



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
42. vuosikerta • Nro 2 • 28.4. 2023



>>> Tarmo Rynnänen, Alex Raivio-Paul ja Kie Lehmoskoski järjestävät vapaa-ajan liikuntaa Karjalan prikaatin varusmiehille.

sisäsivuilla



Salibandyn mestaruusturnaus tarjosi liikunnan riemua

Hämeenlinnassa järjestetty Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaus tarjosi runsaasti liikunnan riemua ja elämyksiä puolustusvoimien varusmiehille ja henkilökunnalle.

• SIVU 3

Tarvitseeko varusmies lisää liikettä?

Sotilasurheilu-lehti pyysi Pääesikunnan koulutusosastolla liikuntasuunnittelijana työskentelevää filosofian tohtori Kai Pihlaista arvioimaan varusmiesten vapaa-ajan liikunnan tarvetta.

• SIVU 7

Vekaranjärven kerhotoiminta

saa monet liikkumaan

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan koordinaattori alikersantti Alex Raivio-Paul on tyytyväinen, miten hyvin kerhojen toiminta on lähtenyt käyntiin pitkän tauon jälkeen.

- Tällä hetkellä meillä tehdään viikoittain noin 700 liikuntasuoritusta. Valtaosa näistä ajoittuu maanantain ja torstain väliseen aikaan.

• SIVU 4

Kainuun prikaatin

liikuntakerhot elpyvät koronan jäljiltä

Korona-aika hiljensi varusmiesten liikuntakerhot myös Kainuun prikaatissa. Nyt toiminta on jälleen käynnissä, mutta vielä ei yllätä kerhojen määrissä samalle tasolle kuin ennen koronaa.

• SIVU 5



Ville Kotikumpu (takana) huolehtii siitä, että Leevi Tiirikainen, Iida-Lotta Kolehmainen ja Aatu Liimatainen pystyvät järjestämään varusmiehille vapaa-ajan liikuntaa Kainuun prikaatissa.

mielipiteet

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan kannattaa satsata resursseja

• SIVU 2

päätoimittaja

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan kannattaa satsata resursseja

Varusmiesten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on yhteydessä varusmiesten itsetuntoon, myönteiseen ja toisia huomioivaan käyttäytymiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin, kertoo tutkimus, jonka Puolustusvoimat, Maanpuolustuskorkeakoulu, Sotilaslääketiiden keskus, UKK-Instituutti, Jyväskylän yliopisto ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tekivät yhteistyönä tutkiessaan psykososiaalisen hyvinvoinnin ja vapaa-ajan liikunnan suhdetta 160 000 nuorella suomalaismiehellä.



KEIJO SUOMALAINEN



Joukko-osastojen tärkein tehtävä on kouluttaa varusmiehille sotilaan tiedot ja taidot sekä harjoittaa niitä. Siksi onkin varsin ymmärrettävää, että varusmiesten vapaa-ajan liikunta jää vähälle huomiolle.

käytössään joukko-osastojen omia liikuntatiloja.

Joukko-osastojen tärkein tehtävä on kouluttaa varusmiehille sotilaan tiedot ja taidot sekä harjoittaa niitä. Siksi onkin varsin ymmärrettävää, että varusmiesten vapaa-ajan liikunta jää vähälle huomiolle. Onnistunut varusmiesten vapaa-ajan liikunta ei kuitenkaan vaadi mittavia resursseja.

- Jos joukko-osastosta löytyy liikuntaystävällinen komentaja sekä yhdestä kahteen henkilöä, joita sisäinen palo ajaa liikuntakerhotoimintaan, edellytykset kehittämiseksi ovat olemassa, kenraalimajuri evp Kalervo Sipi sanoi kymmenen vuotta sitten toteutetun VLK-toiminnan kehittämishankkeen julkistamislaisuudessa.

Sanat sopivat hyvin myös nyt meneillään olevan VLK-toiminnan kehittämishankkeen saatesanoiksi. Toivottavasti tämä koronan jälkeinen elvttämishanke sekä tuoreen tutkimuksen tulokset nostavat varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminnan ja varusmiesten vapaa-ajan liikunnan koronaa edeltävälle tasolle ja luovat edellytykset, että toiminnassa saavutetaan lähivuosi-ina puolen miljoonan tai miljoonan liikuntasuorituksen taso.

tuu kuitenkin viestejä, että varusmiehet halusivat liikkua, mutta he eivät tiedä joukko-osastonsa liikuntamahdollisuuksia. Tämä epä tietoisuus näkyy myös Liikkuri-nettisivustolla, jonka avulla varusmiehet suunnittelevat ja ohjaavat varusmiesten liikuntakerhotoimintaa.

Tutkimus kertoo tosin senkin, että varusmiehistä 36 prosenttia ei kertomansa mukaan harrasta säännöllistä, vähintään viikoittain tapahtuvaa reipasta liikuntaa. Jokin hyvin markkinoitu matalan kynnyksen liikuntamuoto saattaisi innostaa heitäkin liikkumaan ja huomaamaan, että liikunta onkin kiva harrastus.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminta (VLK) on ollut jo

vuodesta 1987 lähtien keskeinen osa Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa. Liitto on kouluttanut liikuntakerhojen ohjaajat. Koulutustilaisuuksiin ovat osallistuneet myös henkilökunnasta henkilöt, jotka ohjaavat liikuntakerhotoimintaa joukko-osastoissaan. Koulutustilaisuuksiin on osallistunut vuosittain 150 - 250 henkilöä.

Kerhot toimivat varusmiesten haluamissa liikuntamuodoissa heidän itsensä ohjaamina. Varusmies-toimikunnat järjestävät kerhojen toiminnan joukko-osastoissa. Toimikunnat tarvitsevat henkilökunnan apua liikuntamahdollisuuksien järjestämiseen varsinkin niissä joukko-osastossa, joissa varusmiehillä ei ole

kansalaiskunnosta.

Historia toistaa itseään. Vuoden 2023 yhteiskunnassa painitaan liikunnan ja kansalaiskunnan osalta samojen ongelmien kanssa kuin vuonna 1918. Nyt meillä kuitenkin on tukenamme tieto historiasta, ja vahva tutkimustausta viitoittamassa tulevaisuuden näkymiä.

Maaliskuussa tulevaisuuden tutkimuksen seura julkaisi artikkelin tutkimuksesta, jossa laskettiin tulevaisuuden ennustemalli suomalaisten työikäisten miesten kestävyyskunnolle. Tutkimustulokset olivat suorastaan pysäyttäviä. Ennusteen perusteella voidaan puhua maanpuolustuksen kannalta lähes katastrofaalisesta suorituskyvyn laskemisesta. Vaikutukset tulevat romahduttamaan myös Suomen yhteiskunnan toimintoja monella tavalla.

Kiistan tosiasia on, että suomalaiset ovat sotilaskunnan, kan-

salaiskunnan ja kansanterveyden osalta vaarallisella tavalla laskevalla käyrällä. Jos tilanteeseen ei vahvalla kädellä puututa, ovat vaikutukset myös maanpuolustukseemme niin suuret, ettei niitä kyetä korvaamaan teknologian kehittämiseen vetoamalla. Ukrainan perusteella sotilaskunnan merkittävyys ei ole vähentynyt, pikemminkin päinvastoin.

Nyt jos koskaan on viimeinen hetki tarttua toimeen ja varmistaa, että tulevaisuudessakin kansakunnan fyysinen kunto mahdollistaa maanpuolustuksen ohella myös yhteiskuntamme hyvinvoinnin ylläpitämisen. Tämä vaatii laaja-alaisia toimenpiteitä, joihin toivottavasti tulevassa hallitusohjelmassa osataan ottaa kantaa. Sotilasurheiluliitto omalta osaltaan haluaa vaalia Tahko Pihkala perintöä ja kansakunnan sotilaskuntaa. Liikunnalla valmiutta!

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Varusmiesten liikuntakerhojen kehittämishanke lähestyy loppua

Sotilasurheiluliiton puolitoistavuotinen varusmiesten vapaa-ajan liikunnan kehittämishankkeessa on nyt edetty yli puolen välin. Tulokset näyttävän jo varsin hyviltä. Yli viisitoistatuhatta liikuntasuoritusta kuukauteen maaliskuulta lupaa loppuvuoden saldoksi yli 120 000 hyväksyttyä liikuntasuoritusta vapaa-ajan liikuntakerhoista. Tämä luku oli myös asetettu hankkeen yhdeksi päätavoitteeksi, se siis näyttää tulevan täyteen.

Toinen tavoite joukko-osastojen liikunta-paikkojen tehokas hyödyntäminen ilta-aikana on myös edennyt toivotusti. Koronavirusepidemian aika muun muassa moneen joukko-osastoon hankitut yksiköiden omat kuntosurkkaukset ovat myös löytäneet paikkansa VLK-kerhoissa. Näiden hyödyntäminen ja niiden käytön kannustaminen on hyvä pitää jatkossakin varusmiestoimikunnilla mielessään.

Liikkumismäärissä tullaan perinteisesti näkemään notkahdus, kun isommat sotaharjoitukset alkavat. Toimikunnilla riittää silti tehtävää. Tärkein tehtävä on pian edessä, eli seuraavien varusmiestoimikunnan toimihenkilöiden ja VLK-ohjaajien rekrytointi.

Tässä avainasemassa on myös henkilökunta. Jotta seuraavalle saapumiselle saadaan liikuntakerhot nopeasti käyntiin, tulee perehdytyksestä pitää kiinni. Tämän toteutuminen onkin syytä pitää henkilökunnalla mielessä.

Paikallisten kerhojen osallistujamäärien lisäksi myös liiton kilpailutoiminnan osallistujamäärät ovat kasvussa. Hyvä startti tähän vuoteen saatiin salibandyturnauksessa, johon osallistui yli 250 pelaajaa. Tunnelma oli myös sen mukainen. Nyt ensimmäistä kertaa yhtä aikaa pelattuna varusmiesten ja henkilökunnan mestaruudet sopivat hyvin saman katon alle.

Liiton puolesta iso kiitos järjestämisvastuusta olleelle Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoille ja Panssariprikaatille tuesta tapahtumalle. Joukkuepelit jatkuvat myös huhtikuussa Hämeenlinnassa, kun vuorossa on liiton jääkiekkomestaruusturnaus.

Tänä vuonna tavoite on saada vähintään 12 joukkuetta turnaukseen mitteleämään liiton mestaruudesta. Kilpailujen yhteydessä järjestetään myös liiton kevätkokous 28.4. kello 11-12, johon toivotaan osallistujia etenkin turnaukseen osallistuvista seuroista.

puheenjohtaja

Sotilasurheilun periaatteet ja tavoitteet edelleen voimissaan 105 vuoden jälkeen

Sotilasurheilu on ollut kiinteä osa itsenäisen Suomen puolustusvoimien toimintaa jo 105 vuoden ajan. Vuonna 1918 annettiin asetus, jossa Suojeluskunnille annettiin tehtäväksi edistää voimistelua, urheilua ja kansalaiskunnan kasvamista. Varusmieskoulutuksessa panostettiin sotilaskoulutuksen ohella sotalaalle tärkeisiin taitoihin, ammuntaan ja marssikoulutukseen. Jo itsenäisyytemme alkutaipaleella kestävyys oli sotalaallisen kunnan perusta.

Puolustuslaitoksen ja suojeluskuntien liikunnan ja siten sotilasurheilun liikkeelle paneva voima oli 1917 tehtävänsä aloittanut tuore maisteri, Lauri Pihkala. Pihkala toteutti määrätietoisesti tehtävänsä liikuntakasvatuksesta, johon sisältyi valistus- kuin urheilutoiminta. Pihkalan aloitteesta puolustusvoimat ajoi urheiluoipiston perustamista saadakseen ammattitaitoisia liikunnanohjaajia. Opistojen perus-



JUHA KYLÄ-HARAKKA

taminen annettiin kuitenkin urheilujärjestöille, ja urheilun kansaa yhdistävä vaikutus kärsi tappion urheiluelämän jakautuessa liittojen kautta kahtia, kuten yhteiskuntakin.

Sotilasurheiluliitto peri Pihkalan arvokkaan perinnön vaalittavakseen, mutta ilman taakkaa kahtiajakautuneisuudesta. Sotilasurheiluliitto kantaakin sotilaskunnan lisäksi huolta myös yleisestä



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

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

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

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

Ilmoitusmyynti
Saarsalo Oy
Myllyhaantie 6 C, 33960 Pirkkala
Mikko Salmensuu, mikko.salmensuu@saarsalo.fi
puh. 044 777 5112
Jari Nummikoski, jari.nummikoski@saarsalo.fi
puh. 044 240 1181

Ilmoitusaineisto
Saarsalo Oy:n myymät ilmoitukset:
aineistot@saarsalo.fi

Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

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

Painopaikka:
PunaMusta 2023

Salibandyn

mestaruusturnaus tarjosi liikunnan riemua

Hämeenlinnassa järjestetty Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaus tarjosi runsaasti liikunnan riemua ja elämyksiä puolustusvoimien varusmiehille ja henkilökunnalle.

Varusmiesten mestaruuden voittaneen Kainuun prikaatin joukkueen riemu suorastaan repesi ilmoille, kun joukkue sai mestaruuspokaalin haltuunsa.

Henkilökunnan mestaruuden voittaneen Luonetjärven joukkueen ilo ei yltänyt riemussa varusmiesten tasolle, mutta jokaisen joukkueeseen kuuluneen henkilön kasvoilta näkyi leveä hymy heidän paikoissa ylävitoisiaan mestaruusottelun tauottua.

Viisi voittoa ja tasapeli loivat odotuksia mestaruudesta

Varusmiesten mestaruudesta kilvoitteli seitsemän joukkuetta. Joukkueet pelasivat keskinäiset ottelunsa yhdessä lohossa. Lohkon kaksi parasta joukkuetta ratkoivat mestaruuden turnauksen loppuottelussa. Kainuun prikaati ja Karjalan prikaati pelasivat seitsemän ottelua. Muille joukkueille otteluja kertyi kuusi. Ennen mestaruusottelua Kai-

nuun prikaatin joukkue oli ehtinyt voittaa viisi ottelua ja pelata yhden ottelun tasan. Ottelu Karjalan prikaatia vastaan päättyi tasan 5 - 5 turnauksen toisessa ottelussa. Karjalan prikaatin joukkue eteni mestaruusotteluun neljällä voitolla ja kahdella tasapelillä.

Paremmiin menestynyt Kainuun prikaatin joukkue lähti mestaruustaistoon ennakkosuosikkina. Ottelu alkoikin kainuulaisten hallinnassa. Ottelua oli ehtinyt kulua neljä minuuttia ja 30 sekuntia, kun Antti Tervola laukoi Aatos Lahtisen syötöstä lukemiksi 1 - 0. Kajaani siirtyi 2 - 0 johtoon ajassa 17.45, kun Tervola antoi oivan syötön Aleksi Alatalon maaliin.

Karjalan prikaatin nousi kuitenkin tasoihin. Joona Tekkala laukoi maalin ajassa 22.35. Os-kari Träff onnistui Taneli Haimin syötöstä minuutti ja 40 sekuntia myöhemmin.

Tasamaalein 2 - 2 peli aaltoili päädyttyä toiseen, mutta kumpikaan joukkue ei onnistunut tekemään maalia. Jatkoaikakaan ei tuonut ratkaisua, vaan joukkueet päättyivät kolmen pelaajan voittomaalikiipailuun.

Karjalan prikaatin joukkueesta onnistui maalinteossa ainoastaan Valteri Tuomisto, kun Kainuun prikaatin joukkueesta löytyi kaksi onnistujaa Roope Tähhä ja Vertti Rantala.

Kainuun prikaati nappasi mestaruuden maalein 4 - 3. Karjalan prikaati sijoittui toiseksi. Kolmas oli lohkovaiheen ottelujen ja sijoituksen perusteella Karjalan lennoston joukkue.

Pistepörssin kärkeen nousivat yhdeksällä pisteellään Karjalan prikaatin Joni Kultanen ja Karjalan lennoston Valteri Hollmen. Maalinteossa Kultanen oli tehokkaampi seitsemällä maalillaan. Hollmen teki neljä maalia. Kainuun prikaatin Alatalo on kolmas kahdeksalla pisteellään.

Luonetjärvi ja Mikkeli etenivät vakaasti kohti mestaruusottelua

Henkilökunnan joukkueita oli 12. Joukkueet ratkoivat ensin paremmuutensa neljässä kolmen joukkueen alkulohkossa. Lohkojen kaksi parasta joukkuetta jatkoivat pelejään ylempään jatkosarjan kahdessa lohossa ja kolmanneksi sijoittuneet alemmassa jatkosarjassa. Lopulliset



Kainuun prikaatin joukkueen pelaajien riemu vain yltyi, kun he saivat haltuunsa kultaiset mitalit ja mestaruuspokaalin.

sijoitukset selvisivät välierien, sijoitus- ja mitaliotteluiden jälkeen. Otteluja kertyi joukkueille viisi tai kuusi.

Luonetjärven ja Mikkelin varuskuntien joukkueet sekä Maanpuolustuskorkeakoulun joukkue voittivat alkulohkoissaan molemmat ottelunsa. Helsingin varuskunnan joukkue voitti toisen ottelunsa ja pelasi toisen tasan. Tulokset tiesivät joukkueille lohkojensa voittoja ja pääsyä ylempään jatkosarjaan. Seurakseen ne saivat lohkoissaan toiseksi sijoittuneet joukkueet Säskylästä, Niinisalosta, Lapin lennostosta ja yleisesikuntaupseerikurssi 61:ltä.

Jatkosarjan voitoillaan Luonetjärvi ja Mikkeli etenivät välieriin. Jatkosarjan toiselle sijalle

yltäneistä Helsinki kohtasi välierissä Luonetjärven ja Maanpuolustuskorkeakoulu Mikkelin. Luonetjärvi voitti ottelunsa maalein 7 - 2 ja Mikkeli maalein 3 - 2.

Pronssiottelussa Maanpuolustuskorkeakoulu voitti Helsingin maalein 1 - 0. Joona Vänttinen laukoi Risto Innalan syötöstä maalin.

Mikkeli aloitti mestaruusottelun pirteästi. Veikko Peltonen laukoi Kalle Alfredsin syötöstä avausmaalin ajassa 1.30. Peli sujui mukavasti kummaltakin joukkueelta.

Pelin loppua kohti Luonetjärven joukkueen laajempi pelaajisto pääsi hyödyntämään Mikkelin pelaajien väsymistä. Jere Åkerlund tasoitti Rasmus Sten-

vallin syötöstä lukemat 1 - 1 ajassa 20.43. Minuutti ja 47 sekuntia myöhemmin Joonas Suuronen syötti ja Aleksi Raitanen teki maalin. Seuraavat viisi minuuttia peli kulki jälleen päädyttyä päätyyn. Ajassa 27.59 Valter Mårtensson maalasi Åkerlundin syötöstä 3 - 1. Mårtensson onnistui uudemman kerran maalinteossa minuutti ja 36 sekuntia myöhemmin. Tällä kertaa syötön antoi Raitanen.

Åkerlund voitti pistepörssin 12 pisteellään. Raitanen kokosi 11 pistettä ja oli toinen. Mikkelin Joonas Luhanko oli yhdeksällä pisteellään kolmas.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi





Karjalan prikaatin liikuntakerho on laittanut uutta vaihdetta silmään. Liikunnan tukiryhmässä palveleva Tarmo Ryyänen sekä varusmiestoimikunnan puuhamiehet Alex Raivio-Paul ja Kie Lehmuskoski voivat olla tyytyväisiä. Toiminta pyörii rajoitusten jälkeen täysillä.

Vekaran kerhotoiminta saa monet liikkumaan

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan koordinaattori alikersantti Alex Raivio-Paul on tyytyväinen, miten hyvin kerhojen toiminta on lähtenyt käyntiin pitkän tauon jälkeen.

- Tällä hetkellä meillä tehdään viikoittain noin 700 liikuntasuoritusta. Valtaosa näistä ajoittuu maanantain ja torstain väliseen aikaan.

Sotilasurheiluliitossa ihmeteltiin Karjalan prikaatin viimevuotisia alhaisia lukuja verrattuna muihin isoihin joukkoihin. Syy oli hyvin yksinkertainen.

- Meillä päättyivät rajoitukset lopullisesti vasta tämän vuoden tammikuun 16. päivä. Saapumiserän astuttua palvelukseen rajoituksia pidettiin voimassa näinkin pitkään, kerhotoimintaa ohjaava liikunnanohjaaja Ville Vaija avaa taustoja.

Suosikit pitävät pintansa, myös uusia lajeja kokeillaan

Vekaralla toimintaa pyöritetään valtaosin eri kerhojen kautta. Tällä hetkellä toistuvina kerhoina pyörivät koripallo,

salibandy, futsal, nyrkkeily ja lentopallo kukin omana päivänään.

- Näistä nyrkkeily ja lentopallo pyörivät samana päivänä. Kerhojen vetäjinä toimivat lajeja harrastavat varusmiehet. Itse vedän nyrkkeilyä ja lentopalloa, toki apunani on muitakin lajien harrastajia, Raivio-Paul esittelee lajitarjontaa.

Kerhojen lisäksi varusmiehet voivat kerryttää liikuntasuorituksiaan muilla tavoin.

- Omatoiminen liikunta, esimerkiksi kuntosalilla ja uinti. Myös yksiköiden omat iltaisin järjestämät liikuntatapahtumat kerryttävät Liikkuri-suorituksia, varusmiestoimikunnan puheenjohtaja alikersantti Kie Lehmuskoski avaa kokonaisuutta.

Liikuntakerhotoiminta kuuntelee tarkoin saamaansa palautetta, varsinkin jos ne koskevat uusia lajeja. Yksi näistä kokeiluista lajeista oli naisille suunnattu kehonhuolto. Tapahtuma ei saavuttanut sille asetettuja tavoitteita.

- Sulkapalloa toivotaan myös, mutta siinä hankaluutena on kenttien määrä. Lumien sulettua meidän on tarkoitus käynnistää hiekkatekonurmella jalka-

pallo- ja yleisurheilukerhot, Raivio-Paul kertoo suunnitelmista.

Vetäjät tyytyväisiä varuskunnan puitteisiin

Molemmat puuhamiehet ovat tyytyväisiä varuskunnan liikuntaresursseihin. Tiloja ja eri harrastusmahdollisuuksia on laajalla kattauksella.

- Tämä näkyy myös vaikkapa välineiden rikkouduttua. Uutta ei tarvitse odottaa kuukausi tolkkulla, vaan vika korjataan nopeasti tai uusi korvaava väline saadaan muutaman päivän sisällä, Raivio-Paul kiittelee.

Varuskunnan kuntosalitarjonta on hyvin monipuolinen. Kussakin perusyksikössä on oma kuntourkkaus, Kaartin hallilla on varuskunnan yhteinen sali ja ulkosali odottaa lumien sulamista.

- Näiden lisäksi meille on tulossa näinä päivinä ulkoliikuntakontti, Vaija kertoo tulossa olevasta tarjonnasta.

- Tarjontaa löytyy myös frisbeegolfista ja padel-kentistä, Lehmuskoski täydentää.

Kerhotoimintaa tukee myös varus-

miehistä muodostettu liikunnantukiryhmä. Ryhmä koostuu eri lajien harrastajista, joista osa on lajinsa hallitsevia Suomen mestareita. Liikunnanohjaaja Vaija on tyytyväinen tähän malliin.

- He avustavat meitä myös eri varuskunnallisten liikuntatapahtumien järjestämisessä. Samoin uimahallin iltavaltvonta pyörii heidän toimestaan.

Hyvä toiminta ei saa katketa saapumiserän vaihtumiseen

Keskustelussa kerhon vetäjien kanssa käy nopeasti ilmi vetäjien positiivinen into toimintaan. Aina aktiivisia puuhamiehiä ei ole löytynyt isosta joukosta.

- Olemme joutuneet joskus vaihtamaan liikuntakerhon koordinaattoria kesken kauden, Vaija selvittää historiaa.

Kerhojen suurimpia haasteita onkin hyvien käytänteiden siirtäminen seuraaville. Saapumiserän vaihtuminen ja siihen liittyvä uusien vetäjien löytäminen ovat avainasemassa toiminnan ta-

son säilyttämiseen.

- Me lähdimme liikkeelle hyvinkin nollasta. Kun edellisen saapumiserän kerhotoiminta oli aika vaatimatonta ja koronarajoitukset olivat edelleen päällä, ei meillä ollut hyvää mallia toiminnan käynnistymistä.

Hyvä ilmapiiri aktivoi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi alkuvuodesta tutkimuksen, jonka mukaan iso osa varusmiehistä ei harrasta säännöllistä liikuntaa vapaa-ajallaan. Liikuntakerhon vetäjien mukaan paras tapa houkuttaa tätä joukkoa mukaan on hyvän ilmapiirin luominen.

- Johtajien esimerkki ja aktiivisuus ovat aktivoinnissa tärkeitä. Samoin kaverilta kuullut kokemukset, kuinka mukavaa on ollut, saa varmasti houkuteltua yhä useampia mukaan, Raivio-Paul arvioi.

TEKSTI JA KUVA:
JUHA SUSI



Kainuun prikaatin

liikuntakerhot elpyvät koronan jäljiltä

Korona-aika hiljensi varusmiesten liikuntakerhot myös Kainuun prikaatissa. Nyt toiminta on jälleen käynnissä, mutta vielä ei ylletä kerhojen määrissä samalle tasolle kuin ennen koronaa.

-Tällä hetkellä meillä pyörä iltaisin maanantaista torstaihin neljä eri kerhoa ja niissä on nämä tietyt vetäjät. Lajeina meillä on tällä hetkellä salibandy, koripallo, lentopallo ja futsal, varusmiestoimikunnan puheenjohtaja alikersantti Leevi Tiirikainen kertoo.

-Koko ajan on menty kerhotoiminnassa parempaan suuntaan. Palaute on ollut ihan positiivista, varapuheenjohtaja alikersantti Iida-Lotta Kolehmainen vahvistaa.

Alkuvuoden aikana maaliskuun puoliväliin mennessä Liikkuri-järjestelmään kirjautui Kainuun prikaatissa noin 3500 liikuntasuoritusta. Prikaatin liikuntakasvatusupseeri kapteeni Ville Kotikumpu on määrään tyytyväinen. Tammi-kuussa palvelukseen astunut saapumiserä on käytännössä ensimmäinen, jonka osalta on päästy palaamaan tavalliseen varuskunta-arkeen myös vapaa-ajan liikuntaharrastusten osalta.

- Nyt on ylösajettu toimintaa ja ihan hyvin on ylösajettu. Käytännössä nämä merkinnät ovat lähes kaikki tulleet helmimaaliskuun aikana, sillä tammi-kuun saapumiserän osalta ne ensimmäiset viikot menevät aina varuskuntaan tutustumiseen ja silloin heille vasta kerrotaan, että tällaista toimintaa on olemassa, Kotikumpu kertoo.

Kerhotoimintaan liittyvä tiedotus hoituu pääosin sosiaalisen median kautta. Varusmiestoimikunnan Instagram-tiliä seuraa noin 80 prosenttia saapumiserästä. Lisäksi vetäjät tiedottavat omissa WhatsApp-ryhmissään toiminnasta.

Vetäjiä riittää

Liikuntakerhojen vetäjiä Kainuun prikaatissa on löytynyt hyvin. Jopa niin hyvin, ettei kaikkia voitu ottaa mukaan Kuusamossa järjestettyyn koulutukseen.

- Jokainen meidän vetäjästä on ns. yleisvetäjä, mutta jokaisella nyt pyörivällä kerholalla on oma vastuuvetäjä.

- Nykyiset ohjaajat ovat meillä vanhempaa saapumiserää. Kun ollaan lähempänä kotiutumista, niin aloitamme etsiä uusia ohjaajia näistä nuoremista kaverista ja heille on sitten samanlaista koulutusta luvassa, alikersantti Tiirikainen kertoo.

Kevään aikana on tarkoitus liikuttaa nuoria sotilaita entistä monipuolisemmin.

- Meillä on uusia kerhoja tulossa. Saadaan sitä kautta vähän monipuolisuutta lisää liikumiseen. Sinne on tulosrinnakkaiskerhoja nykyisille lajeille, mutta sinne on tulossa myös täysin uusia kerhoja. Ve-



Kainuun prikaatin liikuntakerhojen kotipesä on legendaarinen Heikinhalli. Sen edustalle kokoontuivat myös varusmiestoimikunnan edustajat Leevi Tiirikainen (vas.), Iida-Lotta Kolehmainen ja Aatu Liimatainen. Taustalla myhäilevä Ville Kotikumpu on tyytyväinen varusmiestoimikunnan tekemisiin liikuntapuolella.

siurheiluun liittyvää vesipalloa on mietitty, samoin ihan peruskuntopiiriä olisi kiva pitää, alikersantti Kolehmainen paljastaa.

Ja vielä on lajivalikoimassa paljon laventamisen varaa, kun vanhoja hyviä aikoja ennen koronaa muistellaan.

- Meillä on ollut aiemmin kappilukerho, samoin noppel-kerho eli ammuntaa. Sitten on ollut juoksulenkkikerhoja ja kun lumet sulavat, niin meillä on frisbeegolfrotoja tässä. Ja onpa tainnut olla pesäpallokerhokin, vaikka tuo meidän kenttä ei huippukunnossa olekaan, kapteeni Kotikumpu vinkkaa.

Liikuntapaikkoja joka lähtöön

Puitteet liikuntakerhojen järjestämiselle ovat Kainuun prikaatissa erinomaiset. Heikinhalli liikunta- ja uimahalleineen on toiminnan kotipesä, mutta liikuntapaikkoja löytyy eri puolilta varuskuntaa.

- Minun mielestä täällä on aika hyvät olosuhteet. Täältä löytyy kuntosaleja, on uimahalli ja liikuntahallista löytyy erilaisia tiloja. Sen lisäksi tulee vielä se, mitä tuolta ulkoa löytyy. Se kasvattaa motivaatiota liikkua, kun on tasokkaat puitteet harrastaa liikuntaa. Varusmiehistä iso osa on porukkaa, joille liikuminen on tärkeää. Kun on kunnan mahdollisuudet, niin kyllä sinne lähdetään päivittäin riippumatta, Leevi Tiirikainen muistuttaa.

Yksi iso haaste varusmiesten liikuntakerhojen käynnistämiseksi on ollut lähes kolmen vuoden katkos toiminnassa korona-aikana. Kun edellisenkään saapumiserä ei ennättänyt toimintaa kunnolla pyörittää, niin hiljainen tieto kerhotoiminnan organisoimisesta ei ole siirtynyt varus-

miestoimikunnalta toiselle amprien vuosien malliin.

- Lähinnä ainoat haasteet, mitä koronan jälkeisessä toiminnan elvyttämisessä on ollut, on epätietoisuus käytännön toiminnasta. Kun meitä edeltäväkään varusmiestoimikun-

ta ei ole tiennyt toiminnasta, niin paljon on pitänyt selvittää asioita. Kantahenkilökunnan avulla on saatu toiminta hyvälle mallille. Olemme saaneet heiltä paljon infoa siitä, millaista toiminta on joskus ollut. Ja hyviä vinkkejä toiminta-

taan, varusmiestoimikunnan edustajat sanovat.

Ja aina ei kaikkea tarvitse tehdä perinteisesti. Ei edes varuskunnissa.

- Tämän voi nähdä myös mahdollisuutena. Mehän voimme parantaa toimintaa,

kun tulee hyviä uusia ideoita, eikä olla juurruttu vanhoihin malleihin, Ville Kotikumpu puuttuu puheeseen.

TEKSTI JA KUVA:
PEKKA MOLIS

Vale, emävale, tilasto

Vanha hokema tilastojen kohtaamisesta tuuden kanssa tulee esiin, kun tutkailee tulostetta, josta näkyy varusmiesten liikuntasuoritusten lukumäärä puolen vuoden ajalta välillä 21.8.2022-21.2.2023. Tuon tilaston mukaan Kainuun prikaatissa olisi kyseisenä aikana kirjautunut vain 143 varusmiesten vapaa-ajan uintisuoritusta.

Kapteeni Ville Kotikumpu nostaakin yhdeksi vapaa-ajan liikkumisen tilastoinnin ongelmaksi uintimerkintöjen tilastoinnin Liikkuri-sovelluksen kautta. Yhdellä tabletille oleva sovellus ja parintuhannen varusmiehen varuskunta ei ole ihan toimivin yhdistelmä.

- Yhteen aikaan se Liikkuri oli täysin jumissa. Saattoi olla, että siihen illalla pääsi ensimmäiset, mutta kun yksi palvelin palvelee koko Suomen maata ja ne varusmiehet menevät aika lailla yhtä aikaa liikkumaan, niin se ruuhkauttaa palvelimen.

- Tässä ehkä on yksi syy siihen, ettemme ole olleet noissa liikuntatilastoissa kovin

korkealla. Vaikka käyttöaste Heikinhallilla on kova, niin kaikki eivät ole jonottamisen takia liikuntamerkintöjä järjestelmään laittaneet. Meidän pitää vähän ponnistella siinä, jotta saamme tilastot vastaamaan tuotua, Kotikumpu aprikoi.

Tilastoilla on oma painoarvonsa, mutta vielä tärkeämpää on kannustaa nuoria sotilaita liikkumaan ja antaa heille siihen kunnolliset puitteet. Ja vielä niissä lajeissa, joita nuoret haluavat harrastaa.

- Me tarvitsemme näitä nuoria, joiden lajitausta on hieman erilainen kuin meillä vanhemmilla. Me voimme sanoa, että hiihdetään ja suunnistetaan, mutta nykypäivän nuorille se ei riitä. He tuovat esiin, mitä haluavat harrastaa ja me kehitämme sitten olosuhteita perusyksiköissä ja Heikinhallilla. Meille ei ole tärkeää mikä se laji on, vaan se että nuoret varusmiehet liikkuvat ja pitävät kunnostaan huolta, jotta he ovat kykeneviä suorittamaan varusmiespalvelustaan.

Joka tapauksessa viime kuukausina hiki on virrannut Kainuun prikaatissa myös palvelusajan ulkopuolella kiihtyvällä tahdilla. Juna saattoi lähteä hitaasti koronaa-asemalta, mutta nyt vauhti on kiihtymässä.

- Heikinhallin käyttö oli korona-aikaan niin rajoitettua, ettei sinne voinut tulla kuin pieni osasto kerrallaan. Jonkinmoista liikuntakerhotoimintaa oli perusyksiköissä, mutta se oli aika pientä. Pahimpana aikana ei voitu edes koko yksikköä laittaa samaan tilaan.

- Kun kaikki koronarajoitukset ovat nyt poistuneet, niin ihan mukavasti meillä on riittänyt liikkujia. Meidän henkilökunta ja varusmiehet ovat aktivoituneet liikkumaan ja sen näkee henkilökunnan osalta ruokaturunnin aikaan olevilla vuoroilla. On hieno huomata, että meillä on paljon nuoria liikkujia, kapteeni Ville Kotikumpu toteaa.

TEKSTI:
PEKKA MOLIS



Porin prikaatissa

VLK-toiminta nojaa hyviin puitteisiin, osaaviin ohjaajiin sekä komentajan tukeen

Porin prikaatin komentajalla prikaatikenraali Vesa Valtosella on selkeä näkemys varusmiespalvelukseen astuvien nuorten fyysisestä kunnosta.

- Yhdellä sanalla sanottuna taso on kirjava. Kestävyyskunnan osalta valmiudet ovat heikommat kuin aiemmin, mikä näkyy erityisesti Cooper-testin tuloksissa. Paljon puhutussa peruskoulun oppisisältöjen kehittämisessä koululiikunnan pitäisi mennä samanlaiseen ajateluun kuin meillä: luodaan tasoryhmät ja lähdetään systemaattisesti treenaamaan ihan jokaista, Valtonen sanoo.

Hän muistuttaa Puolustusvoimien lanseeraamasta sloganista ”Suomen suurin kuntoskoulu”, jossa kaikki tekevät.

- Varusmiespalvelukseen astuvat ovat fiksua väkeä. Heidän fyysisistä kuntoaan on suhteellisen helppoa lähteä kohottamaan. Moni ylipainoinenkin pääsee uuteen svengiin, kun ryhdytään rauhallisesti liikkeelle. Ketkä saavat siitä kiinni, pärjäävät hyvin, komentaja tietää.

Vuosipäivän pukuna talvinen ulkoiluasu

Prikaatikenraali Vesa Valtosen tiedostaa esimerkin voiman.

- Aina kun olen tarkastamas-



sa joukkoja, pyrin liikkumaan mahdollisimman paljon jalan, suksilla tai polkupyörällä. Ohjelmaani kuuluvat myös taistelun ammunnat varusmiesten kanssa joka saapumiserässä. Partioammunnassa tuli ja liike mittaavat hyvin peruskestävyyttä ja ampumataittoa.

Ennakkoluulotonta ja tuoretta ajattelua osoittaa Porin prikaatin

tapa järjestää vuosipäivän vietto.

- Meillä on aivan riittävästi ”pönötysjuhla”. Tänä vuonna halusin yhdistää juhlan ja liikunnan. Vuosipäivän palkitsemiset ja huomionsoitukset jaettiin Niinisalon paraatitentillä, minkä jälkeen henkilökunnalla oli mahdollisuus hiihto- tai sauvakävelylenkkiin tai muuhun liikkumiseen yhdessä muiden

kanssa. Juhla-aterialla oli tarjolla hernesoppaa ja makkaraa.

VMTK ja liikuntakerhot tekevät tärkeää työtä

Huhtikuinen keskiviikkoilta on kerännyt Huovinrinteen kuntotalolle satakunta varusmiestä eri liikuntamuotojen pariin. Millaisen merkityksen Valtonen antaa varusmiestoimikun-

nan (VMTK) järjestämälle vapaa-ajan liikkumiselle?

- VMTK ja sen organisoimat liikuntakerhot tekevät tärkeää työtä. Esimerkiksi VMTK:n perusyksiköihin hankkimat lihahuoltovasarat ja muut urheiluvälineet tarjoavat mahdollisuuden fyysisen kunnan ylläpitoon ja palautumiseen. Alokaskaudella järjestetty fut-

salin tupaliiga puolestaan oli erittäin suosittu ja sai matalalla kynnyksellä liikkeelle kaikki alokkaat.

- Määrärahojen osalta liikuntatoiminnan kehittäminen on toki rajallista, mutta onneksi ulkopuolisten kuten eri säätiöiden ja sotilaskodin tuella VMTK:lla on mahdollisuus hankkia erilaisia liikuntavälineitä, esimerkiksi läskipyöriä varusmiesten käyttöön.

Ammattilaiset liikuntakerhojen vetäjinä

Liikunta-alalla työskentelevä Tommi Rantala toimii Porin prikaatin Säkylän varuskunnan VLK-koordinaattorina. Hänen johtamissaan viikoittaisissa palaverissa liikunta-alan varusmiehet, VLK-vastaava ja muut VLK-poolin vetäjät suunnittelevat ja valmistelevat tulevien vapaa-ajan liikuntatapahtumien läpiviennit ja niissä tarvittavat resurssit.

- VLK-toiminta on varusmiesten itsensä tuottamaa liikuntaa, johon joukko-osasto tarjoaa tilat ja välineet. Liikunta-ala koordinoi toimintaa yhteistyössä VMTK:n kanssa. Kerhojen vetäjinä toimivat motivoituneet varusmiehet: kuntopiiriä vetää fitness-alan ammattilainen, salibandyä TPS:n liigapelaaja ja koripalloa 1-divisioonalainen. Lumien sullettua viritellään frisbeegolf-toimintaa, johon siihenkin vetäjäksi on saatu ammattilainen. Tavoitteenamme onkin järjestää kaikille varusmiespalveluksessa oleville vaihtoehtoja vapaa-ajan liikuntaa osaavien ohjaajien innoittamina ja näin mahdollistaa osallistujille kenties jopa elämänmittainen liikuntakipinä, Rantala visioi.

Jalkapallon tupaliiga heinäkuun saapumiserälle

Varusmiestoimikunnan VLK-koordinaattori, viestimies Leevi Tuominen vastaa liikuntakerhojen käytännön toteutuksesta: hankkii vetäjät, varaa tilat ja välineet sekä mainostaa.

- Paperimainosten lisäksi hyödynnämme VMTK:n Instagramia, mihin viimeksi lisäsimme kuntopiiristä kertovan videon, Tuominen kertoo.

Osallistuminen kerhoihin on ollut aktiivista eikä vetäjistäkään ole ollut pulaa. Kesällä tarkoituksena on käynnistää jalkapallokerho sekä organisoida heinäkuun saapumiserälle jalkapallon tupaliiga.

- Modernin urheilukentän lisäksi aiomme hyödyntää mm. sen kupeessa olevia koripallo-, tennis- ja sähkökenttiä sekä ulkokuntosalia. Liikunnan osalta Säkylässä puitteet ovat kunnossa, Tuominen vakuuttaa.

TEKSTI:
MATTI VIHURILA
KUVA:
SAMULI VAHTERISTO

Millog | Yhtiöt

YHDESSÄ
PAREMPI
JA TURVALLINEN
TULEVAISUUS.

Elämyksiä joita et muualta saa.
MILLOG.FI

f y in | @Millog

SOTILASURHEILU
POOLI

C.P.E.®

elisa HELEN

PODIUM KERAVAN energia

LOCKHEED MARTIN leader

Patria nammo

Millog sako

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa.

www.sotilasurheilu.fi

Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2023

Nro	Aineisto	Ilmestyy
3	31.5.2023	16.6.2023
4	13.9.2023	29.9.2023
5	15.11.2023	1.12.2023

Minäkö VLK-ohjaajaksi?

Seuraavassa tekstissä käsitellään kerhon ohjaamiseen liittyviä toimintoja. Tutustu niihin ja mieltä kohdaltasi: Minäkö ohjaajaksi? **Kerhotoiminta.** Varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK) on varusmiesten itsensä järjestämää toimintaa, joka on joko ohjattua tai vapaamuotoisempaa.

Toiminnassa on mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin ja jatkaa vanhaa harrastustaan varuskunnassa tai sen ulkopuolella.

Joukko-osasto ”tarjoaa” hyvät tilat ja välineet toimintaan ja sen lisäksi harrastaminen on ilmaista.

Seuraavassa lyhyesti ohjaajan toimintakaari – omasta joukko-osastostasi saat lisätietoja.

Kiinnostus ohjaajaksi herää. Uusia ohjaajia rekrytoidaan jossain palveluksesi vaiheessa.

Jos sinulla on jo aiempaa kokemusta valmentamisesta tai ohjaajatoiminnasta, kannattaa harkita asiaa.

Mikä olisi motiivisi lähteä toimintaan mukaan?

Miten minun pitäisi toimia, mikäli asia kiinnostaa?

Keskustele ohjaajien ja henkilökunnan kanssa asiasta. Keskustelun yhteydessä kuulet mahdolliset hyödyt (mainittu kohdassa ”Porkkanoiden” lunastus), joita toiminnassa voi saada.

Mieti, miten hyödyt mahdollisesti palvelevat sinua; oletko valmis tehtävään?

Tehtävien vaihtaminen. Tehtävien vaihto pitää tehdä

riittävän ajoissa ennen vanhojen ohjaajien kotiutumista yhteistyössä VMTK:n kanssa.

Yritä saada mahdollisimman paljon tietoa toiminnasta edeltäjiltäsi.

Selvitä yhteistyöasiat henkilökunnan kanssa.

Osallistuminen ohjaajille suunnattuun koulutukseen. Olet ottanut ohjaajan tehtävät vastaan toiminnassa.

Sotilasurheiluliitto järjestää kahden päivän koulutuksen, jossa käydään toimintaan liittyviä asioita perusteellisesti läpi tilaisuudessa, jossa on myös muiden varusmiesten edustajia mukana -> ota selvää koulutuksen ajankohdasta ja hakeudu sinne.

Toiminnan aloittaminen. Markkinoi ennalta kerhotoimintaa julistein, sosiaalisen median kautta sekä henkilökohtaisesti ja suunnittele toimintaa sekä varaa mahdollisia vuoroja varuskunnasta liikuntapaikoilta yhteistyössä varusmiestoimikunnan kanssa.

Kerhotoiminta. Suunnittele yhdessä osallistujien kanssa toimintaa, joka tapahtuu heidän ehdoillaan.

Tee toiminnasta monipuolista ja niin säännöllistä kuin se vain on mahdollista.

Muista Liikkuri-sivuston käyttö. Se takaa oikeat merkinnot ja sen avulla näet helposti osallistujat.

Unohda sotilasrivot kerhossa.

Toimintaa piristävät asiat. Toimintaa piristää turnaukset, joissa mahdollisesti koko joukko-osaston yksiköt kilpai-

levat lajin paremmuudesta, esimerkiksi salibandy tai futsal.

Toiminnassa voi myös käydä katsomassa vaikka jääkiekko- tai jalkapalloa – näihin osallistumiseen tarvitset henkilökunnan apua.

Muuttele kerhosi sisältöä ja tee siitä joskus hieman yllätyksellisen.

Uusien ohjaajien valinta sekä toiminnan jatkumisen turvaaminen. Kotiutuminen lähestyy ja aikasi ohjaajana on loppusuoralla.

Tiedustele uusia halukkaita (kuten sinulle on aikanaan tehty).

Mikäli kerhossasi on ollut innokkaita vakiokävijöitä, tiedustele heidän motiivejaan.

Turvaa toiminnan jatkumisen ja suorittakaa tehtävien vaihto yhteistyössä henkilökunnan kanssa.

”Porkkanoiden” lunastaminen. Toiminnasta henkilökunta on luvannut sinulle jotain, nyt on aika lunastaa ne.

Joukko-osasto voi palkita ohjaajat mm seuraavasti: Kuntoisuusloma, todistus toiminnasta, stipendi tai esinepalkinto. Näiden lisäksi olet saanut paljon kokemusta ohjaajatoiminnasta ja toiminnan organisoimisesta.

Hienoa, toimit ohjaajana, liikutit muita varusmiehiä vapaa-aikana omalla motiivillasi: Hatu päästä!

TEKSTI:
PERTTI MÖRÖ

VLK VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOT

Tarvitseeko varusmies lisää liikettä?

Sotilasurheilu-lehti pyysi Pääesikunnan koulutusosastolla liikuntasuunnittelijana työskentelevää filosofian tohtori Kai Pihlaista arvioimaan varusmiesten vapaa-ajan liikunnan tarvetta. Pihlainen on opiskellut valmennus- ja testausoppia Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

Varusmiehen arki koostuu palvelusajaksi laskettavasta koulutuksesta sekä vapaa-ajasta, joka tyypillisesti alkaa viimeistään iltaisin kello 18. Vapaa-aikaansa varusmiehet voiva viettää haluamallaan tavalla. Joukko-osastot tarjoavat erilaisia virikkeitä omatoimiseen sekä ryhmässä tapahtuvaan toimintaan. Yhtenä toiminnan muotona on varusmiesten liikuntakerhotoiminta, VLK.

Varusmiesten pitkän ajan kuntoseuranta osoittaa palveluksen aloittavien miesten ja naisten kunnan heikentyneen tasaisesti aina 1980-luvulta lähtien. Nykymuotoinen varusmieskoulutus sisältää aiempaa vähemmän luokkoopetusta ja runsaasti käytännön kenttäkoulutusta, jossa liikkeen määrä voi olla suurta.

Onko vapaa-aikana tapahtuvalle liikunnalle enää tarvetta tai tilausta?

- Kysymystä voi lähestyä tutkimuksen näkökulmasta. On totta, että keskimäärin 19-vuotiaan suomalaisen nuoren kunto on keskiarvoisesti heikompi, kuin vaikka 20 - 30 vuotta sitten. Toisaalta, tutkimukset myös osoittavat, että kunto kehittyy eniten niillä, joiden tilanne on alussa heikoin ja vastaavasti hyväkuntoisilla muutos voi olla jopa negatiivinen. Tästä voi päätellä, että erityisesti hyväkuntoiset hyötyvät liikkeen lisäämisestä myös palvelusajan ulkopuolella. Liikkeen tulisi olla riittävän vauhdikasta, että sillä on kuntovaikutus. Hyväkuntoisen tarvitsee erityisesti ärsykevaihtelua päivän muusta koulutuksesta, joka pitkälti on kävelyä ja usein erilaisten kantamusten kanssa.

Koulutus 2020 -uudistus muutti koulutuksen rakennetta ja toteutustapoja. Onko tällä ollut vaikutusta siihen, miten kuormittavaa varusmieskoulutus on?

- Kokemusta koulutuksen fyysisestä ja henkisestä kuormittavuudesta selvitetään varusmiesten loppukyselyssä väittämällä ”Varusmiespalvelus on ollut minulle fyysisesti / henkisesti raskas”. Vertailu vuosien 2022 ja 2017 välillä osoittaa, että nykyisin hieman suurempi osa varusmiehistä kokee koulutuksen fyysisesti ja henkisesti raskaaksi. Esimerkiksi viime kesän (2/2022) saapumisessa palveluksen suorittaneista noin 41 % koki varusmiespalveluksen fyysisesti raskaaksi, kun saapumisessa 2/2017 vastaava osuus oli 33 %. Noin 30 % viime kesän saapumisesta vastaajista ei kokenut koulutusta raskaaksi, kun vuonna 2017 osuus oli 40 %. Henkisen kuormittavuuden osalta jakaumat olivat lähes samat, joskin molempina tarkasteluvuosina koulutuksen henkisesti raskaasti kokevia oli enemmän. Myös nämä tulokset osoittavat, että vapaa-ajan kerhotoiminnalle löytyy erilaisia tarpeita. Hieman suurempi osa hyötyisi kehoa sekä mieltä palauttavasta liikunnasta ja noin kolmannes kuntovaikutukseen tähtäävästä liikunnasta.

- Varusmiespalveluksen aikana askelmäärät ovat 10 000 askeleen tasolla kasarmilla ja 14 000 - 15 000 askeleen tasolla maastossa tapahtuvassa koulutuksessa. Askelmäärissä on varuskunta-kohtaista vaihtelua, koska jo pelkästään siirtymismatkat majoitustiloista koulutusalueille tai ruokailuihin poikkeavat toisistaan. Esimerkiksi Karjalan prikaatissa siirtymiset kauimmaisesta majoituskasarmista ruokalaan neljä kertaa päivän aikana muodostavat noin viiden kilometrin kävelymatkan. On kuitenkin huomattava, että koulutus-

sen aikainen fyysinen aktiivisuus on suurimmalta osin matalatehoista mikä ei muodosta kuntovaikutusta etenkin liikuntaa enemmän harrastaneelle.

Mitä liikuntamuotoja varusmiesten liikuntakerhojen tulisi sisältää, jotta ne palvelisivat parhaiten varusmieskoulutuksen tavoitteita?

- Koska liikunnan motiivit ja myös Puolustusvoimien tarpeet vaihtelevat koulutettavasta riippuen, sanoisin, että kaikki sellainen liikunta, joka edistää varusmiesten viihtyvyyttä, mielialaa, yhteishenkeä ja kuntoa, ovat perusteltuja. Palveluksen aikana rasittuneille palauttavaa liikuntaa, kuten liikkuvuusharjoittelua, joogaa, uintia. Niille, jotka eivät saa riittävää kuntovaikutusta palveluksen aikana rasittavampaa liikuntaa, joka kehittää voimaa, kestävyyttä ja taitoja. Erityinen ”win-win” päämäärä voisi olla liikunnan harrastamisen pysyvyyden edistäminen reserviin.

Millä saamme henkilökunnan kiinnostamaan varusmiesten liikuttamisesta varusmiesten vapaa-ajalla, kun tuo sama vapaa-aika on myös henkilökunnan vapaa-aikaa?

- Kysymys on vaikea, kysehän on henkilökunnan sitoutumisesta vapaa-aikanaan heidän työpaikallaan tapahtuvaan harrastustoimintaan. Samat toimijat voivat vapaa-ajallaan olla itse urheilijoina tai liikunnan harrastajina sekä myös mukana muussa alueen seuratoiminnassa. Siten varuskunnan vapaa-ajan liikunnan organisointi kilpailee muun ajankäytön kanssa. Tähän ei ole olemassa viisasten kiveä. Uskon, että sitoutumista VLK toiminnan organisointiin arvostetaan Puolustusvoimissa vähintään yhtä paljon kuin sitoutumista mihin tahansa liikunta-alan toimintaan.

Kun palvelukseen kuuluvaa liikuntaa ohjaavat varusmiesten kouluttajat, voisivatko joukko-osastojen liikuntakasvatusalan henkilöt olla vapaa-ajan liikunnassa aktiivisempia?

- Viittaan edelliseen vastaukseen. Joukko-osastoissa on nimetty ohjaaja varusmiestoimintaan, jonka osana VLK toimintaa järjestetään. Yhtenä uutena ajatuksena voisi olla selvittää reserviläisjärjestöjen kiinnostus VLK kerhotoiminnan järjestelyissä. Tästä ei ole käyty vielä mitään virallisia keskusteluja, mutta meillä on paljon evp-henkilöstöä, joka saattaisi olla käytettävissä toiminnan edistämiseen. Osaajia löytyisi varmasti ainakin VLK (ja miksei myös Sotilasurheiluliiton seura-) toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja seurantaan.

Liikuntakerhotoiminta on joukko-osastossa varusmiestoimikuntien vastuulla. Varusmiestoimikuntien henkilökuntaa kuuluvat ohjaajat ovat muita kuin liikunta-alan henkilöitä. Pitäisikö liikunta-alan henkilöiden markkinoida aktiivisimmin liikuntaa varusmiesten vapaa-ajan toimintamuotona?

- Käsitteksi mukaan liikuntakerhotoiminta oli varusmiesten piirissä hyvinkin kattavasti tunnettua ennen COVID-19 pandemiaa. On hienoa, että Sotilasurheiluliitto tekee nyt töitä toiminnan suosion palauttamiseksi, tavoitteena pandemiaa edeltävä taso. Toiminnan markkinointi vaihtelee varmasti joukko-osastoittain ja toki on toivottavaa, että jokainen varusmies ainakin tuntee oman joukko-osastonsa tarjonnan.

KYSYMYKSET:
KEIJO SUOMALAINEN
VASTAUKSET:
KAI PIHLAINEN

PODIUM
GYM SOLUTIONS OY

Olemme syntyneet urheilusta ja hengitämme sitä.

Kaikilla edustamillamme tuotteilla voi harjoitella kovaa ja turvallisesti. Siitä hyötyy niin huippu-urheilija kuin varusmies.

Intohimomme on luoda laadukkaita harjoitusympäristöjä, joissa treenaaminen on nautinto.



Roni Peltonen
2021, 2022 painonnoston SM kultaa,
102 kg sarja
Santahaminan urheilukoulu 2019

SCYBEX | concept 2 | TORQUE | TRUE | wattbike | TOTALGYM



www.pgs.fi | myynti@pgs.fi | 020 728 8769

Maanpuolustus- koulutusyhdistys tarjoaa liikuntaa reservissä

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) tavoitteet fyysisen koulutuksen osalta ovat selvät. Koulutuksen tavoitteena on tuottaa puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen reserviin sekä paikallisjoukkoihin suorituskykyisiä johtajia ja reserviläisiä, jotka omaavat fyysiseltä toimintakyvyltään ja liikuntataidoiltaan riittävät tiedot ja taidot selviytyäkseen heille suunnitelluista poikkeusolojen tehtävistä.



Matti Santtila toimii Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen liikuntapäällikkönä.

Voiman ja kestävyuden puutteet tiedostetaan

MPK:n liikuntapäällikkö, FT Matti Santtilalla on kymmenien vuosien kokemus sotilaiden kenttäkelpoisuuden ja fyysisen kunnan ylläpitämisessä. Ennen nykyistä tehtäväänsä MPK:ssä Santtila toimi muun muassa puolustusvoimien liikuntapäällikkönä kahdeksan vuoden ajan. Hänellä on tuntemusta varusmiesten ja reserviläisten fyysisen kunnan tilanteesta.

- Palveluksessa joukko jakautuu aktiivisiin harrastajiin ja satunnaisesti harrastaviin. Aktiiviset ovat aktiivisia kaikessa – ne kulkevat käsi kädessä. Suurempi ongelma on vähän liikkuvat, Santtila sum-

maa.

Hänen mukaansa kuntotestien tulokset kertovat omaa kieltään huonosta fyysisestä kunnosta ja ylipaino on ilmiönä yleisesti näkyvä, ja joka vaikuttaa kuntoon merkittävästi.

- Todellista kuntoa sotilaan tehtävissä on vaikea mitata, kun MPK:n ja puolustusvoimien harjoitukset ovat kestoltaan lyhyitä, eikä niissä joudu pinnistelemään ääriin.

Varusmiespalveluksen loppuvaiheissa viimeistään on hyvä muistutella fyysisen kunnan merkityksestä reservissä ja elämässä yleensäkin. MPK on ottanut tästä kiinni ja eräänä tavoitteena onkin kannustaa reserviläisiä ja kansalaisia elinikäiseen liikunnan harras-

tamiseen.

- Oman henkilöstön osamiseksi järjestämme valtakunnallisen kouluttajakurssin, jolla luodaan kaikkiin MPK:n piireihin liikunnan koulutusosaamista ja liikuntavastaavaverkosto. He vastaavat kurssi-toiminnasta ympäri Suomea.

Kuntotestistä suuntaa kehittämiseen

Santtilan mukaan MPK:n kuntotesteihin osallistui 900 henkeä vuonna 2022. Kuntotesteissä voi jokainen käydä testaamassa nykyisen kuntotason ja kunnan riittävyyden reservin sijoituksen mukaiseen tehtävään

- Olemme kehittämässä Tais-
telija keho-kurssitoimintaa, jos-



Kesäyön marssi -tapahtumat vetävät hyvin osallistujia. Kuva Tampereella vuonna 2021 järjestetyltä marssilta.

sa opetetaan harjoitteluun. Työn alla on verkko-opetusmateriaalien tuottaminen. Opetusmateriaaleissa opetetaan perusteet ja oikeat tekniikat, joita sitten pääse soveltamaan kursseilla, Santtila kertoo.

Hän tiedostaa, että fyysiseen kuntoon ja sen kehittämiseen pitäisi tavoittaa nuoria jo 2. asteen opinnoissa ennen varusmiespalvelusta.

- MPK:n Kunnossa inttiin -kurssit ja Puolustusvoimien tarjoama ilmainen kunto-ohjelma MarsMars-sovellus on varusmiespalveluksensa aloittaville oivallinen apuväline oman kunnan lähtötason selvittämiseen. Palvelu soveltuu myös reserviläisten ja muiden kuntoilijoiden käyttöön.

Kurssivalikoimassa on jokaiselle jotakin

MPK:n kurssit tarjoavat jokaisella mahdollisuuden rakentaa oma nousujohteinen ja monipuolinen kunto-ohjelma.

Niille reserviläisille, joita kiinnostaa olla metsässä ja liikkua luonnossa, ovat suuren suosion saaneet marssitapahtuma ja jotokset hyvä vaihtoehto.

- Vuosittain ympäri Suomea järjestettävät Kesäyön marssit liikuttavat laajasti kaikkia kansalaisryhmiä. Kovia haasteita kaipaaville reserviläisille järjestetään vuosittain kansainvälinen neljän päivän marssitapahtuma Nijmegenissa Hollannissa, Santtila luettelee.

- Uutena lajina ja harjoittelumuotona on Military Cross

Training -ohjelma. Siinä yhdistyvät kestävyys- ja voimaharjoittelu sotilasvälinein.

Santtila kertoo, että kurssitarjottimella on hiihtoa, suunnistusta, ammuntaa ja estertaharjoittelua.

- Tänä vuonna MPK:n kotisivujen liikunnan ja fyysisen toimintakyvyn kurssiluettelossa on yli 100 erilaista kurssia. Valinnanvaraa ja monipuolisuutta on, Santtila lupaa.

TEKSTI:

ARI PAKARINEN

KUVAT:

MPK/JUHA HAPPONEN

MPK/OSSI HIETALA

Meillä remontoidaan kattoja tutkitusti hyvässä työpaikassa

Olemme tehneet yli 25 vuotta työtä suomalaisten kotien ja kattojen hyväksi. Jotta työ jatkuu, haluamme olla toimialamme halutuin työnantaja. Emme voi vaikuttaa säähän, jossa työtä tehdään, mutta voimme vaikuttaa työntekijöidemme viihtymiseen. Siksi mittaamme työyhteisömme hyvinvointia ja työtyytyväisyyttä. Se auttaa meitä ymmärtämään, millaista meillä on olla töissä ja kehittämään työpaikkaa oikeaan suuntaan.

Great Place to Work® henkilöstötutkimuksen perusteella 81 % sanoo, että Kattokeskus on kokonaisuudessaan todella hyvä työpaikka.

Tutustu ja katso avoimet tehtävämme:

> kattokeskus.fi/tyopaikat

Kattokeskus

Great Place
To Work®
Sertifioitu
MARRAS 2022 - MARRAS 2023
SUOMI