



# Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu  
43. vuosikerta • Nro 2 • 26.4. 2024



<< Judon Euroopan mestauskilpailuista voitettu kultainen mitali kannustaa Martti Puumalais- ta kohti Pariisin olympialaisia.

## Ilman Puolustusvoimien ottelisi tällä tasolla

**Pariisin olympialaisiin tähtäävä** judoka Martti Puumalaisen lähikuukausien työkuviot ovat selvät. Kaikki tekeminen tähtää menestykseen olympialaisiin ja sen eteen paiskitaan töitä judosaleilla. Liikunta-aliupseerin pesti mahdollistaa sen, että kaikki kivet käännetään olympiamenestyksen eteen.

• SIVU 4

## Lihashuoltoa

ei voi korostaa liikaa

**Varusmiesten** Liikkuri-merkintöihin kirjataan lihashuoltosuorituksia huolestuttavan vähän. Lihashuollon merkitys korostuu koko ajan, kun palvelukseen astuu yhä enemmän nuoria, joilla ei ole vahvaa fyysistä pohjaa.

• SIVU 5



<< Liikunnanohjaaja Riina-Sisko Kestikievari opastaa Utin jääkärirykmentin varusmiehiä huoltamaan lihaksiaan.

## sisäsivuilla



Jarno Laukkanen on pelannut varusmiespalveluksensa ohessa salibandyä miesten F-liigassa sekä 22-vuotiaiden SM-sarjassa.

## Jarno Laukkanen ehätti Sotilasurheiluliiton mestaruusturnaukseen

**Varusmiesten sarjan** ottelut kokosivat jälleen kerran kymmeniä nuoria taitavia pelaajia mitteleämään Sotilasurheiluliiton salibandymestaruudesta.

• SIVU 6

## Varusmiehet viihtyvät kuntosaleilla

**Kuntosaliharjoittelu** on noussut ylivoimaisesti suosituimmaksi liikuntamuodoksi varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa. Liikkuri-sivusto kertoo, että varusmiehet ovat tehneet viimeisimmän vuoden aikana 165 741 liikuntasuoritusta, joista peräti 62,2 prosenttia oli kuntosaliharjoittelua

• SIVU 3

## mielipiteet

Liikuntajärjestöjen toiminnan yhteiskunnallinen arvo on suuri

• SIVU 2



# päätoimittaja

## Liikuntajärjestöjen toiminnan yhteiskunnallinen arvo on suuri

**S**uomen Palloliitto kertoo nettisivuillaan, että suomalaisen juniori- ja harrastajajalkapallon arvo yhteiskunnalle on 1,96 miljardia euroa vuosittain. Arvo on määritetty Euroopan jalkapalloliiton ja yhdeksän eurooppalaisen yliopiston yhteistyönä kehitetyllä UEFA SROI-mallinnuksella.

Jalkapallon arvo yhteiskunnalle koostuu kolmesta hyödyistä. Suorat hyödyt Suomen talouteen ovat noin 522 miljoonaa euroa vuosittain. Sosiaalisten hyötyjen arvo on 1,09 miljardia euroa ja säästöt terveydenhuollossa 344 miljoonaa euroa.

**Palloliitto on arvioinut** ensimmäisenä lajiliiton toimintansa yhteiskunnallista vaikuttavuutta suomalaisessa yhteiskunnassa. Nyt samanlaista arviointia on tehty myös salibandyssä ja koripallossa. Helsingin salibandyseura Erä-Viikinkien toiminta tuo yhteiskunnalle 17,8 miljoonaa euron hyödyn vuodessa. Koripalloliiton seuroista espoolainen Tapiolan Honka tuottaa vuosittain yli 13 miljoonaa euron hyödyn yhteiskunnalle.



KEIJO SUOMALAINEN

**” Tehdyt arviot osoittavat, että liikunnan arvo yhteiskunnalle on käsittämättömän suuri.**

Tehdyt arviot osoittavat, että liikunnan arvo yhteiskunnalle on käsittämättömän suuri. Jos jalkapallon arvon rinnalle asettaa vaikka opetus- ja kulttuuriministeriön Palloliitolle antaman kahden miljoonan euron avustuksen, arvo on tuhatkertainen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö avusti liikuntaa edistävien järjestöjen toimintaa 61,7 miljoonalla eurola vuonna 2022. Avustusta saaneiden 116 järjestön varsinaisen toiminnan kulut olivat tuolloin 203,2 miljoonaa euroa. Tuen arvo kolminkertaistui järjestöissä. Jos taas kaikki järjestöt pystyisivät tuottamaan yh-

teiskunnalle samansuuruisen arvon kuin jalkapallo, puhuisimme 61,7 miljardin arvosta.

**Arvon laskeminen** ei toki ole aivan näin yksinkertaista. Liikuntaa edistävät järjestöt ja niiden toiminta poikkeaa toisistaan merkittävästi. Jotkut niistä pyrkivät toimimaan jäsenistönsä keskuudessa mahdollisimman hyvin. Joidenkin toiminta on laaja-alaista ja vaikuttaa koko yhteiskuntaan.

Liikuntajärjestöissä tavoitteet on totuttu asettamaan selkeisiin numeerisiin arvoihin. Harjoituksiin osallis-

tuneiden määrä ja kilpailuissa saavutetut tulokset kertovat menestyksen tason. Viime vuosina liikuntajärjestöissä on ryhdytty puhumaan muun yhteiskunnan esimerkin mukaisesti toiminnan vaikuttavuudesta.

**Opetus- ja kulttuuriministeriö** on asettanut liikuntapolitiikalle seuraavat yhteiskunnallisen vaikuttavuuden tavoitteet: Hyvinvoiva, terve ja liikkuva väestö, liikunta lisää osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, liikunta on tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti saavutettavissa, liikunta ja huippu-urheilu on vastuullista ja suomalainen huippu-urheilu on kansainvälisesti menestyvää ja kansallisesti arvostettua.

Suomen Sotilasurheiluliitossa toiminnan yhteiskunnallista arvoa ja vaikuttavuutta on pohdittu liiton toimintastrategioita laadittaessa. Viimeisimmän strategian tunnuksessa liiton tavoite näkyy selkeästi. Liikuntakumalla valmiutta kertoo liiton toiminnan yhteiskunnallisen tavoitteen. Liitto haluaa, että ihminen kohottaa liikunta harrastamalla valmiuttaan selviytyä elämänsä haasteista niin yksilönä kuin yhteiskunnan jäsenenä.

# toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

## Varusmiesten liikuntakerhojen suoritukset huippulukemissa

**J**oukko-osastoissa liikutaan nyt enemmän kuin moneen vuoteen. Tämä selviää Sotilasurheiluliiton VLK-toiminnan ilmoittautumissivustosta Liikkurista. Hyväksytyksi merkittyjä liikuntasuorituksia on kertynyt kuukaudessa keskimäärin 20 000. Tulevat sotaharjoitusviikot verottavat käyntejä varmasti hieman, mutta jos seuraava saapumiserä liikkuu yhtä paljon, tullaan pääsemään vuoden vaihteessa jopa 200 000 liikuntasuoritukseen.

**Vapaaehtoisuus ja omavalinta** näkyvät selvästi varusmiesten vapaa-ajan liikunnassa. Ryhmäliikunnassa ja ohjatussa liikunnassa on merkittävästi vähemmän suorituksia kuin oma-toimisessa lenkkeilyssä ja kuntosaliharjoittelussa. Toki näissäkin liikuntalajeissa on mahdollista liikkuu ryhmässä.

- Omaehtoinen motivaatio johtaa laadukkaampaan toimintaan, kestävämpään käytytymisen muutokseen ja parempaan mielen hyvinvointiin kuin ulkoinen motivaatio, liikuntamotivaatiota tutkinut sosiaalipsykologian professori Nelli Hankonen sanoo.

Vapaaehtoisuus, omavalinta ja liikunnan merkityksellisyys nousee myös esille liikuntamotivaation tutkimuksissa. Ulkoista motivaatiota edustavat palkinnot ja sanktiot näyttävät olevan huomattavasti vähemmän arvossaan.

**Mikä liikunta on** itselleen tärkeää ja miten sen saa yhdistymään omaan elämään? Jos ei ole aikaa, arki liikunta on loistava vaihtoehto tai jos arvostaa luontoa, liikkumisen voi suunnata sinne. Hyvät aiemmat liikuntakokemukset myös motivoivat liikkumaan uudelleen. Tämä näkyy hyvin liiton valtakunnallisissa mestaruusturnauksissa. Maaliskuussa pelatun salibandyturnauksen osallistujamäärät olivat huippulukemissa. Myös jääkiekkoturnaus on täynnä. Tapahtumat on yksi loistava tapa luoda itselle konkreettinen suunnitelma liikkumiseksi.

**Suunnitelmaa tarvitaan** myös joukko-osastoissa varusmiesten liikuttamiseksi. Vuoden 2024 erinomaisesti alkanut varusmiesten liikuntakerhotoiminta on nyt tärkeää saada yhtä onnistuneesti seuraavalle saapumiserälle. Onkin syytä valmistautua joukko-osastoissa seuraavien liikuntakerho-ohjaajien ja koordinaattoreiden rekrytointiin ja perehdytykseen. Seuraavat liiton järjestämät ohjaajakoulutukset pidetään kesäkuun lopussa ja heinäkuun alussa.

# puheenjohtaja

## Sotilasurheiluliiton rooli reserviläisten fyysisen kunnon kehittymisessä

**S**otilasurheiluliitolla ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa asevelvollisten fyysisen kunnon kehittämiseen ennen varusmiespalveluksen alkua. Lapsuus- ja nuoruusajan liikuntatottumusten kehittämisessä päivästä on vanhemmilla, kasvatustyössä, koululla ja tietyksi vapaaehtoisuudella toteuttavalla urheiluseuratoiminnalla.

Edellä mainittujen toimijoiden merkitystä ei voi liikaa korostaa koko kansakunnan fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta.

**Varusmiespalveluksen** aikana Sotilasurheiluliitto tekee parhaansa herättääkseen innostuksen liikuntaan, ja toivoo tuon innostuksen siirtyvän kotiutumisen jälkeen myös reserviin.

Tässä toiminnassa Sotilasurheiluliiton rooli puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tukijana on ensiarvoisen tärkeä. Valitettavasti palvelusaikana ei voida saada aikaan ihmeitä, mutta toivottavasti luotua positiivinen asenne liikun-



JUHA KYLÄ-HARAKKA

**” Valitettavasti palvelusaikana ei voida saada aikaan ihmeitä, mutta toivottavasti luotua positiivinen asenne liikuntaa kohtaan myös jatkovuosille.**

taa kohtaan myös jatkovuosille.

**Puolustusvoimilla on** suunnitteilla laaja tutkimus reserviläisten toimintakyvystä eli fyysisestä kunnosta ja suorituskyvystä. Tutkimuksen on tarkoitus alkaa jo ensi vuonna. Aikaisemmin vastaavaa tutkimusta ei ole toteutettu.

Venäjän Ukrainaan hyökkäyksen jälkeen kertausharjoitusten määrää ja intensiteettiä on Suomessa kasvatettu. Aikaisempaa useampi re-

serviläinen on osallistunut harjoituksiin. Samalla harjoituksiin on kutsuttu aiempaa iäkkäämpiä reserviläisiä.

**Jokaiseen reservin** poikkeusolojen tehtävään on määritetty tehtäväkohtainen fyysisen toimintakyvyn tavoitetaso. Optimitilanteissa jokainen reserviläinen ylläpitää oman tehtävänsä edellyttämän tavoitetaso omaehtoisesti, osallistuen näin päivittäisessä elämässään

maanpuolustustyöhön.

Puolustusvoimilla ja Sotilasurheiluliitolla on yhteinen tavoite. Molempien vahva tahtotila on, että varusmiespalveluksen aikainen laadukas liikuntakoulutus ja sen opettamat suoritukset jäisivät palveluksen päätyttyä reserviläisten arkeen rutiineina. Tässä on vielä työskarkaa.

**Uusi tutkimus** tulee varmasti valottamaan nykytilannetta, mutta ainakin henkilökohtaisesti suhtaudun jopa hieman arkaillen esiin nouseviin tuloksiin nykyisestä reservin kunto- ja suorituskykytasosta.

Nyt kun meneillään oleva sota Ukrainassa on kohottanut maanpuolustustahtoa ja sitoutumista maanpuolustukseen, haluaisin muistuttaa kaikkia siitä, että tehokain päivittäinen tapa pitää yllä ja kehittää kansallista puolustuskykyä on pitää oma fyysinen suorituskyky mahdollisten poikkeusolojen vaatimalla tasolla.

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



# Varusmiehet viihtyvät kuntosaleilla

**K**untosaliharjoittelu on noussut ylivoimaisesti suosituimmaksi liikuntamuodoksi varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa. Kerhojen toimintaa ohjaava ja tilastoiva Liikkuri-sivusto kertoo, että varusmiehet ovat tehneet viimeisimmän vuoden aikana 165 741 liikuntasuorituksista, joista peräti 62,2 prosenttia oli kuntosaliharjoittelua. Kun vielä 9,0 prosentin osuudella oleva kuntoliikunta sisältää kuntosaliharjoittelua, varusmiesten keskuudessa on menossa aikamoinen lihaskunnan kehittämissilmiö.

Liikuntakerhot toimivat varusmiesten haluamissa lajeissa. Joukko-osastojen varusmiestoi-mikunnat suunnittelevat kerhojen toiminnan. Varusmiehet toimivat kerhoissa ohjaajina. Kerhotoimintaa ohjaa valtakunnallisesti Suomen Sotilasurheiluliitto. Liitto myös kouluttaa kerhojen ohjaajat kustakin saapumiserästä.

## Parhaiten varustellut liikuntapaikat

Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo ei usko, että joukko-osastojen liikuntapaikkatarjonta ohjaa varusmiehet kuntosaleille, vaikka kuntosali on Puolustusvoimien liikuntapaikkasuunnitelman mukaan yleisin liikuntapaikka Puolustusvoimissa.

- Kuntosalit varmasti houkuttelevat varusmiehiä, koska ne ovat joukko-osastojen parhaiten varustellut tilat.

Suurimpana syynä suosioon Leppäsaajo pitää kuntosaliharjoittelun helppoutta.

- Harjoittelu tapahtuu sisällä ilmastoiduissa tiloissa. Pukuhuoneet ja suihkut ovat salien yhteydessä. Salit ovat helposti saavutettavissa. Saleilla voi harjoitella monipuolisesti.

Liikuntakerhojen ohjaajia kouluttanut Pertti Mörö arvioi myös, että suosioon vaikuttaa kuntosalien kehittyminen ja monipuolistuminen. Kuntosaliharjoittelun suosio voi hänen mukaansa selittyä myös sillä, että saleilla ei välttämättä tarvitse harjoitella niin tosissaan kuin vaikkapa salibandyharjoituksissa.

- Kuntosaleilla saa myös koko ajan saa hyviä vinkkejä lajia harrastavilta, Mörö sanoo.

## Vapaasti käytössä

Mörön mielestä kuntosaliharjoittelun suosiota voi salien kes-

keisen sijainnin lisäksi nostattaa niiden maksuttomuus.

- Siviilissä sinun on ehkä kuuluttava johonkin seuraan ja samalla maksaa käynneistä salilla. Puolustusvoimissa ei tarvitse maksaa ja voit mennä salille silloin kun haluat. Pääsääntöisesti kuntosalit ovat karsarmien vieressä. Niihin on helppo mennä vapaa-ajalla.

Joukko-osastojen liikuntamahdollisuudet ovat Mörön näkemyksen mukaan nykyään monipuolisesti.

- Vaikka monessa paikassa on kuntosalien lisäksi ulkokuntosaleja ja kuntokontteja, ne eivät ohjaa harjoittelua.

Mörön mielestä suosioon voi vaikuttaa ennemminkin se, että ihminen menee helposti virran mukana. Tällä hän tarkoittaa sitä, että kun monet varusmiehet harjoittelevat kuntosalilla, loputkin menevät harjoittelemaan salille.

- Lisäksi nuoret kouluttajat voivat mielellään viedä alaisensa salille, kun sitä hommaa itsekin harrastavat, Mörö pohtii.

Varusmiehet tekivät 23 807 harjoitusta kuntosaleilla viime vuoden kesäkuun alun ja elokuun lopun välisenä aikana. Leppäsaajo ei löydä suoraa vastausta siihen, miksi varusmiehet harjoittelevat kesälläkin mieluummin kuntosaleilla kuin ulkona.

- Ehkä vastaus löytyy harjoittelun helppoudesta ja monipuolisuudesta. Asetelma on kuitenkin outo.

## Asianmukaista harjoittelua

Mörö arvelee, että kuntosaliharjoittelun suosiota nostaa suoritusten kirjaamisen helpous.

- Salilla on harvemmin oh-

jaajaa paikalla. Suorituksesta tulee merkintä, kun ilmoittaudut ja menet.

Leppäsaajo ei kuitenkaan usko, että varusmiehet vain oleilevat kuntosaleilla.

- Mitä olen varusmiesten kanssa jutellut, väärää käytäytymistä on vähän verrattuna siihen isoon joukkoon varusmiehiä, jotka harjoittelevat kunnolla.

Nykyään liikuntakerhojen ohjaajia kouluttava Santeri Martikainen vahvistaa Leppäsaajon käsityksen kuntosalilla käyvien varusmiesten aktiivisuudesta.

- Kyllä porukka treenaa. Osaaminen on vaihtelevaa. Jotkut ovat hemmetin hyviä. Osa katsoo mitä muut tekevät, mutta ovat hukassa, kun tieto tai taito ei riitä. Uskoisin, että nojailijoita on alle kymmenen prosenttia.

## Maailmanlaajuinen ilmiö

Leppäsaajo näkee kuntosaliharjoittelun suosion kasvun maailmanlaajuisena ilmiönä.

- Tämä on globaali-ilmiö, mistä varusmiespalvelus ei tee poikkeusta. Jos vertaa 1990-lukuun, kuntosalien laitteisto on aivan toista luokkaa. Sama pätee kuntosalien markkinointiin. Jos ennen kuntosaliharjoittelu oli suurimmaksi osaksi Arnoldin tapaista bodausta, se on nyt vauvasta-vaariin kuntoilua. Joka toinen kirjoittaa omalla soomealustallaan käyneensä salilla, ja joka kolmas on oman elämänsä Personal Trainer.

Martikaisen mukaan tällä hetkellä on menossa kuntosalibuumi.

- Sosiaalinen media on täynnä kuvia, miten kuntosalilla treenataan. Kuvissa näkyy

## Varusmiesten liikuntakerhojen suoritukset lajeittain 20.2.2023 - 19.2.2024

Kuntosali	103 072	Lentopallo	353	Kehonhuolto	59	Liikuntatapahtuma	15
Lenkkeily	19 142	Hankijalkapallo	350	Beachvolley	57	Breakdance	10
Kuntoliikunta	14 949	Pöytätennis	275	Cooperin testi	55	Esterata	10
Muu tapahtuma	8 429	Sulkapallo	213	Nyrkkeily	44	Tennis	8
Uinti	8 370	Maastopyöräily	210	Hiihto	29	Padel	7
Frisbeegolf	2 658	Pesäpallo	141	Darts	24	Airsoft	2
Salibandy	2 504	Crossfit	122	Jääkiekko	22	Ennätystehdas	2
Jalkapallo	1 778	Kuntopiiri	104	Seinäkiipeily	22	Kravmaga	2
Koripallo	1 295	Lihaskuntotesti	104	Laskovarjohyppy	20	Zumba	2
Futsal	602	Ekoaseammunta	76	Suunnistus	19	Ultimate	1
Kamppailu	498	Aerobic	69	Keilaus	17	Yhteensä	165 741

kauniita ja lihaksikkaita ihmisiä. Tinderissäkin lihas näyttää paremmalta kuin kuolaa valuva juoksija tai hiihtäjä, Martikainen kuvailee.

## Palauttavaa liikuntaa vastapainoksi

Leppäsaajo ei koe suureksi haasteeksi kuntosaliharjoittelun suosiota varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen toiminnassa.

- Menemme edelleen varusmiesten oman valinnan mukaan. He kertovat osallistumisellaan, mistä pitävät. Aina voimme tarjota heille ideoita matalan kynnyksen liikuntalajeista.

Mörö ottaa esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntalajeista liikuntalaatikat, joita esimerkiksi Uudenmaan prikaatin yksiköt kuljettivat mukanaan harjoituksissa. Laatikot sisältävät liikuntavälineitä, joita käytetään maastossa erilaisen pelien harrastamiseen.

Tässä korostuu Mörön mukaan henkilökunnan merkitys.

- He tekivät laatikot ja innostivat varusmiehiä liikkumaan.

- Olemme markkinoineet matalan kynnyksen liikuntaa monellakin tavalla ja vaihtelevalla menestyksellä. Joissakin joukko-osastoissa ideat on otettu käyttöön.

Mörö epäilee, että nuoret

kokevat palauttavan liikunnan mummojen ja pappojen liikunnaksi.

- Nuorena pitää vääntää rautaa ja juosta pallon perässä. Venyttely ei vain kuulu kuvioon. Miltä se näyttääkään kokonaisuutena, kun toiset hikoilee ja toiset venyttelee, Mörö maalaillee mielikuvia.

- Jaamme tietoa oikeaoppisesta liikkumisesta, johon kuuluu palauttava liikunta. Osa ei osaa tai tajua liikunnan kaikkia tasoja. Osa ei kiinnosta, Martikainen sanoo.

TEKSTI JA TAULUKKO:  
KEIJO SUOMALAINEN

# Juha Kokko liikuntapäälliköksi

Pääesikunta on määrännyt majuri Juha Kokon Puolustusvoimien liikuntapäälliköksi 1.5.2024 alkaen.

Kokko on aktiivinen liikunta-alan toimija. Hän on perehtynyt liikunta-alan asioihin muun muassa toimies-

saan Maanpuolustuskorkeakoulun liikuntapäällikkönä, osallistuessaan kertausharjoituksiin osallistuneiden reserviläisten kuntotestien järjestämiseen sekä liikuntakoulutuksen käsikirjan kirjoittamiseen.

Kokko tunnetaan aktiivisena liikunnan harrastajana. Hän on myös osallistunut liikunnan järjestötoimintaan.

Juha Kokon haastattelu julkaistaan 20.6.2024 ilmestyvässä Sotilasurheilu-lehdessä.

Millog

TOIMINTASI  
TURVAAJA.

Varmaa toimintaa kaluston koko elinjaksolle.

MILLOG.FI

f y in | @Millog





Martti Puumalainen voitti yli satakiloisten sarjan marraskuun alussa Ranskan Montpellierissä järjestetyissä Euroopan mestaruuskilpailuissa.

# Ilman Puolustusvoimia en ottelisi tällä tasolla

**P**ariisin olympialaisiin tähtäävä judoka Martti Puumalaisen lähikuukausien työkuviot ovat selvät. Kaikki tekeminen tähtää menestykseen olympialaisiin ja sen eteen paiskitaan töitä niin koti- kuin ulkomaiden judosaleilla. Liikunta-aliupseerin pesti Santahaminassa mahdollistaa sen, että kaikki kivet käännetään olympiamenestyksen eteen.

- Ilman Puolustusvoimia en ottelisi tällä tasolla. Jos panostaa täysillä huippu-urheiluun, niin siinä sivussa ei voi tehdä muuta. Esimerkiksi tarvittavan levon merkitys on todella suuri harjoittelussa, Puumalainen toteaa.

Martti Puumalainen aloitti liikunta-aliupseerina vuonna 2021. Ensimmäinen sopimus oli kolmen vuoden mittainen, johon on jatkoa tullut kaksi vuotta lisää.

- Haen myös tämän viiden vuoden jälkeen uutta sopimusta. Tämä on erinomainen ratkaisu urheilijalle, huippujudo-ka vakuuttaa.

malainen on ollut myös kansainvälisillä harjoitusleireillä. Kansainväliset leirit ovat tänä päivänä judossa elinehto, mikäli arvokisoista haluaa mitaleja noutaa.

- Nyt porukkaa tulee leireillä vielä kovempaa päälle kuin aiemmin. Etenkin nuoret, maiden 2-3 miehet, tulevat tosi lujasti haastamaan. Sarjan kärkiäjien kanssa sparratessa pitää kuitenkin pitää otteita vähän piilossa, jotta on jotain takataskussa kisoissakin.

Lentoasemat ovatkin tulleet tutuksi jo alkuvuoden aikana. Helmikuussa meni kaksi viikkoa Japanissa. Maaliskuun alkupuolella viikko Uzbekistanissa ja sieltä viikoksi Tsekkeihin. Viikko-pari kotimaassa ja sitten taas passin kera Helsinki-Vantaalle.

- Ulkomaan leirit ovat kansainvälisen menestymisen kannalta elinehto. Tosin on minulla kyllä Suomessakin ihan hyvä tilanne sparrareiden suhteen. Meillä on WhatsApp-ryhmä, jossa ilmoittelen, että milloin sparraria tarvitsen. Pääkaupunkiseudulla asuvat isot kaverit ovat kyllä ihan kiittävästi laittaneet kroppaa likoon ja tulleet auttamaan. Siitä saan olla tosi kiitollinen jätkille.

## Yhteistyö toimii

Tärkeä osa Martti Puumalaisen urakehityksessä on ollut yhteistyö Judoliiton päävalmentajana toimivan Rok Draksicin kanssa. Slovenialainen tuli Suomeen syksyllä 2020 ja toimii myös Puumalaisen henkilökohtaisena valmentajana.

- Meidän yhteistyö lähti Rokin kanssa tosi nopeasti rullaamaan hyvin. Kun alkuvaiheessa emme tunteneet niin hyvin toisiamme, niin sitä ohjeistusta tuli enemmän valmentajan taholta. Nykyään jo keskustellaan enemmän yhdessä siitä, miten lähdetään asioita kehittämään, Martti Puumalainen kertoo miesten yhteistyöstä.

- Hän on ihmislähtöinen valmentaja ja hän on sopivassa määrin myös avoin keskustelulle. Se on meille molemmille selvää, että yhdessä onnistutaan ja yhdessä hävitään, Puumalainen jatkaa.

Talvella liitto julkisti päävalmentajan jatkopestin, joka takaa sen, että tuttu kaksikko Pariisiin jälkeen kohti Los Angelesin vuoden 2028 olympialaisia.

- Näen sen hyvänä ratkaisuna, että meillä on nyt selkeä jatkuma aina Losiin asti. Jos olisi tullut joku uusi päävalmentaja, niin siinä olisi aina mennyt jonkin aikaa, että yhteistyö olisi alkanut sujumaan. Eikä yhteistyön sujumisesta olisi ollut siltikään mitään varmuutta.

## Kohtaaminen Pariisissa

Ennen olympialaisia otellaan vielä toukokuussa MM-kisat Abu Dhabissa. Olympiapaikka rankingin perusteella on toki varma, mutta panosta riittää myös MM-kisoihin.

- Minulle sopii ihan hyvin, että kaudessa on kaksi kuntohuippua. MM-kisoissa menestyminen on sen takia tärkeää, että ranking-sijoitus pysyisi kahdeksan joukossa. Olympialaisissa sijoitetaan kahdeksan parasta kaavioon ja sillä on vaikutusta tuleviin vastustajiin.

Ja olympialaisten jälkeenkin on isolla suomalaisella ainakin yksi ajatus mielessä.

- En ole koskaan käynyt ulkomailla muuten kuin judon takia, joten ehkä olisi rantaloma paikallaan, Martti Puumalainen naurahtaa.

Mutta ennen sitä rantalomaa vuodatetaan vielä useampi ämpäri hikeä. Ja otellaan Pariisin olympialaisissa maineesta ja kunniaista. Ja mahdollinen unelmafinaalin vastustajakin on jo tiedossa. Helmikuun alussa Pariisin GP:ssä raskaan sarjan voiton korjasi muuan Teddy Riner. Ei mikään turha mies, sillä hän on raskaan sarjan kaksinkertainen olympiavoittaja ja 11-kertainen maailmanmestari.

- Se olisi aika herkullinen tilanne, jos Rinerin kanssa pääsisi finaaliin. Se olisi varmasti unohtumaton kokemus, Suomen sananmukaisesti suurin olympiatoivo toteaa.

TEKSTI:

PEKKA MOLIIS

KUVA:

GABI JUAN

EUROPEAN JUDO UNION

## Läpimurto eliittiin

Kamppailu- ja judopiireissä nimi Martti "Marasoni" Puumalainen tunnettiin jo aiemmin, mutta viime syksynä maailmalta kantautui kaksi jättiutusta, jotka ovat saaneet suuren yleisönkin tunnistamaan miehen. Ensin irtosi elokuussa Budapestistä Masters-turnauksen voitto maailman parhaiden kohtaamisessa ja marraskuussa Ranskan Montpellieristä tuli EM-kultaa.

Ja olympiahullussa Suomessa ruvettiin tietenkin seuramaan potentiaalisen mitalitoivon otteita entistä tarkemmin. Työ Santahaminan Urheilukoulussa mahdollistaa sen, että valmistautuminen olympialaisiin tehdään niin hyvin kuin osataan.

- Kyllä lähikuukaudet on vahvasti pyhitetty olympialaisiin valmistautumiselle. Jos aikataulut vain kohtaavat, niin voin tuki käydä töissäkin. Mutta yhteisymmärryksessä työnantajan kanssa on sovittu, että olympialaiset on se tärkein asia. Merkitty mies Martti Puu-

## Mikä tuote sopii minulle?

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

Aloita testi:



**Leader** PERFORMANCE

Power to perform.

# Sergey Kuznetsov ui sotilaiden ennätyksen

Sergey Kuznetsov nappasi niemiä sotilaiden Suomen ennätyksen 50 metrin perhosuinnissa Upinniemen varuskunnassa järjestetyissä Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailuissa.

Rannikkoprikaatissa varusmiespalvelustaan suorittava tykkimies pysäytti sähköisen

ajanoton aikaan 25.06 ja paransi vuodesta 2013 asti voimassa ollutta ennätystä 50 sadasosalla.

Kuznetsovin henkilökohtainen ennätys on 23.6. Sen hän ui ennen kuin matkusti neljä vuotta sitten uimaan Yhdysvaltoihin Iowan yliopistoon.

Kuznetsovin tarkoitus oli uida Yhdysvalloissa ainoastaan yksi kausi, mutta kun kilpailut Suomessa peruttiin korona vuoksi, hän jäi opiskelemaan Yhdysvaltoihin.

- Uinturani loppui siihen, mutta ehkä tässä nyt tullaan vielä takaisin.



# Lihashuoltoa ei voi korostaa liikaa

**V**arusmiesten Liikkuri-merkintöihin kirjataan lihashuoltosuorituksia huolestuttavan vähän. Lihashuollon merkitys korostuu koko ajan, kun palvelukseen astuu yhä enemmän nuoria, joilla ei ole vahvaa fyysistä pohjaa.

Tällöin palveluksen aloittamisen myötä kasvanut kuormitus aiheuttaa todennäköisemmin rasitusvammoja ja loukkaantumisia. Vastuu on niin puolustusvoimilla kuin yksilöllä itsellään.

- Vastuu koulutuksen suunnittelusta, rasituksen jakautumisesta sekä lihashuollon sisällyttämisestä koulutukseen on puolustusvoimilla. Vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa ei valvota, jolloin vastuu jää varusmiehelle itselleen, kiteyttää liikunnanohjaaja Riina-Sisko Kestikievari Utin jääkäriyrykmentistä.

Koulutuksen suunnittelussa lihashuoltoa on tarkoitus tehdä myös vapaa-ajoilla, jolloin liikuntatiloja voi hyödyntää palauttavien harjoitusten.

Tämän tueksi varusmiehille annetaan koulutusta omatoimisen lihashuollon suorittamiseksi. Kestikievarin näkemyksen mukaan lihashuoltoa ei kuitenkaan koeta yhtä tärkeänä kuin fyysisiä suorituksia.

- Usein lihashuollon tarkeyteen herätään vasta siinä vaiheessa, kun paikat ovat kipeänä tai jopa pahimmassa tapauksessa jotain menee rikki.

## Säännöllisyys on osaamista tärkeämpää

Lihashuollon osaamisesta suoritukset eivät ole kiinni. Osaamista löytyy niin henkilökunnalta kuin varusmiehiltäkin.

- Tärkein sääntö on säännöllisyys, joten sen tekeminen ei pitäisi olla kouluttajakohtaista. Palveluksessa tapahtuva lihashuolto ei ole riittävää muuhun kuormitukseen nähden, jolloin vapaa-ajalle jää myös paljon tehtävää.

Kysymys, tulisiko venyttelyyn, lihashuoltoon ja rentoutumiseen olla ohjeita suorituspaikoilla, saa Keskikievarin miettiä.

- Ohjeista voisi olla hyötyä. Parempi ratkaisu on sisällyttää lihashuoltoa ohjattuun liikuntaan esimerkiksi alkulämmittelyyn tai loppuverryttelyyn muodossa. Koulutetaan varusmiehiä siihen, miten ja miksi sitä kannattaa tehdä. Ohjeiden läpikäyminen ohjatusti on tärkeää, jotta liikkeet tehdään oikein ja ne jäävät paremmin mieleen.

## Utissa lihashuoltoon halutaan panostaa

Tapaturmien ja loukkaantumisten ennaltaehkäisemiseksi liikunnanohjaaja vetää ohjattua lihashuoltoa 2-3 kertaa kuukaudessa Laskuvarjojätkäreille.

- Parannetaan liikkuvuutta ja



Liikunnanohjaaja Riina-Sisko Kestikievari opastaa Utin jääkäriyrykmentin varusmiehiä huoltamaan lihaksiaan.

vahvistetaan tukilihaksia. Tukikomppanian varusmiehille ohjaan lihashuoltoa kouluttajilta tulleiden pyyntöjen mukaan.

Utissa kiinnitettiin huomiota palveluksen alussa lisääntyneen rasituksen aiheuttamiin vammoihin erityisesti nivus- ja lonkka-alueilla useammalla saapumisellä. Paikallisen terveysaseman kanssa käynnistettiin Taistelijan toimintakyky-ohjelma.

- Laadimme liikepankin lonkan alueen vahvistavista ja liik-

kuvuutta lisäävistä liikkeistä sekä ohjauksen näihin liikkeisiin. Tarkoituksena on seurata miten ennaltaehkäisevä ohjeistus vaikuttaa.

## Taistelijan keho -ohjelma antaa suuntaviivat

Jääkäriprikaatin liikuntakasvatuspäällikö, kapteeni Jari Tenno korostaa yksilön roolia vastuun jakautumisesta fyysisen toimintakyvyn osalta. Hänen näkemyksensä mukaan lihas-

ja kehonhuolto osana fyysisen toimintakyvyn ja kunnan kehittämisessä on vain yksi osa-alue harjoittelua.

- Puolustusvoimien vastuulla on antaa ymmärrys sotilaan vaateista fyysisen toimintakyvyn osalta ja kuinka ja millaisella fyysisellä harjoittelulla nämä tavoitteet saavutetaan. Loppujen lopuksi jokaisen sotilaan ja yksilön vastuulla on henkilökohtaisesti huolehtia omasta kunnostaan itse.

Taistelijan keho -ohjelmassa

kehonhuolto on osa harjoitteita. Kokonaisuuden näkeminen on osa ammattitaitoa.

- Lihas- ja kehonhuollon ymmärtäminen osana kunnan ylläpitoa ja kehittämistä osaltaan henkilöityy varusmieskoulutuksessa. Ne henkilöt, jotka arvottavat huoltavat harjoitteet tärkeiksi ja osaksi koulutusohjelmaa, toteuttavat sitä osana koulutusta.

Tenno ei näe uusien erillisten ohjeiden tai ohjelmien laatimista tarpeelliseksi.

- PVMoodle, Mars Mars-sovellus, Liikuntakoulutuksen käsikirja, tietoa on tarjolla runsaasti jo nyt. Jäljelle jää enää kouluttajan, ohjaajan ja valmentajan vaiva käyttää olemassa olevia mahdollisuuksia.

Varusmiesten liikuntakerhojen roolia lihashuollon tulee edelleen kehittää. Usein kerhojen harjoitukset henkilöityvät oman osaamisen ja mielenkiinnon mukaisesti.

- Toimikuntien ohjaajien tulee ohjata liikuntakerhojen suunnittelua ja toteutusta kehonhuollon toteuttajina.

Millaisena käytäntö sitten näyttäytyy liikuntakasvatuspäälliköille?

- Toiminta on juuri sen näköistä, miltä se peilistä näyttää, Tenno kiteyttää.

TEKSTI JA KUVA:  
JUHA SUSI



Hae tammikuussa 2025 alkavaan poliisikoulutukseen 6.5.–3.6.2024!

[polamk.fi](http://polamk.fi)



**YKSI POLIISI, SATA URAA  
EN POLIS, HUNDRA KARRIÄRER**



# Jarno Laukkanen

ehätti liigaotteluista pelaamaan Sotilasurheiluliiton mestaruusturnaukseen

**V**arusmiesten sarjan ottelut kokosivat jälleen kerran kymmeniä nuoria taitavia pelaajia mittelemaan Sotilasurheiluliiton salibandymestaruudesta. Yksi heistä oli korkeimmalla sarjatasolla eli F-liigassa pelaavan Nokian KrP:n pelaaja Jarno Laukkanen.

Kuopiossa vuonna 2003 syntynyt Laukkanen nimettiin 16-vuotiaiden pelaajien maajoukkueeseen keväällä 2019. Joukkue pelasi huhtikuussa Tsekissä kolmen maan turnauksessa isäntämaan ja Sveitsin maajoukkueita vastaan.

Ensimmäisen miesten sarjan liigapelin Laukkanen pelasi kuopiolaisessa Welhojen joukkueessa vuoden 2020 helmikuussa. Vastustajana oli hänen nykyinen joukkueensa Nokian KrP. Laukkanen teki ottelussa liigauransa avausmaalit.

Seuraavalla kaudella Laukkanen pääsi jälleen pelaamaan yhden ottelun liigassa.

Welhojen miesten joukkue nousi liigaan vuonna 2017. Kaudet liigassa olivat joukkueelle haastavia. Voittoa kertyi vähänlaisesti. Keväällä 2021 päättyneen kauden päätteeksi joukkue putosi liigasta.

## Kuopiosta Nokialle pelaamaan

Jarno Laukkanen halusi kii-

tenkin kehittyä pelaajana. Uusi seura löytyi Nokialta.

Kun Laukkanen nimi ja uutiset maajoukkueen otteluista näkyivät vielä vielä viisi vuotta sitten Savon Sanomien urheilusivulla, häneltä pitää tietkin udella ensimmäiseksi, mihin hän on kadonnut.

- En ole kadonnut mihinkään. Viimeiset kaksi kautta olen pelannut liigaa Nokian KrP:n joukkueessa. Viime vuonna voitimme SM-hopeaa, Laukkanen sanoo.

Nokian KrP sijoittui F-liigan runkosarjassa kolmanneksi. Puolivälieriin joukkue valitsi vastustajakseen Seinäjoen Peliveljet.

- Runkosarja oli meille aika haastava. Emme saanee peliämme kulkemaan missään vaiheessa useamman ottelun mitalla sillä tavalla kuin olisimme halunneet. Tärkeintä oli kuitenkin se, että pääsimme playareihin ja vielä kolmantena. Saimme kotiedun ensimmäiselle kierrokselle.

Seinäjoki on antanut Laukkanen mukaan Nokialle hyvän vastuksen playoffs-otteluissa.

- Pelit ovat olleet tiukkoja, mutta olen varma, että me menemme jatkoon.

Nokian KrP eteni välieriin voittamalla Seinäjoen Peliveljet otteluvoitoin 4 - 2. Välierissä Nokia KrP kohtasi Classicin

Lempäälästä.

- Joukkueemme on parhaimmillaan kun saamme hengen päälle. Kannustamme toisiamme hyvin ja tsemppaamme yhdessä. Kentällä meidän pitää saada nopeutettua peliämme. Olemme pelanneet viime aikoina ehkä liian hitaasti. Kun saamme vielä fyysisyyden ja viimeistelyn tappiin, niin olen aika varma, että Suomesta ei löydy sellaista joukkuetta, joka voittaa meidät seitsemän ottelun sarjassa, Laukkanen vakuuttaa.

## Varusmiespalvelus Satakunnan lennostossa

Laukkanen muutti salibandyn perässä Kuopiosta Tampereelle kesällä 2022. Samalla hän siirsi varusmiespalveluksensa Satakunnan lennostoon Pirkkalaan.

- Lennostossa on tullut vastaan monenlaisia veijaria. Murteiden erot olen huomannut selvästi. Kohtaamani ihmiset ovat olleet hienoja, Laukkanen arvioi sopeutumistaan Tampereen seudulle.

Satakunnan lennoston joukkue ei menestynyt Sotilasurheiluliiton turnauksessa. Joukkue voitti lohkovaiheen otteluissa yhden ottelun ja hävisi kolme. Kolmella pisteellään joukkue sijoittui lohkoonsa neljänneksi. Sijoista 5 - 9 käydyistä otteista hävisi molemmat ja jäi yhdeksänneksi koko turnauksessa.

Jarno Laukkanen teki joukkueensa 12 maalista kolme.

Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo iloitsee, että salibandyn korkeimmassa sarjassa pelaavat nuoret arvostavat liiton mestaruusturnausta osallistumalla turnaukseen.

- Tunnelma on ollut tässäkin turnauksessa huikea, Leppäsaajo sanoo.

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN



Jarno Laukkanen valmistautui salibandyligan pudotuspeleihin pelaamalla Sotilasurheiluliiton mestaruusturnauksessa.

**ROBONIC**  
UAV launching systems

[www.robonic.fi](http://www.robonic.fi)

[www.cpe.fi](http://www.cpe.fi)

**C.P.E. »**

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



# Puolustusvoimien

## julkaisutoiminta perustuu tutkimustoimintaan

**S**uuri yleisö pääsee tutustumaan Puolustusvoimien laajan tutkimus- ja kehittämis-toiminnan tuloksiin erilaisien julkaisujen kautta.

Puolustusvoimien tutkimuslaitos (PVTUTKL) on monitieteinen organisaatio, joka tuottaa vaativia puolustusalan tutkimus-, kehittämis- ja testauspalveluja strategian ja sotataidon sekä käyttäytymistieteiden ja useiden eri teknologioiden alueille. Tutkimuslaitoksessa tutkitaan teknologioita, ihmisen toimintakykyä ja tapaa, jolla sotaväki toimii.

### Tutkimuksesta tulokset julkaisuiksi

Tutkimuksella luodaan tietoa ja suorituskykyä, ylläpidetään osaamista ja asiantuntemusta sekä rakennetaan perustaa sotilashenkilöstön ja asiantuntijoiden koulutukselle. Soveltavan ja perustutkimuksen avulla ylläpidetään kykyä reagoida muutoksiin nopeasti ja ennakoitua tulevaa kehitystä.

Puolustusvoimien tutkimus- ja kehittämis-toiminta on mo-

nitieteistä ja se ulottuu puolustusdoktriinien ja sotataidon tutkimuksesta aina taistelijan toimintakyvyn tutkimukseen ja teknisten suorituskykyjen kehittämiseen esimerkiksi ase- ja suojateknologioiden avulla.

Tutkimustoiminnalla varmistetaan, että puolustusvoimat kehittää oikeita suorituskykyjä ja hankkii tarkoituksenmukaisinta puolustusmateriaalia.

Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen julkaisuja ovat Puolustusvoimien vuosikirja, erilaiset tutkimuskatsaukset ja tutkimuslaitoksen julkaisuja -sarjan julkaisut.

### Tieteen teoria käytännön kivijalkana

Tyypillinen esimerkki tutkimuslaitoksen julkaisusta on vuoden 2023 syksyllä julkaistu raportti erikoisjoukkosotilaan toimintakyvyn kehittämisestä, ylläpidosta ja palauttamisesta.

Se on everstiluutnantti evp Jari Haralan, liikuntatieteiden tohtori Tommi Ojanen ja kenttävastavasti, sotatieteiden tohtori Janne Aallon julkinen lyhennelmä erikoisjoukkosotilaan ko-

konaisvaltaisen toimintakyvyn kehittämishankkeen loppuraportista.

Julkaisun tavoitteena on antaa lukijalle kokonaiskuva siitä, mistä elementeistä suomalaisen ammattioperaattorin toimintakyvyn koulutus muodostuu. Toimintakyvyllä tarkoitetaan Puolustusvoimissa henkilön kykyä toimia tehtävässään. Kyse on siis yksittäisen henkilön, tässä tapauksessa erikoisjoukkosotilaan toimintakyvystä.

Toimintakykyinen henkilöstö muodostaa osan sotilasjoukon kokonaissuorituskyvystä ja toimintakyvyn kehittämisellä, ylläpidolla ja palauttamisella pyritään optimoimaan kestäväällä tavalla sotilaasta saatava teho osana hänen joukkoaan.

### Myös Maanpuolustuskorkeakoulu julkaisee kattavasti

Maanpuolustuskorkeakoulu (MPKK) julkaisee Finnish Defence Studies -julkaisusarjaa sekä Suomalaisen sotataidon klassikot -julkaisusarjaa.

MPKK julkaisee valtaosan tutkimuksestaan Kansalliskir-



<< Puolustusvoimien julkaisutoiminta ylläpitää monipuolisuutta.

jaston ylläpitämässä Doria-julkaisuarkistossa sähköisesti. Materiaali on käytössä ilmaiseksi. Julkaisuarkistossa julkaistaan myös opinnäytteitä ja historiallista aineistoa.

Kaikki MPKK:n julkaisemat tutkimukset löytyvät Maanpuolustuskorkeakoulun kirjastosta, joka palvelee myös kaukolaina-

usten muodossa.

Puolustusvoimien julkaisujen verkkokauppa palvelee painettujen versioiden tarvitsijaa, sieltä löydät kulloinkin myynnissä olevat tutkimusjulkaisut.

Puolustusvoimien julkiset aineistot, kuten ohjesääntöt, oppaat, ohjeet ja henkilöstötilinpäätökset, ovat helposti

löydettävissä kotisivulta osoitteesta [www.puolustusvoimat.fi/asiointi/aineistot](http://www.puolustusvoimat.fi/asiointi/aineistot).

Lähteet: Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen ja Maanpuolustuskorkeakoulun materiaalit

TEKSTI JA KUVA: ARI PAKARINEN

## mielipide

### Kaistat kunnossa

**S**e on taas menossa väänään pleijarit. Finaaliin ovat päässeet Some ja VLK. Luovassa on varmaan taas tiukkaa vään-töä. Jokaisesta suorituksesta taistellaan kynsin hampain.

Pureudutaan tässä VLK:n pelaajiin ja valmennukseen. Kumpikin joukkue on panostanut merkittävästi viime vuoden aikana taktiikoihin, jotta ”poika” tulisi kotiin.

Sitten kokoonpanoihin. Kumpikin joukkue satsaa yksöksetjuihin, joten käydään niitä läpi. Muut kentälliset pelaavat tasaisesti. Sieltä ei tule eroja.

#### VLK:n ykköskenttä

Maalivahti: ”Luotto” eli joukkueen toiminnan aivot, joka antaa ensinnäkin mahdollisuuden voittoon ja toisekseen jakaa ohjeita varsinkin puolustukselle, miten pelataan. Toimintaa on johdettu jo vuodesta 1968, joten ”Luotto” on vakaalla pohjalla.

Puolustus: Täällä hääriivät ”Talous” ja ”Yhteistyö”. Kumpikin ovat pelin ytimessä, mutta hieman huolta herättää oikea pakki ”Talous”, jonka merkitys on erittäin suuri. Sen voima on kuitenkin vähentynyt parhaista ajoista. Huoli sen kaistan pitävyydestä on aiheellinen.

Valmennuksen on kiinnitettävä asiaan nyt suurta huomiota, jotta se kaista ei vuoda. Vasen puoli eli ”Yhteistyö” toimii vaikkakin hieman aaltoilevala tavalla.

Hyökkäys: Ketjun muodostavat ”Toimijat”, ”Ohjelma” sekä niitä keskeltä ruokkiva ”Koulutus”. Näiden tehtävänä on murtaa vastustajan puolustus ja viedä valmennuksen tavoitte maaliin.

Tämä ketjun aivot eli ”Koulutus” on pitkänlinjan peluri, jonka vastuu on suuri. Vierellä olevat ketjukaverit vaihtuvat usein, mutta joukkueen pelitapa myydään heille ennen kauden alkua parin päivän täsmäiskulla. Tämä tapa on vuosien saatossa todettu hyväksi.

Todettava kuitenkin on, että ”Toimijat” ovat ketjun arvaimattomin lenkki, joten haastetta löytyy. Sille pelipaikalle on joskus äärettömän vaikea löytää ”pehmeäkätistä” pelaajaa. Kai-

ken onnistuttua ketju on erittäin vaarallinen. Tulosta syntyy vaihdosta toiseen.

Taktiikka: Valmennus on luonut taktiikan, jossa jokaisella kaistalla on miehitys ja peli etenee yhteistoimin eteenpäin. Jokainen auttaa toisiaan eli yhdessä hyökätään ja puolustetaan. Ongelmiakin tietysti on ollut ja on. Puolustajat eivät ole riittävästi tukeneet hyökkääjiä. Etäisyydet ovat kasvaneet.

Toisaalta hyökkääjät eivät ole tulleet riittävästi alas. Takakarvaus ei toimi. Somen liukkaat kärjet pääsevät liian helposti VLK:n alueelle.

Yhteenveto: Hanke paransi merkittävästi joukkueen mahdollisuuksia Somea vastaan. Hyökkäys alkaa, kun peliväline on itsellä, mutta se ei etene hyvin, ellei puolustuksen tuottamat eväät ole kunnossa. Yhteistyöllä voittoon!

NIMIMERKKI ”VIIVELÄHTÖ”

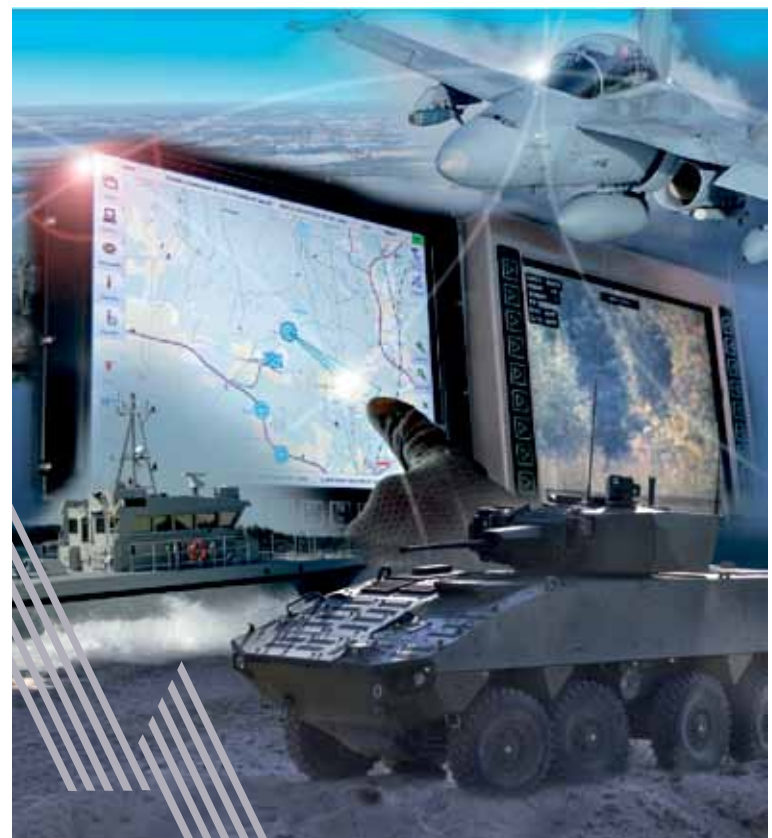


#### Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2024

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

## Patria

Kun kaiken on pakko toimia.







Porin prikaatin Niinisalon toimipisteen joukkue voitti varusmiesten salibandyestaruuden.

# Niinisalo ja Luonetjärvi voittivat mestaruudet salibandyssä

Porin prikaatin Niinisalon toimipisteestä koottu joukkue voitti varusmiesten sarjan mestaruuden Hämeenlinnassa pelatussa Suomen Sotilasurheiluliiton salibandyturnauksessa. Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden joukkue oli paras henkilökunnan sarjassa.

Niinisalolaiset etenivät turnauksessa voista voittoon. Ensimmäinen kaatui Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue. Seuraavaksi kentältä joutuivat poistumaan tappion saattelemana Satakunnan lennoston, Kaartin jääkäriyrykmentin ja Jääkäriprikaatin joukkueet.

Joukkueen ylivoimasta kertoivat jo tässä vaiheessa 16 tehtyä ja viisi päästettyä maalia.

Välierässä niinisalolaiset

kohtasivat joukko-osastonsa Säkylä toimipisteen joukkueen. Tasaisen taiston voitti lopulta Niinisalo maalein 2 - 1.

## Hämeenlinna toinen varusmiesten sarjassa

Mestaruusottelussa Niinisalo sai vastaansa Hämeenlinnan. Lohkovaiheen kohtaamisessa Niinisalo oli ollut selvästi parempi ja kirjautti ottelupöytäkirjaan lukemat 5 - 1.

Mestaruusottelu alkoi kuitenkin tasaväkisesti. Niinisalolaiset ottivat johtoaseman hallituksensa Elias Sitkiän maalilla ajassa 3.22. Hämeenlinnalaisen Mikael Karhu tasoitti lukemiksi 1 - 1 ajassa 5.24.

Waltteri Valkama vei Niinisalon 2 - 1 johtoon ajassa 8.26.

Aatu Luhtala kasvatti johdon lukemiin 3 - 1 pelikellon näytössä aikaa 13.16.

Hämeenlinna kiri kuitenkin maalin päähän Kasper Korhosen maalilla ajassa 14.50.

Elias Sitkiä eteni vastustajan maalille toistamiseen tuloksetta ajassa 24.35. Niinisalo johti jo maalein 4 - 2.

Lopulliset lukemat 5 - 2 laukoi Nooa Lehtonen ajassa 29.30.

## Porin prikaati toiseksi henkilökunnan sarjassa

Luonetjärveläisetkin etenivät voittoaikaa koko turnauksen. Lohkovaiheen otteluissa karkuivat Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden, Maasotakoulun, Lapin lennoston ja Porin pri-

kaatin joukkueet.

Välieräottelussa Luonetjärvi voitti Helsingin kolmosjoukkueen.

Mestaruusottelussa Luonetjärvi kohtasi toistamiseen Porin prikaatin. Mestaruudesta oli odotettavissa tiukka taisto, sillä lohkovaiheen ottelu oli tasaväkäinen ja päättyi Luonetjärven voittoon 1 - 0. Maalin teki Mikael Kuhlberg ajassa 8.32.

Akseli Raitanen vei Luonetjärven 1 - 0 johtoon, kun mestaruusottelua oli pelattu viisi minuuttia ja 45 sekuntia.

Ajassa 14.19 Porin Konsta Nurmela sai työntämisestä kahden minuutin rangaistuksen. Reilun minuutin kuluttua Jere Åkerlund hyödynsi joukkueensa ylivoiman ja sipai-

si pallon maaliin. Luonetjärvi johti jo 2 - 0.

Nurmela tuntui saneen jäähystään tehoa peliinsä, kun hän teki ajassa 16.57 numeroiksi 2 - 1.

Jere Åkerlund ei antanut periksi, vaan teki toisen maalin ja vei joukkueensa 3 - 1 johtoon. Aikaa oli ehtinyt kuluu 22.52.

Nurmelakin onnistui toistamiseen ja sivalsi ajassa 23.56 lukemiksi 3 - 2.

## Matias Pokela palkittiin parhaana pelaajana

Turnauksen parhaana pelaajana palkittiin Matias Pokela. Hän pelasi maalivahtina Porin prikaatin Niinisalon toimipisteen varusmiesten joukkueessa.

Varusmiesten pistepörs-

sin kärkeen ylsivät seitsemällä pisteellään Roope Okkonen (5 maalia + 2 syöttöä) ja Aksele Pöytäri (3+4). Kumpikin pelasi Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden joukkueessa.

Henkilökunnan pistepörsin ykkössijan nappasi Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden kolmosjoukkueen Jon-Mirko Jakobsson 12 pisteellään (7+5).

Turnauksen tulokset löytyvät netistä osoitteesta: <https://www.gameresultsonline.com/hmvu-ry/salibandy-henkilokunta>

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
PUOLUSTUSVOIMAT



**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 [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



# SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa