



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
39. VUOSIKERTA • NRO 1 • 28.2. 2020



Sotilasurheiluliitto palkitsi Rovaniemen VLK-toiminnan

■ Sivun 5

SISÄSIVUILLA



**Elias
Kuosmanen
haki potkua
Venäjältä**

■ Sivun 3



**Liikkuminen on
erottamaton
osa Juha
Kylä-Harakan
elämää**

■ Sivun 4



**Hämeenlinnan varuskunnan joukkue
pelaa sarjassa harrastekiekkoa**

■ Sivun 8



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Harjoitusohjelmillako varusmiesten kunto saadaan nousuun?

Varusmieskoulutusta ja asevelvollisuuden käytäntöjä uudistavasta Koulutus 2020 -ohjelmasta on kantautunut puolustusvoimien ulkopuolelle varsin eriskummallisia tietoja. Toisen tiedon mukaan varusmiehet istuvat simulaattorien äärellä aamuvarhaisesta myöhäiseen iltaan jopa niin uurrerasti, että ruokailut varuskuntaravintolassa korvataan pussiruoalla. Jotkut taas kertovat varusmiespalveluksen muuttuneen niin rankaksi, että nuoret miehet ja naiset nähtyivät ja joutuvat keskeyttämään palveluksensa rasitusvammojensa vuoksi.

Jokainen uudistus kohtaa aina vastarintaa ja nostattaa puheita. Kun kuulopuheista leikkaa ääri-ilaidat pois, voi omanestella, että jokin on muutunut ja ehkäpä vielä hyvään suuntaan. Muutosten vaikutusten arviointi on ajankohtaista vasta, kun uuden ohjelman mukaista koulutusta on toteutettu muutama vuosi.

Sotilasurheilu-lehden lukijoita kiinnostavat varusmiesten liikuntakoulutuksessa ja vapaa-ajan liikunnassa tapahtuvat muutokset.

Tähän asti jako on ollut selkeä. Puolustusvoimat on vastannut palvelusohjelman merkitystä liikunnasta ja sen kehittämisestä. Sotilasurheiluliitto on kouluttanut ohjaajat varusmiesten vapaa-ajalla toimiviin liikuntakerhoihin. Varsinaisen kerhojen toiminnan varusmiehet ovat järjestäneet osana varusmiestoimikuntien toimintaa. Toiminta on ollut kaikille varusmiehille avointa ja vapaaehtoista.

Puolustusvoimien nettisivujen mukaan liikuntakoulutuksen uudistus perustuu viimeisimpään tutkimustietoon sekä valmennusmenetelmiin.

– Liikuntakoulutuksen rungon muodostaa koko palvelusajan kestoinen nousujohteinen kes-

” Kun puolustusvoimilla ei kerta kaikkiaan ole mahdollisuus palkata varusmiehille henkilökohtaisia liikunnanohjaajia, varusmiesten kestävyttä ja lihasvoimaa pitäisi kehittää perinteisillä matalan kynnyksen liikuntamuodoilla. Ei se ole lainkaan naurettavaa, jos huonokuntoinen varusmies jumppaa samalla tavalla kuin hänen isoäitinsä tai isoisänsä pitäessään huolta kunnostaan. ”

tävyys- ja voimaharjoitusohjelma. Liikuntakoulutukseen aiemmin sisällyneitä sotilaiden taidollisia ominaisuuksia, kuten suunnistamista, marssimista, hiihtämistä harjoitellaan osana muuta sotilaskoulutusta.

Nettisivuilta löytyy myös maininta varusmiesten liikuntakerhoista varusmiesten liikuntaa täydentävänä toimintamuotona.

– Palloilu- ja mailapeleihin tarjotaan mahdollisuus osallistua vapaa-aikana Varusmiesten liikuntakerhoissa.

Varusmiesten toiveiden ja palvelusliikunnan tarjonnan kohtaamattomuus on tullut ilmi lukuisissa kyselyissä. Varusmiespalvelukseen astuvat nuoret ovat ehtineet omaksua liikunnalliset tottumukset. Osa heistä ei liiku lainkaan. Osa liikkuu erittäin aktiivisesti. Nuoret ovat tottuneet pelaile-

maan porukoissa. Harva nuori harrastaa enää tavoitteellista liikuntaa. Ja jos hän harrastaa, harastettavana on tietty laji.

Varusmiehet ovat myös arvostelleet henkilökunnan kykyä ja motivoituneisuutta toimia liikuntakoulutuksen ohjaajina. Varusmiesten kouluttaja ovat oman aselajinsa osaajia ja pystyvät opettamaan varusmiehelle taistelijan taitoja erinomaisesti, mutta vain ani harva heistä pystyy ohjaamaan varusmiesten liikuntasuorituksia niin, että suoritus olisi teknisesti oikea.

Maanpuolustuskorkeakoulu julkaisi viime vuonna yliluutnantti Otto Hakamaan Pro gradu -tutkielman: ”Varusmiesten tavoitteellisuus ja sitoutuminen fyysisen kunnan kehittämiseen”. Hakamaan osoitti tutkimuksessaan, että varusmiesten sitoutuminen ja tavoitteellisuus fyysisen kun-

non kehittämiseen olivat keskimertaisella tasolla eivätkä juuri muuttuneet palveluksen aikana. Fyysinen kunto kehittyi paremmaksi palveluksen aikana, mutta vain melko vähän.

Väistämättä nousee esiin ajatus, että puolustusvoimien pitäisi muistaa varusmiesten liikuntakoulutuksessa vanha viisaus: ”Ei kukko käskien laula”. Koulutus ajautuu väärälle raiteelle jo siinä vaiheessa, kun liikuntakoulutusta käsketään antamaan kouluttaja, jolla ei ole mitään käsitystä aiheesta. Liikunta-alan osaajia on joukko-osastoissa muutama. Heidän työajastaan kuuluu iso osa henkilökunnan kuntotestien järjestämiseen. Heidän aikansa ei riitä antamaan liikuntakoulutusta varusmiehille.

Kun puolustusvoimilla ei kerta kaikkiaan ole mahdollisuus palkata varusmiehille henkilökohtaisia liikunnanohjaajia, varusmiesten kestävyttä ja lihasvoimaa pitäisi kehittää perinteisillä matalan kynnyksen liikuntamuodoilla. Ei se ole lainkaan naurettavaa, jos huonokuntoinen varusmies jumppaa samalla tavalla kuin hänen isoäitinsä tai isoisänsä pitäessään huolta kunnostaan.

Maininta nousujohteisesta kestävyys- ja voimaharjoitusohjelmasta kuulostaa juuri siltä, että sillä tukahdutetaan nuoren halua nauttia liikunnan tuomasta hyvän olon tunteesta ja kohentaa sen innoittamana kuntoa. Toivottavasti näin ei käy, vaan varusmiesten kunto saataisiin kohottamaan palveluksen aikana, ja varusmies saataisiin huomaamaan, että hyvä kunto lisää hyvinvointia ja kohentaa ihmisen laatua.



puheenjohtaja

JUHA
KYLÄ-HARAKKA

Toiminnan perustana vapaaehtoisuus

Sotilasurheiluliiton puheenjohtajuus aloitti itselläni uuden kauden sotilasurheilun piirissä. Lähes 30 vuotta liiton toiminnassa kaikilla toimintatasoilla toimittuani olen ylpeä minulle uskotusta luottamustehtävästä.

Vuosien saatossa liiton toimintakenttä ja toiminnan perusteet ovat muuttuneet yhdessä puolustusvoimien ja ympäröivän yhteiskunnan muutosten kanssa. Sotilasurheiluliitto on kyennyt vastaamaan hienosti muuttuviin tilanteisiin. Muutos on kuitenkin pysyvää, ja liiton on jatkossakin hyvässä yhteistyössä puolustusvoimien kanssa var-

mistettava ja turvattava jäsenistöä palvelevan toiminnan edellytykset.

Sotilasurheiluliitto tunnetaan laadukkaasta ja laaja-alaisesta kilpailutoiminnastaan. Kilpailuihin osallistuu jopa enemmän osanottajia, kuin puolustusvoimien viralliseen kilpailutoimintaan. Kilpailutoiminta onkin tärkeä liikkumisen motivaattori monelle jäsenelle.

Kilpailutoimintaa suurempi kokonaisuus on kuitenkin Varusmiesten Liikuntakerho- eli VLK-toiminta, joka liikuttaa jopa satakertaista määrää sotilaita kilpailutoimintaan verrattuna. VLK-toimin-

ta koetaan tärkeäksi varusmiesten palvelusvihtyvyyttä lisääväksi tekijäksi, ja sen rooli on jopa kansanterveydellisesti merkittävä. Kerhot käytännössä vastaavatkin liiton tuella varusmiesten vapaa-ajan liikunta-aktiiviteeteista koko puolustusvoimissa tarjoten monipuolisia mahdollisuuksia joko jatkaa aiempaa liikuntaharrastusta tai tutustua uusiin liikuntamuotoihin miellyttävässä ympäristössä.

Sotilasurheiluliiton kaiken toiminnan perustana on vapaaehtoisuus. Liiton toiminnan mahdollistajia ovat aktiiviset vapaaehtoiset, jotka ovat valmiita käyttämään omaa aikaansa muiden hyväksi ja jär-

jestämään muita hyödyttäviä tilaisuuksia. Vapaaehtoisuus on valitettavasti koko Suomen urheilu- ja liikuntakentässä katoava luonnonvara. Pyrkikäämme siis kaikki sotilaita ja sotilasurheilijaita, virka-asemasta riippumatta, vähintäänkin tukemaan tätä arvokasta vapaaehtoisuutta, antamaan vapaaehtoisille toimintaedellytyksiä ja osallistamalla näiden vapaaehtoisten järjestämiin tapahtumiin, ja ennen kaikkea liikkumaan.



KANNEN KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Työkkimies Antti-Jussi Ahonen ja yliluutnantti Jari Tenno ottivat mieluusti haltuunsa Vaikutusta kenttään -palkinnon.

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 69, 33541 Tampere
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
Sotilasurheilupoolin 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 2020

Sotilasurheiluliiton kilpailuja ja tapahtumia

11.3.2020 - Uintimestaruuskilpailut - Riihimäen uimahalli, Riihimäki, Salpausseläntie 16 - Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat ja Riihimäen uimaseura - Lisätiedot: Sami Soppi, sami.soppi(at)mil.fi

27.3.2020 - Seinäkiipeilykilpailut (boulderointi) - Saksalan kiipeilyseura, Lahti, Saksalankatu 26 - Helsingin Varuskunnan Urheilijat - Lisätiedot: Eero Virtanen, eero.virtanen(at)mil.fi

8. - 13.4.2020 - Talvileiri, liikuntaleiri henkilökunnan perheille - Sodankylän varuskunta - Sodankylän Varuskunnan Urheilijat - Lisätiedot: Janne Mäenpää, janne.maenpaa(at)mil.fi

24. - 25.4.2020 - Jääkiekkomestaruusturnaus, henkilökunta - Jääliikuntakeskus Hakio, Hämeenlinna, Kiekkorintakuja 5 - Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat

15. - 16.5.2020 - Ampumasuunnistuksen SM-kilpailut, Ylistaro - Lisätiedot: Mikko Hölsö, mikko.holso(at)mil.fi

23. - 24.6.2020 - VLK-koulutus, isot varuskunnat - Varalan urheiluopisto, Tampere

21. - 23.7.2020 - Haulikkoammunnan mestaruuskilpailut - Hoikanportin haulikkorata, Kajaani

30.7. - 2.8.2020 - Ampumasuunnistuksen MM-kilpailut - Tšekki - Lisätiedot: Mikko Hölsö, mikko.holso(at)mil.fi

Elokuu - Frisbeegolfin mestaruuskilpailu - Tampere

6. - 8.8.2020 - Tenniksen mestaruuskilpailut - Vierumäki, Heinola

25. - 28.8.2020 - Golfmestaruuskilpailut - Katinkulta Golf, Sotkamo, Katinkullantie 15 - Pekka Vaarala

28.8.2020 - Military Crosstraining - Utti, Kouvola

29.8.2020 - Sandis Trail Run - Santahamina, Helsinki

2. - 6.11.2020 - Kampailupäivä - Niinisalo, Kankaanpää



Tarkemmat tiedot kilpailuista ja tapahtumista sekä ilmoitustautumisoheet löytyvät Sotilasurheiluliiton nettisivuilta: www.sotilasurheilu.fi/ajankohtaista/tapahtumakalenteri

Elias Kuosmanen

haki potkua Venäjältä

Vuoden 2019 sotilasurheilijaksi valittu Puolustusvoimien urheilukoulun liikunta-aliupseeri, kersantti Elias Kuosmanen on määrätietoinen ja kunnianhimoinen nuori mies. Vaikka viime vuonna irtosi kreikkalais-roomalaisen painin 97 kilon EM-pronssia ja sotilaiden maailmankisoista hopeaa, niin tavoitelluun palkinto jäi puuttumaan.

Syksyn MM-paineista ei tullut kisalippua Tokioon, mutta seuraava yritys lipun metsästyksen on Budapestissä Euroopan olympiakarsinnoissa. Jokaisessa sarjassa on paikka kahdelle parhaalle painijalle ja 97 kilon sarjan ratkaisevat otteet väännetään lauantaina 21. maaliskuuta.

Venäläisten kanssa Ebrusin leirillä

Pelkkä kisalippu ei riitä, vaan tavoitteena on myös menestyä rajussa sarjassa. Ja sen eteen on töitä tehty. Joulukuussa hän vietti 20 päivää leirillä yhdessä Venäjän maajoukkueen kanssa Euroopan korkeimman vuoren Elbrusin maisemissa, 1700 metrin korkeudessa lähellä Georgian rajaa.

- Aamulla kello 8 ensimmäiset treenit, sitten aamupala, toiset treenit kello 11 ja niiden jälkeen lounaalle. Kolmannet treenit kello 17 ja niiden päälle päivällinen. Sitten saikin mennä jo nukkumaan. Siellä nimenomaan harjoiteltiin, Elias Kuosmanen kuvailee normaalia päiväohjelmaa.

- Aika askeettista siellä oli. Mitään houkutteksia ei ollut mihinkään suuntaan. Se oli vähän sel-

laista Rocky IV-meininkiä. Toisaalta se oli ihan hyvä, sillä siellä pääsi sellaiseen kuplaan, jossa ajatteli vain painia.

Ihan täyttä höyryä eivät Venäjän maajoukkuemiehetkään menneet koko aikaa. Välillä rajun harjoittelun lomassa oli palauttavia päiviä, jotta jaksettiin jälleen painaa molskilla täysillä menemään.

- Venäjän maajoukkuevalmentajat ovat suunnitelleet leirin harjoitusohjelman, jonka mukaan siellä mennään. Painijakohtaisesti voi sitten tarpeen mukaan ottaa jotain extraa harjoitusohjelmaan, jos siltä tuntuu. Tuolla ei kyllä siihen juuri tarvetta ollut, Kuosmanen naurahtaa.

Kansainväliset leirit perusta menestymiselle

Kansainväliset maajoukkueleirit ovat painissa nykypäivää. Ilman kansainvälistä yhteistyötä on mahdoton maailman huipulle yltää. Tammikuun lopulla Kuosmanen väänsi kuusi päivää Tanskassa, jossa mukana olivat muun muassa Unkarin, Puolan, Liettuan ja Ruotsin maajoukkueet.

- Länsi-Euroopan ja Venäjän leirit eroavat toisistaan lähinnä valmentajien määrässä. Monilla länessä järjestetyillä leireillä on maajoukkueen mukana vain yksi oma valmentaja. Tuolla Venäjän leirillä meitä oli sata painijaa ja vähintään 25 valmentajaa.

- Valmentajien määrä näkyi myös siinä, että jos kontrollimatsissa venäläistä vastaan sai jonkin oman liikkeen onnistumaan, niin he jäivät

heti treenin päälle käymään asiaa läpi. Eikä se liike sitten seuraavissa matseissa enää toiminutkaan.

Elias Kuosmanen myöntää, että kansainvälisillä leireillä vastustajien valmentajat tarkkailevat huippupainijoiden tekemisiä todella tarkkaan.

- Kyllä leireillä vakoillaan todella paljon. Venäjän leirillä en kuitenkaan pitänyt mitään piilossa, vaan pyrin hiomaan täysillä omia tekniikoitani. Venäjän edustajalla tässä sarjassa on jo olympiapaikka, joten heidän miehensä kanssa en olympiapaikasta kamppailu.

- Ruvetaan treenaamaan Venäjän edustajaa vastaan uusia kikkoja siinä vaiheessa, kun olympiapaikka on varmistunut. Nyt taistellaan siitä olympiapaikasta muiden maiden edustajien kanssa.

Varusmiesurheilija nappasi työpaikan

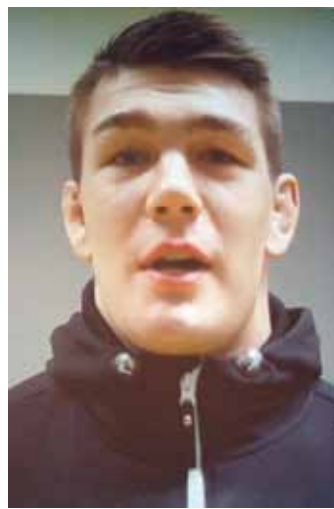
Vuoden 2019 varusmiesurheilijana palkitulla Arvi Savolaisella oli yksi selkeä tavoite tulevaisuuden suhteen, kun hän aloitti varusmiespalveluksensa Santahaminassa syksyllä 2018. Varusmieskoulutus ja painihommat pitää saada hoidettua siihen malliin, että tulevaisuudessa voisi löytyä työpaikka armeijasta.

Ja näin kävi. Syyskuussa Puolustusvoimien urheilukoulusta vänräkinä kotiutunut nykyinen kersantti Savolainen aloitti työt tammikuussa Kaartin jääkäriyrykmentissä Urheilukoulun liikunta-aliupseerina.

- Olin saanut ennen armeijaa seurata sivusta parin kaverin osalta, kuinka hyvin työskentely Puolus-



Elias Kuosmanen kilpaili vuoden sotilasurheilijoiden palkitsemissä tilaisuuksissa Italiaan. Hän kiitti palkitsijoita videolla.



Arvi Savolainen valittiin vuoden 2019 varusmiesurheilijaksi.

tusvoimissa mahdollistaa huippu-urheiluun panostamisen. Silloin tuli itsellekin mieleen, että noin minäkin haluan saada asiat järjestymään ja se onnistui, myhäilee kersantti Savolainen tyytyväisenä.

Työskentely Urheilukoulun liikuntakasvatukseen mahdollistaa täysipainoisen panostamisen painihommiin. Omalta osaltaan nuoren urheilijan taloudellista tilannetta helpottaa opetusministeriön myöntämä 20 000 euron urheilija-apuraha.

- Nyt ei tarvitse huolehti toimeentulosta. Joka päivä saa syödä vatsan täyteen, nuoren huipulle tähtävään urheilijan niukka elämään tottunut painija naurahtaa.

Voitokas varusmiesvuosi

Sotilasurheiluliiton Kamppailupäivillä tuore alokas voitti kaikki kahdeksan lajia, joihin hän osallistui. Mies voitti varusmiespalveluksensa aikana nuorten Euroopan mestaruuden 23-vuotiaiden sarjassa. Heti kotiutumisensa jälkeen Savolainen voitti ensimmäisenä suomalaisena 23-vuotiaiden maailmanmestaruuden.

Kaikesta huolimatta vuosi ei mennyt nuorukaisen mielestä täysin nappiin. MM-kisapaikka karkasi 97 kilon sarjassa tiukan karsinnan jälkeen toiselle Santahaminan liikuntakasvatukseen, kersantti Elias Kuosmaselle.

Kun sama kävi maaliskuussa Budapestissä painittavien Euroopan olympiakarsintojen kanssa, kersantti Savolainen päätti kokeilla, kuinka

käteän sopivat raskaan eli 130 kilon miehet. EM-mitali karkasi niukasti luvuin 1-1 pronssiottelussa Saksan Jello Krahmeria vastaan. Kaksi otteluvoittoa aiemmilta kierroksilta osoitti, että kaatuvat ne isommatkin miehet.

- Kansainvälisillä leireillä sekoitetaan matsitreeneissä pakkaa ja siellä painitaan niin sarjaa alempien, kuin ylempiä kanssa. Joten olen kyllä raskaan sarjan miesten kanssa ottanut treenimatseja, mutta en koskaan aiemmin ole siinä sarjassa kansainvälisellä tasolla kisa-matseja paininut, Savolainen arvioi ennen EM-kisaurakkaansa.

Tavoitteita riittää

Savolaisen kevään ja kesän kisaohjelma riippuu monesta seikasta. Tällä hetkellä vain se on varmaa, että maaliskuun Euroopan olympiakarsintoihin menee treenikaveri Elias Kuosmanen. Sen jälkeen on vielä viimeinen olympiakarsinta Bulgarian Sofiassa huhti-toukokuun vaihteessa.

Se on kuitenkin varmaa, että terveenä ollessaan Arvi Savolainen vääntää marraskuussa 23-vuotiaiden MM-paineissa. Puolustettavana on MM-kulta viime vuodelta.

- Totta kai sinne on loppuvuodesta tähtäin. Ne ovat kuitenkin oman ikäluokan kisat ja vielä kotimaassa, Savolainen sanoo.

TEKSTI:
PEKKA MOLIIS
KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN

Yhdistetään voimat



www.helen.fi

LIKKUMINEN

on erottamaton osa Juha Kylä-Harakkan elämää

Mitkä olivat lapsuutesi liikuntamuodot?

Upseerin lapsena asuinpaikkakunnat vaihtuivat jo lapsena usein. Jokaisella paikkakunnalla oli oma paikkakunnalle ominainen liikuntatyyli, joka tietysti oli päällimmäisenä kullakin paikkakunnalla asuessa. Nuorena, varmaankin Niinisalossa Kankaanpään Mailan tukialueelle asumisen seurauksena, pesäpallo oli osa päivittäisiä rutiineja ja nousee muistoissa päällimmäiseksi. Niinisalon varuskunnassa oli tuolloin 70-luvulla tapana, että varuskunnan peleissä oli mukana niin lapset kuin vanhemmatkin. Vaikka peleissä pelattiin kovinkin totisesti, oli henki kuitenkin kannustavaa ja pelit osaltaan loivat hienoa yhteishenkeä varuskunnassa.

Kuinka usein liikut lapsuudessasi?

Lapsuudessani liikuntaa ei mitattu eikä ajateltu varsinaisesti liikuntana. Tuolloin erilaiset ulkoilemukset, pallopeleistä jalkapallo, pesäpallo ja jääkiekko sekä sotalaikit metsässä kirmaten käytännössä täyttivät päivittäisen kaiken ajan, joka ei kulu pakollisissa muissa askareissa. Silloin kun ei ulkona viitsitty olla, kului illat kellarissa pöytätennistä pelaten. Myös koulumatkat voisi nykytapailla laskea liikunnaksi, ne kun mentiin aina jalan tai polkupyörällä ja useimmiten jotain muuta kuin lyhintä reittiä. Partiooiminta omalta osaltaan kansalaistaitojen kasvattajaroolin lisäksi oli nykytapailla puhdasta luontoliikuntaa.

Mitkä olivat nuoruutesi liikuntamuodot?

Nuoruusvuosina uinti, pyöräily, juoksu ja hiihto alkoivat täyttää päivittäisen liikunnan paikkaa. Edelleen hyötyliikunta koulumatkojen osalta oli osa arkipäivää. Varsinaiseen kilpailutoimintaan en osallistunut, mutta harjoittelin kilpailusakin käyvien kavereiden kanssa.

Kuinka usein liikut nuoruudessasi?

Nuoruusvuosista alkaen päivittäinen liikunta on ollut osa päivittäisiä rutiineja, aina jossain muodossa. Olet asunut lapsuudessasi ja nuoruudessasi varuskuntapaikkakunnilla. Kohtasitko tuolloin varuskuntien urheiluseurojen toimintaa?

Varuskuntien urheiluseurat olivat lapsuudesta asti läsnä liikuntatoiminnassa, erityisesti varuskunnis-

sa asuessa. Lapsena ei tietenkään ole osannut tehdä varsinaista eroa puolustusvoimien ja Sotilasurheiluliiton toiminnan välille, mutta erilaiset liikuntatapahtumat ja kilpailut ovat muistoissani varuskunnan arkipäivää.

Kuinka aktiivisesti liikut Kadettikoulussa?

Aloitin Kadettikoulun 19-vuotiaana, ja tuolloinkin koulu oli liikunnan ja urheilun kannalta loistava paikka. Oma uimahalli, samassa rakennuksessa sijaitseva kuntosali ja liikuntahalli sekä loistavat ulkoliikuntamahdollisuudet ampu-maratoineen suorastaan pakottivat jokapäiväiseen reippailuun jossain muodossa.

Mitkä olivat lajisi tuolloin?

Kadettikoulun aikana runsaasta käytännön sotilasharjoituksista ja aikakapeikoista johtuen juoksu muodostui tärkeäksi lajiksi, ja aina saarella ollessa uinti omassa koulun altaassa. Itselläni vuosien ja vuosikymmenien muistot Kadettikoulun uimahallista poikkeavat valtavirrasta. Suurin osa kollegoista saa jo Kadettikoulun uimahallin ajattelusta kylmiä väreitä, mutta itselläni siihen liittyy paljon hyviä muistoja ja tuhansia uituja kilometrejä niin kadettina, myöhemmillä kursseilla ja Helsingissä palvellessa.

Millä tavalla olet harrastanut liikuntaa ja urheilua sotilasurasi eri vaiheissa?

Jo Kadettikoulun aikana olin innostunut triathlonista, koska minulla oli hyvällä uinti- ja juoksutaidolla hyvä kestävyys- ja taitoperustalla lajiin. Kadettikoulusta 22-vuotiaana valmistuessani noudin valmistuspäivänäni stipendirahoillani ensimmäisen ”oikean” kilpapyöräni, ja siitä alkoi triathlon-urani. Silloiset kohokohdat kymmenvuotisel harrastusuralla osuivat Sotilasurheiluliiton kilpailuihin, kun Ähtärissä järjestettiin niin SM- kuin Sotilasurheiluliiton kilpailut useana vuonna samassa kilpailussa. Urheilukoululle siirryin yliluutnanttina triathlon- ja uintilajitaustalla kouluttajaksi ja valmentajaksi, ja valmentajatutkintoni olen suorittanut uinnista. Edelleen nautin uinnista, nykyisellään kuitenkin mieluummin avovedessä ja jossain lämpimässä.

Uran alkuvaiheessa RUK:ssa Ha-



Eversti Juha Kylä-Harakkan kaksivuotinen kausi Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana alkoi vuoden alussa.

minassa minulle lankesi kuin luonnostaan käskettynä partiojohtajan rooli puolustusvoimien kilpailuihin, ja nuorena miehenä kesä- ja talvipartiot tulivat tutuksi. Talvipartion osalta olen onnistunut jatkaamaan perinnettä, ja seuraavan keran hiidämme talvipartion maalis-kuussa, nyt tosin viime vuosina vähemmän totisesti Sotilasurheiluliiton ja -poolin joukkueella.

Urheilukoululla palvellessa mukaan astuivat myös kampsailulajit, jotka olivat kestävyyslajien rinnalla erinomainen harjoitusmuoto. Krav Magassa suoritin ohjaajatutkinnot, ja nyrkkeilyssä osallistuin monia vuosia Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuihin saavuttaen kultaakin.

Joukkuepelit jääkiekko, jalkapallo ja salibandy ovat olleet eri joukko-osastoissa palvellessa hieno ta-

pa sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Vaikka en varsinaisen kilpahihtäjän roolia koskaan ole ollut, on se harjoittelumuotona ollut aina mukana. Nyt toimin lisäksi puolustusvoimien talvilajien, hiihdon ja ampumahiihdon, lajihohtajana. Sotilasurheiluliiton kaukopartiohihto on mielestäni yksi hienoimpia sotilasurheilutapahtumia, ja se on tarkoitus hiittää tänäkin vuonna lumitilanteen salliessa sotilassuksilla ja lumipuvussa, perinteitä kunnoittaen.

Nyt ikämiehenä lajit ja päivittäinen liikkuminen ovat edelleen säilyneet, mutta vauhti hidastunut. Kilpailun sijaan kilvoittelu on enää pääsääntöisesti itseäni vastaan, ja aikaisempaa isompaan rooliin on noussut polkujuoksu, maastopyöräily ja erilainen luontoliikunta koirien ja vaimon kanssa sekä erilaiset retket ulkomaiden hienoihin luon-

toikohteisiin, mielellään vuoristosaa. Kaikkien vuosien aikana vaimoni Marin tuki ja ymmärrys onkin ollut tärkeää, ja onneksi myös hänellä on samanlainen tarve liikua ja olla liikkeellä.

Olet palvelut myös ulkomailla. Kuinka liikkuminen on onnistunut siellä?

Operaatioissa liikkuminen on työn vastapainona tärkeää, ehkä jopa vielä tärkeämpää kuin kotimaassa palvellessa. Operaatioissa palvelimani vuosina juoksu- ja hiihtoreitit on tullut tuhansia ja soutulaite on saanut kyytiä, tietenkään lihas- ja keuhkoharjoittelua unohtamatta. Jerusalemissa kaksi vuotta asuessani oli mahdollisuus myös täysimittaiseen uintiharjoitteluun paikallisessa seurassa kilpailut mukaan lukien. Saavutuksina oli kolme Juudean alueen ikämiesten alueestaruut-

ta. Lähi-Idässä pääsin myös osallistumaan mieleenpainuviin avoensuuntimaratoineihin todella hienoissa paikoissa.

Haasteena operaatioissa on usein turvallisuustilanteen ohella myös kuumat olosuhteet. Niidenkin kanssa oppii kyllä elämään. Ja todellista tahtotilaa mitataan, kun juoksuratana on esimerkiksi 400 metrin polku tukikohdan muurin sisäpuolella ja siitä huolimatta teet kunnon juoksuharjoituksen.

Itse olen onnistunut sovittamaan päivittäisen reippailun ja harjoittelun operaatioissa palvelusolosuhteista huolimatta. Usein esimerkiksi juoksu on täytynyt sijoittaa aamulla klo 0500 alkavaksi ennen aurinkon nousua, mutta niistä onkin tullut mielen kovavälille hienoja maimia ja tunnelmia, puhumattakaan hienosta alusta kyseiselle palveluspäivälle.

Operaatioissa järjestetään myös eri maiden yhteisiä kuntoilu- ja liikuntatapahtumia, ja niissä tapaa mukavasti myös palvelustovereita vapaammassa ilmapiirissä. Erityisesti johtotehtävissä palvellessani olen pitänyt tärkeänä, että näytän itse esimerkkiä omalle joukolle ja samalla muille maille palveluskunnan ylläpidosta.

Fyysisen kunnan merkitystä sotilaille ei voi liikaa korostaa. Hyväkuntoinen kykenee toimimaan vaativissakin olosuhteissa rasituksen alla huomattavasti pidempään toimintakykynsä säilyttäen.

Mikä liikunnan ja urheilun merkitys on ollut elämässäsi?

Liikunta ja urheilu ovat olleet aina erottamaton osa elämäni. On oikeastaan aivan sama, mikä on liikuntamuoto, kunhan pysyn liikkeessä. Työasioiden ajatustyyliä teen työpaikalle lihasvoimalla siirtäessäni, erilaiset valmistelutyöt teen mielelläni juoksu- ja hiihtoreitillä, ja treenin jälkeen vain ”tulostan” ajatukseni paperille. Itselleni sotilana hyvä fyysinen kunto on kunnia-asia, ja hieman myötähäpeää tuntien jouduin katsomaan useiden kollegoiden suorituskyvyn tilaa. Fyysisestä kunosta huolehtiminen on merkki sitoutumisesta ammatin vaatimuksiin ja arvoihin.

KYSYMYKSET:
KEIJO SUOMALAINEN
VASTAUKSET:
JUHA KYLÄ-HARAKKA

Monipuolisesti mukana liiton toiminnassa

Koska ja millä tavalla kohtasit Sotilasurheiluliiton toiminnan ensimmäisen kerran?

Tutustuin varuskunnan urheiluseuraan ja sen toimintaan varusmiespalvelukseni aikana vuonna 1987. Tuolloin varusmiesten liikuntakerhotoimintaa oltiin juuri käynnistämässä.

Mitkä ajattelit toiminnasta tuolloin?

VLK-toiminta antoi Tammissaarella mahdollisuuden pallopeleihin ja yhdessä liikkumiseen palvelusajan ulkopuolella. Itselleni toiminta näyttöä miehekkäänä lisänä aktiviteetteihin.

Millä tavalla olet osallistunut Sotilasurheiluliiton toimintaan ensikohtauksesi jälkeen?

Valmistuttuani Kadettikoulusta 1991 aloitin virkaurani RUK:ssa, jossa minut otettiin avosylin mukaan Haminan Varuskunnan Urheilijoiden toimintaan, tuolloin urhei-

lijana uinnissa ja triathlonissa. Varsinaista tiukkaa rajanvetoa siviiliseuran, Haminan Uimaseuran, Sotilasurheiluseuran ja puolustusvoimien välillä ei ollut, vaan kaikilla oli yhtenevät tavoitteet ja avoin yhteistoiminta.

Myöhemmillä palvelusuralla olen toiminut ja vaikuttanut eri seurojen hallituksissa sekä puheenjohtajana Säkylän ja Helsingin Varuskunnan Urheilijoissa. Liiton hallituksessa olen ollut jäsenenä vuodesta 2005, ja varapuheenjohtajana 2014 - 2019 ennen puheenjohtajuutta vuonna 2020.

Millä tavalla käsityksesi on muuttunut Sotilasurheiluliitosta ja liiton toiminnasta vuosien varrella?

Varsinainen käsitys liitosta on jalostunut samalla kun oma rooli on muuttunut. Aluksi nautin liiton toiminnasta kilpailijana, sitten tapahtumien järjestäjänä ja liikuntamahdollisuuksien tarjoajana, myöhemmin seuratoiminnan pyörittäjänä ja

viimein liiton hallitustasolla liikuntamahdollisuuksien tuottajana jäsenistölle. Koko ajan olen itse osallistunut eri tapahtumiin myös kilpailijana tai osallistujana.

Liitolla on edelleen erittäin tärkeä rooli jäsenistön liikkumisessa, puolustusvoimien liikuntakoulutuksen ja urheilutoiminnan täydentäjänä sekä kansanterveyden vaalijana.

Millaisiin ajatuksiin ryhdyit Sotilasurheiluliiton puheenjohtajaksi?

Otin puheenjohtajuuden vastaan nöyränä mutta ylpeänä. Liitto on perustettu syntymävuotenuani 1968 ja liikuntakerhotoiminta on aloitettu palvelukseen astumisvuotenuani 1987. Koen ylpeyttä, että voin olla osa pitkää suomalaista sotilasurheilutoiminnan perinnettä. Lisäksi olen erittäin ylpeä siitä, että oma pieni sotilasurheilun pariissa on jatkunut nyt jo viidennelle vuosikymmenelle. Oma tavoitteeni on luonnollisesti säilyttää nykyiset hienot tapahtumat ja toimintamallit, mut-

ta myös laajentaa liikunnan tarjontaa sille henkilöstölle, joka luonnostaan ei koe tarvetta liikkuu. Toimintaympäristön muuttuessa myös liiton täytyy sopeutua tilanteeseen.

Millaisena näet liiton tulevaisuuden?

Liiton rooli tulee jatkossakin olemaan tärkeä osa koko puolustusvoimien liikunnan järjestelyjä, joilla tuetaan suoritus- ja toimintakykyisen reservin muodostumista ja annetaan palkatulle henkilöstölle mahdollisuuksia ylläpitää omaa fyysistä suorituskykyään mielekkäällä tavalla omien työtehtävien edellyttämällä tasolla. Tässä riittääkin työsarkaa, sillä puolustusvoimien palkattu henkilöstö ei ole kokonaisuudessaan ymmärtänyt valitsemansa ammatin erityisvaatimuksia suorituskyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen osalta.

Kuinka kehittäisit Sotilasurheiluliiton toimintaedellytyksiä?

Sotilasurheiluliiton ja puolustus-

voimien yhteistoiminta on vahvala perustalla, ja palvelee molempia toimijoita. Nyt puheenjohtajakaudellani toivon, että saamme jäseneltyä yhteistoimintaa vielä aikaisempaan selkeämmäksi, kustannustehokkaammaksi ja ennen kaikkea henkilöstöä paremmin palvelevaksi. Tässä tarvitsemme kuitenkin vielä yhteisten toimintamallien hionnista puolustusvoimien kanssa. Itse uskon, että kykenemme kehittämään vieläkin paremmiksi yhteisin ponnisteluin ja päämäärin.

Millaisen terveyden lähetät Sotilasurheiluliitossa sekä varuskuntien urheiluseuroissa toimiville?

Olkaa aktiivisia ja ajatelkaa eteenpäin. Tuokaa omat ajatuksenne esille niin seuroissa kuin liitto-tasollakin. Osallistukaa toimintaan. Mutta ennen kaikkea liikkukaa. Ja muistakaa, että toiminta on vapaaehtoista, ja toiminta jatkuu vain niin kauan, kun joukosta löytyy vapaaehtoisia vastuunkantajia.

Millaisia toiveita sinulla on joukko-osastojen komentajille?

Itsekin joukko-osaston komentajana kuvittelen ymmärtäväni joukko-osastojen haasteet henkilöstön ajankäytön ja resurssien, mutta myös henkilöstön työviihtyvyyden ja -jaksamisen osalta. Toivon, että joukko-osastoissa komentajien johdolla suhtauttaisiin positiivisesti ja mahdollistettaisiin henkilöstölle, niin palkatulle kuin varusmiehillekin, osallistuminen liiton toimintaan niin tapahtumien järjestäjänä, toiminnan ylläpitäjänä kuin kilpailuihin osallistujana. Henkilöstöön ja sen liikkumiseen kohdennetut resurssit ja aika tulee aivan varmasti taikaisin korjokojen kera pienentyneenä sairaspoissaoloina, parantuneena työviihtyvyytenä ja kasvaneena yhteisöllisyytenä.

Sotilasurheiluliitto palkitsi Rovaniemen VLK-toiminnan

Suomen Sotilasurheiluliitto on palkinnut Vaikutusta kenttään –kannustepalkinnolla Rovaniemen varuskunnassa toimivan Jääkäriprikaatin varusmiestoimikunnan. Palkitseminen tapahtui tammikuussa Helsingissä järjestetyssä vuoden sotilasurheilijoiden julkistamis- ja palkitsemistilaisuudessa.

Varusmiestoimikunta on järjestänyt varusmiesten liikuntakerhojen toiminnan niin, että varusmiehet ovat osallistuneet kerhoihin aktiivisesti.

– Palkitsemisesta päättäessään Sotilasurheiluliiton hallitus tarkasteli liikuntakerhojen osallistumista varusmiesten määrään suhteutettuna. Rovaniemellä tuhat varusmiestä kirjasi yli kymmenentuhatta liikuntasuoritusta Liikkuri-verkkosivulle, Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, eversti Juha Kylä-Harakka kertoi luovutuspuheessaan.

Vuosittain kertyy kymmentuhatta liikuntasuoritusta

Liikuntasuorituksia kertyi viime vuoden aikana 11 624. Edellisestä vuodesta suoritusten määrä lisääntyi 3 908 suorituksella. Viime vuosikymmenen alussa toteutetun kolmivuotisen liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen aikana Rovaniemen varuskunnan varusmiehet kirjjasivat 9 500 – 11 000 liikuntasuoritusta.

– Ainahan me olemme liikkuneet. Liikkuminen on meille elämäntapa. Nyt varusmiehemme saivat kirjattua näin monta suoritusta, ja Sotilasurheiluliitto palkitsi. Olen tyytyväinen varusmiesten puolesta. Hehän ovat tämän toiminnan järjestäjiä, Rovaniemen ilmatorjuntapatteriston liikuntakasvatusupseeri, yliluutnantti Jari Tenno sanoi.

Tenno otti palkinnon vastaan yhdessä varusmiestoimikunnan työ-, opiskelu- ja sosiaaliamiehenä toimivan tykkimies Antti-Jussi Ahosen kanssa.

– Eiköhän tämä mene eniten koko varuskunnalle ja kaikille, jotka

kävivät liikkumassa sekä vanhalle toimikunnalle. Hyvältä tuntuu tulla tunnustetuksi.

Viesti kerhojen toiminnasta tavoittaa varusmiehet

Ahonen nostaa Rovaniemen onnistumista auttaneiksi tekijöiksi tiedottamisen sekä hyvät järjestelyt.

– Ihmiset tietävät, miten homma toimii.

Viestinnän onnistumiseen Ahonen on päässyt vaikuttamaan omalta osaltaan, sillä hän toimii joukko-osastossaan some-agenttina. Hän on varusmies, joka välittää sosiaalisessa mediassa tietoa muille varusmiehille. Ahonen vastaa myös siitä, että varusmiehet löytävät Liikkuri-verkkosivuilta tiedot kerhoista ja osallistumisensa sivuille.

– Minä ilmoitan ihmisille varuskunnassa, että sähkö pelataan tänä päivänä tähän aikaan.

Someroharjun kasarmialue sijaitsee viisi kilometriä Rovaniemen kaupungin keskustasta koilliseen Rovaniemen lentoaseman kupeessa. Kasarmialue tarjoaa liikuntamahdollisuuksia, joten varusmiesten ei välttämättä tarvitse lähteä kaupungille harrastamaan.

– Kasarmeilla on kuntosalin lisäksi iso liikuntasali, jossa on mahdollisuus pelata vaikka mitä. Sali-bandy on suosituin laji, mutta siellä voi pelata myös koripalloa ja jalkapalloa.

– Jos joku pyytää, voimmeko järjestää mahdollisuuden harrastaa jotain lajia, me hommaamme varusteet.

Uusia lajeja on tulossa harrastettavaksi muun muassa ensi viikolla.

– Jääkiekko- ja uintikerhot aloittavat toimintansa tiistaina. Jääkiekkoa pelaamme ulkojäillä. Uimassa käymme kaupungin uimahallissa, kun varuskunnassa ei valitettavasti ole uimahallia.

Ahoselta löytyy myös omaa urheilutaustaa. Hän on miekkaillut neljä vuotta floretilla kotikaupun-

gissaan Oulussa.

Jari Tenno uskoo, että palkitseminen innostaa liikuntakerhotoimintaa järjestäviä varusmiehiä.

– Toimijat ymmärtävät, että he tekevät arvokasta työtä.

Varusmiesten omatoimisuus on tärkeintä

Tenno kokee liikuntakerhotoiminnan tärkeimmäksi asiaksi varusmiesten omatoimisuuden.

– Kerhot toimivat varusmiesten vapaa-ajalla. Varusmiehet rakentavat toiminnan itselleen. Varusmiestoimikunta ja kerhojen vetäjinä toimivat varusmiehet miettivät, kuinka he saavat varusmiehet liikkumaan.

Tennon mukaan hänen tehtävä on tukea kerhojen toimintaedellytyksiä.

– Välineitä on olemassa ja sitä otetaan. Minä kannustan sanansäilyllä varusmiehiä toimimaan. En käskä, enkä pakota.

Kuntoisuusloma innostaa osallistumaan

Aktiivisuudesta saatavan kuntoisuusloman Tenno nimeää parhaaksi konsultiksi varusmiesten liikuttamisessa.

– Kuntoisuusloma kannustaa liikkumaan ainakin joissain tapauksissa.

Puolustusvoimat ryhtyi soveltamaan kuluvan vuoden alusta alkaen uusia kuntoisuuslomasuosituksia. Liikuntakerhojen toimintaan osallistumiset on luvassa vain yksi kuntoisuuslomavuorokausi. Edellytyksenä loman saamiselle on 15 osallistumista.

– Nyt me mittaamme liikkumisen arvon sekä liikuntakerhojen vetovoiman. Näemme, onko liikunnan jälkeen tulevilla hyvällä ololla arvoa, Tenno pohtii.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN



Tykkimies Antti-Jussi Ahonen ja yliluutnantti Jari Tenno ottivat tyytyväisinä vastaan Vaikutusta kenttään –palkinnon Säätytalonsa järjestetyssä sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudessa. Palkinnon luovutti Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, eversti Juha Kylä-Harakka.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

elisa DNA SONERA

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



”Friendship through Sport”
The International Military Sports Council
<http://www.cism-milspport.org>

C.P.E. »



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Seuratoimintavaliokunta aloittaa toimintansa

Uusi vuosikymmen on aloitettu sotilasurheilussa vauhdikkaasti. Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat järjesti kuluvan vuoden ensimmäisen liiton kilpailutapahtuman salibandyssä. Kolmipäiväisissä kilpailuissa ratkottiin varusmiesten ja henkilökunnan mestaruudet reikäpallossa. HämVU järjesti jälleen kerran loistavat puitteet ja huikean urheilutapahtuman. Suuri kiitos seuralle ja kaikille toimitsijoille hienoista peleistä. Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat on hyvä esimerkki eloisasta ja toimitavasta seurasta.

Seuratoiminnan kehittämiseksi liitossa on aloitannut vuoden alusta alkaen seuratoimintavaliokunta, jonka ensimmäisen vuoden tehtävänä on selvittää kaikkien liiton jäsenseurojen tilanne. Valiokun-

ta tulee rekrytoimaan jäsenseuroista asiantuntijoita, joiden avulla luodaan tulevaisuuden strategiaa liiton jäsenseurojen kehittämiseksi.

Kilpailutoiminnan lisäksi varusmiesten liikuntakerhotoiminta on startannut vauhdikkaasti. Viime vuonna kirjattuja liikuntasuorituksia kertyi noin 120 000. Alkaneen vuoden tammikuussa varusmiehet kirjasiivat jo 13 000 suoristusta. Tällä vauhdilla varusmiehet tulevat ylittämään viime vuoden osallistumismäärät. Tärkeää tehtävää hoitamaan on jälleen koulutettu yli sata varusmiestä kaikista varusmiehiä kouluttavista joukko-osastoista.

Kiitän jälleen kaikkia liiton tukijoita tuestanne näiden koulutustilaisuuksien järjestämiseksi.

Liitto kehittää edelleen VLK-toimintaa konk-

reettisin toimenpitein. Ilmoittautumissivusto vlk.liikkuri.fi tulee saamaan jälleen uuden päivityksen. VLK-ohjaajien käyttöliittymää tullaan parantamaan. Kaikkien tasojen ulkoasua ollaan kehittämässä käyttäjien palautteen perusteella.

Iso muutos on ollut kuntoisuuslomien muuttunut ansainta. Kaikissa joukko-osastoissa on siirrytty menettelyyn, jossa varusmies ansaitsee enintään yhden kuntoisuusloman liikuntakerhoihin osallistumisesta. Kuntoisuusloma edellyttää 15 osallistumista.

Vuonna 2019 3 000 varusmiestä saavutti 15 kerran rajan. Yli 30 suoristusta kertyi 700 varusmiehelle. Suoritusmäärälliset tilastot eivät kuitenkaan aina kerron toiminnan tasosta. Liikuntalajien laajuus

tulee myös ottaa huomioon, kun arvioidaan varuskuntien VLK-toiminnan tasoa.

VLK toiminnassa ei tule unohtaa myöskään henkilökunnan roolia. Varusmiesten kerhotoiminnan organisoimisessa henkilökunta on erittäin tärkeässä roolissa. On tärkeää, että varusmiehet saavat tehtäviin hyvän perehdytyksen omassa varuskunnassaan. Näin varusmiehet saavat toiminnan jouhevasti liikkeelle heti vaihtaessaan tehtäviä seuraavalle VLK-toiminnan vastuuhenkilölle.

Viimevuoden toiminta tullaan arvioimaan liiton kevätkokouksessa maaliskuun 27. päivä Lahdessa.

Toivotan kaikkien seurojen edustajat tervetulleiksi kokoukseen. Lisätietoja www.sotilasurheilu.fi

Kajaani varusmiesten mestari salibandyssä

Kajaani hallitsi varusmiesten turnausta alusta alkaen. Alkulohkossa Kajaani voittivat kaikki vastustajansa. Maalierokin oli komea 22 - 3. Kajaanin ylivoima jatkui jatkolohkossakin. Kaikki vastustajat joutuivat poistumaan kentältä tappio niskassaan. Maaliero oli 11 - 2.

Hämeenlinna aloitti turnauksen tahmeasti. Joukkue kärsi alkulohkossa yhden tappion ja pelasi yhden ottelun tasan. Jatkolohkossa Hämeenlinna voitti kaikki kolme otteluaan.

Kajaanilaiset lähtivätkin loppuotteluun selvänä ennakkosuosikki-

na. Eikä voittoputki katkennut. Hämeenlinna onnistui kuitenkin taistelemaan tasaväkisesti turnauksen voitosta.

Tehtyjen maalien määrässä Hämeenlinna onnistui kirimään neljä maalia Kajaanin edelle. Hämeenlinnalle maaleja kertyi 40. Kajaanilaiset saivat pallon vastustajan maaliin 36 kertaa.

Luonetjärvi voitti henkilökunnan mestaruuden

Luonetjärvi voitti Helsingin maa-

leinin 3 - 2 Sotilasurheiluliiton salibandyturnauksen loppuottelussa.

Ottelu eteni kymmenen minuuttia maaleita. Helsingin Aukusti Ylä-Nojonen sai kahden minuutin jäähyä ajassa 9.52. Luonetjärven Jere Åkerlund teki maalin Pasi Hokan syötöstä maaliin, kun jäähyä oli kulunut 48 sekuntia.

Seuraavat kahdeksan minuuttia ottelu eteni jälleen maaleita.

Sitten maaleja ropisi kaksin kappalein 29 sekunnin välein. Helsingin Topi Kari tasoitti ottelun Valtteri Tissarin syötöstä. Lassi Kuk-

konen siirsi Aaro Oudewaldin syötöstä Helsingin 2 - 1 johtoon.

Tässä vaiheessa näytti siltä, että nuoruuden innolla pelanneet kadetit vievät Helsingin mestaruuteen.

Luonetjärveläiset eivät antaneet kuitenkaan periksi. He halusivat selvästi voittaa mestaruuden. Viimeiseen saakka yrittäminen palkittiin ottelun viimeisellä peliminuutilla.

Pasi Hokka tasoitti Mikael Kuhlbergin syötöstä ajassa 23.15. Riemu repesi, kun Jere Åkerlund sipaisi pallon maaliin Pasi Hokan syötöstä 21 sekuntia myöhemmin.

Jose Takala ja Pasi Hokka pistepörssin kärkeen

Varusmiesten pistepörssin kärkeen nousi Hämeenlinnan Jose Takala. Hän teki 11 maalia ja antoi viiteen maaliin syötön. Kouvolan Jere Niemelä jäi pisteen päähän Takalasta. Hänelle merkittiin yksi maaliin johtanut syöttö vähemmän kuin Takalalle. Luonetjärven Lari Mäkelä tienasi kuudella maalillaan ja kahdeksalla maaliin johtaneella syötöllään kolmannen sijan.

Luonetjärveläiset nappasivat

kaksoisvoiton henkilökunnan mestaruusturnauksessa pistepörssissä. Pasi Hokka teki 16 maalia ja antoi yhdeksään maaliin syötön. 25 pistettä toivat pörssin voiton. Jere Åkerlund sijoittui toiseksi 11 maalillaan ja 12 syötöllään. Kajaanin Matti Kauppila oli kolmas oli kolmas 12 maalillaan ja yhdeksällä syötöllään.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN

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

TÄYDELLISELLE 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

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

VLK - mahdollisuus vapaa-aikana

Rovaniemen varuskunnan varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK) palkittiin Vaikutusta kenttään -palkinnolla. Onnittelut siitä kaikkien toiminnassa mukana olevien puolesta. Toivottavasti saatte pidettyä hyvän tason yllä jatkossakin, ja toivottavasti myös muiden varuskuntien toimijat saavat tästä lisäpontta omaan toimintaansa. Heidän vapaa-aikanaan vapaaehtoisesti tekemää työtä arvostetaan suuresti – Hattu päästä!

Toiminnan haasteita

Karut tilastot kertovat, että huonokuntoisten varusmiesten osuus on lähes 30 prosenttia. Luku on huolestuttavan iso. Eivätkä ennusteet tulevaisuudesta ole kovin hyviä. Lukema heijastuu myös entistä enemmän kerhotoimintaan, jossa pääsääntöisesti käyvät ”normaali- ja hyväkuntoiset”. Näiden osuus pienenee pikkuhiljaa. Sen myötä kerhotoimintaan osallistuvien määrä supistuu.

Varusmiehistä osallistuu kilpailutoimintaan tai säännöllisiin harjoituksiin osallistuu omassa seuransa tai muussa yhteisössä osallistuu ehkä 20 prosenttia. Loput noin 80 prosenttia ovat enemmän tai vähemmän aktiivisia liikunnan suhteen.

Tässä on selkeä kohderyhmä, johon VLK-toiminnan tulee panostaa ne voimavaransa, jotka sillä on käytettävissään. Tosin toiminta on tarkoitettu kaikille varusmiehille.

Liikuntakerhojen johtajakoulutuksissa on pyritty siirtämään painopistettä aivan kerhotoiminnan perusasioihin. Mietitään ryhmätöissä keinoja, millä vähemmän motivoituneet saadaan mukaan kerhoihin. Lisäksi mietitään ohjaajien toimenpiteitä, joilla he saavat kerholaiset innostumaan toiminnasta sekä tulemaan aina uudelleen ja uudelleen mukaan.

Asiaan ei löydy helppoja ratkaisuja, sillä varusmiehen vapaa-aikasta kilpailevat monet asiat kuten somemaailma, sotilaskoti, kaupungin valot ja omat läheiset. Ryhmätöissä esille on nostettu seuraavia asioita: tutustuminen uuteen lajiin, toiminnan säännöllisyys, ohjaajan aktiivisuus, matalan kynnyksen taso, tiedottaminen ja ”ryhmän paine”.

Ajatukset ovat erittäin hyviä, mutta ne vaativat ohjaajilta ja muilta toimijoilta suurta aktiivisuutta, ja



se on taas pois heidän omasta vapaa-ajastaan. On varuskuntia, joissa tähän on löydetty ratkaisuja ja varuskuntia, joissa tämä etsii vielä omaa muotoaan. Toimintaa on kuitenkin kaikissa varusmieskoulutusta antavissa joukko-osastoissa – hienoa!

Johtajien koulutustilaisuudet

Talven kierros on takana. Nyt pidettiin kolme tilaisuutta. VLK-toimintaa pienissä ja rannikon joukko-osastoissa johtavat varusmiehet koulutettiin yhdessä tilaisuudessa. Isojen varuskuntien varusmiehet osallistuivat omaan tilaisuuteensa.

Pohjoisen alueen joukko-osastojen varusmiehille järjestettiin oma tilaisuus.

Koulutuksissa oli mukana melkein kaikki joukko-osastot. Myös henkilökunnan osuus oli kattava. VLK-toiminta on saanut oman roolinsa monessa paikassa.

Osallistujat olivat hyvin motivoituneita. Ryhmätöiden ansiosta saatiin vaihdettua paljon ajatuksia joukko-osastojen välillä. Osallistujien palautteiden perusteella ryhmätöiden anti nousi etusijalle ja niitä toivottiin jopa lisää. Haluttiin mennä jopa ihan joukko-osaston tasolle, mutta se on tilaisuuksissa mahdollista, sillä kaikki joukot ovat erilaisia ja yhtä samanlaista mallia ei ole,

on vain ajatuksia ja vinkkejä, joista sitten kootaan omaan toimintaan soveltuva malli.

Koulutukset koettiin myös henkilökunnan osalta tärkeiksi. Myös he saivat vinkkejä muilta. Samalla he pääsivät keskenään keskustelemaan toiminnasta. Tämä asia on erittäin tärkeä koko VLK-toiminnan kehittämisen kannalta

Mitä tulevaisuudessa?

VLK-toiminnasta on mahdollisuus saada enää yksi kuntoisuuslomavuorokausi, kun osallistuu 15 kerhotapahtumaan. Aktiivinen osallistuja saavuttaa tämän määrän aika-

nopeasti. Jatkaako hän sen jälkeen enää kerhoissa käyntejä? Tässä nousee esille hänen motiivinsa eli liikkuko kuntoisuuslomansa takia vai onko liikkumisen motiivi jokin muu kuten esimerkiksi hyvän kunnan ylläpitäminen tai mielekäs toiminta vapaa-aikana.

Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

concept 2
Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiihtolaitteet

Concept2 sovitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiihtogeometrisen tasatason ja vuorohiiden tehoharjoitteluun.



wattbike
Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

Wattbike on innovatiivisin, hauskin ja kehittävin väline pyöräilyharjoitteluun. Kokeile ja toteuta 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 2020		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	9.4. 2020	24.4. 2020
3	12.6. 2020	26.6. 2020
4	11.9. 2020	25.9. 2020
5	13.11. 2020	27.11. 2020

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 verkkosivustossa www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!

Hämeenlinnan varuskunnan joukkue pelaa sarjassa HARRASTEKIEKKOA

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueet ovat menestyneet Sotilasurheiluliiton jääkiekkomes-taruusturnauksissa vuodesta toiseen. Tietä ovat aukoneet Hämeenlinnan jäähallien jäillä pelatut lukuisat turnit.

Panssariprikaatilla on kaksi tunnin työhyvinvointitoimintaan liittyvää jäävuoroa, joilla joukkueen pelaajat käyvät harjoittelemassa. Tänä talvena joukkue on pelannut harjoittelemisen lisäksi Jääkiekkoliiton Kanta-Hämeen harrastekiekkosarjaa.

Otteluita kertyy kaksikymmentä talven aikana

Hämeen harrastesarja kestää loka-kuusta maaliskuun loppuun asti, jonka aikana kertyy kaksikymmentä peliä. Eli melkein joka viikko on peli. Otteluohjelmaan on Jääkiekkoliiton kanssa pyritty säätämään siten, että suurten sotaharjoitusten aikaan ei olisi pelejä, sillä HämVU:n pelaajat ovat kiinni töissään, joukkueen johtajana toimiva kapteeni Vesa Juntunen kertoo.

Joukkue koostuu HämVU:n jäsenistä, jotka työskentelevät Panssariprikaatissa sekä muista puolustusvoimien palveluksessa olevista henkilöistä jotka edelleen asuvat Hämeenlinnan alueella, mutta työpitte on toisella paikkakunnalla.

Harrastesarjaa pelaavaan joukkueeseen kuuluu 23 pelaajaa, mitä Juntunen pitää optimimääränä. Pelaajien ikäkauma on kahdeskymmenestä viiteenkymmeneen



Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue voi olla hankalasti voitettava vastustaja Hämeenlinnassa huhtikuun 24. – 25. päivänä pelattavassa Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnauksessa, sillä joukkue on kehittänyt pelitaitojaan talven aikana Jääkiekkoliiton harrastekiekkosarjassa.

vuotta.

– Saamme jokaiseen otteluun kahdestatoista viiteentoista pelaajaa, joka on sopiva lukumäärä yksittäiseen harrasteotteluun, kun kaikki eivät kuitenkaan pääse aina pelaamaan. Pelaajien ikäkauma on sopiva sekoitus nuoruuden intoa sekä iän myötä kehittyvää pelisilmää ja varmuutta.

Moni joukkueen pelaajista on

harrastanut joukkuepelejä, erityisesti jääkiekkoa nuoruusvuosinaan. Lajin kiehtovuus ja hyvät kokemukset on synnyttänyt innon pelata myös aikuisiällä.

– Monilla tosielit ovat jääneet juniorivuosiin, mutta polte lajiin sekä pelaamiseen on säilynyt myös aikuisiällä.

Sotilasurheiluliiton mestaruusturnauksista Juntuselle niin kuin

monelle muullekin pelaajalle on kertynyt mukavia muistoja.

– Olemme kiertäneet turnauksia kymmenkunta vuotta. Joka kerta siellä on tullut hyvä fiilis siitä, että pääsemme yhdessä pelaamaan ja viettämään aikaa jääkiekon parissa.

Yhdessä liikkuminen, hyvä henki ja rakkaus lajiin houkuttelivat mukaan

Kerrallaan valitettavan lyhyeksi jääneet muistot Sotilasurheiluliiton turnauksista saivat joukkueen aloittamaan harrastesarjan pelit.

– Turnaukset toimivat hyvänä muistuttajana siitä kuinka hienoa on pelata hyvässä seurassa. Joukkueen kesken onkin noussut useasti esiin halu osallistua mahdollisiin harrastesarjoihin tai turnauksiin, joten paikalliseen sarjaan osallistuminen olikin lähes itsestäänselvyys joukkueelle.

Joukkueen merkittävin tavoite on yhdessä liikkuminen sekä hauskanpito hyvällä porukalla, mutta harrastekiekkoonkin kuuluu myös menestymistavoite.

– Pelaaminen on tietysti meille pääasia, mutta kyllähän aina yritämme tehdä parhaan mahdollisen suorituksen ja hymy on yleensä herkemmässä voitettujen pelien jälkeen.

Hämeenlinnan harrastekiekkosarjassa pelaa kahdeksan joukkuetta. Joukkueista kaksi on Riihimäeltä ja kuusi Hämeenlinnasta. Kolme joukkueista edustaa hämeenlinnaista Ugly Ducks Hockey -seuraa.

Toissa vuoden toukokuussa perustettu seura on erikoistunut harrastekiekkoon kehittämiseen teemalla: ”Lätkää läpi elämän”. Toiminnassa on mukana 224 harrastajaa.

– Ugly Ducks Hockey on toiminnallaan saanut aikaan sen, että Hämeenlinnassa pelataan harrastekiekkosarjaa. Viime kaudella viisi joukkuetta pelasi lyhyen sarjassa. Tällä kaudella syysarjaan osallistui seitsemän joukkuetta. Jouluna mukaan tuli kahdeksas joukkue. Sarja liikuttaa viikoittain yli sataa viittäkymmentä lajin harrastajaa, joten iso kiitos menee Ugly Ducksille sekä jääkiekkoliitolle sarjan järjestämisestä.

Juntunen pelasi jääkiekkoa Kalajoen Junkkareissa ja Ylivieskan Jääkarhuissa B-junioriksi saakka.

– Jääkiekon pelaaminen jäi, kun siirryin armeijan palvelukseen vuonna 2003.

Kaukaloa Juntunen ei kuitenkaan jättänyt ”luovaksi tauoksi” kutsu-

mansa tauon aikana, vaan hän pelasi kaukalopalloa kotipaikkakuntansa puulaakisarjassa viikonloppuisin.

Jääkiekon pariin Juntunen palasi vuonna 2007, kun hän muutti Hämeenlinnaan ja meni Panssariprikaatiin töihin.

– Panssariprikaatin henkilöstöllä oli tuolloin yksi omakustanteinen jäävuoro viikossa, jossa aloin käydä kaverini houkutteltua minut mukaan. Sen myötä kiinnostus jääkiekon harrastamiseen heräsi uudelleen.

Harjoitusjäillä käy 60 henkilöä

Viimeisimmän viidestä kymmeneen vuoden aikana jääkiekkoa harrastavien henkilöiden määrä on kasvanut Panssariprikaatissa niin, että nykyään kahteen vuoroon viikossa löytyy peräti 60 käyttäjää.

– Jääkiekko on todella iso liikuttaja Panssariprikaatissa. Siihen prikaati onkin satsannut työhyvinvointitoiminnassaan. Monelle työntekijälle työhyvinvointijääkiekko on ainoa harrastusmuoto, jota he pääsevät tai ehtivät viikolla harrastamaan. Ihmisten työmotivaatiota ja työhyvinvointia lisää se, että harjoitusvuorot ovat työpäivän lomassa. Tämä tuo työpäivään mukavan virkistystauon sekä vapauttaa vapaa-aikaa esimerkiksi perheen kanssa olemiseen.

Harrastekiekkosarjassa pelaava joukkue on muodostunut aktiivisimmista harjoitusvuorolla kävijöistä, joilla yleensä myös lajitausta on hieman laajempi.

Juntunen uskoo, että jääkiekon

suosio harrastusmuotona kasvaa tulevina vuosina entisestään.

– Ihmiset ovat saaneet positiivisia kokemuksia käynnistyneestä harrastesarjasta. Joukkueita on tullut ja tulee lisää tulevina kausina. Harrastekiekkoon on kasvavassa trendissä koko Suomen laajuisesti ja sen harrastaminen on nykyisellä muodolla tehty helpoksi sekä turvalliseksi. Esimerkiksi Hämeenlinnan alueella Ugly Ducks Hockey on luonut lajinharrastajille hyvät puitteet ja matalan kynnyksen palata lajin harrastamiseen pariin. Samaa periaatetta olemme pyrkineet noudattamaan myös HämVU:n ja Panssariprikaatin jääkiekkoporukassa. HämVU myös tukee joukkueen toimintaa maksamalla joukkueen osallistumismaksun sarjatoimintaan.

Joukkueen kapteenina ja valmentajana toimii kapteeni Antti Heiskanen. Hän on kartuttanut pelitaitojaan kuopiolaisen KalPan juniorijoukkueissa. Hänen pelaajauransa huipentui kaudella 2007–2008 A-nuorten SM-liigaan. Heiskanen rooli joukkueessa on huolehtia joukkueen pelillisistä asioista sekä myös valmennuksen kautta kehittää yksittäisten pelaajien taitoja.

Hämeenlinnan harrastekiekkosarjassa pelaavat pelaajat eivät pääosin pelaa jääkiekkoliiton kilpasarjoissa, mutta poikkeuksiakin löytyy. Yksi heistä on Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueessa pelaava luutnantti Asmo Vallinkoski. Hän pelaa IV-divisioonassa Kellokosken Alun Chiefs-joukkueessa. Harrastesarjan yhteiset säännöt mahdollistavat kahden IV-divisioonan tason pelaajan osallistumisen.

– Neuvottelin tämän herrasmies-säännön kauden aloituspalaverissa, jotta pääsen pelaamaan oman luotosentterin ja -laturiparin kanssa ja näin varmistan itselleni helpot maali- ja maalipaikat, Juntunen naureskelee.

Viikolla joukkue pelaa sarjatoimintansa myöhään iltaisin. Viikonloppuna vuoroja löytyy myös päiväsaikaan.

– Pelaamme muiden sarjojen ehtojilla. Meille jäävät yleensä päivän viimeiset vuorot. Viikonloppuisin saamme inhimillisiä vuoroja joko aamupäivällä tai alkuillasta.

Juntunen löytää myöhäisillan vuoroista myös myönteistä.

– Monet pelaajat ovat perheellisiä. Pelien ollessa illalla pelaajat ehtivät viettämään hyvin ansaittua vapaa aikaansa perheensä ja läheistensä parissa.

– Toivottavasti mahdollisimman moni varuskunta innostuu osallistumaan Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnaukseen Hämeenlinnassa 24. – 25. huhtikuuta. Tervetuloa!

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN



Pelaajan taidot pääsevät harrastekiekkossa hyvin esiin, kun lyöntilaukaukset ja taklaukset ovat kiellettyjä. Joukkueet pelaavat kaksi 25 minuutin pituisia erää. Kello käy koko erän ajan.

Millog

YHDESSÄ
PAREMPI
JA TURVALLINEN
TULEVAISUUS.

Elämyksiä, joita et muualta saa.

f \ v \ in millog.fi