



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
40. VUOSIKERTA • NRO 1 • 26.2. 2021



Varuskunnissa haetaan
VAIHTOEHTOISIA
liikuntamuotoja ja -paikkoja

■ Sivun 4

SISÄSIVUILLA



Maahockeyllä pitkät perinteet Suomessa

■ Sivun 3

Haasta itsesi liikkumaan ja kokeilemaan uutta



■ Sivun 5



Rissalan liikuntapaikkoja päivitettiin nykyaikaan

■ Sivun 8



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Kaverit ja kivat harrastukset houkuttelevat liikkumaan



len seurannut lasten liikkumista asuntoni vieressä olevassa puistossa ja miettinyt, mikä saa lapset liikkumaan.

Tyttö ja poika kipuavat kerta toisensa jälkeen puiston kulkuväylältä auratun lumikeon päälle. Lapset nousevat ylös keon vastakkaisilta puolilta. Kun he näkevät ilmoille kumpua ratkiriemukas nauru. Hetken naurettuaan kumpikin kieri alas ja aloittaa uuden nousun. Tämä toistuu kymmeniä kertoja. Leikin keskeyttää ainoastaan lasten äitien ehdotus ruokailusta. Lapset haluavat jatkaa vielä hetken kiipeilyään.

Puiston toisella laidalla äiti aukaisee lapsilleen hiihtolatuja. Kaksi lasta hiihtää äidin perässä. Kun muutaman kymmenen metrin mittainen latulenkki on valmis, lapset hiihtävät sitä äidin seurattuna ladun viereltä. Kierros kierrokselta lasten vauhti kiihtyy. Lopulta he kilvoittelevat toistensa kanssa, kumpi kiertää ladun nopeammin. Tässäkin tapauksessa lasten liikkumisen keskeyttää äidin ehdotus, joko me menisimme syömään.

Nämä neljä lasta liikkuvat, koska heistä on kiiva harrastaa yhdessä. Hiihtoa harrastavat lapset juttelevat lumesta ja hiihtovälineistään. Lumikasalla kiipeilevät lapset kysyvät toisiltaan perheisiin liittyviä asioita. He tutustuvat selvästi toisiinsa.

Nuorisotutkimusseura julkaisi vuonna 2017 teoksen Liikkumattomuuden jäljillä. Teos on pit-

kittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Tutkimus tarkastelee mielenkiintoisella ja ajatuksia herättävällä tavalla vähän liikuntaa harrastavien nuorten suhdetta liikuntaan. Tutkimuksen näkökulma on kasvatustieteellinen.

Tutkimuksen esipuhe on otsikoitu William Shakespearen Hamletin pohdintaa mukaillevalla kysymyksellä: "Liikkuako vai eikö liikkua?" Esipuheen avausvirkkeessä tutkimuksen tekijät Markku Vanttaja, Juhani Tähtinen, Tuomas Zacheus ja Pasi Koski sanovat, että otsikon kysymys tuntuu olevan nykyihmisille lähes yhtä tärkeä kuin aikoinaan Hamletin pohdinta olemassaolon tuskasta.

Tutkimuksensa tiivistelmässä tutkijat kertovat, että liikunnan harrastamisen keskeiset merkitykset liittyivät terveyteen ja kuntoon, rentoutumiseen ja nautintoon sekä sosiaalisiin tekijöihin.

Lumikeolla kiipeilevät ja latua kiertävät lapset eivät varmasti miellä, että he edistävät terveyttään tai kohottavat kuntoa. He nauttivat lumen suomista elämysistä ja yhdessä tekemisestä. Ehkä lasten äideille juolahtaa mieleen terveyteen ja kuntoon liittyvät asiat.

Uskon kuitenkin, että juuri nuo tutkimuksessa mainitut seikat saavat valtaosan suomalaisista harrastamaan liikuntaa. Elämäni varrella säännöllisesti tai epäsäännöllisesti liikuntaa harrastaneena hen-

Uskon myös, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa paremmin kasvatuksellisin kuin urheilullisin menetelmin. Urheilutaustaiset henkilöt tarkastelevat valitettavan usein lasten ja nuorten liikkumista tavoitteellisesta urheilusta peräisin olevilla mittareilla.

kilönä tunnistin noiden tekijöiden vaikuttaneen siihen, kuinka olen harrastanut liikuntaa.

Uskon myös, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa paremmin kasvatuksellisin kuin urheilullisin menetelmin. Urheilutaust-

aiset henkilöt tarkastelevat valitettavan usein lasten ja nuorten liikkumista tavoitteellisesta urheilusta peräisin olevilla mittareilla.

Varusmiesten liikuntakerhot ovat merkittävä osa Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa. Koska kerhojen tavoitteena on saada vähän liikkuvat varusmiehet liikkumaan, kerhojen ohjaajien kouluttamista varten laaditussa materiaalissa korostuu liikunta, jota on helppo harrastaa, ja jossa tavoitetta ei aseteta urheilullisin perustein. Parhailaan järjestettävissä talven koulutustilaisuuksissa mainitaan esimerkiksi kerhojen toiminnasta lumisota ja umpihankijalkapallo.

Keskeistä varusmiesten liikuntakerhojen toiminnassa on se, että varusmiehet valitsevat itse kerhoissaan harrastamansa lajit. Varusmiesten käytössä oleva liikuntapaikat vaikuttavat luonnollisesti lajien kirjoon, mutta monet joukko-osastot ovat rakentaneet liikuntapaikkoja niin, että lajeja riittää valittavaksi kaikkina vuodenaikoina.

Yli luutnantti Oskari Taina koostaa parhaillaan sotatieteiden maisterin opinnoissaan tutkimusta aiheesta: "Varusmiesten vapaa-ajan liikunta ja VLK-toiminta osana fyysistä toimintakykyä". Kun tutkimus valmistuu voimme tässäkin lehdessä tarkastella yksityiskohtaisesti varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen syvintä olemusta.

Liikunnallista kevyttä itse kullekin.



puheenjohtaja

JUHA
KYLÄ-HARAKKA

Varusmiehet kaipaavat liikuntakerhojaan



Liikuntavuosi 2021 on jo hyvässä vauhdissa. Sotilasurheiluliiton näkökulmasta vuosi käynnistyi ja tulee jatkumaan vuonna 2020 käyttöön otetuina rajoituksin. Valitettavasti jo lähtökohtaisesti pääosa vuoden kilpailutapahtumista on joko peruutettu, siirretty loppuvuodelle tai odottaa edelleen tilanteen kehittymistä ennen lopullisia päätöksiä.

Kilpailutapahtumien järjestämisen osalta liitto seuraa tiukasti viranomaissuosituksia ja ohjeita sekä puolustusvoimien määräyksiä. Tältäkin osin olemme kiinteä osa puolustusvoimien toimintaa.

Kilpailutoiminta on onneksi vain osa Sotilasurheiluliiton toimintakenttää, tosin näkyvä ja tärkeä. Liiton kilpailut ovat monelle harrasteliikkujalle tavoitteellisen liikkumisen motivaattori. Liitto avaa kilpailutoimintansa heti kun se on olosuhteiden puolesta mahdollista. Kilpailut ovat kuitenkin osallistujille vain harrastustoimintaa, joten kaikissa asioiden tarkastelussa osallistujien terveys ja

turvallisuus ovat ensisijaisina ratkaisuperusteina.

Jo hyvin käynnistyneitä etähaasteita ja etäliikuntatapahtumia jatketaan. Itse uskon, että ne ovat tulleet jäädäkseen osaksi liiton toimintaa. Etähaasteilla olemme saaneet aktivoitua paljon sellaistaikin jäsenistöä, jotka eivät välttämättä muuten kilpailutoimintaan ja liikuntatapahtumiin osallistuisi.

Liitolla oli helmikuun alussa etuoikeus päästä esittelemään toimintaansa puolustusministerille. Puolustusministeri oli hyvin tietoinen liitosta ja sen toiminnasta, mutta siitä huolimatta hän kertoi yllyttäneensä toiminnan laajuudesta ja vaikuttavuudesta. Ministeri piti liittoa ja sen toimintaa tärkeänä osana puolustusvoimien yhteiskunnallista tehtävää, mukaan lukien kansanterveydellinen vaikutus sekä liikuntakerhotoiminnan sosiaalinen ulottuvuus, jonka hän näki tukevan myös varusmiesten henkistä hyvinvointia.

Esittelyssä ministerille jouduttiin koronan vai-

kutusten vuoksi tukeutumaan vuoden 2019 liikuntakerhotoiminnan tuloksiin, jotka olivat erinomaisia. Vuonna 2020 toimintaa rajoittivat voimakkaasti koronan mukanaan tuomat rajoitteet. Vuoden 2020 aikana ja nyt alkaneena vuonna varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajakoulutus ja tukitoiminta onkin siirtynyt verkkoon varuskuntaehtaisesti etänä toteutettavaksi.

Tulevaisuuden tavoitteena ministerille esiteltiin liiton vuodelle 2022 alkavaksi suunniteltu hanke, jonka tavoitteena on palauttaa varusmiesten liikuntakerhojen aktiivisuustaso koronaa edeltäneen vuoden 2019 tasolle. Hankkeen perusajatuksena on jalkauttaa joukko-osastoihin ja kouluttaa paikallisesti varusmiesten liikuntakerhoille ohjaajat ja samalla sitouttaa joukko-osastojen palkatun henkilökunnan liikuntakerhovastaavat toimintaan.

Esittely ministerille osui erinomaiseen ajankohdintaan. Ministeriö oli nimittäin saanut yhteydenottoja

huolestuneilta varusmiesten läheisiltä liikuntakerhotoimintaan liittyen. Korona-rajoitusten ja koulutusosastojen kohortoinnin seurauksena liikuntakerhotoimintaa on pääosassa varuskunnista rajoitettu tai se on jouduttu jopa kokonaan keskeyttämään. Yhteydenottojen viestinä oli, että kerhojen puuttuminen vaikuttaa huomattavasti varusmiesten hyvinvointiin, viihtyvyyteen, henkiseen jaksamiseen ja palvelusmotivaatioon. Liiton puheenjohtajan ominaisuudessa kannustankin kaikkia varusmiehjoukko-osastoja kartoittamaan vielä kerran varusmiesten vapaa-ajan liikunnan tukemismahdollisuutensa korona-rajoitukset huomioiden.

Liiton kannalta kansalaisten huolestuneisuus on toisaalta hyvä signaali siitä, että olemme normaalioloissa onnistuneet myönteisen liikuntailmapiirin ja liikuntaedellytysten luomisessa.

Olosuhteista huolimatta: Pysykää liikkeessä!



KANNEN KUVA:
MATTI VIHURILA

Voimaharjoittelua kenttäoloissa. Porin prikaatin lääkintämiehet Vitaliy Niemi (vas.) ja Antti Ström näyttävät mallia.

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, 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 2021

Puolustusministeri ja puheenjohtaja keskustelivat varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta

Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, eversti Juha Kylä-Harakka tapasi puolustusministeri Antti Kaikkosen helmikuun ensimmäisenä perjantaina.

Tapaamisen aiheena oli puolustusministeriön liikunnan ja liikkumisen tuloskortti, jonka valtion liikuntaneuvosto on laatinut yhdessä ministeriön kanssa.

Tuloskortti määrittää mitattavaksi kohteeksi Sotilasurheiluliiton toiminnasta varusmiesten liikuntakerhojen määrän sekä osallistujien tai kirjattujen suoritusten määrän.

Kehittämiskohteeksi tuloskortti määrittää varusmiespalveluksen aikaisen vapaaehtoisen liikunnan osallistumisasteen kasvattaminen. Esimerkkinä kortissa mainitaan laadukkaat matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet.

Kylä-Harakkan mukaan puolustusministeri oli hyvin tietoinen liitosta ja sen toiminnasta, mutta hän sanoi yllyttäneensä toiminnan laajuudes-



Puheenjohtaja Juha Kylä-Harakka esitteli Sotilasurheiluliiton toimintaa puolustusministeri Antti Kaikkoselle.

ta ja vaikuttavuudesta.

- Ministeri piti liittoa ja liiton toimintaa tärkeänä osana puolustusvoimien yhteiskunnallista tehtävää, mukaan lukien kansanterveydellinen vaikutus sekä liikuntakerhotoiminnan sosiaalinen ulottuvuus, jonka hän näki tukevan myös varusmiesten henkistä hyvinvointia.

Kylä-Harakka kertoo tapaamisesta tarkemmin tämän jutun yläpuolella julkaistussa puheenjohtajan palstan tekstissä.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
PUOLUSTUSMINISTERIÖ

Maahockeyllä pitkät perinteet Suomessa

Maahockey lienee useimmille suomalaisille varsin tuntematon laji, vaikka sitä on pelattu Suomessa jo yli sata vuotta.

Saksassa opiskellut ja sittemmin urheilumaailmassa pitkään vaikuttanut Erik von Frenckell toi lajin Suomeen vuonna 1915, ja jo samana vuonna pelattiin ensimmäinen ottelu.

Suomen mestaruudesta on ki-sailtu vuodesta 1951. Maajoukkueemme osallistui myös Helsingin olympialaisiin vuonna 1952.

Laji on varsin suosittu Euroopassa mm. Belgiassa, Englannissa, Hollannissa ja Espanjassa, ja Pakistanissa se on maan kansallis-peli.

Tommi Rantala jälleen lajin paras

Porin prikaatin liikunta-alalla työskentelevä Tommi Rantala on harrastanut lajia jo lähes 20 vuotta.

Kipinä syntyi, kun hän näki pikkupoikana maahockeytä telkkarissa Barcelonan olympialaisista ja myöhemmin Saksassa paikan päällä.

Muiden joukkuelajien kautta hän siirtyi maahockeyyn pariin ja pelaa tällä hetkellä hallitsevan Suomen mestarin, turkulaisen HC Kilparin riveissä.

Maajoukkueeseen Rantala on kuulunut vuodesta 2007.

Urheilutoimittajien liitto valitsi hänen toistamiseen lajinsa parhaaksi 2020, edellinen tunnustus on viiden vuoden takaa.

- Kiinnostus erilaisiin maila- ja pallopeleihin on lapsuudesta lähtöisin. Pihapelejä pelattiin pikkupoikana päivittäin, oli keli mikä tahansa. Pihapelien ja myö-



Porin prikaatissa liikunta-alalla työskentelevä Tommi Rantala on harrastanut maahockeytä lähes 20 vuotta.

hemmin jalkapallon ja jääkiekon kautta siirryin aikoinaan maahockeyyn pariin, Rantala kertoo urastaan.

- Pelaamisen ohella olen osallistunut Euroopan Hockeyliiton valmennuskursseille Hollannissa, valmentanut kotimaassa ja työskennellyt Suomen Hockeyliiton toimihenkilönä.

Lajin tuntemattomuudesta huolimatta Tommi Rantala nä-

kee lajin tulevaisuuden Suomessa valoisana. Miesten SM-sarjassa ja 1. Divisioonassa, samoin kuin naisten SM-sarjassa pelaa kussakin viisi joukkuetta. Juonioritoimintaan osallistuu noin 15 joukkuetta. Maajoukkueet ovat niin miehillä kuin naisillakin. Miesten joukkueella on brittiläis-irlantilainen valmennusryhmä.

- Itselleni on jo kertynyt ikää ja kokemusta, mutta sydän syk-

kii maahockeytä kohtaan edelleen. Haluan myös olla esimerkkinä lapsille ja nuorille ja kannustaa heitä liikunnan ja urheilun pariin, Tommi Rantala sanoo.

TEKSTI:
MATTI VIHURILA
KUVA:
RAINER LÖNNBÄCK



Maahockey

- yksi maailman vanhimmista ja laajimmalle levinneistä palloilulajeista
- joukkueessa 11 pelaajaa (10 + maalivahti)
- peliaika 4 x 15 min., edestakaiset vaihdot sallittu
- pelataan yleensä keinonurmikentällä (91,4 m x 55 m), joka kastellaan, jotta pelipallo liikkuu mahdollisimman kitkattomasti
- maalin koko kutakuinkin sama kuin käsipallossa
- ei tunneta paitsiota

Yhdistetään voimat



www.helen.fi



Voimaköyden (vas.) ja -pallon kanssa harjoittelu sujuu ulko-oloissa Porin prikaatissa myös talvella. Taustalla vasemmalla näkyy varuskunnan urheilukentän kupeessa sijaitseva ulkokuntosali laitteineen ja sen takana erilaiset joukkuepelit mahdollistava kenttä. Köysillä treenaa lääkintämies Vitaliy Niemi ja kuntopalloa heittelee lääkintämies Antti Ström.

Varuskunnissa haetaan vaihtoehtoisia liikuntamuotoja ja -paikkoja

Korona on rajoittanut etenkin sisäliikuntatilojen käyttöä varuskunnissa, mutta miten olisi puntitreeni auringonpaisteessa tai pikku pakka- sessa pihalla?

Kolmeen osaan jaettujen varus-

miesyksiköiden (kaksi viikkoa kerrallaan maastossa, kasarmipalveluksessa tai lomalla) mahdollisuudet ja tarpeet liikuntaan vaihtelevat.

Maastovaiheessa liikuntaa ja fyysistä rasitusta on tarjolla pitkälti

päivittäisessä palveluksessa, mutta kasarmilla asia voi olla toisin. Koronasta huolimatta siihenkin löytyy vaihtoehtoja.

Porin prikaatissa Kuntotalon käyttöä seurataan koronatilanteen

edessä, ja tarvittavia sulkutoimenpiteitä tehdään tilanteen niin vaatiessa. Tällä hetkellä sisäliikuntatiloja on kuitenkin saanut käyttää palkattu henkilöstö sekä varusmiespalvelustaan suorittavat suhteellisen normaalisti.

Välineitä ulkoliikunnan harrastamiseen

Sisällä liikkumisen vastapainoksi prikaatiin on hankittu lisää maastopyöriä ja suksia, joita palkattu henkilöstö ja varusmiehet voivat hyödyntää ulkoliikunnassa.

Oma lukunsa ovat uuden urheilukentän ja kasarmialueen ulkopuoliselle, ns. Myllypuron alueelle rakennetut ulkokuntosalit, joissa pystyy treenaamaan lihaskuntoa, vaikka talvipakkasilla.

Pääosa kuntolaitteista on tehdasvalmisteisia ja ulkokäyttöön tarkoitettuja, mutta tilapäisvälineitäkin löytyy – koulutuskäytöstä poistettuja telamiinoja ja hiekkasäkkejä hyödynnetään nyt lihaskunnan kehittämiseksi.

Armeijaslangissa ”kuntonapiksi” kutsuttu harjoitustelamiina on elinkaarensa loppupäässä päättynyt nimensä mukaiseen käyttöön.

- Saimme idean hankkia tankoja ja liittää niihin painoiksi käytöstä poistettuja harjoitustelamiinoja. Näin syntyi voimailuväline, jota voidaan hyödyntää etenkin ulkotiloissa tai esimerkiksi läheisen harjoitusalueen leirialueilla, missä joukot yöpyvät, varuskunnan Kuntotalolla liikunta-alalla työskentelevä Tommi Rantala kertoo prikaatin innovaatioista.

- Ja kun hartioille nostaa hiekkasäkin, saa sopivasti lisävastusta vaikkapa jalkakyykkyyhin.

- Nämä harjoitusvälineet kestävätkä käyttöä ja kulutusta joka säällä.

Kuntosalitreeniä myös maasto-olosuhteissa

Kesällä käyttöön otetun uuden urheilukentän kupeeseen on valmistunut viime joulukuussa ulkokuntosali, voimailupuisto, jossa pystyy käytännössä tekemään samat suoritukset kuin Kuntotalon kuntosalilla.

Ulkotiloihin rakennettu voimailupuisto tarjoaa puitteet harjoittelun kelillä kuin kelillä, eikä se vaadi sisällä olevan kuntosalin tapaan varusteiden vaihtoa. Nyt pikaisen puntitreenin voi tehdä vaikkapa normaalissa palvelusasussa.

Samalla alueella uuden urheilukentän vieressä on myös kunnostettuna vanha tenniskenttä, jonka uudisko hiekkatekonurmialusta mahdollistaa erilaiset maila- ja pallopelit kuten sählyn ja koripallon pelaamisen.

Myllypuron alueella on puolestaan kahteen katokseen sijoitettujen kuntolaittekokonaisuuksien lisäksi mahdollisuus em. telamiinapunttien nosteluun ja Pasin renkaiden vyöryttämiseen. Näin käytöstä poistettua materiaalia pyritään hyödyntämään kaikilta osin kuntosalissa.

Talvella alueen liikuntamahdollisuuksia täydentävät valaistu hiihtolatua ja tulevana kesänä 18-reikäiseksi laajentuva frisbeegolf-rata.

- Prikaatin liikunta-alan tavoitteena on etsiä ja löytää myös vaihtoehtoisen liikkumisen muotoja, jotka innostaisivat niitäkin varusmiehiä, joille ne eivät ole tuttu eikä jokatavainen tapa entuudestaan. Eri vaihtoehtoja pohdittaessa tässä on vain taivas rajana, Rantala sanoo.

TEKSTI JA KUVAT:
MATTI VIHURILA

Lomalle lähtijäät...!

..otetaanpa varmuudeksi Asento!

Kondomi on tehokas suoja HIV-infektioita ja muita tarttuvia tauteja vastaan!

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



Käytöstä poistetut harjoitustelamiinat päätyvät Huovinrinteellä treenikäyttöön, todelliseksi ”kuntonapeiksi”.

Haasta itsesi

liikkumaan ja kokeilemaan uutta

Suomen Sotilasurheiluliitto on liikkuttanut haasteilla niin varusmiehiä kuin henkilökuntaa. Liiton puheenjohtaja Juha Kylä-Harakan johdolla ovat varuskuntien urheiluseurojen aktiivit laittaneet itsensä likoon omalla esimerkillään ja kannustaneet kaikkia haastamaan lähinnä itsensä eri liikuntamuotoihin. Tavoitteena on synnyttää kipinää uusiin liikuntamuotoihin.

– Kilpailuhenkisyys on vähenemässä, mutta itsensä haastaminen uusiin kuntoilulajeihin on tätä päivää. Kukin tekee kykynsä mukaan ja varsinkin korona-aikana etähaasteilla tavoitetaan yhä useampia. Muuttuva työ ja erityisesti toimistotyö vaativat vastapainoksi liikuntaa, Kylä-Harakka summaa.

Kävelyhaaste toteutettiin viime loka-marraskuun aikana. Siinä haastettiin Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen työntekijät seuraamaan askeliaan seitsemän päivän ajan ja tavoittelemaan 100 000 askelta. Liikunnan ilon lisäksi porkkanana olivat Polar Grit X -sykemittarit.

Suorituksia kirjattiin liiton sivujen kautta yhteensä 119 suoritusta. Ilahduttavan monet naiset eri työpaikoilla ottivat haasteen vastaan ja testasivat kävelykuntansa.

Liikunnasta on lupa nauttia

Puolustusvoimien erilaisissa siviilitehtävissä työskentelevät naiset ottivat haasteen vastaan. Motivaatiotekijöitä oli useita. Liikkuminen raittiissa ilmassa koettiin henkireiäksi, ja kyllä kilpailuhenkisyyskin nousi esille kommentteissa. Oliin myös toiveikkaita, että sykemittari sattuisi kohdalle arvonnassa.

– Olen aloittanut kävelyharrastuksen jo aiemmin vuoden 2020 alussa. Pakko myöntää, että kilpailuhenkisyys tulee esille näissä haasteissa. Ei niinkään muita kohtaan vaan, että pystyykö itse vastaamaan haasteeseen. Tämän haasteen suorittaminen tapahtui pääasiassa kävelemällä työmatkoja, Pirjo Aaltonen Merisotakoulusta kertoo.

– Toinen merkittävä asia on, että työntajalla on erittäin kannustava ote kaikkeen liikuntaan.

Sotilaslääketieteen keskuksessa työskentelevä työterveyshoitaja Eija Kiviniemi on päivittäin tekemisissä asiakkaiden terveys- ja työkykyasioiden kanssa. Hän kertoo, että työ on pitkälti näyttöpäätteellä tapahtuvaa toimistotyypistä työtä.

– Ergonomia-asiat ovat työpaikallani kunnossa. Käytössäni on toki sähköpöytä, joka mahdollistaa myös seisomisen. Haasteen aikana viimeistään tulin huomanneeksi, miten vähän askeleita minulle kertyy työpäiväni aikana. Työpäivän aikana kävelyn lisääminen ei ollut mahdollista, vaan haaste vaati minulta joka iltaisen noin kahden tunnin sauvakävelyn.

Turvallisuussihteerinä Sanna Hakkarainen Puolustusvoimien palvelukeskuksesta on tehnyt paljon etätöitä viime aikoina.

– Toimistopäivien aikana askelia voi tulla jopa 6 000, joten haasteen toteuttaminen oli helppoa. Tavoitteen päivittäin 13 000 askeleen määrä, joten haasteeseen tarttuminen ei ollut mahdoton ajatus. Haasteen polkaisi käyntiin mukava ulkoiluviikonloppu, jolloin yhtenä päivänä sain kokoon jo yli 20 000 askelta, Hakkarainen kertoo.

– Ulkona kavereiden kanssa liikkuminen on turvallista ja tulee samalla hoidettua sitä sosiaalista puoltakin, kun kävelyn lomassa voi jakaa elämän ilot ja surut, Marika Mutonen Puolustusvoimien johtamisjärjestelmakeskuksesta kuvailee.

Tietoa haasteista kaivataan

Kävelijät saivat tietoa haasteesta hajanaisesti eri kanavista, kuten työpaikan kahvihuoneesta, outlook-viestittelystä ja Torni-portaalista. Osa oli käynyt myös katsomassa haasteen esittelyvideota YouTube-suoratoistopalvelussa. Haastatellut kävelijät toivovatkin enemmän viestiä oman varuskunnan urheiluseuralta.

Kylä-Harakka tunnistaa viestinnän haasteet ja muistuttaa, että liitto viestii kotisivuillaan ja sosiaalisessa mediassa.

– Varuskunnan urheilijat pääsevät paikallisesti tiedottamaan tapahtumista Torni-portaalissa.

Liiton etähaasteet jatkuvat hiihto-haasteella. Sotilasurheiluliitto haastaa Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen työntekijät ja varusmiehet merkitsemään hiihtokilometrinä ylös kuukauden ajan ja tavoittelemaan 100, 300 tai 500 kilometrin kuukausimäärää. Haaste on käynnissä 9.5.2021 asti.

TEKSTI:
ARI PAKARINEN



Eija Kiviniemen juttu on sauvakävely. Työporukasta kävelyhaasteeseen osallistuivat Helena Ruohonen ja Krista Korja. KUVA: TIINA KOIVISTO/SATAKUNNAN LENNOSTO



Kävelylenkkejä harrastava Pirjo Aaltonen Merisotakoulusta toteutti kävelyhaasteen lähinnä työmatkoilla. KUVA: INKA JOUSMAA/MERISOTAKOULU



Illoisella miellä haasteesta mukana. Sanna Hakkaraiselle kävely on aivan paras liikuntamuoto. KUVA: JUHANI KANDELL/PUOLUSTUSVOIMAT

www.mwgroup.fi

Yhteiskuntaa vahvistavia palveluita

MW
GROUP



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSÄÄJO

Kannustetaan varusmiehet liikkeelle

Koronaviruksen vaikutukset näyttävät jatkuvan vielä pitkään. Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa kertyi viime vuonna 80 prosenttia vähemmän suorituksia kuin vuonna 2019. Kerhotoiminnan seurantaan ja raportointiin luoti Liikkuri-sivuston kertoo, että sama trendi jatkuu yhä. Yksi iso kirjauksiin vaikuttava tekijä on varusmiesten haaste päästä käyttämään kuntoisuuslomiaan nyt epidemian aikana. Tämä nousi esiin joukko-osastojen yhteyshenkilöiltä jo viime vuonna.

Sotilasurheiluliiton ohjaajakoulutukset siirtyivät epidemiasta johtuen verkkoon. Se ei ole kuitenkaan vaikuttanut liiaksi koulutukseen osallistuvien varusmiesten intoon. Koulutuksissa on ollut havaittavissa samaa innostusta kuin perinteisissä kahden päivän urheiluopistoilla pidetyissä lii-

ton koulutuksissa.

Muutamaan tuntiin nitistetty tietoisku muutamiin ryhmittöineen ei tietenkään ole samaa tasoa, mitä perinteisissä koulutuksissa saatiin aikaan, mutta näistä lyhyemmistäkin koulutuksista saatu palaute on ollut positiivista.

Poikkeusolot vaativat poikkeusolojen liikuntaa, poikkeusolojen liikuntasuunnittelua ja poikkeusolojen liikuntamahdollisuuksista tiedottamista. Tätä on myös käsitelty varusmiesten kanssa liiton koulutuksissa pohtimalla, mitä tehdä, jos tilanne vielä kiristyy tai mitä tapahtuu ensimmäiseksi, kun päästään jälleen palaamaan normaaliin.

Pienen pohtimisen jälkeen ensimmäiseen kysymykseen on noussut jokaisessa koulutuksessa varsin nerokkaita ideoita. Kilpailut tupien ja joukkuei-

den välillä punnerruksessa, lenkkikilometreissä tai leuanvedossa on olleet monen idealistilla. Milloin haloista on tehty mölkkypelejä tai irtoremmeistä rakennettu omatoimi-kuntosali harjoitusalueelle.

Palveluksen jälkeinen vapaa-aika on rajoittunut korona-aikana lähes täysin varuskunnassa oleiluun. Osassa varuskuntia rajoitukset ovat osuneet pahasti juuri liikuntatiloihin. Kuntosalin, uimahallin, liikuntahallin ja muiden perinteisten liikuntatilojen jäädessä pois pelistä joudutaan ideoimaan ja käyttämään enemmän mielikuvitusta ja luovuutta ilta-ajan liikkumiseen kannustamisessa.

Mahdollisuuksien puuttuessa liikkuminen saattaa jäädä herkästi täysin yksilön sisäisten motivaatiotekijöiden varaan, jolloin motivoituneimmat kyllä löytävät aina mahdollisuuksia liikkumiseen,

mutta miten liikkuvat ne, jotka ovat normaalioloisakin päättäneet lähteä porukan mukana tuvan salibandyvuorolle viimeisellä hetkellä?

Liikuntamahdollisuuksien kaventuessa on entistä tärkeämpää panostaa hyvään tiedottamiseen jäljelläolevista mahdollisuuksista, kannustaa muita ja olla luovia.

Viesti teille, jotka toimitte varusmiesten johtajina, kouluttajina tai olette muuten mukana heidän palvelusarjessaan. Teillä on iso mahdollisuus lisätä liikettä omalla esimerkillänne, kannustamalla ja mahdollistamalla, että ne vähäisetkin liikkumismahdollisuudet, mitä meillä on vielä käytössä kussakin toimipisteessä, ovat käytettävissä ja niistä tiedetään. Ja sinne myös lähdetään.



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

We make people move

Enemmän kuin houkuttelevia urheilupaikkoja.

Live to move. Move to live.

UNISPORT.COM

UNISPORT

Nyt kaikki hiihtämään ja osallistumaan Sotilasurheiluliiton haasteeseen

Sotilasurheiluliitto haastaa Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilökunnan ja varusmiehet hiihtämään kuukauden aikana 100, 300 tai 500 kilometriä.

Voit valita käyttämäsi välineet sekä hiihtotavan vapaasti.

Kirjaa hiihtämäsi kilometrit päivittäin muistiin. Laske kuukauden kuluttua hiihtämäsi kilometrit yh-

teen ja ilmoita ne Sotilasurheiluliiton tapahtumakalenterista kohdasta Hiihtohaaste 2021 löytyvällä Ilmoittaudu-lomakkeella. www.sotilasurheilu.fi/hiihtohaaste2021

Kirjoita lomakkeelle lomakkeella kysytyt tiedot sekä hiihtämiesi kilometrien määrä. Kun olet kirjoittanut tietosi, paina lomakkeen alareunassa olevaa Jatka-painiketta.

Sotilasurheiluliitto lähettää jokaiselle hiihtokilometrinä ilmoittaneelle henkilölle saavutetun tavoitteen mukaisen hihamerkin kirjeitse.

Lisäksi liitto arpoo kaikkien haasteeseen osallistuneiden kesken Polarintuotepalkintoja.

Haaste päättyy 9.5.2021.

Ylös, ulos ja ladulle!



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 saatavilla latausoppaasta saatavilla myös verkkosivustollamme www.vihtavuori.com

Vihtavuori
reodata nyt
mobiilissa!



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



C.P.E. »

Varusmiesten liikuntakoulutuksen tulevaisuus

Puolustusvoimat seuraa tarkasti yhteiskunnassa ja sotilaallisen toiminnan luonteesta tapahtuvia muutoksia. Asepalveluksen aloittavien nuorten ja etenkin miesten fyysinen kunto on ollut viime vuosina alhaisimmalla tasolla kuin koskaan 50-vuoden mittauksien aikana. Joka kolmas nuori mies on heikossa kunnossa varusmiespalveluksen alussa. Varusmiesten keskipaino on lievässä nousussa lyhyen tasaantumisen jälkeen.

Nämä tiedot saadaan palveluksen aloittavien nuorten miesten kuntotilastoista, joita Pääesikunnan koulutusosasto on ylläpitänyt 1970-luvulta lähtien.

Vapaaehtoisien asepalveluksen aloittaa myös entistä huonompikuntoisia naisia. Huono kestävyys- ja lihaskunto, alhainen liikunta-aktiivisuus, ylipaino, aiempi vamma, tupakointi ja naisuskupuoli ovat palveluksen enenaikaisten keskeytysten sekä tuki- ja liikuntaelinvammojen riskitekijöitä.

Taistelukenttä on muuttunut entistä monimuotoisemmaksi, kiihkeämmäksi ja epäsymmetriseksi. Tämä edellyttää taistelijoita monipuolista sekä hyvää fyysistä ja henkistä kuntoa.

Varusmiesten koulutusohjelmia on uusittu säännöllisesti noin 5–10 vuoden välein ml. fyysisen koulutuksen ja liikuntakoulutuksen koulutusohjelmat.

Viimeisin uudistus käynnistettiin vuonna 2020 (varusmiesten koulutusohjelman 2020). Sen yhteydessä on uudistettu varusmiesten fyysisen toimintakyvyn ja liikuntakoulutuksen sisältö. Uudesta ohjelmasta käytetään nimeä ”Taistelijan keho ja mieli”. Se koostuu toimintakyvyn eri osa-alueista, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja eettinen

toimintakyky sekä niihin liittyvästä koulutuksesta.

Toimintakyvyn eri osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa ja vaikuttavat siihen, kuinka hyvin taistelija mieli ja keho säilyvät toimintakykyisinä ympäristön vaihtelevissa kuormitusolosuhteissa.

Toimintakykykoulutuksen tavoitteena on harjoittaa varusmiehistä nousujohteisesti ja tavoitteellisesti hyväkuntoisia, rohkeita, itsevarmoja ja itsekuria omaavia taistelijoita, jotka kykenevät toimimaan poikkeusolojen vaatimissa tilanteissa säilyttäen toimintakykynsä.

Tavoitteena on lisäksi opettaa perusteet niistä psyykkisistä, sosiaalisista, eettisistä ja fyysisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön ja joukon toimintaan taistelutilanteissa. Varusmiehille opetetaan myös toimintateitoja, joita yksittäinen sotilas ja joukko voi hyödyntää oman toimintakykynsä kehittämiseksi, ylläpitämiseksi ja palauttamiseksi.

Taistelijan keho (=fyysinen toimintakyky) ohjelma sisältää varusmiehille annettavan fyysisen toimintakyvyn ja liikuntakoulutuksen.

Ohjelma koostuu fyysisen toimintakyvyn opetuksesta ja kuntotesteistä eri koulutusjaksoilla sekä nousujohteisesta kestävyys- ja voimaharjoittelusta, jota on keskimäärin kolme kertaa kaksi tuntia viikossa.

Maastossa liikkumiseen liittyviä tehtäväkohtaisia taitoja, kuten juoksua, suunnistusta, marssia ja hiihtoa sekä tarvittaessa uintia, harjoitellaan osana muuta koulutusta. Lähi-taisteluun liittyvät kampsailutaidot koulutetaan myös osana muuta koulutusta. Tämän lisäksi ylläpidetään varuskuntien sisäistä ja kansallista sotilaskilpailutoimintaa.

Sotilasurheiluliitto tarjoaa varusmiehille vapaa-ajan liikuntakerho-toimintaa, jonka tavoitteena on kan-

nustaa varusmiehiä harrastamaan monipuolista liikuntaa vapaa-aikana palvelustovereiden kanssa.

Viimeaikaiset tutkimukset ovat tuoneet esille, että taistelukentän kuva on muuttunut entistä kiivaammaksi, ja että taistelut ovat siirtyneet metsistä asutuskeskuksiin ja taajamiin.

Taistelutilanteet ovat lyhyitä ja intensiivisiä edellyttäen esteiden ylittämistä ja kiipeämistä, juoksupyrähdyksiä sekä ryömimistä painavien taakkojen kanssa rakennetuilla alueilla.

Samalla näyttäisi siltä, että sotilaiden pitkäkestoisen kestävyys-suorituskyvyn merkitys on hieman vähentynyt, mutta vastaavasti hyvän anaerobisen suorituskyvyn ja voimaominaisuuksien merkitys on aiempaa korostuneempi. Tämän vuoksi varusmieskoulutus-uudistuksessa painotetaan yhdistettyä kestävyys- ja voimaharjoittelun merkitystä sotilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä.

Kestävyys- ja voimaharjoittelu voi sisältää monipuolisesti eri liikuntamuotoja, kuten esimerkiksi juoksua, palloilua, sauvakävelyä, hiihtoa, kuntosaliharjoittelua ja toiminnallista voimaharjoittelua sotilasvälinein.

Koulutuksen tavoitteena on kuitenkin tehtäväkohtaisten kestävyys- ja voimaominaisuuksien kehittämisen siten, että varusmiesten fyysinen kunto on huipussaan palveluksen lopulla.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vähän liikkuvien fyysinen kunto nousee peruskoulutuskauden (nykyisin alokasjakso ja koulutushaarajakson alkua) aikana ja ero liikunnallisesti aktiivisiin suippuu merkittävästi. Toisaalta on havaittu, että hyväkuntoisten nuorten fyysinen kunto voi jopa laskea palveluksen aikana.

Nykyinen toimintakykyohjelma pyrkiiin siihen, että myös hyväkuntoisilla olisi mahdollisuus nostaa kuntoaan koko palveluksen ajan.

Koulutus toteutetaan ottaen huomioon koulutettavien yksilölliset erot vaihtelemalla harjoituksen sisällillä kuormituksen intensiteetillä tai kokonaisvolyymilla kuntotason mukaan. Esimerkiksi hyväkuntoiset tekevät harjoitukset suuremmilla painoilla ja useampina sarjoina.

Uudistettu koulutusohjelma otetaan käyttöön kaikissa joukko-osastoissa vuoden 2021 aikana. Mikäli koulutus toteutetaan annettujen ohjeiden mukaisesti siten, että fyysisen toimintakyvyn koulutukseen varattu koulutusaika käytetään harjoitteluun, niin varusmiesten ja naisten fyysinen kunto kohoa nousujohteisesti koko palveluksen ajan.

Tämä edellyttää, että koulutusta johtavat ammattitaitoiset kouluttajat ja liikuntakoulutukseen erikoistuneet ammattilaiset. Lisäksi etenkin voimaharjoittelun liittyviä harjoitusolosuhteita tulisi kehittää niin, että ne mahdollistaisivat massakoulutuksen.

Esimerkiksi useammille pienemmille ulkokuntosalille ja perusyksiköiden kuntosalinurkkauksille olisi nyt tarvetta. Liikunnan tulisi edelleen olla monipuolista, ei pelkkää juoksua ja kuntopiiri-harjoittelua.

Varusmiehet ja kouluttajatkin odottavat, että fyysisen toimintakyvyn koulutus olisi monipuolista ja eri liikuntataitoja kehittävä. Avainasemassa fyysisen toimintakyvyn koulutuksessa toteutuksessa ja ohjelmoinnissa ovat viikko-ohjelmia laativat perusyksiköiden päälliköt. Mikäli he laativat viikko-ohjelman annettujen normien mukaisesti, toteutuu fyysisen toimintakyvyn koulutus mallikkaasti.

Liikuntakoulutus ei saisi olla

täytekoulutusta, joka karsitaan ensimmäisenä pois viikko-ohjelmista muun ns. tärkeemmän koulutuksen tieltä.

Kokeneimmat kouluttajat eivät myöskään saisi olla tasoittamassa ylityötuntejaan, kun viikko-ohjelmaan on merkitty liikuntakoulutusta.

Uusi fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelma ”Taistelijan keho” on tavoitteeltaan ja sisällöltään varsin onnistunut. Nyt on aika panostaa sen täysimääräiseen toteutukseen.

Puolustusvoimilla on merkittävä rooli nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä ja fyysisen kunnan kohottajana juuri asepalveluksen ai-

kana, jotta reserviin saadaan hyväkuntoisia, liikunnallisesti aktiivisia ja tehtävänsä osaavia reserviläisiä.

Sotilasurheiluliiton liikuntakerhoilla on myös tärkeä rooli asevelvollisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden edistäjänä. Jään mielenkiinnolla seuraamaan, miten uusi koulutusohjelma toteutuu ja kehittyy tulevina vuosina. Saadun tiedon mukaan tulevaan muutokseen suhtaudutaan hieman epäilevästi, mutta odottavaisina.

TEKSTI:
MATTI SANTTILA
DOSENTTI

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU



Kunnon liikuntaa

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2021		
Nro	Aineisto	Ilmesty
2	16.4. 2021	30.4. 2021
3	11.6. 2021	25.6. 2021
4	10.9. 2021	24.9. 2021
5	12.11. 2021	26.11. 2021

Millog

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.



Elämyksiä, joita et muualta saa.

f \ \ in millog.fi

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*



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





Viime vuoden puolella valmistuneet monitoimikenttä ja crossfit-paikka odottavat leudompia kelejä ja käyttäjiään Rissalassa.

Rissalan liikuntapaikkoja päivitettiin nykyaikaan

Karjalan lennoston päätukikohdassa Rissalassa päivitettiin viime syksynä liikuntapaikkoja 2020-luvun kuosiin. Pääportin läheisyydessä olevan urheilukentän kupeeseen on rakennettu uusi monitoimikenttä ja sen viereen rakennettiin uusi crossfit-ulkokenttä.

- On todella hienoa, että saimme paikat kuntoon. Kun olosuhteet parantuvat, niin uskon kyllä varus-

miesten liikuntainnostuksen paranevan entisestään, Karjalan lennoston liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Elina Leskinen kertoo.

Mittavat panostukset ulkoliikuntapaikkoihin ovat mahdollistaneet Maanpuolustuksen Kannatussäätiön myöntämät tukirahat.

- Monitoimikenttää varten saimme keväällä 75 000 euroa ja myöhemmin meille myönnettiin vielä

30 000 euroa crossfit-paikkaa varten. Ilman säätiön panostusta emme olisi pystyneet hankkeita toteuttamaan, Leskinen myöntää.

250 varusmiehen kotipesä

Karjalan lennostossa varusmiespalvelustaan suorittaa enimmillään 250 varusmiestä ja palkattua hen-

kilöstöä on noin 500. Vaikka varusmiesten määrä valmiusprikaateihin verrattuna ei valtava ole, niin jokaisen nuoren sotilaan kohdalla on tärkeää omasta kunnosta huolehtiminen.

- Meillä on ollut täällä esimerkiksi futiskenttä, beach volley kenttä ja frisbee rata. Kyllähän nämä uudet paikat mahdollistavat aivan eri tavalla liikunnan harrastamisen. Erit-

täin tärkeä asia on se, että saimme uusille liikuntapaikoille valaistuksen. Siihen löytyi rahoitus lennoston puolelta, liikuntakasvatusupseeri Elina Leskinen toteaa.

Korona-aika hieman hidasti hankkeen käytännön toteuttamista, mutta ennen lumentuloa monitoimikenttä oli pelikunnossa. Loppuvuoden aikana saatiin myös crossfit-alue käyttökuntoon.

- Meillä on vielä haaveena, että saisimme katoksen tuohon crossfit-urheilukentän päälle. Silloin se mahdollistaisi treenaamisen myös vesisateella, kapteeni Elina Leskinen paljastaa.

TEKSTI:
PEKKA MOLIIS

KUVA:
KARJALAN LENNOSTO

SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.))

elisa

HELEN

concept 2
FINNROWING

KERAVAN
energia

CWT

Nammo
Nammo Lapua Oy

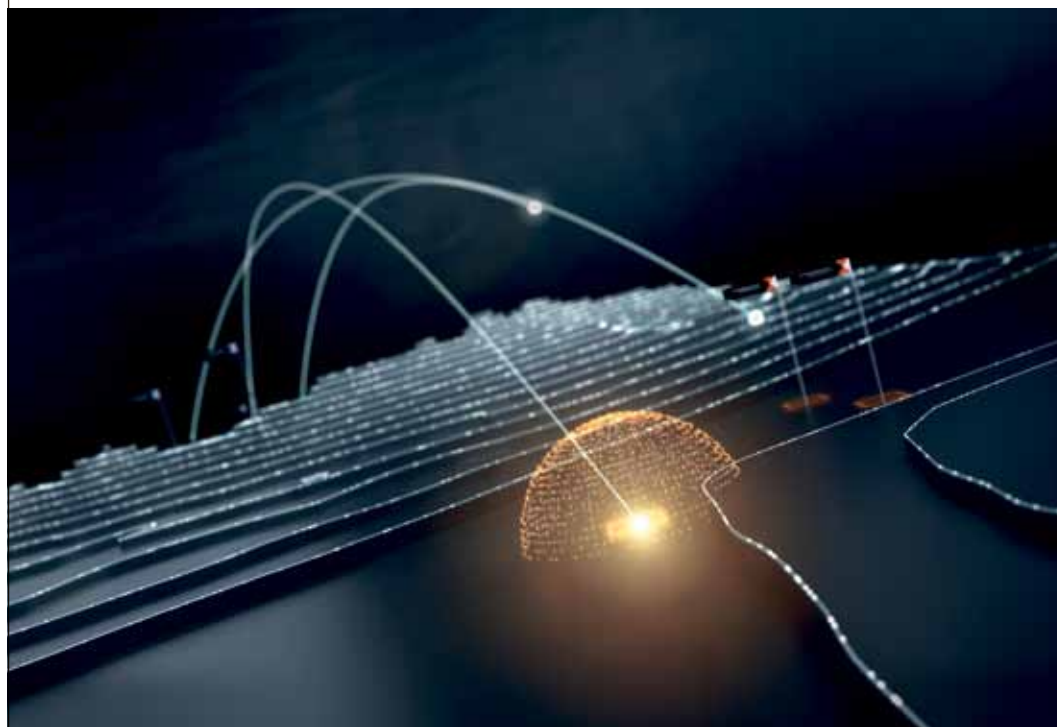
Patria Millog

MW
GROUP

Nämä yritykset tukevat
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patria.fi