt, mutta vastaavasti hyvän anaerobisen suorituskyvyn ja voimaominaisuuksien merkitys on aiempaa korostuneempi.

Maaillamalla onkin hieman kritisoitu sitä, että perinteiset kuntotestit eivät mittaa riittävän luotettavasti sotilastyössä tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia, ja että ne suosivat liikaa kevytrakenteisia kestävyystyyppejä sotilaita. Siksi tehtäväkohtaisia fyysisen toimintakyvyn testejä on tutkittu laajasti eri asevoimissa.

Tehtäväkohtaiset testit sisältävät usein haavoittuneiden evakuoimista, ammuslaatikoiden kantamista ja nostamista, kaivautumista sekä erilaisia este- ja tehtäväsimulatioita, joiden uskotaan mittavan luotettavammin juuri operaatiivisessa työssä tarvittavia ominaisuuksia.

Tulevaisuudessa puolustusvoimat siirtyvät tehtäväkohtaiseen fyysisen toimintakyvyn testaukseen.

Kuntotestijärjestelmän kehittä-

minen perustuu suomalaisiin sekä kansainvälisiin tutkimustuloksiin. Suunnitteilla on fyysisen toimintakyvyn tehtäväkohtaiset tavoitteet sekä toimintakyvyn minimivaatimukset, jotka valmistellaan vuoden 2019 aikana.

Sotilaiden tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä mitataan jatkossakin perinteisillä kuntotesteillä, joihin ei ole tulossa merkittäviä muutoksia. Kenttäkelpoisuustestit tultaneen ainakin osin korvamaan tehtäväradalla, joka sisältää taistelukentällä tarvittavia suorituksia, kuten esimerkiksi taakan kantamista ja nostamista.

Valmisteilla on viisiportainen järjestelmä, jonka alin taso on kestävyuden ja lihaskunnan osalta ikä- ja sukupuolineutraali minimivaatimus kaikille sotilaille.

Vaativimpien tehtävien kovemmat vaatimukset ovat tavoitetasoja, jotka perustuvat tehtävän fyysisen vaatavuuteen. Tavoitetaso on kuhunkin työtehtävään sidottu ja se astuu voimaan, kun henkilö nimitetään kyseiseen tehtävään.

Tarkoituksena on, että kuntotestit tarkastellaan vuosittain kehityskeskusteluissa, joissa sovitaan yhdessä esimiehen ja alaisen kanssa toimenpiteet, mikäli tavoitetasoja ei ole saavutettu.

Alimman tason eli minimivaati-



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

muksen alapuolelle jäävät sotilaita ohjataan työterveyshuollon tarkastukseen, jonka jälkeen sovitaan toimintakyvyn ylläpitoon liittyvät toimenpiteet.

Jään mielenkiinnolla seuraamaan, miten uudet testit kehittyvät ja otetaan vastaa eri henkilöstöryhmissä. Saadun tiedon mukaan tulevaan muutokseen suhtaudutaan varsin myönteisesti.

Lähteet:

Harman EA, Gutekunst DJ, Frykman PN, Sharp MA, Nindl BC, Alemany JA, Mello RP. Prediction of simulated battlefield physical performance from field-expedient tests. *Mil Med.* 2008; 173:36-41.
Nindl BC, Williams TJ, Deuster PA, Nikki L, Butler, SP, Jones BJ. Strategies for Optimizing Military Physical Readiness and Preventing Musculoskeletal Injuries in the 21st Century. *US Army Med Dep J.* 2013; Oct-Dec:5-23.
Rayson M, Holliman D, Belyavin A. Development of physical selection procedures for the British Army. Phase 2: relationship between physical performance tests and criterion tasks. *Ergonomics.* 2000; 43(1):73-105.

VLK-toiminta

puolustusministeriön tuloskorttiin

Valtion liikuntaneuvosto julkaisi kesäkuun 18. päivänä ministeriöiden liikkumisen ja liikunnan tuloskortit. Korteissa kuvataan ministeriöiden keskeiset mittarit ja kehittämiskohteet liikkumisen ja liikunnan edistämiseen liittyen.

Varusmiesten liikuntakerhojen määrä sekä osallistujien tai kirjattujen suorituksen määrä on nimetty yhdeksi keskeiseksi mittariksi puolustusministeriön tuloskorttiin.

Muita keskeisiä mittareita ovat varusmiesten kuntotestit, liikunnan määrä osana koulutusta, varusmiespalveluksen keskeyttäneiden määrä perusteena fyysinen kunto, henkilöstön kuntotestit, kenttäkelpoisuustestit sekä reserviläisten kuntotestit.

Valtion liikuntaneuvosto on määrittänyt korttiin viisi kehittämiskoh-

detta, joista yksi on varusmiespalveluksen aikaisen vapaaehtoisuuden osallistumisasteen kasvattaminen (esimerkiksi laadukkaat matalankynnyksen liikuntamahdollisuudet)

Sotilasurheiluliitto järjestää varusmiehille vapaa-ajan liikuntakerhotoimintaa yhdessä varusmiestoukuntien kanssa. Vuonna 1987 alkanee toiminnan tarkoituksena on parantaa varusmiesten viihtyvyyttä ja palvelusmotivaatiota.

Kerhojen sekä liikuntasuorituksen määrää seurataan nykyään Liikkuri-sovelluksella. Sovellukseen on kirjattu kuluvan vuoden aikana 90 000 liikuntasuoritusta.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN

kokoukset

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen syyskokous

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään perjantaina 25.10.2019 kello 13 Helsingissä Jollas89 hotellissa. Hotellin katuosoite on Jollaksentie 89, Helsinki.

Kokouksessa käsitellään liiton toimintasääntöjen 9 §:n syyskokoukselle määrämät asiat.

Seuran virallisella edustajalla tulee olla jäsenyhdistyksen antama valtakirja.

Ohjelma

12.00 - 13.00	Lounas, valtakirjojen tarkastus ja kokousaineiston jako
13.00	Liittokokous ja kahvi

Ilmoittautumiset kokoukseen osallistumisesta 20.10.2019 mennessä sähköpostitse: info@sotilasurheilu.fi.

Tervetuloa syyskokoukseen!

Liittohallitus



Keravan Energian

Biosähkö



Haluatko tukea kohtuuhintaisen ja ympäristöystävällisen energian paikallista tuotantoa, kotimaisia polttoaineita ja suomalaista työtä?

Valitse Keravan Energian Biosähkö.
Ympäristöystävällistä energiaa läheltäsi.
www.keravanenergia.fi

 KERAVAN
energia



TÄYDEN PALVELUN MATKATOIMISTO

SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA

CWT Kaleva Travel toteuttaa kaikki lomaunelmasi kaupunkilomista rantalomiin, kulttuurilomista aktiivilomiin tai vaikkapa risteilyille maailman merille. Koko maailma on avoin, sillä räätälöimme vapaa-ajan matkat juuri sinun toivomustesi mukaan.

Lue lisää: www.kalevatravel.fi

KOKEMUKSIA JA IDEOITA KOKOUKSIIN JA TAPAHTUMIIN

CWT Meetings & Events tarjoaa kokonaisvaltaisia kokous- ja tapahtumapalveluita pohjautuen vahvaan kymmenien vuosien ammattitaitoon, hyviin yhteistyökumppanisuhteisiin ja maailmanlaajuiseen palveluverkostoon.

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

TÄYDELLELLE LIIKEMATKALLE

CWT lupaa täydellisen liikematkakokemuksen. Joka ainoa kerta. Parhaan teknologian avulla autamme matkustajaa kaikissa tilanteissa nopeasti – asiakas voi keskittyä tärkeimpään, omien työasioiden hoitamiseen. Olemme siellä missä sinäkin, yli 150 maassa.

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

 Carlson
Wagonlit
Travel

 KALEVA
travel

 CWT
Meetings & Events



 Carlson
Wagonlit
Travel



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Liikkumattomuutta vastaan on toimittava

Yleisessä tiedossa on passiivisuudesta syntyvät haittatekijät. Liikunnan lisäämisen positiiviset vaikutukset tunnetaan myös laajalti. Kumpi saa sitten meidät liikkeelle?

Ei suoraan kumpikaan, tarvitaan sisäistä tahtoa lähteä liikkumaan. Hyvät liikuntaolosuhteet mahdollistavat kynnystä liikkua. Tutkitusti on myös havaittu, että järjestetty liikunta tai liikuntatapahtuma aktivoi ihmisiä liikunnan pariin.

Tähän viimeksi mainittuun on meillä Sotilasurheiluliiton erinomainen tarjonta. Tarjontaa ja tapahtumia tuleekin olla mahdollisimman monipuolisesti, ja kunkin ajanjakson suosituimpia lajeja on

sytytä pyrkii järjestämään.

Liiton kilpailutoiminta aktivoi harjoittelemaan lajeja ja liikkumaan jo ennen tapahtumaa. Tapahtuman jälkeen on ollut ilo kuulla, kuinka liiton kilpailutapahtumaan osallistuminen on lisännyt lajin harrastusta sekä leviämistä työyhteisöön. Tapahtumien toivotaan innostavan myös varusmiehiä jatkamaan liikuntaharrastustaan.

Liitto ei ole tehnyt asiasta tutkimusta, mutta osa sotilasurheiluliiton lähteneistä on kertonut innostuneensa lajista juuri liiton kilpailuissa varusmiespalveluksensa aikana.

Liiton organisoima varusmiesten vapaa-ajan lii-

kuntakerhotoiminta aktivoi liikkumaan kilpailutoiminnan tavoin. VLK-toimintaan osallistumista seuraavaan Liikkuri-verkkoympäristöön on saatu tallennettua hyväksytysti 87 516 liikuntasuoritusta vuoden alun ja syyskuun 13. päivän välisenä aikana.

Valtakunnan ykköslaji on ylivoimaisesti kuntosaliharjoittelu 49 251 suorituksellaan. Toisena tulee lenkkeily 12 870 ja kolmantena uinti 5 955 suorituksellaan. Näiden jälkeen väkeä saa liikkeelle muun muassa salibandy, frisbeegolf, jalkapallo, maastopyöräily ja koripallo.

Vuoden lopussa suorituksia ennustetaan olevan

120 000 – 150 000. Enimmillään suorituksia on kertynyt yhdelle varusmiehelle 81. Viitisenkymmentä varusmiestä on saavuttanut yli 50 suoritusta.

Liitto pyrkii strategiansa mukaisesti ylläpitämään, kehittämään ja löytämään uusia tapoja, jolla jäsenistö saadaan liikkeelle. Toiminnassa mukana olevat liiton jäsen seurat mahdollistavat tämän.

Kutsunkin kaikkien varuskuntien urheiluseurojen edustajat paikalle Helsinkiin 25.10.2019 Sotilasurheiluliiton syysliittokokoukseen. Kokouksessa päätetään henkilövalintojen lisäksi liiton budjetti ja toimintasuunnitelma vuodelle 2020. Lisätietoa liiton verkkosivuilta www.sotilasurheilu.fi.



Entisiä urheilukoululaisia oli Lahden tapaamisessa reilut viisikymmentä, vaikka kaikki eivät ryhmäkuvaukseen ehtineet jäädäkään.

Urheilukoulun alkuvuosisia muisteltiin Lahdessa

Tänä vuonna tulee kuluneeksi 40 vuotta Puolustusvoimien Urheilukoulun toiminnan käynnistymisestä Lahden Hennalassa. Alkuaikojen tapahtumia muisteltiin kesäkuun päivänä Hennalan Upseerikerholle, minne oli kokoontunut reilut 50 entistä "koululaista". Viestikapula oli kiidätetty ympäri Suomen ja paikalle oli löytänyt sekä entistä henkilöäkin, että kahden ensimmäisen ikäluokan urheilijavarusmiehiä.

Huippu-urheilijoille räätälöityä varusmiespalvelusta oli esitetty jo

1950-luvulla, mutta se ei saanut silloin kannatusta.

Presidentti Urho Kekkonen teki vuonna 1962 valtiotiesuositusta Ranskaan ja sai tutustua myös maan armeijan urheilukouluun. UKK:lla oli tapana viestitellä näkemyksiään ja kokemuksiaan eri asioista eri tahoille ja näitä kutsuttiin "myllykirjeiksi". Sellaisen sai myös puolustusvoimien komentaja ja aiheena tietyksi urheilukoulu.

Vuonna 1964 astuivat ensimmäiset varusmiehet palvelukseen urheilijajoukkueisiin neljässä eri joukko-osastossa.

Kahden vuoden päästä todettiin, että on aika tiivistää toimintaa ja perustettiin urheilukomppaniat Kajaaniin ja Santahaminaan.

Vuonna 1978 alettiin valmistella urheilukomppanioiden saamista saman katon alle ja samana vuonna hankkeen suunnittelussa vahvasti mukana ollut everstiluutnantti Antero Pärssinen siirtyi Hämeen Ratsujääkäripataljoonan komentajaksi Lahteen. Seuravana vuonna 2-komppaniainen Urheilukoulu tuli osaksi pataljoonaa.

Kun Hämeen Rymentti lakkautettiin 2014 yksi sen joukkoyksiköistä eli Urheilukoulu siirtyi osaksi Kaartin Jääkäriyrykmenttiä Santahaminassa. Lumilajien urheilijoiden koulutuspaikaksi tuli Kainuun Prikaati Kajaanissa.

Muistoja, muistoja

Pärssisen lisäksi kesäkuista tapaamista olivat vahvasti toteuttamassa myös Kalle Hiltunen, John Laukka ja Pentti Musakka, kaikki entistä koulun kantaväkeä.

Kesäkuun tilaisuudessa juontajana toiminut Laukka oli erityisen ilahtunut siitä, että miten tuon aikaiset varusmiehet ottivat tapaamisen huomioon.

- Pitkään Ranskassa asunut rallin

maailmanmestari Ari Vatanen harjoitteli parissakin viestissään sitä, ettei Suomen-vierailu osunut tähän ajankohtaan.

- Myös olympiapyöräilijä Patrick Wakström harjoitteli sitä, ettei ehtinyt piipahdusta enempää osallistumaan tilaisuuteen. Hänen oli kiirehdittävä toiseen tilaisuuteen vastaanottamaan tasavallan presidentin tuloon myöntämää energianeuvoksen arvonimeä.

Vaikka tilaisuudessa keskityttiin pitkälti muistelemaan menneitä, niin tällä urheilun nykytilastakin kuultiin asiaa. Sitä kommentoi olympiapainija ja nykyisin urheilun eettisen toimikunnan puheenjohtaja, lääketieteen tohtori Pekka Rauhala.

Näkemykset avartuivat

Laukka itse toimi Urheilukoulussa ensi joukkueenjohtajana ja oli myöhemmin mm. kurssiosastossa käynnistämässä reserviupseerikoulutusta. Kun samaan yksikköön tuli hyvin monen eri lajin edustajia, niin se avasi sekä urheilijoiden että kouluttajienkin näkemyksiä. Kun esimerkiksi purjehtijoita pidettiin hieman "kultalukkasuussa-väkenä", niin viimeistään tst-radalla heidän erityispiirteensä tulivat esiin notkudessa ja tasapainotaidossa.

Myös moni itseään kestävyysurheilijana pitävä hämmästyti, kun näki pyöräilijöiden harjoitusmäärät ja tehot.

Kesäkuun tilaisuudessa mukanaolijat kertoivat kukin vuorollaan menneiden vuosikymmenien tapahtumat, mutta monen kertomus sisälsi Laukan mukaan myös toiveen, että tapahtuma ei jäisi ainutkertaiseksi.

TEKSTI:

MATTI HILSKA

KUVA:

KEIJO SKIPPARI

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.



Vihtavuoren uusin versio latausoppaasta saatavilla myös verkkosivustollamme www.vihtavuori.com

**Vihtavuori
reodata nyt
mobiilissa!**



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubeessa!



C.P.E. »

Kymmenen mitalia

ampumasuunnistuksen MM-kisoista

Suomi oli jälleen tyyli isäntä järjestämässään ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuissa. Tyrkyllä olleista 18 naisten ja miesten pääsarjan mitalista suomalaiset nappasivat kymmenen.

Normaalimatkan kilpailu toi suomalaisille kaksi mitalia. Pikamatkalta herui jo neljä mitalia. Viesteistä Suomen joukkueet saivat myös neljä mitalia.

Ruotsalaiset ylsivät seitsemään mitaliin. Tshekki saavutti yhden mitalin.

Mikko Hölsö jakoi normaalimatkan voiton

Normaalimatkan maailmanmestaruus ratkesi miesten sarjassa vasta tunteja kilpailun päättymisen jälkeen.

Mikko Hölsö ehti ottaa vastaan useita onnitteluhalauksia mestaruudesta kilpailun päätyttyä ennen kuin ruotsalaiset saivat kiikutettua protestin kilpailun tuomarineuvostolle. He ilmoittivat, että Martin Jansson oli ampunut kaikki taulut alas, vaikka hänelle oli merkitty lopputuloksiin ohilaukaus.

- Taitaa kulta vaihtua hopeaan, Hölsö tuumi päätöstä odotellessaan.

Tuomarineuvosto pohti aikansa asiaa ja siirsi lopullisen ratkaisun joukkueenjohtajien kokoukselle, joka julkistaisi päätöksensä ennen pikamatkan kilpailua.

Toisen kilpailupäivä aamu toi ratkaisun julki. Hölsö oli voittanut maailmanmestaruuden yhdessä Janssonin kanssa.

Muutoin tuloluettelo pysyi ennallaan. Ruotsin Gustav Hinder oli kolmas. Antti Iivari sijoittui neljänneksi. Johan Eklöv oli viides.

Ruotsi nappasi naisten sarjassa kaksoisvoiton. Maailmanmestariksi kiiruhti Karin Stenback. Lisa Andersson sijoittui toiseksi. Suomen Mari Koivunen oli kolmas.

Antti Iivari oli ykkönen pikamatkalla

Antti Iivari voitti maailmanmestaruuden ampumasuunnistuksen pikamatkalla. Mikko Hölsö sijoittui kolmanneksi. Suomalaiskaksikon väliin kiilasi ruotsin Johan Eklöv.

Iivarin ja Eklövin välinen ero oli maalissa 22 sekuntia. Hölsö jäi mestarista minuutin ja kahdeksan sekuntia.

Tšekin Jana Benesova voitti naisten maailmanmestaruuden pikamatkalla. Hilda Kukkonlehti nappasi hopeaa ja Satu Rautiainen pronssia. Ruotsin Lisa Andersson sijoittui neljänneksi. Tanskan Nina Najbjerg oli viides.

Kukkonlehto jäi mestaruudesta 49 sekunnin päähän. Rautiainen suoriutui kilpailusta 56 sekuntia mestaria hitaammin.

Miehet sekä naiset voittivat viestinsä

Suomen ykkösjoukkueet voittivat miesten sekä naisten mestaruudet ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailujen viesteissä. Naisten kaksoisjoukkue kiiruhti hopealle. Miesten kolmosjoukkue oli kolmas.

Daniel Forsell, Mikko Hölsö ja Antti Iivari kuljettivat viestiä miesten ykkösjoukkueessa. Juha-Matti Huhtanen, Jouni Heinonen ja Markus Salo muodostivat miesten kolmosjoukkueen.

Satu Rautiainen ja Hilda Kukkonlehto kilpailivat naisten ykkösjoukkueessa. Mari Koivunen ja Eevamari Rauhamäki kuuluivat naisten kaksoisjoukkueeseen.

Ruotsi sijoittui miesten viestissä toiseksi. Naisten viestissä Ruotsin joukkue oli kolmas.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN



Antti Iivari voitti ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuden pikamatkalla.

Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

concept 2

Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiihtolaitteet

Concept2 soutu- ja hiihtolaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiihtokone on laatu- ja suorituskykyä ja vuorohiiton tehoharjoitteluun.



wattbike

Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

Wattbike on innovatiivisin, hauskin ja kehittävin väline pyöräilyharjoitteluun. Kokeile ja toteaa se, minkä monet muut ovat jo havainneet!



Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkit.



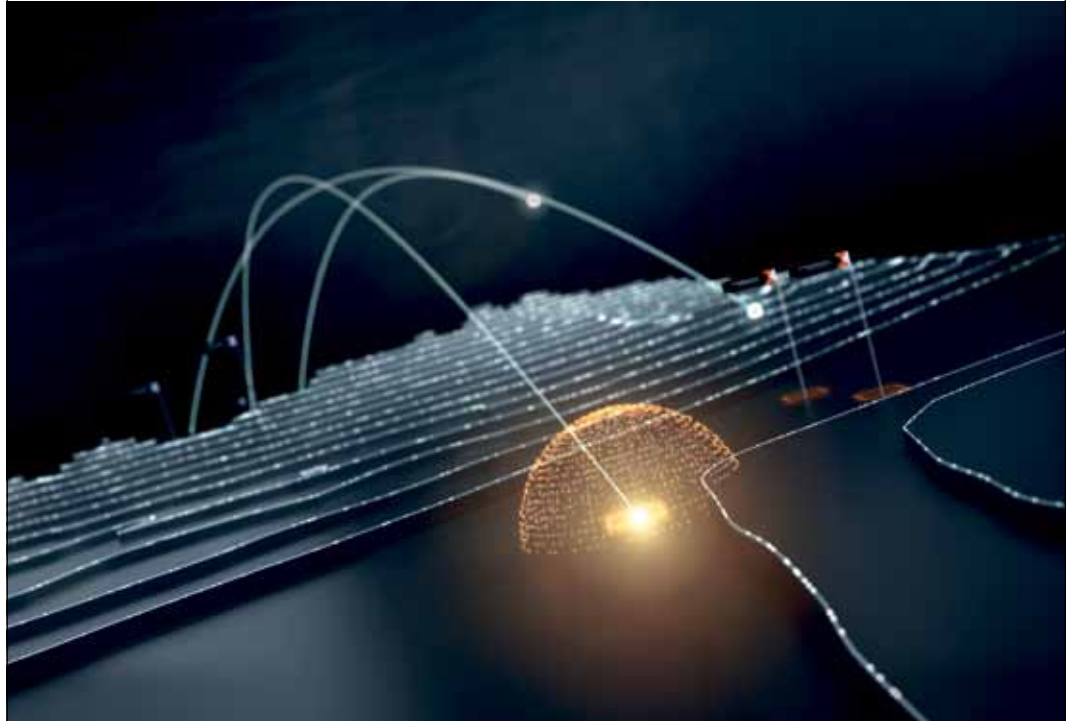
CONCEPT
FINNROWING OY

P. 0207 288 760 • toimisto@finnrowing.com
www.finnrowing.com • www.wattbike.com/fi
www.conceptfinnrowingshop.fi

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2019		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
5	29.11.2019	13.12.2019

Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patria.fi



Vakuutukset vaivattomasti kuntoon

Fenniasta saat kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Hoida vakuutusturvasi nyt ajan tasalle. Soita p. 010 503 8808 tai tutustu osoitteessa www.fennia.fi.

Tervetuloa tyytyväisten asiakkaidemme joukkoon!

Puhelun hinta: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min.

Fennia



RENOAGROUP

Aamukampa harvenee, mutta tiedätkö,
MITÄ TEET INTIN JÄLKEEN?

MEILLÄ ON SINULLE TÖITÄ!

- ✓ ajanvaraustyö
- ✓ myyntiedustajan työ
- ✓ LVI-asennus
- ✓ esimiestehtävät

HAKEMINEN ON HELPPOA:

Laita vapaamuotoinen hakemus:

www.renoa.com/avoimet-tyopaikat

Voit myös laittaa viestiä tai soittaa:

markus.jaaskelainen@renoa.com

044 524 9217

Työllistämme
 Suomessa jo yli
500 henkilöä. Liity
 kasvavaan
 joukkoomme!

