DR5 1

Sotilas-urheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu

44. vuosikerta • Nro 4 • 5.12. 2025

Sotilasurheiluliiton Military Crosstrainingin mestaruuskilpailun osallistujat pääsivät ensimmäisen joukossa kilpailemaan Parolannummen peruskorjatulle urheilukentälle. Kuva: Keijo Suomalainen

Parolannummen urheilukenttä

sai mondon ja hiekkatekonurmen

Hattulan Parolannummella sijaitsevan urheilukentän olemus muuttui merkittävästi viime ja tänä kesänä tehdyn perusparannuksen aikana. Juoksuradan hiekka vaihtui mondoon. Kentän keskusta sai katteeksi hiekkatekonurmen. Panssariprikaatille kenttä on erittäin tärkeä liikuntapaikka.

• SIVU 3

Peliseinä

houkuttelee Kainuun prikaatin varusmiehiä liikkumaan

Kainuun prikaati kertoo Facebook-sivullaan lisänneensä varusmiesten vapaa-ajan liikunnallisia mahdollisuuksia ottamalla käyttöönsä Sotilaskodin tiloihin sijoitetun iWall-peliseinän.

• SIVU 5

Peliseinän käyttäjät voivat valita pelattavakseen kaksikymmentä peliä. Kuva: Kainuun prikaati

sisäsivuilla

Kajaanihalli tarjosi hyvät puitteet Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden järjestämälle Sotilasurheiluliiton futsal-turnaukselle. Kuva: Pekka Moliis

Jääkäriprikaati voitti futsal-turnauksen

Sotilasurheiluliiton futsal-mestaruudesta pelattiin kuuden vuoden tauon jälkeen. Turnauksen voitti Jääkäriprikaati. Porin prikaati oli toinen ja Kainuun prikaati kolmas. Karjalan prikaati sijoittui neljänneksi.

• SIVU 7

Military Crosstraining hakee paikkaansa lajien kirjossa

Toiminnallinen urheilu houkutteli 21 nelihenkistä joukkuetta kilpailemaan Säkylässä ja Raumalla järjestettyyn Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining -tiimikilpailuun.

• SIVU 4

mielipiteet

Uskalla palautua

• SIVU 2

päätoimittaja

Suomalaiset liikkumaan

Yhdysvaltain puolustusministeri Pete Hegseth asetti Yhdysvaltain armeijassa palveleville henkilöille fyysiseen kuntoon ja ulkonäköön perustuvia vaatimuksia puhuessaan armeijan henkilöstölle syyskuun 30. päivänä.

Puolustusministeri oli käskenyt armeijan ylimmän johdon kuuntelemaan puhettaan Virginian Quanticossa sijaitsevaan merijalkaväen tukikohtaan, mutta puheensa hän osoitti koko henkilöstölle.

- Kaikki alkaa fyysisestä kunnosta ja ulkonäöstä. Jos sotaministeri pystyy suorittamaan säännöllistä raskasta liikuntaa, niin siihen pystyy jokainen joukkojemme jäsen, Hegseth sanoi.

Keijo Suomalainen

> Suomen puolustamisen kannalta oleellista on varusmiespalveluksensa suorittaneiden reserviläisten fyysinen kunto.

Kun katsoin ja kuuntelin Hegsethin puhetta yhdysvaltalaiselta televisiokanavalta, ajattelin hänen puhuvan omille joukoilleen. Varsin pian huomasin kuitenkin pohtivani, viestiikö Hegseth Yhdysvaltojen tahtoa myös muille Natoon kuuluville maille.

Kun maailman vanhimman puolustus- ja turvallisuusajattelun instituutin, The Royal United Services Institute, sotatieteen osaston johtaja Matthew Savill pohti Hegsethin puheen merkitystä Britannian armeijalle lokakuun 1. päivänä julkaistussa tekstissään, rohkenin ottaa fyysistä kuntoa käsittelevän Hegsethin puheen osion Sotilasurheilu-lehden päätoimittajan palstan aiheeksi.

Käytin edellä tarkoituksellisesti verbiä rohkenin, koska ihmisen fyysisestä kunnosta ja olemuksesta puhuminen tai kirjoittaminen koetaan puuttumisena henkilön yksityisiin asioihin. Asian pohtiminen yleisellä tasolla lienee kuitenkin sallittua.

Laki Puolustusvoimista säätää 37 pykälässään Puolustusvoimien virkojen ja tehtävien kelpoisuusvaatimukset. Pykälän mukaan Puolustusvoimien sotilasvirkaan nimitettävältä vaaditaan muiden vaatimusten lisäksi, että hän on terveydeltään ja fyysiseltä kunnoltaan virkaan sopiva. Saman lain 43 pykälä määrittää, että ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa.

Puolustusvoimien henkilöstötilinpäätös vuodelta 2024 kertoo, että palkatun henkilöstön fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen perusteina ovat poikkeusolojen valmiuden sekä normaaliolojen työtehtävien asettamat vaatimukset.

”Minimivaatimustason saavutti tarkasteluvuonna 97 prosenttia ammattisotilaista.”

Minimivaatimuksen saavuttaneiden osuus on suuri, mutta matkaa täyteen sataan prosenttiin on kolme prosenttia.

Suomen puolustamisen kannalta oleellista on varusmiespalveluksensa suorittaneiden reserviläisten fyysinen kunto. Kolmannes reserviläisistä oli ylipainoisia ja reilu kymmenesosa lihavia kymmenen vuotta sitten tehdyn Reserviläistutkimuksen mukaan.

”Lisäksi yli puolet reserviläisistä ei saavuttanut kestävyyskunnon osalta puolustusvoimien minimitavoitetta ja liikkuvaan sodan käyntiin soveltuvia oli 14 %.”

Varsin pian saamme arvioitavaksemme uusimman Reserviläistutkimuksen tulokset. Jos jotain uskaltaa ennustaa yleisen kehityksen perusteella, niin luvassa ei ole mitään isoa muutosta.

Reserviläisten ja jopa koko kansakunnan liikkeelle saamiseksi tarvitaan voimakas yhteiskunnallinen vetoomus. Eikä yhtään pahitteeksi olisi, että muutkin valtakunnan tason päättäjät ja johtajat kuin tasavallan presidentti näyttävät esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta.

puheenjohtaja

Uskalla palautua

Puolustusvoimissa pidettiin syyskuussa palautumisen teemaviikko osana valtakunnallista kampanjaa. Tarkoituksena oli kannustaa jokaista tekemään pieniä konkreettisia tekoja liikkumisen ja palautumisen lisäämiseksi työpäivään.

Paljon on tehtävissä työyhteisöissä ja yksilöinä. Kävelypalaverit ovat järjestelykysymys. Omia tapojaan voi tarkastella liikkeen hyväksi - onko liikunta yhdistettävissä vaikka edes osaan työmatkasta. Palkatun henkilöstön uudistettu Syke-työilmapiirikysely mittaa keskeisesti jaksamisen ja palautumisen tunnuslukuja.

Jussi Ylimartimo

> Jaksamisen paradoksi onkin, että ensiksi nipistämme palauttavista elementeistä, lounaasta, liikunnasta ja levosta.

Omia tottumuksiaan ja rutiinejaan tulee tarkasteltua harvoin, mutta syytä ehkä olisi. Ajoittain on hyvä pysähtyä miettimään elämän kokonaiskuormitusta. Ovatko palaset balanssissa, vai palaako kynttilä molemmista päistä. Tarvittaessa kannattaa hakea rohkeasti ammattiapua vaikkapa elämäntaparemontin tekemiseen.

Palautumisen taito on uskallusta nostaa sormi pois vesilasista. Konstit on monet. Joku ottaa vartin nokoset. Toinen latautuu perusteellisesti lomilla. On löydettävä itselle sopivat tavat - olkoon se mustikkametsä tai musiikin kuuntelu. Kilpaurheilijat pitävät vuosittain helposti kuukaudenkin mittaisen off-seasonin, ylimenokauden tai rospuuton. Monesti se pärjää, joka uskaltaa levätä eniten. Jaksamisen paradoksi onkin, että ensiksi nipistämme palauttavista elementeistä, lounaasta, liikunnasta ja levosta.

Joskus pakkolepo ja palautuminen tulee tahtomattakin. Tässä taannoin katkaisin jalkani höntsäfutiksessa. Eihän se tämän vuosisadan kauneimman hellekesän kärvistely polveen saakka kipsattuna hääviltä itse tilanteessa tuntunut, mutta jäljestäpäin virtaa oli taas kuin ravihevosella. Toivottavasti laput myös tippuivat silmiltä.

Varusmiespalveluksen rytmitys huomioi koulutusviikkojen kokonaiskuormituksen. Tietysti on selvää, että jonkun kevyt viikko on toisella kova viikko. Kouluttajan taitoa on pitää sormensa koko joukon ja yksittäisen taistelijan suorituskyvyn pulssilla.

Sotilasurheiluliiton kilpailukalenterin vuoden kierron huipentavat kamppailupäivät järjestetään joulukuussa Karjalan prikaatissa. Monipuolisella lajitarjonnalla päivistä on tullut osallistujamäärällä mitaten suosituin tapahtumamme. Kamppailujen jälkeen onkin sitten aika rauhoittua palauttavaan joulun viettoon.

Valmiutta liikunnalla!

toiminnanjohtaja

Jouni Leppäsaajo

Liikuntatapahtumilla on tarkoitus

Joukko-osastojen liikuntatapahtumat luovat hyvän pohjan valtakunnallisille tapahtumille ja antavat ison motivaation omaehtoiselle liikunnan harrastamiselle. Hyviä esimerkkejä on monia. Military Crosstraining on saanut monet kokeilemaan lajia työpaikoillaan tai miettimään, olisiko minusta tähän. Paikalliset kamppailupäivät tarjoavat loistavan mahdollisuuden kokea kamppailuurheilua sotilaspainissa tai vaikka lukkopainissa. Syksyn mittaan joukko-osastoissa järjestettiin tupien välisiä futsal-turnauksia.

Tapahtuman onnistumista ei mitata vain tuloslistoilla tai mitalien määrillä, vaan sillä, kuinka moni uskaltaa tulla mukaan ensimmäistä kertaa. Monelle osallistujalle tärkein askel on juuri se ensimmäinen, kun huomaa kuuluvansa joukkoon, vaikka ei olisi oman lajinsa asiantuntija.

Hyvä tapahtuma tarjoaa onnistumisen kokemuksen kaikille, ei vain kovakuntoisimmille tai kokeneimmille. Tämän pääsin myös itse kokemaan osallistuessani Military Crosstrainingin tiimikilpailuihin lokakuussa.

Moni osallistuja on myös kertonut, ettei tapahtumasta jää mieleen voitto tai tappio, vaan ihmiset, joihin tutustui. Urheilu on hyvä syy tuoda väkeä yhteen, vaihtaa ajatuksia ja rakentaa luottamusta yli joukko-osastorajojen. Se henki kantaa pitkälle, kun tapahtumissa kohdataan rennosti, yhteistyö arjessa ja työssä sujuu myöhemmin luontevammin.

Paikalliset urheilu- ja liikuntatapahtumat eivät vain liikuta sen päivän ajan tai valmista vain valtakunnalliseen tapahtumaan osallistumiseen, vaan usein ne antavat ihmiselle uuden motivaation liikkua myös omalla ajalla.

Sotilasurheilun vuosi alkaa lähestyä loppuaan. Enää edessä on vuoden päätöstapahtuma Kamppailupäivät Karjalan prikaatissa. Luvassa on varmasti useita huikeita urheilusuorituksia kehässä ja tatamilla.

Kannustankin kaikkia, jotka eivät osallistu itse kilpailulajeihin, tulemaan seuraamaan 10. - 11.12.2025 Vekaranjärven varuskuntaan otteluita.

On hyvä muistaa, että mikään tapahtuma ei synny itsestään. Jokaisen turnauksen ja kilpailun taustalla on iso määrä näkymätöntä työtä.

Kiitän jo nyt kaikkia tämän vuoden kilpailujen järjestäjiä työstänne.

Sotilasurheilu

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
2025

Parolannummen urheilukenttä
sai mondon ja hiekkatekonurmen

Panssariprikaatin komentaja, eversti Juhana Skyttä (oikealla) ja liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Mika Hakala kehuvat Parolannummen uuden urheilukentän parantaneen merkittävästi Panssariprikaatin varusmiesten ja henkilökunnan mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.

Hattulan Parolannummella sijaitsevan urheilukentän olemus muuttui merkittävästi viime ja tänä kesänä tehdyn perusparannuksen aikana. Juoksuradan hiekka vaihtui mondoon. Kentän keskusta sai katteeksi hiekkatekonurmen.

- Panssariprikaatille on erittäin tärkeää, että perusliikuntapaikat ovat kunnossa, prikaatin komentaja, eversti Juhana Skyttä arvioi kentän merkitystä prikaatille.

- Urheilukenttä on yksi niistä jo pelkästään sen takia, että tuhannet henkilöt juoksevat vuosittain kentällä Cooperin testin.

Liikuntapaikkojen pitäminen kunnossa osoittaa Skytän mukaan sen, että liikunta on prikaatille merkityksellinen asia, ja että prikaati arvostaa liikuntaa.

- Arvostusta osoittaa paikkojen ohella myös se, miten asioita tehdään.

Panssariprikaatin liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Mika Hakala pitää tärkeänä sitä, että prikaati sai päivitettyä urheilukentän 2020-luvulle.

- Vanha kenttä täytti todella hyvin 1990-luvun vaatimukset, mutta eiväthän 2000-luvulla syntyneet nuoret pitäneet vanhan kentän olosuhteita enää minään.

Kentän peruskunnostuksen kustannusarvio oli Hakalan mukaan 1,4 miljoonaa euroa.

- Pääsimme budjettiin hyvin, ja jopa alitimme sen hieman.

Panssariprikaati on tehnyt useissa liikuntapaikkahankkeissa yhteistyöstä kotikuntansa Hattulan kanssa, mutta urheilukentän peruskunnostus tapahtui valtion varoilla.

- Yhteistyö Hattulan kanssa on ollut hyvää erilaisissa asioissa. Urheilukentän kanssa teimme niin, että kunnostimme oman kentän valtion varoilla. Hattulan kunnalla oli samaan aikaan käynnissä monia muita liikuntapaikkahankkeita, jolloin tämä oli toimiva ratkaisu, Skyttä sanoo.

Kenttä tarjoaa monia mahdollisuuksia

Skyttä odottaa kentälle monipuolista ja laajaa käyttöä. Juoksuradan keskellä olevan hiekkatekonurmen hän sanoo mahdollistavan monipuolisesti palloilulajien pelien pelaamisen.

- Kentän ympärillä olevat frisbeegolfrata, kuntorata ja esterata tekevät alueesta keskeisen liikuntapaikan.

Hakala kertoo havainneensa, että kenttä on jo ollut vilkkaassa käytössä.

- Väkeä on ollut ilahduttavan paljon kentällä juoksemassa ja tekemässä erinäköisiä harjoitteita.

Uusi kenttä tarjoaa Hakalan mukaan erinomaiset mahdollisuudet taistelijan kehon fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

Kestävyys- ja voimaharjoittelu onnistuu kentällä. Hiekkatekonurmella voi pelata jalkapalloa ja pesäpalloa. Kentän kaarteessa voi pelata koripalloa ja lentopalloa. Siellä voi hypätä pituutta ja korkeutta. Saamme koulutettua kaikki taistelijan kehon elementit yhden kentän alueella.

Hakalan sanoo, että kentän läheisyydessä olevat muut liikuntapaikat mahdollistavat niin virkistys- kuin kuntoliikunnan.

- Frisbeegolfradalle voi lähteä virkistäytymään. Uudistettu rata avataan ensi keväänä. Kuntoportaat löytyvät kentän vieressä olevan mäen rinteestä. Esterata mahdollistaa taistelijan kehon ominaisuuksien kehittämisen sekä sotilaallisten taitojen kouluttamisen.

Ulkoliikuntapaikat ovat Hakalan mielestä Panssariprikaatissa niin hyvässä kunnossa kuin, mitä niiden tarvitsee olla.

Parolannummella ei ole kunnon liikuntahallia

Skyttä nostaa esille yhden merkittävän puutteen Panssariprikaatin liikuntapaikoissa.

- Meiltä puuttuu iso nykyaikainen liikuntahalli. Hallille olisi käyttöä talvella sekä rospuuttokausien aikana keväällä ja syksyllä. Nykyaikaiset mittapuut täyttävä iso sisäliikuntakeskus olisi varmasti pitkällä jänteellä meidän seuraava liikunta-alan toivomus.

Hakalan haave ulottuu kolmen vuoden sisälle.

- Toivon, että saisimme tuona aikana urheilukentän eteläpäätyyn liikuntakehikon.

Skyttä pitää erityisen tärkeänä sitä, että varusmiehet pystyvät palveluksensa aikan urheilemaan tavoitteellisesti tai harrastamaan liikuntaa muuten.

- Varusmiespalvelus on aika kiivas. Palveluksen yhdistäminen kilpaurheiluun tai harrastustoimintaan on välillä haastavaa. Sen eteen teemme töitä, että kilpaurheilu-ura jatkuisi yli varusmiespalvelukseen, Skyttä sanoo korostaen elokuussa 2023 alkanutta Urheiluakatemia Tavastian ja Panssariprikaatin valmennusyhteistyön tärkeyttä.

- Myös se on tärkeää, että koko ikäluokkaa kannustetaan harrastamaan liikuntaa.

Teksti ja kuva:
Keijo Suomalainen

Suomen Sotilasurheiluliitto
www.sotilasurheilu.fi

Pohjolan Pidot -joukkue edusti Jääkäriprikaatissa toiminnalliseen urheiluun hurahtaneita sotilaita. Kuvassa vasemmalta Nuutti Manninen, Jussi Annala, Rasmus Meller ja Juuso Tuppurainen.

Military Crosstraining hakee paikkaansa lajien kirjossa

Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining -tiimikilpailu (MCTT) järjestettiin Säkylässä ja Raumalla lokakuun alussa. Järjestelyistä vastasivat Porin prikaati, Säkylän Varuskunnan Urheilijat, CrossTraining Rauma ja Sotilasurheiluliitto. Kilpailuun ilmoittautui 25 nelihenkistä joukkuetta, mutta sairastumiset pudottivat määrän 21:een.

Joukkueet edustivat Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilöstöä ja varusmiehiä. Kadettikoulusta osallistui kunnioitettavat kolme joukkuetta. Varusmiesten joukkueen sai koottua ainoastaan Kainuun prikaati.

Kilpailun johtaja, Porin prikaatin liikuntakasvatusaliupseeri, ylikersantti Juuso Kärki halusi testata mahdollisimman monipuolisesti joukkueiden fyysisen kunnon eri osa-alueita sekä erilaisia liikkeitä huomioiden kuitenkin sen, että kaikki osallistujat pystyvät suoriutumaan niistä.

Säkylässä tuomareina ja toimitsijoina toimivat varusmiehet. He selvisivät tehtävistään kiitettävästi vähäisestä lajitaustaan ja tiimikilpailun vauhdikkaasta luonteesta huolimatta.

- Ensimmäisenä kilpailupäivänä Säkylässä juostiin 400 metrin vetoja ja voimailtiin kierrosten välissä kahvakuulalla. Siinä mitattiin joukkueen sisäistä jakoa liikkeissä sekä kestävyyttä, nopeutta ja liiketarkkuutta. Toisessa lajissa testattiin joukkueen uinti- ja hengenpelastustaitoja. Päivän päätteeksi edessä oli 5 kilometrin maastojuoksu Säkylänharjulla puolijoukkueteltan kanssa. Kestävyyskunnon mittaamisen lisäksi joukkueet joutuivat pohtimaan teltan kantajia ja kantotapaa, Kärki kertoo.

Raumalla toisena kilpailupäivänä hikoiltiin neljässä lajissa, joiden suunnittelusta vastasi Kärki ja toteutuksesta ja tuomaroinnista CrossTraining Rauman salijäsenet. Koetukselle joutuivat kilpailijoiden voimistelutaidot ja ergolaitteilla tapahtuvat liikkeet, maksimivoima pystypunnerruksen, vauhtipunnerruksen ja etukyykyn muodossa sekä joukkueiden taktikointikyky ja roolitusten jako lajeissa, jossa välineinä oli käsi- ja levypainoja.

Viimeisenä oli lyhyt sprintti- ja finaalilaji, joka mittasi perinteisten CrossFit-liikkeiden lisäksi askelkyykkykävelyä ja kalorien keräystä Rogue Echo -pyörällä.

Porin prikaati on Military Crosstrainingin osalta eräänlainen edelläkävijä, jossa on järjestetty myös perusyksiköiden sisäisiä kilpailuja. Kärki pitää lajia erinomaisena tapana mitata sotilaiden fyysisen kunnon eri osa-alueita ja samalla henkistä kanttia.

- Myös ryhmässä toimiminen tekee siitä mahtavan tavan liikkua. Laji olisi tervetullut lisä sotilaiden SM-kisojen lajikirjoon niin henkilökohtaisen kuin joukkuekilpailunkin osalta, Kärki ehdottaa.

Pitäisikö toiminnallista liikuntaa lisätä?

Pohjolan Pidot- niminen joukkue syntyi Jääkäriprikaatissa viime vuoden joukkuekilpailuun siellä tuolloin palvelleista ammattisotilaista: ylikersantti, pari luutnanttia ja yksi nykyinen eversti, joiden syntymävuodet ajoittuvat vuosille 1972–2000.

Eversti Jussi Annala sai keväällä siirron Kaartin jääkärirykmentin apulaiskomentajaksi, mutta Lapissa koettu joukkuehenki säilyi ja siivitti joukkueen kahdeksanneksi. Mitä joukkueen sisäinen 27 vuoden ikäero kertookaan?

- Se kertoo siitä, että laji sopii kaikille ikään, sukupuoleen, sotilasarvoon tai muuhunkaan katsomatta. Jokaisen sotilaan henkilökohtainen vastuu on pitää huolta toimintakyvystään. Tämä laji tarjoaa siihen erinomaiset ja monipuoliset mahdollisuudet, Annala sanoo.

Annala innostui lajista osallistuttuaan Sotilasurheiluliiton ensimmäisiin yksilökisoihin vuonna 2016. Kokemuksen innoittamana hän on suorittanut CrossFitin peruskurssin ja osallistunut myös kansallisiin kisoihin. Annalan mielestä Military Crosstraining ja ylipäätään toiminnallinen liikkuminen ansaitsisi isomman painoarvon.

- Toiminnallinen urheilu mahdollistaa erilaisine skaalauksineen rajattomat ja kustannustehokkaat mahdollisuudet lisätä monipuolisuutta liikuntakoulutuksessa. Kannustan joukko-osastoja niiden järjestämiseen muiden lajien ohella, sillä joukoista löytyy ammattitaitoa ja varmasti haluakin tähän. Se edellyttää myös joukko-osaston johdon sitoutumista asiaan, ehkä jopa omaa esimerkkiä ja heittäytymistä, eversti Jussi Annala haastaa.

Tulokset ja tunnelmia kisoista löytyy Sotilasurheiluliiton sivuilta www.sotul.fi ja https://compete.wodconnect.com/sotul-mctt-2025

Teksti:
Matti Vihurila
Kuvat:
Puolustusvoimat,
Porin prikaati,
Viestimies Joronen
Pohjolan Pidot

Säkylänharjun viiden kilometrin maastojuoksussa joukkueilla oli lenkkikaverina vanha puolijoukkueteltta. Kantotapa vapaa – tässä yksi variaatio.

Patria

Kun kaiken on pakko toimia.

www.patriagroup.com

Peliseinä houkuttelee

Kainuun prikaatin varusmiehiä liikkumaan

Kainuun prikaati kertoi lokakuun 30. päivänä Facebook-sivullaan lisänneensä varusmiesten vapaa-ajan liikunnallisia mahdollisuuksia ottamalla käyttöönsä Sotilaskodin tiloihin sijoitetun iWall-peliseinän.

- Kainuun prikaatin ja Jääkäriprikaatin väliset pelit on jo kisattu. Komentajakin on testannut seinän. Kiitos tuesta Urlus-säätiö ja Kajaanin Sotilaskoti, prikaati viestii sivullaan.

Kainuun prikaatin viestintäkoordinaattori Satu Hujanen täydentää viestiä vastaamalla Sotilasurheilu-lehden kysymyksiin.

- Hankkeen mahdollistivat Urlus-säätiö ja Sotilaskotiliitto, joiden molempien päämäärä on tukea asevelvollisten palvelusta vapaa-ajan toiminnan erityyppisellä mahdollistamisella.

- Toivomme, että seinä on aktiivisesti käytössä varusmiesten vapaa-aikana ja että jokainen varusmies kävisi ainakin tutustumassa IWall-peliseinään. Tässä vaiheessa koulutuskalenteria kuitenkin on alkanut maastoharjoitusten sarja, joten varusmiehiä on kasarmeilla normaalia vähemmän.

- Vastaanotto on ollut hyvä, sillä IWall on ollut konseptina tuttu hyvinkin monille jo kouluista ja julkisista tiloista, esimerkiksi uimahallista.

- Kaikki mahdollisuudet, mitä voidaan varuskuntaympäristössä tarjota nuorten asevelvollisten aktivoitumiseen ja liikkumiseen ovat kannatettavia. Varusmiehet ovat olleet tyytyväisiä hankintaan, mutta vielä emme pysty sanomaan liikunnallisesta puolesta muuta kuin, että iltaisin IWall on ollut jatkuvassa käytössä. Ajatus seinän hankkimisesta on lähtöisin varusmiehiltä, jotka esittivät hankintaa Kajaanin Sotilaskotiyhdistykselle. Sotilaskotikiinteistössä toimiva Varusmiestoimikunta esitteli toiveen Kainuun prikaatin komentajalle, joka kannusti toteuttamaan hankinnan.

Peliseinä on asennettu otolliselle vapaa-ajanviettopaikalle Sotilaskodin alakertaan.

Kajaanilainen tuote

iWall on interaktiivinen peliseinä, jossa pelaaja ei tarvitse ohjaimia, vaan hän ohjaa peliään kehonsa liikkeillä, jotka liiketunnistimet tunnistavat.

iWallissa voi pelata kahtakymmentä peliä kuten frisbeegolfia, melontaa tai parkouria.

Peliä voi pelata samanaikaisesti yhdestä kahteen pelaajaa.

iWall-peliseinä on kajaanilaisen CSE Simulation Oy:n suunnittelema ja valmistama tuote. Yritys on toiminut vuodesta 2012 alkaen. Yrityksen liikevaihto oli viime vuonna 7 miljoonaa euroa. Yritys on vienyt tuotteitaan 64 maahan.

Yrityksen nettisivut kertovat, että viimeisimmän kolmenkymmenen päivän aikana yhtiön tuotteilla pelattiin 6 196 848 peliä. Aikaa pelaamiseen käytettiin 124 789 tuntia.

Pelit lisäävät liikkumista

Liikuntapelien vaikuttavuutta on ryhdytty tutkimaan pelien yleistyessä.

Oulun yliopistossa 1.12. 2023 väitellyt filosofian maisteri Tim Luoto havaitsi väitöstutkimuksessaan, että digitaalisilla peleillä voi olla liikuntaa ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kun peleihin suunnitellaan liikkumista tukevia ja palkitsevia elementtejä. Luoto tutki digitaalisten pelien ominaisuuksien hyödyntämistä liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämisessä.

Luoto tutki liikuttavia pelejä, kuten varusmiesten fyysistä aktiivisuutta selvittäneessä MOPO-hankkeessa kehitettyä Clans of Oulu -peliä ja laajemmin tunnettua kaupallista Ingress Primea.

- Liikuttavien pelien määrän, tyylin ja genrejen soisi lisääntyvän niin, että jokaisella olisi mahdollisuus löytää omaan tyyliin ja makuun sopiva peli. Jos valikoima olisi laajempi, pelit tavoittaisivat laajemman yleisön ja niiden positiiviset terveysvaikutukset olisivat suuremmat, Luoto sanoo Oulun yliopiston tiedotteessa,

Liikuntatieteiden maisteri Lassi-Pekka Korhonen on tutkinut iWall-liikuntapelin hankintaa ja mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisen tiedekunnan liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielmassaan.

Fyysisen aktiivisuuden edistämistä ajatellen iWallin mahdollisuudet ovat Korhosen mukaan monimuotoisia.

- Mutta ennen kaikkea sen avulla liikuntaan voidaan innostaa, harhauttaa, tutustuttaa ja ujuttaa liikunta osaksi arjen elinympäristöjä.

- Liikuntapelinä iWall voi motivoida liikkumaan luomalla onnistumisen kokemuksia ja tuomalla liikunnan helposti saatavaksi ja houkuttelevassa muodossa esimerkiksi heille, jotka eivät innostu ”perinteisistä” liikuntamuodoista, mutta joille

pelaaminen ja pelikulttuuri on lähellä sydäntä, Korhonen kirjoittaa vuoden 2024 syksyllä julkaistussa tutkielmassaan.

Teksti:
Keijo Suomalainen
Kuva:
Kainuun prikaati

Varusmiesten vapaa-ajan liikunta-suoritusten määrä kasvaa

Varusmiehet ovat kirjanneet 8 327 vapaa-ajan liikuntasuoritusta enemmän kuluvan vuoden alun ja lokakuun lopun välisenä aikana kuin vastaavana ajankohtana viime vuonna. Varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa seuraavaan Liikkuri-sivustoon on kertynyt tänä vuonna 174 438 suoritusta.

Joukko-osastoittain tarkasteltuna tilaston kärjessä ovat luonnollisesti joukko-osastot, joissa varusmiehiä palvelee eniten.

Kainuun prikaatin varusmiehet ovat kerryttäneet 34 498 suoritusta ja pitävän tilaston ykkössijaa hallussaan. Tilastossa toisena olevat Porin prikaatin varusmiehet ovat tehneet 29 275 suoritusta. Karjalan prikaatin varusmiehet ovat 28 988 suorituksellaan kolmansia.

Karjalan prikaatin varusmiehet ovat kasvattaneet suoritustensa määrää vuoden takaisesta peräti 3 492 suorituksella. Kainuun prikaatin varusmiesten suoritusten määrä on kasvanut 3 031 suorituksella. Porin prikaatin varusmiesten suoritukset ovat supistuneet 123 suorituksella.

Varusmiesten vapaa-ajan liikunnan edistäminen on yksi Suomen Sotilasurheiluliiton keskeisimmistä toiminnoista. Varsinainen toiminta tapahtuu varusmiesten itsensä järjestämissä liikuntakerhoissa, joita joukko-osastoissa organisoivat varusmiestoimikunnat. Liitto kouluttaa liikuntakerhojen ohjaajat ja vastuuhenkilöt kustakin saapumiserästä.

Sotilasurheiluliiton VLK-toimikunnan puheenjohtaja, kapteeni evp. Santeri Martikainen pitää suoritusten määrän kasvua hyvänä lisäyksenä. Kasvun syytä pohtiessaan Martikainen nostaa esille puolustusvoimain komentaja, kenraali Janne Jaakkolan vierailun Eerikkilän urheiluopistolla järjestetyssä suurten joukko-osastojen ohjaajien ja vastuuhenkilöiden koulutustilaisuudessa.

- Komentajan vierailu koulutustilaisuudessa oli erittäin positiivinen viesti toiminnan tärkeydestä.

Martikainen muistuttaa, että suoritusten määrän nostaminen oli tosi haastavaa isoissa joukko-osastoissa viisi vuotta sitten.

- Porin prikaati oli ainoa isoista joukko-osastoista, jossa toiminta oli onnistunutta ja suoritusten määrä hyvä. Nyt Kainuun prikaati ja Karjalan prikaati ovat sillä tasolla, missä niiden pitää vähintäänkin olla.

Martikainen pitää päivää kohti laskettuja suoritusten määriä hyvänä esimerkkinä toiminnan laajuudesta. Hän laskee, että varusmiehet tekevät päivässä keskimäärin liki kuusisataa suoritusta.

Suoritukset varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa (VLK)

	1.1.2024- 31.10.2024	1.1.2025 - 31.10.2025	Muutos
Kainuun prikaati	31 467	34 498	3 031
Porin prikaati	29 398	29 275	−123
Karjalan prikaati	25 496	28 988	3 492
Panssariprikaati	20 275	17 839	−2 436
Kaartin jääkärirykmentti	13 593	15 513	1 920
Jääkäriprikaati	12 947	11 975	−972
Rannikkolaivasto	6 719	8 035	1 316
Rannikkoprikaati	5 862	7 522	1 660
Uudenmaan prikaati	6 132	6 714	582
Ilmasotakoulu	5 049	5 494	445
Satakunnan lennosto	2 640	2 985	345
Karjalan lennosto	2 812	2 770	−42
Maasotakoulu	1 788	2 238	450
Utin jääkärirykmentti	1 933	592	−1 341
	166 111	174 438	8 327

Varusmiehet ovat liikkuneet vapaa-ajallaan 174 438 kertaa vuoden alun ja lokakuun lopun välisenä aikana.

- Kainuun prikaatissa varusmiehet tekevät päivässä yli sata vapaa-ajan liikuntasuoritusta. Jonain päivänä suorituksia kertyy vähemmän ja jonain päivänä enemmän, mutta keskiarvo on hyvä.

Martikainen nostaa varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen toiminnan Sotilasurheiluliiton kärkitoiminnaksi.

Yksi haave hänellä kuitenkin on.

- Jospa löytäisimme jostain kultaisen kiven, jolla saamme vapaa-ajallaan vähän liikkuvat varusmiehet liikkumaan.

- Frisbeegolf on yksi liikuntamuoto, joka saa liikkumaan.

Liikuntapelien vaikuttavuuden Martikainen arvioi vähäiseksi.

- Huomasin netistä, että Kainuun prikaatiin oli hankittu peliseinä. Seinä mahdollistaa kahden pelaajan liikkumisen. Kestää aika kauan, että jokainen varusmies pääsee liikkumaan. Ja haluavatko vähän liikkuvat varusmiehet edes esitellä heikkoja liikuntataitojaan muille.

Liikuntasuorituksiaan on kirjannut Liikuri-sivustoon vuoden alun ja lokakuun lopun välillä 12 655 varusmiestä, mikä on 53 prosenttia palveluksensa suorittavien varusmiesten määrästä.

Teksti ja taulukko:
Keijo Suomalainen

Kuntotestissä ylipäällikön kannustamana

Nykyiset ja tulevat reserviläiset näyttivät sitkeintä osaamistaan, kun tasavallan presidentti Alexander Stubb ja hänen puolisonsa Suzanne Innes-Stubb seurasivat lihaskuntotestejä Hälvälässä.

Tapahtuma oli yksi Marras-Hälvä 25 -harjoitusta. Tulevat reserviläiset olivat mukana Kunnossa inttiin -kurssilla. Reserviläiset olivat maakuntakomppaniasta.

Reetta Kanervo tekee etualalla istumaannousua Henna Heikkilä avustamana.

”Hyvää tekemistä”

Ylipäällikkön arvio tekemisen tasosta oli kiitettävä. Hän oli silmin nähden tyytyväinen, kun hän kuuli kaikkien varusmiespalvelustaan odottavien tutustuneen keväällä lanseerattuun 12 viikon harjoitusohjelmaan.

Kurssilaisten enemmistö oli naisia. Ylipäällikkö kohdisti heille kannustuksen sanoja.

- Suoritettua asepalvelusta arvostetaan myös kansainvälisissä ympyröissä. Lisäksi merkintä CV:ssä huomioidaan.

Ylipäällikkö kertoi vierailleensa kymmenessä varuskunnassa ja harjoituksessa. Hän sanoi vakuuttuneensa osaamisen tasosta.

Tutustuttuaan aiemmin päivällä taistelupelastajien harjoitteluun, hän sanoi, että ylipäällikkö voi nukkua yönsä rauhassa.

Alussa maltilla

Kurssilaisten aamutunnit kuluivat MPK:n Hämeen piirin liikuntapäällikön Heikki Kivikon luennointia kuunnellessa. Kurssilaiset saivat ohjeet harjoitella ennen palveluksensa alkamista. He myös kuulivat, mitä ensimmäiset viikot tuovat tullessaan.

Kivikko korosti malttia ensimmäisille alokasviikoille, että tuki- ja liikuntaelimet pyysyvät ehjinä.

Hän myös suositteli lenkkeilyä myös vähemmän mukavilla jalkineilla, koska kumisaappaat ja maiharit ovat omantuntuiset liikuntavälineet.

Luennon jälkeen siirryttiin sanoista tekoihin ja mukaan tulivat myös reserviläiset.

300:n metrin ampumakatoksessa testattiin lihaskuntoa, mitä myös arvovaltaiset vieraat seurasivat.

Testauksesta vastasivat Erkki Vilja ja Markus Halonen. Heidän viestinsä reserviläisille oli, että testeissä voisi käydä useamminkin.

- Tilaisuuksia järjestetään, jos on vaan tulijoita.

Hieman liukasteltiinkin

Kuntotestin jälkeen koko joukko siirtyi ulos, missä osa teki kävelytestin ja enemmistö juoksi cooperin. Vaikka juoksurata oli tuoreen lumen ja pikkupakkasen liukastama, olivat tulokset ihan kelvollisia.

Kivikko pitikin kurssilaisten kuntotasoa yllättävänkin hyvänä verrattuna aiempiin. Ryhmä tulee pärjäämään, vaikka osalla palvelus alkaa vasta vuoden 2027 puolella.

Yksi kurssilaisista, espoolainen Reetta Kanervo on vasta hakeutumassa palvelukseen.

- Halusin ensi saada opiskelut valmiiksi.

25-vuotiaasta teekkarista tulee piakkoin arkkitehti ja palveluspaikakseen hän toivoo Upinniemeä. Fyysistä rasitusta hän ei pelkää, koska hän on taustaltaan kilpauimari aina EM-tasolta.

- Ehkä en kuitenkaan taistelusukeltajaksi yritä. Kilpaurheilu on ollut taustalla opintojen ajan.

Teksti ja kuva:
Matti Hilska

Pohjoisesta tuulee ja kovaa! Sodankylän ja Rovaniemen sotilaista koostunut Jääkäriprikaatin joukkue otti ilon irti turnausvoitosta. (Kuva: Jouni Kasurinen)

Vauhtia ja vaarallisia tilanteita oli tarjolla runsain mitoin turnauksen otteluissa.

Jääkäriprikaati voitti futsal-turnauksen

Sotilasurheiluliiton futsal-mestaruudesta pelattiin kuuden vuoden tauon jälkeen. Kisaisäntänä toimi Kajaanin Varuskunnan Urheilijat. Kajaanihalli tarjosi puitteet turnaukselle.

- Futsal-turnaus on järjestetty viimeksi vuonna 2019. Korona katkaisi kisojen järjestäminen. Sen jälkeenkin meni vielä pari vuotta ilman turnausta. Me halusimme lähteä elvyttämään hyvää tapahtumaa henkiin, turnauksen järjestelyjä johtanut työnjohtaja Jouni Kasurinen kertoo.

Turnauksessa oli mukana neljä joukkuetta. Mestaruuden nappasi Jääkäriprikaati, joka kukisti finaalissa Porin prikaatin maalein 2 - 1. Joukkueet olivat todella tasaisia, sillä vielä alkusarjassa Porin prikaati oli kaatanut Jääkäriprikaatin maalein 3 - 2.

Turnauksen pronssiottelussa kotijoukkue Kainuun prikaati voitti Karjalan prikaatin maalein 2 - 1. Alkusarjassa joukkueet olivat pelanneet 0 - 0 tasapelin.

Kajaanilaisten riveissä pelasi myös turnausjärjestelyistä ison vastuun kantanut Jouni Kasurinen.

Kajaanihalli tarjosi hyvä puitteet neljän joukkueen turnauksella. Kajaanin Varuskunnan Urheilijat on valmis isännöimään turnausta myös ensi vuonna.

- Minun ei ollut tarkoitus pelata, mutta kun tauti rupesi jyllläämään meidän joukkueessa, niin otin kengät mukaan. Ihan turistina siellä joukon jatkona pyörin, sillä olen pelannut futsalia viimeksi 10-vuotiaana eli 31 vuotta sitten, Kasurinen kommentoi suorituksiaan.

Joka tapauksessa Kainuussa oltiin tyytyväisiä futsalin paluuseen.

- Kuutta joukkuetta odotimme, mutta esimerkiksi Panssariprikaatilla oli jotain päällekkäisyyksiä, ja sieltä ei joukkuetta lähetetty. Päätimme kyllä heti alkuvaiheessa, että järjestämme turnauksen neljälläkin joukkueella. Tärkeintä hommassa on, että kaverit pääsevät pelaamaan, Kasurinen tiivistää.

Kajaanin Varuskunnan Urheilijat on valmis järjestämään turnauksen myös tulevina vuosina.

- Me voimme toimia kisaisäntänä myös tulevaisuudessa. Turnauksen ajankohtaa pitää porukalla miettiä. Jos turnaus olisi kevään ohjelmassa, niin silloin molemmilla saapumiserällä olisi oma tapahtumansa. Nämä samat kaverithan ovat voineet olla mukana jo Puolustusvoimien sotilas-SM-kisoissa jalkapallossa, Kasurinen arvioi.

Turnauksen voittaneen Jääkäriprikaatin joukkueen valmentajana toiminut ja itsekin kentällä pelaajana esiintynyt luutnantti Laura Lähdekorpi muistutti, että turnauksen ajankohtaa miettiessä asioilla on aina kaksi puolta.

- Hyväähän tässä oli, että futsaliin pystyi ottamaan samoja pelaajia matkaan, joita olin jo kesän jalkapallon SM-turnauksessa valmentanut. Näin tiesin pelaajien taustat ja taitotason. Joukkue oli helpompi koostaa ilman try-outteja tai harjoitusleirejä. Osan pelaajista valitsin hakulomakkeella ja tarkastamalla pelaajan taustan Suomen Palloliiton sivuilta.

- Mikäli turnaukset järjestetäisiin keväällä ja syksyllä, vaatisi kunnollisen joukkueen kokoamiseen myös läsnäoloa ja harjoituksia. Molemmissa on hyvät ja huonot puolensa, Lähdekorpi pohdiskeli.

Voittajajoukkue muodostui Sodankylän ja Rovaniemen varuskuntien varusmiehistä ja henkilökunnasta. Mikäli futsalin paluu on pysyvää mallia, niin pohjoisesta kootaan jatkossakin iskukykyinen joukkue kentälle viilettämään.

- Mahtavaa, että futsal palasi takaisin. Se on kuitenkin täysin erilainen laji kuin jalkapallo, johon Jääkäriprikaati on aktiivisesti osallistunutkin. Mikäli kisat järjestetään tulevaisuudessa ja ajankohta on sopiva, Jääkäriprikaati ilmoittaa varmasti joukkueen mukaan kisoihin.

- Tämä oli ensimmäinen kerta itselle, kun olen töissä ollessani ollut futsalissa mukana. Mitä enemmän lajeja saadaan, sitä monipuolisemmin varusmiehille pystytään tarjoamaan mahdollisuutta näyttää lajiosaamistaan. Turnaus oli osiltaan tasainen ja sopivan tunteita herättävä. Kilpaurheiluun kuuluu tunteella eläminen. Se näkyi myös pelaajien sekä valmentajien toiminnassa, luutnantti Laura Lähdekorpi muistutti.

Teksti:
Pekka Moliis
Kuvat:
Pekka Moliis
Jouni Kasurinen

Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2026

Nro	Aineisto	Ilmestyy
1	9.3.2026	27.3.2026
2	8.6.2026	26.6.2026
3	7.9.2026	25.9.2026
4	30.11.2026	18.12.2026

SOTA MUSEO

Helsinki
Suomenlinna

Avoinna
KE–MA 11.00–16.30
TI suljettu

Vapaa pääsy puolustusvoimien henkilökunnalle ja varusmiehille

Puolustusvoimat
sotamuseo.fi