



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
43. vuosikerta • Nro 1 • 23.2. 2024



Sodankylän Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja Janne Mäenpää ja sihteeri Antti Pipinen ottivat Vaikutusta kenttään -palkinnon vastaan Helsingissä Santahamina-talossa järjestetyssä vuoden 2023 sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudessa.

sisäsivuilla



Viron Salibandyliitto kertoi helmikuun alussa, että Marko Virtanen jatkaa naisten maajoukkueen päävalmentajana.

Salibandyn osaamista Viroon

Rakkaus lajiin on aina saanut ylivääpeli Marko Virtasen hakeutumaan uusiin mielenkiintoisiin haasteisiin salibandyn parissa. Tällä hetkellä hän toimii Viron naisten salibandy-maajoukkueen valmentajana.

• SIVU 4

Reserviläisellä myös hyvät mahdollisuudet kehittää sotilastaitoja

Vuonna 1970 perustetun Reserviläisurheiluliiton (RESUL) tavoitteena oli kilpa- ja kuntourheilun tehostaminen, koulutustoiminnan käynnistäminen, maastourheilumuotojen tukeminen sekä jäsenliittojen päällekkäistämisen poistaminen. Tavoite on tänäkin päivänä sama.

• SIVU 8

mielipiteet

Fyysisen kunnan merkitys esillä kaikessa

• SIVU 2

Vaikutusta kenttään -palkinto

Sodankylän Varuskunnan Urheilijoille

Sodankylän Varuskunnan Urheilijat ahkeroi Sotilasurheiluliiton kilpailujen järjestyksessä viime vuonna niin aktiivisesti, että liitto palkitsi yhdistyksen Vaikutusta kenttään -palkinnolla.

• SIVU 3

Puolustusvoimien

pitää hyödyntää liikunta-alan henkilöstön osaaminen

Liikuntatieteiden tohtori, kapteeni evp. Henry Lipposen mukaan Puolustusvoimien liikunta-alan henkilöstössä on kovia liikunnan ammattilaisia, joiden koko potentiaalia ei aina osata hyödyntää.

• SIVU 6



Henry Lipponen on ollut Suomen Sotilasurheiluliiton hallituksen jäsen vuodesta 2011 lähtien.

päätoimittaja

Suomalaiset kohottamaan kuntoaan

Valtionhallinnossa Liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn ministerityöryhmä sopi marraskuun lopulla Suomi liikkeelle -ohjelman rahoituksen ja työsuunnitelman vuodelle 2024.

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen käynnistämän poikkihallinnollisen ja valtioneuvostotasoisien ohjelman tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.

Hallituskauden mittainen ohjelma käsittää koko valtioneuvoston. Ministerityöryhmässä ovat edustettuina liikunnan lisäämisen kannalta keskeisten hallinnonalojen ministerit. Puolustushallintoa työryhmässä edustaa puolustusministeri Antti Häkkinen.

Yksityisellä sektorilla Suomi – toimintakykyinen maa ja kansa -konsepti sai näyttävän alun tammiukuussa järjestetyssä Urheilugaalassa. Konseptin avulla liikkuminen ja toimintakyky palautetaan Suomen vahvuudeksi.



KEIJO SUOMALAINEN



Valtio ja kunnat ovat tehneet liikuntaa ja liikkumista edistäviä toimia vuosien ajan, mutta toimien tulokset ovat jääneet heikoiksi.

Konseptin ovat käynnistäneet Suomen Olympiakomitea, Yle, Kuntaliitto, työmarkkinakeskusjärjestöt ja Deloitte. Konseptin tavoitteena on rakentaa pysyvää muutosta yli vuosikymmenten.

Ohjelma tai konsepti ei saa sinälään ketään liikkumaan. Kummankin onnistunutta toteuttamista varten tarvitaan toimenpiteitä, jotka saavat ihmiset liikkumaan.

Toimintakykyinen maa ja kansa

-konseptin nettisivut www.toimintakykyinen suomi.fi kiteyttää konseptin onnistumisen edellytykset: ”Kyse on ennen kaikkea tottusten ja tapojen muuttamisesta. Sinä löydät parhaat keinot. Emme voi ratkaista liian vähäistä liikkumista puolestasi, vaan avullasi – monta toimijaa, monta tekoa, yhteinen viesti. Työ alkaa nyt ja siihen tarvitaan meitä kaikkia.”

Suomi liikkeelle -ohjelma koos-

tuu 16 toimenpiteestä. Puolustushallinnon toimintaan kohdistuvia toimenpiteitä löytyy toimenpide luettelosta kaksi. Toinen kohdistuu kutsuntoihin osallistuviin henkilöihin: ”Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen lisätään osaksi kutsuntojen sisältöä.”

Toinen taas koskee puolustushallintoa työnantajana: ”Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistää työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.”

Valtio ja kunnat ova tehneet liikuntaa ja liikkumista edistäviä toimia vuosien ajan, mutta toimien tulokset ovat jääneet heikoiksi. Toivottavasti nyt julkistetut kehittämistoimet saavat edes hidastettua liikunnan ja liikkumisen määrän vähentämistä.

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Meidän tulisi liikkua monipuolisesti

Kukin meistä on varmasti huomannut, kuinka arki muodostuu myös liikunnan harrastamiseen. Samat lenkkireitit alkavat toistumaan, ja lenkkien pituudet jäävät vakioksi. Kuntosalilla saattaa herätä hetkeen, jolloin huomaa toistavan samoja liikkeitä tai laitteita kerta toisensa jälkeen.

Ihmiskeho on äärimmäisen tehokas tottumaan ympäristöön ja sille toistettaviin fyysisiin suorituksiin. Tämä saattaa johtaa monesti tilanteeseen, jossa liikunnan harrastaminen on liian yksipuolista.

Pahimmillaan kuormitus vakioituu lihasryhmälle tai liikkeelle niin yksipuolisesti, että se voi aiheuttaa liikuntavammoja. Tulokset voi myös hidastua tai jopa pysähtyä.

Suomalainen liikuntasuositus (UKK) neuvoo harrastamaan lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin kaksi kertaa, rasittavaa liikuntaa tunti ja 15 minuuttia ja reipasta liikuntaa kaksi ja puoli tuntia viikossa. Loppu on sitten vain lepoa ja kevyttä liikkumista.

Tämän vähimmäis suorituksen meistä varmasti kukin tekee helposti, mutta ovatko liikuntamuodot sekä liikuntalajit tarpeeksi monipuolisia? Liikuntatahtumat ovat oiva heräte, oman liikkumisen aktivoimiseksi monipuolisempaan suuntaan.

Sotilasurheiluliitto tarjoaa ison lajikattauksen eri yksilö- ja joukkueurheilulajeja, joihin on helppo tulla mukaan.

Monipuolisuus liikkumisessa on nyt myös asetettu varusmiesten liikuntakerhojen yhdeksi tavoitteeksi tulevalle vuodelle. Kuntosaliharjoittelu ja lenkkeily ovat olleet vuodesta toiseen eniten liikuttavin liikkumismuoto varusmiesten keskuudessa palvelusajan jälkeen iltaisin.

Varusmiesten vapaa-ajalla järjestettyjen liikuntalajien määrää tullaan nyt seuraamaan tarkemmin.

Tähän on myös panostettu enemmän liiton tarjoamissa liikuntakerhojen ohjaajien koulutustilaisuuksissa, tuomalla esille useampia vaihtoehtoja, mitä varuskunnassa voi harrastaa eri liikkumisen muodoissa.

puheenjohtaja

Fyysisen kunnon merkitys esillä kaikessa

Uutisointi on viime viikkoina täytynyt sotauutisten rinnalla presidentinvaaleista ja puolustusvoimain komentajan nimitysuutisista. Urheilu-uutisointi on luonnollisesti keskittynyt huippu-urheiluun, mutta myös liikuntanäkökulmaan. Voisikin todeta, että fyysinen kunto on ollut kaikissa uutisoinnin pääaiheissa vahvasti esillä.

Ukrainan sota on edelleen vahvana muistutuksena siitä, että sodankäynti teknologian kehityksestä huolimatta perustuu edelleen yksilöihin, näiden taitoon käyttää varusteitaan ja välineitään sekä fyysisen voimaan ja kestävyteen.

Tämä on herättänyt sotilasyhteisöt ympäri maailman entistäkin painokkaammin panostamaan yksilötaitoihin sekä yksilön käytettävyyteen ja fyysisen kyvykkyyteen. Teknologian kehittyminen ei vapauttanutkaan yksilöä fyysisestä rasituksesta ja sen vaatimuksista.

Tätä kirjoitettaessa on jäljellä viikko presidentin ja puolustusvoimien ylipäällikön vaalin toisen kierroksen äänestykseen.

Finaalivaihtoehdot ovat molemmat hienosti tuoneet esille myös



JUHA KYLÄ-HARAKKA



Monesta lajiliitosta poiketen Sotilasurheiluliiton pääavoite on liikuntatoiminnassa, ei kilpaurheilussa kuten perinteisillä lajiliitoilla.

fyysisen kunnon merkitystä, kuten nykyinenkin presidenttimme ja ylipäällikkömme.

Presidentti Niinistö ”ylös, ulos ja liikkumaan” kannustuksensa lisäksi on myös konkreettisesti näyttänyt esimerkkiä.

Kandidaateista toinen on jo vuosikymmeniä profiloitunut vahvasti esimerkiksi liikunta- ja urheilumiehenä, ja nauttii liikuntaväen vahvaa kannatusta.

Toinen ehdokkaista otti positii-visella tavalla vaalitentissä esille hiihtoharrastuksensa, joka on loistava malli arjen fyysisen kunnon ja toimintakyvyn ylläpidolle.

Toivokaamme, että tuleva presi-

dentti ja ylipäällikkö nykyisen tavoin kannustaa suomalaisia liikkumaan ja näyttää siinä esimerkkiä.

Sotilasurheiluliiton toiminnan edellytyksenä on strategiaan kirjattu puolustusvoimien ylimmän johdon tuki. Tätä tukea liitto on saanut, ja puolustusvoimien ylin johto on kiitettävällä tavalla kannustanut henkilöstöä liikkumaan ja näyttäneet siinä esimerkkiä.

Sotilasurheiluliiton puolesta haluan kiittää reserviin siirtyvää puolustusvoimain komentajaa kenraali Timo Kivistä esimerkellisestä liikunnan ja urheilun tienestä ja kannustajan roolista koko virkauransa ajan.

Samalla haluan Sotilasurheiluliiton puolesta toivottaa vasta nimityksen saaneen puolustusvoimain uuden komentajan kenraaliluutnantti Janne Jaakkolan tervetulleeksi ottamaan rintamavastuun myös puolustusvoimien henkilöstön liikkumisesta ja urheilutoiminnasta.

Sotilasurheiluliitto tukee puolustusvoimia laaja-alaisesti varusmiesten liikuntakerhotoiminnan järjestämisellä, palkatun henkilöstön liikuntatapahtumilla ja tietyt kilpailutoiminnalla. Yhteistyö jatkuu.

Sotilasurheiluliitto on Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestö. Monesta lajiliitosta poiketen Sotilasurheiluliiton pääavoite on liikuntatoiminnassa, ei kilpaurheilussa kuten perinteisillä lajiliitoilla.

Niinpä Sotilasurheiluliitto seuraa mielenkiinnolla viimeaikaista uutisointia, jossa Olympiakomiteaa syytetään liikuntaan keskittymisestä ja suuntautumisesta kansainvälisen huippu-urheilun sijaan. Molemmille toiminnolle on tarve, mutta on hienoa, että myös terveysliikunta saa riittävä painoarvoa.

Liikunnalla valmiutta!



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

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

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

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

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

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

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

Painopaikka:
punamusta
2024

Vaikutusta kenttään -palkinto

Sodankylän Varuskunnan Urheilijoille

Sodankylän Varuskunnan Urheilijat ahkeroi Sotilasurheiluliiton kilpailujen järjestelyissä viime vuonna niin aktiivisesti, että liitto palkitsi yhdistyksen Vaikutusta kenttään -palkinnolla.

Sodankyläläiset järjestivät kotipaikkakunnallaan liiton Kampailupäivät sekä osallistuivat Military Crosstraining -joukkuekilpailun järjestämiseen Rovaniemellä yhdessä Rovaniemen Varuskunnan Urheilijoiden kanssa.

Sodankylän Varuskunnan Urheilijat ry:n puheenjohtaja, kapteeni Janne Mäenpää sanoo, että Vaikutusta kenttään -palkinto on hieno tunnustus seuran tekemästä työstä.

- On hienoa saada tunnustus työyhteisön eteen tehdystä vapaaehtoistyöstä. Toivon erityisesti, että palkinto kannustaa seuran henkilöstöä jatkamaan liikuntatapahtumien järjestämistä, ja siten tukee työkalvereiden, varusmiesten ja paikallisten reserviläisten kenttäkelpoisuuden ylläpitoa.

Henkilöt haluavat järjestää ja osallistua

Puolustusvoimien henkilökunta kokee työilmapiirikyselyn mukaan työssään ongelmallisimmiksi henkilökohtaisen työ määrän ja kiireen. Sotilasurheiluliiton toimintaan tämä heijastuu niin, että kilpailuille ja tapahtumille ei tahdo löytyä järjestäjiä.

- Sotilasurheiluliiton liikuntatapahtumien järjestämisessä on ensiarvoisen tärkeää se, että järjestelytehtäviin lähteminen kumpuaa henkilöiden omasta tahdosta tuottaa liikunnan riemua tapahtuman osallistujille. Ajan löytäminen tapahtumien järjestämiseen on tänä aikana erittäin haastavaa. Pääosa tapahtumien valmistelusta on tehty vastuhenkilöiden henkilökohtaisella heittäytymisellä työhön kelloa ja aikaa katsomatta.

Mäenpään mielestä on erittäin tärkeää, että aikaa löytyy liikuntatapahtumien järjestämiseen.

- Kaikki eivät aina hakeudu itsestään liikunnan pariin. Tapahtumien järjestäjänä on suuri ilo nähdä, kun uusi henkilö löytää jonkin itselleen sopivan liikuntamuodon. Se palkitsee ja kannustaa jatkamaan myös tapahtumien järjestämistä.

Seuralla ja joukko-osastolla on selkeä näkemys liikunnan merkityksestä

Joukko-osastot ovat Sotilasurheiluliiton jäsenseurojen tärkeimpiä yhteistyökumppaneita.

- Jääkäriprikaatissa vallitsee selkeä yhteisymmärrys ja tahtotila siitä, että henkilöstöä kannustetaan huolehtimaan henkilökohtaisesta suorituskyvystä. Se näkyy joukon toimintakyvyssä ja nostaa toimintavalmiutta.

- Jääkäriprikaatin johto suhtautuu erittäin positiivisesti ja kannustavasti liikuntatapahtumien järjestämiseen ja niihin osallistumiseen. On erittäin hienoa seurata kuinka joukkoyksiköiden ja joukko-osaston johtohenkilöstö näyttää itse esimerkkiä aktiivisella liikkumisellaan.

- Seuran puolesta esitän Jääkäriprikaatille lämpimät kiitokset liikuntatilojen ylläpidosta sekä seuran saamasta tuesta onnistuneiden liikuntatapahtumien järjestelyissä.

Seura edistää paikallisia liikuntamahdollisuuksia

Sotilasurheiluliiton jäsenseurojen toimintaa avartaa merkittävästi kuntien ja seurojen kanssa tehtävä yhteistyö.

- Seuramme tekee yhteistyötä Sodankylän kunnan ja paikallisten urheiluseurojen kanssa. Haluamme tukea paikallisten liikuntamahdollisuuksien luomisessa ja näin osallistua myös reserviläisten toimintakyvyn ylläpitoon.

Yhtenä esimerkkinä yhteistyöstä Mäenpää mainitsee kuntoportaat, jotka kunta rakensutti viime vuonna kunnan liikuntapuistoon.

- Seuramme aikoo järjestää kuntoportaissa osallistavan avoimen liivijuoksutapahtuman.

Mäenpää kehuu Sodankylän liikuntamahdollisuuksia erinomaisiksi ja kehittyviksi

- Sodankylän kunta on panostanut aktiivisesti liikuntapaikkojen kehittämiseen ja ylläpitoon viime vuosina.

Sodankylän Varuskunnan Urheilijat on myös ollut aloitteellinen liikuntamahdollisuuksien järjestämisessä. Syksyllä seura keskusteli Sodankylä kunnan kanssa ulkojään jäädyttämisen aikais-tamisesta.

- Osa liikuntapaikkojen ylläpidosta ja kausivalmisteluun tarvittavasta työstä voitaisiin ehkä toteuttaa urheilu- ja liikuntaseurojen vapaaehtoistyö-

nä. Esimerkiksi ulkojään valmistuminen syksyn kylmälle mutta lumettomalle ajalle pystyttäisiin toteuttamaan talkootyönä nopeammalla aikataululla. Seuramme pyrkii olemaan aktiivisesti mukana ulkojään toteuttamisessa ensi syksynä.

Kasarmialueen tuntumassa oleva Siilashalli antaa mahdollisuuden harrastaa sisäpallolajajeja, uintia ja kuntosaliharjoittelua.

- Siilashallilla on erittäin hyvät puitteet monenlaisen liikuntaan. Seuramme on mukana kehittämässä hallin liikuntapalveluja henkilökunnan työkykyä ylläpitävään toimintaan ja varusmiesten vapaa-aikaan liittyen.

Siilashallin läheisyydestä löytyy 18-väyläinen frisbeegolfrata.

- Uusimme radan vuonna 2022 osin talkootyönä. Rata on ollut erittäin suosittu varusmiesten keskuudessa.

Mäenpää muistuttaa, että liikuntakipinän syyttymisen varhaislapsuuden aikana on tärkeää elinikäisen liikunnan löytymiselle.

- Tavoitteenanne on käynnistää muutaman vuoden ajan tauolla ollut lasten liikuntakerho jälleen tänä vuonna. Kerhon avulla haluamme aktivoida varuskuntalaisten perheitä yhteiseen liikuntatoimintaan.

Jääkärikankaan valaistun ladun läheisyyteen valmistui talvikävelyreitti Sodankylän Varuskunnan Urheilijoiden ja Sodankylän Rotarien talkootyönä.

- Reitti on ollut erittäin suosittu kävelijöiden, koiranulkoluttajien ja talvipyöräilijöiden keskuudessa. Reitillä tapaa jonkin verran myös kansainvälisiä kävelijöitä, jotka ihastelevat tykkylumisista puita, Janne Mäenpää kertoo.

Sodankylän Varuskunnan Urheilijat järjestää tänäkin vuonna lukuisia liikuntatapahtumia. Sompio hiihto hiihdetään huhtikuun 6. päivänä. Mid Night Trail Run -polkujuoksutapahtuman järjestetään heinäkuun 13. päivänä. Ruska Rogain -suunnistustapahtuman rasteja haetaan syyskuun 14. päivänä.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
JOUNI LEPPÄSAAJO



Sodankylän Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja Janne Mäenpää ja sihteeri Antti Pipinen ottivat Vaikutusta kenttään -palkinnon vastaan Helsingissä Santahamina-talossa järjestetyssä vuoden 2023 sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudessa.

Millog

TOIMINTASI TURVAAJA.

Varmaa suorituskykyä kaikissa valmiustiloissa.

MILLOG.FI

f y in | @Millog

Salibandyn osaamista Viroon

Rakkaus lajiin on aina saanut yliväpeli Marko Virtasen haikutumaan uusiin mielenkiintoisiin haasteisiin salibandyn parissa. Tällä hetkellä hän toimii Viron naisten salibandy- maajoukkueen valmentajana.

- Toimin viime vuosikymmenen lopulla lahtelaisen Pelicans SB:n naisten liigajoukkueen valmentajana. Joukkueessa pelasi silloin kolme Viron maajoukkueen rinkiin kuuluvaa pelaajaa. He kertoivat minulle, että vuoden 2019 Sveitsin naisten MM-turnauksen jälkeen Viron maajoukkueen valmennustiimi olisi uudistumassa ja kehottivat minua hakemaan pestiä.

Haku tuotti tulosta, joten Virtanen liittyi valmentajatiimiin vuonna 2020. Seuraava steppi odotti jo kuitenkin seuraavana vuonna.

- Vuoden 2021 Ruotsin MM-turnauksen jälkeen silloinen päävalmentaja ilmoitti, ettei hän enää jatka maajoukkueen mukana. Viron liitto tarjosi paikkaa minulle. Eihän siitä voinut kieltäytyä. Vuoden 2022 alusta aloitin sitten päävalmentajana.

Etäyhteys toimii apuna myös valmentamisessa

Maajoukkueen leirit pyritään pitämään niin, että ne haittaavat mahdollisimman vähän työtehtäviä. Leirit alkavat perjantaina ja päättyvät sunnuntaina. Leire-



Yliväpeli Marko Virtanen on valmentanut salibandyjoukkueita 25 vuotta. Tällä hetkellä hän valmentaa Viron naisten maajoukkueen lisäksi Porvoon salibandy-seuran (PSS) naisten liigajoukkueita.

jä pidetään vuosittain 4–6 kertaa riippuen MM-kisojen ajoituksesta.

- Näille perjantaille minun pitää suunnitella vapaapäivä tai saldovapaa. Juuri päättynyt

MM-turnaus Singaporessa kullutti vuosilomaa, samoin helmikuussa ollut MM- karsintaturnaus Italiassa. Palkattomia virkavapaita en ole raaskinut vielä ottaa.

Viikonloppuleirien välisenä aikana valmennustiimi ja pelaajat hyödyntävät etäyhteyksiä.

- Valmennustiimissä kaksi muuta suomalaista sekä yksi virolainen valmentaja. Pidämme myös joukkueen pelaajiston kanssa palaveria etäyhteyksin. Samoin viestittelemme pelaajiston kanssa aika usein vaihtoen kuulumisia, miten harjoittelu ja pelit sujuvat.

Valmennusopit ovat menneet perille, sillä viimeisimmässä MM-turnauksessa joukkue oli sijalla 13.

- Pelillisesti menimme paljon eteenpäin edellisiin kisoihin verrattuna ja siihen olimme koko joukkueena tyytyväisiä. Virossa salibandy on vielä marginaalilaji, mutta nähtävissä on, että se kasvaa koko ajan.

Työkielenä tapaamisissa on pääsääntöisesti englanti. Joidenkin pelaajien kanssa kommunikointi onnistuu myös suomeksi.

- Itse ymmärrän viroa jonkun verran. Pääsen kiinni mistä puhutaan ja mitä tarkoitetaan. Muutamia lajijuttuja uskallan jo kuitenkin käyttää viroksi.

Oma polku on vienyt radalta saleihin

Virtasen oma urheilu-ura alkoi yleisurheilun merkeissä

12-vuotiaana.

- Keskityin juoksemiseen. Päälajeina olivat tuolloin 800 ja 1500 metrin matkat. Vuonna 1995 LaNMKY aloitti salibandytoiminnan Lahdessa ja lähdin kokeilemaan, että miltä se tuntuisi. Sillä tiellä ollaan edelleen.

Omaan pelaajauraan sisältyy noin kymmenen vuotta juniorisarjoja sekä aikuisten aladivareita. Valmentaminen astui kuvioihin jo aikaisessa vaiheessa.

- Otin tuntumaa valmentamiseen ensimmäisen kerran jo vuonna 1998, kun lähdin vetämään pienten lasten salibandykerhoja. Perehtyminen valmentamiseen alkoi tosin kunnolla varusmiespalveluksen jälkeen vuonna 2002.

Virtanen on valmentanut pääsääntöisesti tyttöjen ja naisten joukkueita Lahdessa ja Kouvolassa. Kouvolassa meni myös muutama kausi poikien P21 ja P22 valmennustehtävissä. Nykyään hän toimii porvoollaisen PSS:n naisten liigajoukkueen valmennustiimissä.

- Yksi ehkä hieman erikoisempi valmennuspesti mahtuu näihin vuosiin. Toimin LaNMKY:n kuurojen joukkueen valmentajana vuosituhanen alussa.

Rakkaus lajiin näkyy myös Virtasen salibandy-tuomaritehtävinä.

- Taisi alkaa 27. kausi sillä saralla.

Valmennusta varusmiehille

Virtanen toimii esikuntamestarina Karjalan prikaatissa päätehtävänään ali- ja erikoisupseerien henkilöstöasiat. Hän toimii myös prikaatin vanhimpana aliupseerina.

- Nykyisestä työtehtävästä on aika haastavaa irrottaa aikaa varusmiesten päivittäiseen liikuntakoulutukseen. Sen verran minua kuitenkin hyödynnetään, että olen usein mukana kokoamassa varusmiesten joukkueita Sotilasurheiluliiton kisoihin. Vedän silloin harjoituksia joukkueelle.

Kokemuksia ja oppeja valmentamisesta pystyy hyödyntämään myös omassa työtehtävässä.

- Molemmissa korostuu johtaminen. Joukossa voi olla hyvin erilaisia yksilöitä. Toinen on palautteen antaminen. Olen oppinut, että palautetta annettaessa kannattaa tunnistaa tilanne, missä palautetta antaa, mistä sitä antaa ja miten.

TEKSTI JA KUVA:
JUHA SUSI

TIKKA

TIKKA T3x DEERHUNTER

Suunniteltu sinulle, joka arvostat hyvää ergonomiaa ja toiminnallisuutta metsästysaseessasi. Lähtökohtana oli suunnitella käyttäjänsä sopiva kivääri olipa saaliinasi sorkkaeläimet tai pienpedot. Säädetty poskipaikka, Soft Touch otepinnat, uritettu piippu ja teflonoitu lukko varustettuna isommalla kämmennupilla. Saatavilla myös kaliiperissa 6,5 Creedmoor.

SAKO

LYIJYTTÖMIEN LUOTIEN TULEVAISUUS ON TÄÄLLÄ

Powerhead-perheen SAKO BLADE-luodissa on kolmilapainen BLADE-kärki, sekä 5-vaiheinen luotia laajentava rakenne. Tästä johtuen Blade sieneytyy erinomaisesti jopa pienimmillä iskunopeuksilla, esimerkiksi pitkällä ampumaetäisyyksillä. Samalla taataan myös korkea iskunkestävyys niin luuosumissa kuin lyhyillä ampumaetäisyyksillä

SAKO OY | www.sakosuomi.fi

facebook.com/SakoFinland @sako_suomi

Lauri Markkanen vuoden 2023 varusmiesurheilija

Puolustusvoimat on palkinnut vuoden 2023 varusmiesurheilijana koripalloilija Lauri Markkanen.

Markkanen kuului Suomen koripallomaajoukkueeseen, joka pelasi MM-kilpailujen lohkovaiheen ottelunsa Japanin Okinawalla elokuun 25. - syyskuun 2. päivänä. Suomi hävisi alkulohkossa E kaikki ottelun-

sa. Suomen vastustajista Saksa ja Australia etenivät ylemmälle jatkolohkoon.

Suomi jäi Japanin kanssa alemmahan jatkolohkoon. Jatkolohkonsa ottelut Kap Verdeä ja Venezuelaa vastaan Suomi voitti ja oli MM-kilpailuissa 21:s.

Pohjois-Amerikassa amatikseen koripalloa pela-

va Markkanen saapui suorittamaan varusmiespalvelustaan Puolustusvoimien urheilukouluun huhtikuun 17. päivänä.

Hänen palveluksensa huipentui MM-kilpailuihin, joiden jälkeen hän palasi Yhdysvaltoihin ja ryhtyi valmistautumaan tämän talven NBA-peleihin Utah Jazzin joukkueessa.



Millogilla asentajana työskentelevä Joni Alanen on hakenut potkua työpäivään herrasmieslätkästä jo 20 vuoden ajan.

Kajaanissa Millogin väki hakee aamujäältä vauhtia työpäivään

Kajaanin harjoitusjäähallissa on keskiviikkoamuna täysi meno päällä, vaikka kello on hädin tuskin vähän yli aamu-seitsemän. Ja vaikka ainakin yhdellä pelimiehistä on häkki kypärässä, niin mikään jun-nupeli ei ole kyseessä. Millog Oy:n ja yhtiön yhteistyökumppanien henkilöstön innokkaat kiekkoilijat siellä hakevat lisävirtaa työpäivään.

Mikään uusi harrastus ei herrasmieksäännöllä pelattava pipolätkä Kajaanissa ole.

- Aloitimme tämän Pikkaraisen Jarin kanssa vuonna 2004, kun olimme molemmat puolustusvoimien Kajaanin korjaamolla töissä. Mutta kun alkuun olimme ulkojäillä ja ilmat olivat kylmiä, niin ensimmäisenä vuonna ei meidän lisäksi juuri muita ollut. Kun seuraavana vuonna saimme vuoron jäähallista, niin sitten porukkin alkoi lisääntyä. Parhaimmillaan meillä on ollut täällä lähes parikymmentä pe-

laajaa, Millogin asentaja Joni Alanen kertoo.

Vaihtuvuutta pelaajissa

Vuonna 2015 osa kiekkomiehistä siirtyi Millogin palvelukseen ja osa jäi puolustusvoimien palvelukseen. Yhteiset pelit ovat kuitenkin jatkuneet. Mukaan on tullut myös uutta porukkaa.

- Porukka vaihtuu työtilanteiden ja lomien takia jonkin verran. Välillä täällä käy pelaamassa muuallakin Suomessa asuvia Millogin työntekijöitä, jotka ovat kuulleet meidän vuorosta ja sattuvat olemaan täälläpäin töissä tai lomalla.

Toimittajan vieraillessa paikalla 13 jäältä virtaa hakeneesta kiekkoilijasta neljä oli Millogin työntekijöitä. Loput olivat puolustusvoimien henkilökuntaa, alalla aiemmin työskennelleitä eläkeläisiä tai yhteistyökumppanien työn-

tekijöitä.

- Aina olemme saaneet pelit pystyyn. Silloin tämä on mukavaa, kun on molemmille joukkueille edes joku vaihtomies, että pääsee välillä istahtamaan hetkeksi. Viime viikolla meillä oli molempiin joukkueisiin vain neljä pelaajaa. Se kyllä alkoi tuntua lopussa jaloissa, Joni Alanen sanoo.

Työnantaja maksaa vuorot nykyään

Alkuvuosina porukka maksoi jäävuorot omasta kukkarostaan. Tilanne kuitenkin muuttui vuonna 2019, jolloin Millog Oy lähti maksamaan jäävuoron. Samana vuonna herrasmieskiekkoilijat saivat myös omat pelipaidat.

- Onhan tämä ihan mahtavaa käydä näin keskellä viikkoa pelaamassa. Tämä katkaisee sopivalla tavalla työviikon ja antaa lisävirtaa loppuviikkoon. Kyllä siellä jäällä unen-

rippeet katoaa ja jaksaa painaa töissä menemään. Meillä Millogilla on liukuva työaika käytössä. Se mahdollistaa pelaamisen näin aamulla. Puolustusvoimien väki voi käyttää tähän viikkoliikuntaan varattua työaikaa, Alanen kertoo.

Kiekkoa pelataan herras-

miessäännöin; kohottaa ja lämmätä ei saa. Kun maalit pitää tehdä suoraan syötöstä, niin peli on yllättävänkin liikkuvaa.

Ainakin vuoron alkuvaiheessa, loppua kohden luistin näyttää jo hieman painavan ja syntyneiden maalien jälkeen seisokellaan hieman kauem-

min oman maalin kupeessa ennen hyökkäykseen lähtöä.

- Pitää muistaa myös ne jälkipelit. Ne jutut pukuhuoneessa on tärkeä osa tätä hommaa, Joni Alanen naurahtaa.

TEKSTI JA KUVAT: PEKKA MOLIS



Aamujäiden harrastajamäärä vaihtelee työtilanteiden perusteella. Nyt pelattiin täysillä joukkueilla (ei maalivahteja) ja vaihtoonkin riitti kolme miestä. Väliin painetaan menemään pienemmälläkin porukalla.

Mikä tuote sopii minulle?

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

Aloita testi:

Leader PERFORMANCE

Power to perform.

Puolustusvoimien pitää hyödyntää

liikunta-alan henkilöstön osaaminen

- Yhteiskuntamme tarvitsee ammattitaitoisia työntekijöitä, jotka työuransa viimeisinäkin vuosina voivat

hyvin ja ovat innostuneita ammatistaan, liikuntatieteiden tohtoriksi vuosi sitten väitellyt kapteeni evp. Henry Lipponen kirjoittaa väitöskirjansa esipuheessa.

Lipponen selvitti Jyväskylän yliopistossa tekemässään väitöskirjassaan, mitkä seikat ovat pitäneet työhönsä tyytyväiset liikunnanopettajat hyvinvoinnissaan koko työuransa ajan. Hän kertoo havainneensa, että hyvinvoiva liikunnanopettaja kehittää osaamistaan ja vaikuttaa työnsä sisältöön.

- Tärkeimpänä syynä ammatissa pysymiseen nähtiin se, että liikunnanopettajan ammatti oli heidän toiveammattinsa, työ oli kokonaisuudessaan mielekäs ja he olivat sitoutuneita työhönsä. Liikuntakasvatusupseereita ja -aliupseereita valittaessa tuleekin huomioida, että heillä on mahdollisuus kehittää ja päivittää osaamistaan säännöllisesti työuransa aikana.

Lipponen palveli puolustusvoimissa opistoupseerin virassa lähes 30 vuotta. Hänen uransa alkoi vuonna 1984 Helsingin Ilmatorjuntarykmentissä, jossa hän palveli kouluttajana vuoden 1988 loppuun, jolloin hän siirtyi



Liikuntatieteiden tohtori, kapteeni evp. Henry Lipponen kertoo havainneensa, että liikunta-alan henkilöstön ammattitaitoa ei aina osata hyödyntää Puolustusvoimissa kokonaisuudessaan.

yrittäjäksi.

Puolustusvoimien palvelukseen Lipponen palasi vuonna 1994 Puolustusvoimien urheilukouluun Lahden Hennalaan. Lipponen työura päättyi Helsingin Santahaminassa olevaan Kaartin jääkärykmenttiin.

Lipponen työtehtävät liittyivät urheiluvallennukseen ja koulutukseen. Kaartin jääkärykmentissä hän toimi työ- ja palvelusturvallisuuspäällikkönä vuosina 2016 - 2021.

Lipponen kertoo väitöskirjassaan, että hän on saanut toimia haastavissa työtehtävissä, joista selviytyminen on mahdollistanut hänen eudaimonista työhyvinvointiaan. Eudaimonisella työhyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, että haastavistakin työtehtävistä selviytyminen vahvistaa työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tunnetta.

Lipponen sanoo, että ammatillisella kasvulla on eudaimonista työhyvinvointia vahvistava merkitys.

- Osaamisen kehittäminen antoi mahdollisuuden ottaa vastaan haastavia ja uusia mielenkiintoisia tehtäviä. Kouluttauduin koko työurani ajan hakien asiantuntijuutta hoitamiini tehtäviin. Opiskeluni koostuivat liikunnanohjaajatutkinnon jälkeisistä ammattikorkeakoulututkinnoista, jota seurasi ammatillisen opettajan tutkinto, josta oli luonnollinen loikka ammattikasvatusmaisterin opintoihin ja liikuntatieteiden maisteriksi ja lopuksi tohtoriopintoihin.

- Kuten tutkimuksessanikin havaitsin, niin työurani aikaisella ammatillisen osaamisen kehittämisellä on työhyvinvointia tukeva vaikutus.

Liikunnanopettajan työtä ei voi verrata suoraan Puolustusvoimien joukko-osastoissa palvelevien liikuntakasvatusupseerien ja -aliupseerien työhön, vaikka heidän tehtävänimikkeensä alussa on termi liikuntakasvatus. Varusmiesten koulutuksessa liikuntakoulutus tai -kasvatus on korvattu Koulutus 2020 -ohjelmassa varusmieskoulutukseen yhdistetyllä nousujohdeisella voima- ja kestävyysharjoitusohjelmalla.

Millaisena näet liikuntakas-

vatusupseerien ja -aliupseerien aseman varusmiesten ja henkilökunnan liikuttajina koulutus uudistuksen jälkeen?

- Liikuntakasvatusupseerien ja -aliupseerien tehtävä tulee nähdä mahdollisuutena toimia liikunta-asioissa asiantuntijana, jonka tärkeimpiin tehtäviin kuuluu yksikön päälliköiden tukeminen liikuntakoulutuksen suunnittelussa. Hänen tehtäviinsä tulisi kuulua myös yksiköissä toimivien kouluttajien kouluttaminen voima- ja kestävyysharjoitusten toteuttamiseen, sekä auttaa ymmärtämään kokonaisvaltaisen fyysisen toimintakyvyn merkitys sotilaan toiminnalle. Käytännössä yksikössä toimivat kouluttajat vastaavat myös oman joukkonsa fyysisestä toimintakyvystä.

- Liikuntakasvatusupseerien ja -aliupseerien asiantuntemusta tulee käyttää myös liikuntapaikkojen ylläpitoon ja kehittämiseen. On erityisen tärkeää, että varuskuntien liikuntapaikat ovat tarkoituksenmukaiset ja hyvin hoidetut. Lisäksi heidän tulee luoda mahdollisuuksia lähiyhteisössä toimivien liikuntapaikkojen käyttöön, ei ole tarkoituksenmukaista eikä edes mahdollista, että varuskunnissa on omasta takaa kaikki liikuntapaikat.

Havainnoit Puolustusvoimissa palvellessasi liikuntakasvatusupseerien ja -aliupseerin työskentelyä. Kuinka innostuneita he ovat ammatistaan sinun mielestäsi?

- Havaintojeni mukaan liikuntahenkilöstössä on todella kovia liikunnan ammatillaisia, joiden koko potentiaalia ei aina osata hyödyntää, mikä turhaannuttaa osaa toimijoista. On myöskin henkilöitä, jotka ovat toimineet pitkään tehtävissään ja leipään-tyneet tehtäviinsä tai näkevät liikuntatoiminnan vain yhdestä näkökulmasta keskittyen vain tiettyyn ominaisuuteen tai lajeihin. Vuosien varrella olen havainnut, että Puolustusvoimissa on myös erittäin oma-aloitteisia ja sydämellään liikuntaan paneutuneita henkilöitä, joiden innostus tarttuu niin henkilöstöön kuin varusmiehiin. Tutkimuksessani nousi esiin se, että kun työ koetaan mielekkääksi, se innostaa ja motivoi.

Kerrot tutkimuksessasi, että koulutettuja liikunnanopettajia poistuu opetustehtävistä enenevästi joko muihin koulun sisällä oleviin tehtäviin, koulun ulkopuolelle liikunta-alan tehtäviin tai enenevästi eläkkeelle. Puolustusvoimissa työskentelee kuutisenkymmentä pää- tai sivutoimista liikunta-alan työntekijää. Myös heidän keskuudessaan on jonkin verran vaihtuvuutta.

Mistä arvioit vaihtuvuuden johtuvan?

- Olen havainnut, että Puolustusvoimissa tapahtuu näin muun muassa haettaessa haastavampia tehtäviä. Näenkin, että työntekijöiden halukkuutta kouluttautua ja mahdollisuuksia kehittää itseään työurani eri vaiheissa on tuettava. Myös liikuntatehtäviin tulee saada riittävä kierto, sillä liian pitkään samassa tehtävässä toimimiseen voi leipääntyä. Näin ollen työn laatu ei vastaa työnantajan tarpeita, mutta myös turhaannuttaa työntekijää. Kuten tutkimieni opettajienkin kommentoissa oli havaittavissa, että heidän työhyvinvointiinsa vaikuttaa tunne siitä, että he tekevät työtä, joka on merkityksellistä. Tämä näkökulma on tärkeää huomioida myös Puolustusvoimissa liikunta-alan tehtäviä tekevien kohdalla.

Havaitisit tutkimuksessasi, että oikeudenmukainen ja osallistuva esimiestyö on merkittävä seikka työhyvinvoinnin tukena.

Millä tavalla esimiehet edistävät liikunta-alan henkilöiden työtä Puolustusvoimissa?

- Kehityskeskusteluissa tulee sopia selkeästi tehtävät työtehtävät ja pitkin kuluva työvuotta käydä keskustelua asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta ja ennen kaikkea tuettava työn suorittamista, muun muassa oleamalla käytettävissä tarvittaessa. On myös tärkeää, että työntekijällä tulee olla riittävästi autonomiaa vaikuttaa omaan työhönsä ja mahdollisuus kehittää osaamistaan sekä muokata työtään.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
HANNU KETTUNEN

Opiskele ammattiin Suomen huipulla!

YHTEISHAKU
20.2.-19.3.



www.sogsakk.fi

Saamelaisalueen koulutuskeskus
Sámi oahpahusguovddáš
Säämi máttááttáskuávdáš
Sää'm škooltemkөөskös

f sogsakk @sogsakk_



C.P.E. »

LEADING SUPPLIER OF
HIGH QUALITY RIOT GEAR,
BALLISTIC SOLUTIONS AND
TRAINING EQUIPMENT.

Puolustusvoimat

haluaa turvata henkilöstönsä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin

Puolustusvoimat otti vuoden vaihteessa käyttöön uuden henkilöstöstrategiansa. Strategia on yhteiskunnallisesti merkittävä asiakirja, koska se käsittelee Puolustusvoimien palkatun henkilökunnan lisäksi asevelvollisten henkilöstöasioiden ja koulutuksen kehittämistä.

Varsinaisten henkilöstöasioiden ohella strategia linjaa Puolustusvoimien henkilöstön liikuntaa ja liikkumista.

Strategian mukaan Puolustusvoimat aikoo varmistaa työn ja palveluksen houkuttelevuuden ylläpitämällä hyvät ja arvostetut liikuntamahdollisuudet.

Puolustusvoimat selkeyttää toimintakyvylle ja sen kehittämiseksi asetettavia vaatimuksia korostamalla liikkeen lisäämisen merkitystä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista toimintakyvyn kehittämisessä, palauttamisessa ja ylläpidossa, laatimalla kaikki tehtävät kattavat tehtäväryhmäkohtaiset toimintakyvyn tavoitetasot normaali- ja poikkeusoloihin sekä todentamalla toimintakyvyn tehtäväkohtaisten tavoitetasojen saavuttaminen ja yksilölliset kehittämistarpeet kattavalla testaustoiminnalla.

Mahdollisimman moni harrastamaan viikkoliikuntaa

Puolustusvoimat luo edellytykset toimintakyvyn omaehtoiselle ylläpidolle ja kehittämiselle mahdollistamalla viikkoliikunta täysimääräisesti mahdollisimman suurelle osalle palkattua henkilöstöä, ylläpitämällä monipuoliset liikuntatilat ja -välineet, tukemalla taloudellisesti toimintakyvyn omaehtoista ylläpitoa, tarjoamalla monipuolista liikuntaneuvontaa henkilöstölle sekä hankkimalla kokonaisvaltaisen

toimintakyvyn kehittämistä tukevia pelillistettyjä digitaalisia palveluita.

Puolustusvoimat jatkaa aktiivista vuoropuhelua muun yhteiskunnan toimijoiden kanssa nuorten mielenterveydessä ja liikuntakäyttäytymisessä tapahtuneista muutoksista sekä etsimällä yhteisiä ratkaisuvaihtoehtoja aktiivisuuden lisäämiseksi.

Strategian liitteenä 2 oleva koonnos kehittämistoimenpiteistä sisältää 158 kohtaa. Henkilöstön toimintakykyä edistäviä toimenpiteitä on mainittu 24 kohdassa.

- Tulevina vuosina on keskeistä erityisesti henkilöstön saatavuuden, sitoutumisen ja osaamisen varmistamiseen sekä yksilöiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin turvaamiseen

henkilöstöstrategian ohjaamalla tavalla, puolustusvoimain komentaja, kenraali Timo Kivinen linjaa strategian esipuheessaan.

Strategia tarkoittaa suunnitelmaa, jolla tavoiteltu päämäärä pyritään saavuttamaan. Puolustusvoimien strategian mukaan Puolustusvoimilla on tavoitteillassa käytettävissään määrältään, laadultaan ja tahdoltaan riittävä henkilöstö, joka var-

mistaa tehtävien toteuttamisen kaikissa valmiustiloissa niin kotimaassa kuin ulkomailla. Puolustusvoimat on asettanut strategiansa tavoitetason saavuttamisen 2030-luvun puoleen väliin.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
PUOLUSTUSVOIMAT



Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2024

Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	8.4.2024	26.4.2024
3	3.6.2024	20.6.2024
4	9.9.2024	27.9.2024
5	18.11.2024	5.12.2024



HAE
SeAMKiin

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

YHTEISHAKU 13.3.- 27.3.2024

PÄIVÄTOTEUTUS

- AGROLOGI (AMK)
- FYSIOTERAPEUTTI (AMK)
- INSINÖÖRI (AMK), Automaatiotekniikka
- INSINÖÖRI (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka
- INSINÖÖRI (AMK), Konetekniikka, kone- ja tuotantotekniikka tai auto- ja työkonetekniikka
- INSINÖÖRI (AMK), Rakennustekniikka
- INSINÖÖRI (AMK), Tietotekniikka
- KULTTUURITUOTTAJA (AMK)
- RAKENNUSMESTARI (AMK), Rakennustekniikka
- RESTONOMI (AMK)
- SAIRAANHOITAJA (AMK)
- SOSIONOMI (AMK)
- TRADENOMI (AMK), Kirjasto- ja tietopalveluala
- TRADENOMI (AMK), Liiketalous

MONIMUOTOTOTEUTUS

- GERONOMI (AMK)
- INSINÖÖRI (AMK), Automaatiotekniikka
- SAIRAANHOITAJA (AMK)
- TRADENOMI (AMK), Liiketalous

YLEMMÄT AMK-TUTKINNOT

- AGROLOGI (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen
- INSINÖÖRI (ylempi AMK), Rakentaminen
- INSINÖÖRI (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen
- INSINÖÖRI (ylempi AMK), Teknologiaosaamisen johtaminen
- RESTONOMI (ylempi AMK), Ruokaketjun kehittäminen
- SOSIAALI- JA TERVEYSALA YLEMPI AMK, Kliininen asiantuntijuus
- SOSIAALI- JA TERVEYSALA YLEMPI AMK, Sosiaaliala

seamk.fi/haku



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 myös latausoppaasta saatavilla myös yhteisöissä www.vihtavuori.com



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubeissa!



Reserviläiselläkin

on hyvät mahdollisuudet kehittää sotilastaitoja

Vuonna 1970 perustetun Reserviläisurheiluliiton (RESUL) tavoitteena oli kilpa- ja kuntourheilun tehostaminen, koulutustoiminnan käynnistäminen, maastourheilumuotojen tukeminen sekä jäsenliittojen päällekkäistöimintojen poistaminen. Tavoite on tänäkin päivänä sama.

RESUL:n toiminnanjohtaja Veli-Matti Kesälahti luonnehtii omaa varusmiespalvelusaikaista liikuntaharrastustaan vaatimattomaksi. Sallasta kotoinen oleva Kesälahti suoritti palveluksensa Lapin ilmatorjuntarykmentissä. Hän muistellee, että ilma-aserata tuli kyllä tutuksi, mutta aliupseerikouluaikana Hyrylässä hän ei juurikaan harrastanut liikuntaa.

- Vasta Reserviupseerikoulussa Haminassa oli mahdollisuus lenkkeillä porukan kanssa.

Varusmiespalveluksen jälkeen hän on ollut aktiivisesti mukana reserviupseeritoiminnassa ja liittotasolla Suomen Reserviupseeriliiton hallituksen jäsenenä ja varapuheenjohtajana.

- Liikunta ja urheilu ovat kuuluneet kuvioon näissäkin tehtävissä. Olen ollut Etelä-Karjalan reserviupseeripiirin kentän toiminnassa mukana. Etenkin Imatran reserviupseer-

rikerho on ollut aktiivinen sotilastaitoja ylläpitävien jostosten ja ampumakilpailujen järjestäjänä, joka on tietenkin tukenut omaa ampumaharrastusta.

Liitto tarjoaa monipuolisesti reserviläisliikuntaa

Varusmiespalveluksen jälkeen reserviläisliikunnan yksi keskeinen tehtävä on ylläpitää ja kehittää jäsenistönsä maanpuolustustaitoja. Maanpuolustustaitoihin kuuluvat fyysinen kunto ja kentätaidot.

Kentätaitoja ovat suunnistus-, ampuma-, kartanluku-, tulenjohto-, johtamis- ja vaellustaidot. RESUL tarjoaa mahdollisuuden ylläpitää edellä mainittuja taitoja niille, jotka kokevat sotilaskunnan ylläpitämisen tärkeänä myös reservissä.

Toiminta kentällä perustuu vapaaehtoisuuteen niin yhdistys- kuin piiritasolla.

- Toiminta vaatii tekijöitä. Kokeneita kouluttajia ja ammunnanjohtajia ei kannata kuormittaa liiaksi, vaan mukaan tarvitaan myös uusia ja nuoria tekijöitä. RESUL kouluttaa omat osaajansa.

- Niille, jotka lähtevät armeijan jälkeen opiskelemaan,



Ampumaharrastus on juuri nyt suosittua ja toiminnanjohtaja Veli-Matti Kesälahti kiertää seuraamassa kilpailuja aktiivisesti. Kuva Hälvälästä kesältä 2023.

suositellen tutustumaan ja haakeutumaan oman opiskelupaikkakunnan kerhoihin mukaan, Kesälahti kannustaa.

RESUL on tehnyt yhteistointasopimuksen Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kanssa.

- Se selkiyttää työnjakoa isojen tapahtumien järjestämis-

sä, joihin on mahdollista saada puolustusvoimien tukea.

Jäsenten määrät kasvavat jäsenliitoissa

RESUL:n jäsenenä ovat Maanpuolustuskieltojen liitto ry (MPKL), Reserviläisliitto ry (RES) ja Suomen Reserviupseeriliitto ry (RUL). Viimeisen kahden vuoden aikana näiden jäsenten määrät ovat kasvaneet. Se heijastuu myös RESUL:n toimintaan. Ammunnanharrastus on lisääntynyt ja sen myötä kilpailutoiminnalla on myös kysyntää.

- Esimerkiksi jotoksista liikkuu väärä mielikuvia. Ne eivät ole pelkästään marssitapahtumia, vaan jotoksilla kehitetään sotilastaitoja esimerkiksi erilaisilla tehtävärasteilla.

- Toimintaan mukaan lähteminen on nivelkohta ja se voi tapahtua matalalla kynnyksellä

esimerkiksi liikuntapäivässä tai ampumapäivässä. Aktiivinen ampumaharrastus mahdollistaa ja edesauttaa oman asean hankkimista, Kesälahti muistuttaa.

Hänen mukaansa jäsenmäärän kasvu näkyy erityisesti sovellettujen reserviläisammuntojen (SRA) osalta.

- Sovelletun reserviläisammunnan harrastajamäärä on kasvanut valtavasti viime vuosien aikana ja kasvu jatkuu samalla kun kiinnostus reserviläistoimintaan muutenkin on kova. Rekisteröityjä SRA-ampujia on jo yli 12 000 ja kurssit täytyvät sitä mukaa kuin vapaaehtoistojamme niitä ehtivät järjestää. Tämä sekä käynnissä ja tulossa olevat kehittämishankkeet, kuten SRA-toiminnan kansainvälistyminen, on näkynyt myös lisääntyneenä resurssitarpeena toimistollamme, Kesälahti kertoo.

Kansainvälistyminen kannusti RESUL:n perustamaan

kansainvälisen SRA-lajiliiton viime vuoden loppupuolella.

Vahvimmat reserviläiset voimailevat sotilasympäristössä

Etelä-Pohjanmaan reserviläispiiri on jo useamman vuoden ajan kesäisin järjestänyt sotilasteemaisen voimailutapahtuman Vahvin Reserviläinen -kilpailun.

SM-kilpailuihin voi osallistua kuka tahansa, joka on Maanpuolustuskieltojen liiton, Reserviläisliiton tai Reserviupseeriliiton jäsen.

Jos reserviläisliikunta ja SRA-ammunta hyvässä joukossa kiinnostaa, niin tutustu tarjontaan osoitteessa: <https://resul.fi>.

TEKSTI JA KUVA: ARI PAKARINEN

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

SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Martti Puumalainen vuoden 2023 sotilasurheilija

Puolustusvoimat on palkinnut vuoden 2023 sotilasurheilijana kersantti Martti Puumalaisen

Kaartin jääkäriyrykmentissä liikunta-aliupseerina työskentelevä Puumalainen voitti viime vuonna yli sadan kilon painoluokassa judon Euroopan mestaruuden. Jatkoajalle venyneessä loppuottelussa hän voitti georgialaisen Guram Tušišvilin. Kilpailut järjestettiin Ranskan Montpellierissä.

Unkarin Budapestissä järjestetyssä Masters-turnauksessa Puumalainen voitti sarjansa. Loppuottelussa kaatui maailmanlistan ykkösen, tadžikistanilaisen Temur Rahimov.

Voittojensa ansiosta Puumalainen on etenemässä kohti Pariisissa ensi kesänä järjestettäviä olympialaisia.