



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
38. VUOSIKERTA • NRO 2 • 26.4. 2019



Puheenjohtaja, eversti Ahti Kurvinen:

Sotilasurheiluliitolla on oma paikkansa jäsenkuntansa liikuttajana

■ Sivun 5

SISÄSIVUILLA



Urheiluakatemia rakentaa sillan varusmiehen urheilijapolulle

■ Sivun 4



Military Crosstraining -kilpailun valmistelut hyvässä myötätuulessa

■ Sivun 6



Heikki Kivikko liikuttaa nyt reserviläisiä

■ Sivun 8



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Yhteiskunnan näytettävä esimerkkiä

Aina joskus on hyvä silmällä liikunnan aseman muuttumista suomalaisessa yhteiskunnassa. Puolueet laativat 1970-luvulla kilvan liikuntapoliittisia ohjelmia. Keskustapuolueen liikuntapoliittinen ohjelma valmistui vuonna 1971. Kokoomuksen puoluehallitus hyväksyi Kokoomuksen liikuntapoliittisen ohjelman vuonna 1974. Suomen sosialidemokraattinen puolueen puolueuuevosto hyväksyi SDP:n liikuntapoliittisen ohjelman vuonna 1977.

Keskustapuolue asetti liikuntapolitiikalleen tavoitteet: ”Monipuolisen liikunnan harrastamisesta, jatkuvasta kunto- ja terveydenhuollosta pitäisi saada jokaisen ihmisen pysyvä elämäntapa. Tehostettu terveydenhuolto ja liikunnan harjoittaminen säästää kansakunnan varoja sairaanhoitokustannuksissa. Keskustapuolueen mielestä yhteiskunnan on toimenpiteillään suosittava ja tuettava tällaista kehitystä. Ajattelu- ja suhtautumistapa urheiluun ja liikuntaan on saatava muuttamaan niin, että nähtäisiin koko liikuntakulttuurin laaja-alaisuus ja sen merkitys jokaisen ihmisen työkyvyn ja -viheyden ylläpitäjänä. Liikuntakulttuuri kattaa urheilun, kuntoliikunnan, liikuntakasvatuksen, retkeilyn, kuntoutuksen sekä alan tutkimustoiminnan.”

Kokoomus määritteli liikunnan aseman: ”Liikuntatoiminnalla on mahdollisuus lisätä yleistä viihtyvyyttä ja vaikuttaa koko kansan terveydentilaan. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä erilaisia sairauksia, jotka rasittavat sekä yksityisiä talouksia että koko terveydenhuoltojärjestelmää. Jokaiselle

kansalaiselle on luotava riittävät ja monipuoliset mahdollisuudet liikunnan harjoittamiseen ikään, sukupuoleen, ammattiin, varallisuuteen tai asuinpaikkaan katsomatta. Liikuntaharrastus on pyrittävä virittämään jo lapsena ja sen tulisi jatkaa läpi koko elämän.”

SDP puolestaan linjasi: ”Yhteiskunnan rakennemuutos on vähentänyt ihmisten luonnollista liikkuemista. Siksi on korostettava ihmisten liikuntatarpeiden merkitystä ja huolehdittava siitä, että liikuntapalveluksia on tarjolla. Jokaisella kansalaisella on oltava tasapuoliset mahdollisuudet liikunnan harjoittamiseen ikään, sukupuoleen, varallisuuteen tai asuinpaikkaan katsomatta. Tavoitteena on liikuntatarpeiden tyydyttäminen siten, että näin syntyvä toiminta on työväenliikkeen edun mukaista.”

Jokainen voi pohtia ajatuksissaan, kuinka kolmen keskeisen puolueen liikuntapoliittinen tahto on toteutunut neljänkymmenen viime vuoden aikana. Moni varmasti päätyy kansani samanlaisen päätelmään. Liikunnan asema ei ole parantunut suomalaisessa yhteiskunnassa puolueiden määrittämällä tavalla. Jos kansalaisten mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ovat parantuneet, se ei ole tapahtunut ainakaan poliittisen tahdon ansiosta.

Yksi liikunnan harrastamista rajoittava seikka on verotus. Yhteiskunta on tarvinnut koko ajan lisää varoja kasvavien menojensa rahoittamiseksi. Liikuntavälineitä ja -palveluja koskeva kulutusvero on noussut 1970-luvun 11 prosentista 24 prosenttiin. Ostaessasi 300 euron sukset maksat veroa

” Liikunnan asema ei ole parantunut suomalaisessa yhteiskunnassa puolueiden määrittämällä tavalla. Jos kansalaisten mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ovat parantuneet, se ei ole tapahtunut ainakaan poliittisen tahdon ansiosta.

58,06 euroa. Tuhannen euron maastopyörästä maksat veroa 193,55 euroa. Henkilökohtaisen ohjajan käyttö liikuntaharrastuksen innoittajana maksaa kuukaudessa 200 - 400 euroa. Tästäkin verotaja nappaa 38,71 - 77,42 euroa.

Voimassa oleva arvonlisäverolaki määrittää 10 prosentin veron palvelulle, jolla annetaan mahdol-

lisuus liikunnan harjoittamiseen. Verohallinnon ohjeet kuitenkin rajaavat monet liikuntapalvelut sädöksen ulkopuolelle. Valtio voisi kannustaa kansalaisiaan liikkumaan määrittelemällä kaikille liikuntavälineille ja -palveluille 10 prosentin veron.

Elintarvikkeiden sekä ravintola- ja ateriapalvelujen myynnissä arvonlisävero on 14 prosenttia. Ilkikurisesti voisi sanoa, että Suomessa valtio kannustaa kansalaisiaan syömään, mutta ei huolehtimaan kunnostaan. Ruokaa ihmiset tarvitsevat elääkseen, mutta liikuntavälineiden ja -palvelujen alennettu arvonlisävero voisi kannustaa ihmisiä terveelliseen elämään.

Myös liikuntapaikkojen maksut rajoittavat liikunnan harrastamista. Kunnat perivät vuokraa liikuntapaikoistaan. Vuorattavaksi ovat päätyneet jopa koulujen liikuntasalit. Vuokran määrä on lisääntynyt samaa tahtia tai jopa nopeammin kuin yksityisillä liikuntapaikoilla.

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle. Kuntien mahdollisuuksia toimia rajoittaa kuitenkin merkittävästi varojen puute. Varat kuluvat liikkumattomuuden aiheuttamien kulujen kattamiseen, eikä niitä jää liikunnan edistämiseen.

Tulevina viikkoina näemme, kuinka uusi hallitus noteeraa ohjelmassaan kansalaisten liikkuttamisen. Ehkä emme kuitenkaan jää odottamaan hallituksen linjauksia, vaan harrastamme liikkumista kuten tähänkin asti ja ennen kaikkea kannustamme kaverimme liikkumaan.



puheenjohtaja

AHTI
KURVINEN

Kevättä ja tunteita ilmassa

Olipahan viikonloppu. Palasin juuri kevään toiselta pyöräilyleiriltä Espanjasta. Kropassa oli vielä runsaasti kuona-aineita, joten tiedossa oli penkkiurheiluviikonloppu. Pyöräilyklassikko Paris Roubaix, playoff-jääkiekkoa, formulat, pukki-futista, muodostelmaluistelua mutta ennen kaikkea naisten jääkiekon MM-kisat Suomessa. Minkä trillerin kiekkonaisuemme järjestivät. Ensimmäisen kerran jokien tapahtuma pystyi haastamaan jopa perinteiset vaalivalvojaiseni.

Lätkän loppunäytös oli lähes täydellinen. Hyvä lä joukkueella on usein onneakin matkassa. Kiekko oli pomppanut leijonitarrille suotuisasti jo Kanada-ottelussa. Finaalikin näytti menevän samalla kaavalla. Hyvin pelannut joukkue sai tuekseen Noora Rädyn upeasti vartioidun maalin kehikotkin. No,

ottelun lopputulos tiedetään, vaikkei sitä Suomen hylätyn maalin jälkeen hyväksytä. Varmaan USA ansaitsi voittonsa. Tavasta en tosin pitänyt.

Ammattimainen joukkue pääsee nopeasti pettymysten yli. Kanadan joukkue nollasi pettymyksensä nopeasti, jopa kahdesti. Pronssioli oli suureksi onnittelunäytös. Toinen nollaus oli varmaan tuon pelin jälkeen, sen verran väsyneiltä urheilijalta vaikuttivat maanantai-aamun lennolla Frankfortiin. Uskon, että historiallinen MM-hopea maistuu Suomen naisleijonille voitolta parin nukkun yön jälkeen.

Itse asiassa huomioni kiinnittyi kiekkokatsomossalleisiin junioreihin. Luulen, että tämän viikonlopun urotyö on eräänlainen uuden alku. Nuori, taitavampi ja luistelevampi sukupolvi ei enää pidä

itsestään selvyytenä, että kirkkaimmat mitalit jaetaan vain Yhdysvaltojen ja Kanadan kesken. Uskon, että näemme Suomen yhä useammin finaaleissa ja joidenkin vuosien kuluttua emme tarvitse videotuomareita ratkaisemaan maailmanmestaruutta Suomelle.

Urheilu herättää voimakkaita tunteita. On ollut ilo seurata Sotilasurheiluliiton järjestämiä kilpailuja ja niissä syntyneitä tunneskaaloja. Tärkeää on tuki itse liikunta ja fyysinen ponnistelu, mutta pidän myös henkistä kokemusta niin pelikentällä kuin katsomossakin merkittävänä. Erityisesti joukkue-lajeissa tunnelma on korkealla. Helmikuussa Sotulin henkilökkunnan sarjan salibandy mestaruuskin ratkaistiin rankkareilla. Silloin viimeisen laukaisijan ”kynä” onnistui. Saa nähdä millaisia on-

nistumisia ja tunnevoimaa on edessä Sotulin jääkiekko-mestaruuskilpailuissa parin viikon päästä.

Sotilasurheiluliiton toiminnan painopisteinä ovat varusmiesten liikuntakerhotoiminta sekä kantakiekon ja heidän perheenjäsentensä liikkuttaminen. Kolmas kivijalkamme on laadukas kilpailutoiminta. Tänäkin vuonna järjestämme liki 20 Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailua. Toivon, että mahdollisimman moni löytää oman lajinsa laajasta kilpailuvalikoimastamme. Joukko-osastojen komentajia pyydän suhtautumaan positiivisesti varusmiesten ja henkilökkunnan anomuksiin osallistua kilpailutoimintamme. Kutsunkin meidät kaikki osallistumaan aktiivisesti liiton kilpailuihin joko urheilujana tai kannustajana. Upeita elämyksiä liikunnan ja urheilun parissa!



KANNEN KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Puheenjohtaja Ahti Kurvinen sanoo, että jäsenseurat ovat Sotilasurheiluliiton toiminnan ydin.

Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja

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

Toimitussihteeri

Jouni Leppäsaajo
puh. 0299 510 174
sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimitusvaliokunta

Matti Hiiska pj, Auli Aho, Henry Lipponen,
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 25, 00131 Helsinki
puh. 0299 510 174

Ilmoitusmarkkinointi

Mikamainos Oy
puh. 050 528 7782
Työmiehenkatu 17, 20320 Turku
mika.sainio@mikamainos.fi

Ilmoitusaineisto

Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:
mika.sainio@mikamainos.fi
puh. 050 528 7782
Sotilasurheiluliiton ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi
puh. 050 564 4425

Taitto ja sivunvalmistus

BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka

Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2019

Lahdessa kiipeiltiin

kilpaa jo kymmenettä kertaa

Sotilasurheiluliiton perinteiset kiipeilykilpailut Varusteleva boulderit järjestettiin Lahden YOGA ROCKS kiipeilytilalla 22.3.2019 jo kymmenennen kerran. Kilpailut saivat tänä vuonna Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailujen arvon, joten tapahtumassa oli todella erityinen juhlan tuntu.

Reittejä oli tänä vuonna ennätysmäiset 45 kappaletta, joiden kiipeilyyn kilpailijoilla oli aikaa kolme tuntia. Reittien vaikeusaste jatkautui helppoina neljän vaikeusasteen reiteistä aina todella vaikeisiin seitsemän vaikeusasteen reitteihin.

Täyttä vuosikymmentään juhlistavassa kilpailussa otettiin uutuutena käyttöön kolmen reitin sotilashaaste. Kolme eritasoisia reittä

piti suorittaa sotilasvarusteet päällä. Haasteen suorittajille oli luvassa iso pistepotti, joten kaikki kolmikymmentä kilpailijaa osallistuivat haasteeseen.

Varusteet painoivat kokonaisuudessaan reilun kymmenen kiloa. Erityisen hankalaksi haasteen muodostivat mihinnousukengät, joiden sovitteleminen pienille kiipeilyotteille oli todella vaikeaa kiipeilykenkiin tottuneille lajin harrastajille.

Ola Laitinen varusmiesten mestariksi

Varusmiesten sarjassa nähtiin tänäkin vuonna kilpailujen kovatasoisinta kiipeilyä. Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden aliker-

santti Ola Laitinen pystyi suorittamaan miltei kaikki reitit vaaditussa kolmessa tunnissa.

Miesten sarjan voiton vei jo kudemmen kerran Turun Varuskunnan Urheilijoiden Antti Pensola.

Naisten sarjassa mestaruus meni ensimmäistä kertaa Rajan Urheilijoille, kun Kaakkois-Suomen rajavartioston vanhempi rajavartien selvällä erolla kansakilpailuihin nähden.

Kilpailun johtajana haluan kiittää Sotilasurheiluliittoa kymmenen vuoden taipaleen mahdollistamisesta ja kaikkia kilpailijoita, sekä toimihenkilöitä vuosien varrelta.

TEKSTI:
EERO VIRTANEN



Porojen syöttäminen oli yksi vuonna 2016 järjestetyn leirin kohokohdista.

Perinne katkesi

Varuskuntien varhaisnuoret perheineen eivät voineet osallistua tänä vuonna perinteiselle liikuntaleirille, sillä Sotilasurheiluliitto joutui perumaan Lapissa pääsiäisen aikaan järjestettäväksi aiotun leirin.

Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajon mukaan leiri jouduttiin perumaan, koska puolustusvoimat valmistautuu toukokuussa järjestettävään isoon kansainväliseen harjoitukseen.

- Kaikki tilat ja ajoneuvot ovat Sodankylässä sekä Rovaniemellä valmistelijoiden käytössä jo pääsiäisen aikaan.

Leppäsaajo sanoo ymmärtävänsä Sodankylän Varuskunnan Urheilijoihin siinä, ettei seura voinut järjestää leiriä. Pitkän perinteen katkeaminen harmittaa häntä luonnollisesti.

- Ikävää, että leiri jää tältä vuodelta järjestämättä. Harmittaa myös, kun pitkälle perinteelle tulee välivuosi. Suuntaamme katseemme kohti ensi vuotta ja ryhdymme etsimään parempaa ajankohtaa.

Vaihtoehtoja oli tarjolla

Leppäsaajo kertoo, että leiripaikkakunnaksi oli perinteisen Sodankylän lisäksi ehdolla Rovaniemi.

- Rovaniemi oli vaihtoehtona suunnitelmassa loppuun saakka, mutta koko Lapinlääni ei ole leirin järjestämisaikojen aikana vapaana puolustusvoimien tiloja. Selvitimme järjestelyjä myös

Rovaniemen Ounasvaaralla olevan Lapin Urheiluopiston kanssa, mutta kuljetukset olisivat nostaneet kustannuksia liikaa.

Leppäsaajon mukaan vaihtoehtona olivat myös Luoston ja Pyhänturin mökkimajoitukset.

- Harkitsimme leirin järjestämistä jopa Sarrijärven harjoitusalueella.

Talvileirille on kysyntää

Talviselle liikuntaleirille on Leppäsaajon mukaan ollut selkeä kysyntä jo vuosia.

- Sotilasurheiluliiton ja Sodankylän Varuskunnan Urheilijoiden järjestämä talvileiri on tarjonnut hyvän liikunnantäyteisen kevätloman henkilökunnalle ja heidän perheenjäsenilleen. Vastaavaa talviliikuntatapahtumaa ei ole juuri tarjolla puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilökunnalle suunnattuna. Pidän leiriä merkityksellisenä tuotteen liiton tarjonnassa.

Leppäsaajo kertoo, että kesäisen liikuntaleirien suosio on hiipunut.

- Kouvolan Varuskunnan Urheilijat on ollut yksi harvoista seuroista, joka on järjestänyt paikallisesti muutaman leirin viime vuosina. Siiviliseurat ja muut kansalaisjärjestöt järjestävät kesäisin paljon vastaavaa toimintaa, mikä voi osaltaan vaikuttaa asiaan.

Leppäsaajo ei usko, että liikuntaleirien perinne katkeaa kokonaan.

- Leirin on kerännyt viimeiset

vuodet parhaimmillaan yli 50 osallistujaa. Tämä kertoo selvästi tapahtuman kiinnostavuudesta ja tarpeesta. Aika näyttää kuitenkin.

Talvileirin osallistumismaksu on ollut viime vuosina junakuljetuksiin yli 17-vuotiailta 380 euroa ja alle 17-vuotiailta 340 euroa.

Leiritoiminta alkoi vuonna 1984

Sotilasurheiluliitto on järjestänyt jäseneurojensa kanssa varuskuntien varhaisnuorisolle tarkoitettua liikuntaleiritoimintaa vuodesta 1984 alkaen. Leiritoiminnan ideoi silloinen liiton toiminnanjohtaja Sauli Pollari.

Ensimmäinen leiri järjestettiin Hangossa Hästö-Busön linnakaarella. Leirille osallistui 25 tyttöä ja 33 poikaa, jotka olivat iältään 6–16-vuotiaita.

Toinen leiri järjestettiin vuoden 1985 helmikuussa Rovaniemellä. Leirille osallistui 36 nuorta ja yhdeksän seuraohjaajaa.

Vuonna 1993 Gyltön linnakaarella järjestetyille leirille osallistui peräti 96 henkilöä. Puolustusministeri Elisabeth

Rehn vieraili miehensä Ove Rehnin kanssa leirillä.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
AULI AHO

TEE SÄHKÖSOPIMUS AURINGON, TUULEN JA VEDEN KANSSA

Helenin Ympäristösähkö tuotetaan uusiutuvilla, puhtailla luonnonvoimilla – auringolla, vedellä ja tuulella. Tee sopimus, joka on sopusoinnussa luonnon kanssa. Sinä voit vaikuttaa omilla valinnoillasi.

[helen.fi/ympäristösähkö](https://helen.fi/ymparistosahko)

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA


HELEN

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia rakentaa sillan varusmiehen urheilijapolulle

Kainuun prikaati

suuressa roolissa yhteistyön takuumiehenä

Nuoren urheilijan elämä on kulkua pitkin kapeaa polkua. Vaikeusaste nousee ja painokset kasvavat, mitä pidemmälle edetään. Jos ympärillä tapahtuvat muutokset ovat liian suuria, niin tuloskehitys pysähtyy ja sauvat tai mailat voivat tippua kädestä lopullisesti. Kainuun prikaati on vuodesta 2010 ollut mukana Vuokatin Urheiluakatemia toiminnassa ja osaltaan varmistamassa sitä, että nuoret lahjakkaat urheilijat voivat harjoitella tavoitteellisesti myös varusmiespalveluksen aikana.

Heikinhallin yläkerrassa pesäpalo saa kyytiä ja katse on tiukasti tulevaisuudessa. Sulassa sovussa treeneissä menevät rintarinna ainakin Joensuun Mailan, Kiteen Pallon, Sotkamon Jymyn ja Koskenkorvan Urheilijoiden nuoria pelimiehiä.

Pesäpallon akatemiaryhmä harjoittelee akatemiavalmentaja Arttu Jurvakaisen johdolla. Päivittäisvalmennuksessa keskitytään henkilökohtaisten lajitaitojen kehittämiseen.

- Aika pitkälle täällä samalla tavalla treenataan, kuin joukkueenkin kanssa. Varusvapaillakin voisi toki harjoitella, mutta näitä räpylähommia tulisi kyllä tehtyä vähemmän ilman akatemiaryhmää, Kiteen Pallon Samu-Kalle Varonen arvioi.

Halsualta kotoisin oleva, mutta ensi kaudella Koskenkorvan Urheilijoita edustava Otto Kauppinen on niin ikään tyytyväinen harjoit-

tusmahdollisuuksiin urheiluakatemiassa.

- Tämä on vastannut odotuksia. Vanhemmilta pelikavereilta kuulin, että tänne urheiluakatemiaan kannattaa hakea ja se on pitänyt paikkansa, Kauppinen sanoo.

Turhaa hutunkeittoa ja kaarella huutelua ei palvelusaikana esiinny, vaikka eri joukkueita siviilissä edustetaan. Tosin onhan se tietty jako pesäpallomiehillä aina olemassa.

- Itä-Länsi -jaolla täällä mennään, mutta eiköhän tämä aika täällä porukassa pärjätä, nuoret sotilaat vahvistavat.

Laadukasta valmennusta

Alun perin akatemiatoiminta keskittyi Vuokatti-Kajaani-akselille, mutta vuoden 2013 alussa akatemian nimi muuttui Vuokatti-Rukan Urheiluakatemiaksi, kun mukaan toimintaan tuli Kuusamo alppilajien kera.

- Emme missään nimessä kilpaile urheilukoulun kanssa. Heillä on oma tehtävänsä absoluuttisten huipujen kanssa. Me olemme sitten siinä hieman alempana täydentävänä osana. Saapumiserästä riippuen meillä on 30-40 akatemiaurheilijaa yhdellä kertaa, Kainuun prikaatin puolella toiminnasta vastaava koulutusosaston sektorijohtaja majuri Kari Saukkonen kertoo.

Kainuun prikaatissa akatemiaalajeina ovat pesäpallon lisäksi jalka-



Varusmiehet ovat antaneet hyvää palautetta urheiluakatemia toiminnasta.

pallo, jääkiekko ja salibandy. Lajien valmennusryhmissä on keskimäärin seitsemän urheilijaa. Pesäpallon osalta akatemiaa on vain tammikuun saapumiserällä.

- Seitsemän urheilijaa on todettu sopivaksi lajiryhmän kooksi. Jos jossain saapumiserässä on poikkeuksellisen paljon kovia urheilijoita

johonkin lajiin, niin määrä voi hieman elää. Akatemiassa valmennetaan nimenomaan yksilöitä, ei joukkueita, Saukkonen jatkaa.

Eri lajeissa tehdään yhteistyötä paikallisen koulumaailman ja urheiluseurojen kanssa. Lisäksi akatemiaurheilijoina on ollut eri yksilölajien edustajia. Käytännön yhteistyön toteutetaan urheiluakatemia toimista, millä myös varmistetaan myös toiminnan korkea laatu.

- Olemme se vuoden mittainen pätkä, eräänlainen silta, jota pitkin nuoret urheilijat voivat urheilijapolullaan siirtyä toiselta asteelta korkeakoulu-opintoihin tai työelämään ilman, että urheilua tarvitsee lopettaa. Ja tässä olemme onnistuneet. Hyvä esimerkki siitä on vuonna 2017 varusmiespalveluksensa suorittanut salibandyn pelaaja Antti Suomela, joka edennyt myöhemmin maajoukkueeseen asti, majuri Kari Saukkonen kertoo.

Vuokatilla on vetovoimaa

Vuokatti-Rukan Urheiluakatemiaa on rakennettu vuosien ajan määrätietoisella tavalla. Kaikki alkoi Vuokatin urheiluopistosta ja Sotkamon urheilulukiosta. Viime syksynä Suomen Olympiakomitea, Vuokatin Urheiluopisto, Sotkamon kunta, Kuusamon kaupunki ja neljä lumilajien lajiliittoa allekirjoittivat sopimuksen, jonka pohjalta Vuokatin ja Rukan alueelle rakennetaan huipuluokan olympiavalmennuskeskus lumilajeille. Tämä päätös vahvistaa osaltaan myös urheiluakatemia tulevaisuuden näkymiä.

- Akatemiatoiminnassa kaikki lähtee lajien ja alueen tarpeesta. Yhteistyö Kainuun prikaatin kanssa on jatkumoa alueella tapahtuvalle toisen asteen opiskelulle. Nuori urheilija voi suorittaa varusmiespalveluksen tutuissa maisemissa, eikä hänen tarvitse muuttaa minnekään loistavien olosuhteiden ja valmentajien keskeltä, akatemiajohtaja Janne Vuorinen kertoo.

- Nuorten kanssa työskentelevät samat valmentajat, jotka ovat heitä valmentaneet jo 14-15-vuotiaina yläkoululeireillä. Akatemian ansiosta yhteistyö jatkuu toisen asteen ja varusmieskoulutuksen läpi, Vuorinen jatkaa.

Kokenut urheilumies antaa kiitosta Kainuun prikaatin johdon ja henkilökunnan asenteelle urheilua kohtaan.

- Jos Kainuun prikaatissa ei koeta urheilua tärkeäksi, niin meidän on aivan turha yrittää asiaa hoitaa ulkopuolelta käsin. Prikaatissa niin komentajat, kuin henkilökunta, ovat erinomaisella tavalla ymmärtäneet tämän toiminnan merkityksen. Yhteistyö on ollut kiitettävällä tasolla, Vuorinen arvioi.

Vakiintunut toimintamalli

Tänä päivänä urheiluakatemia-toiminta on vakiintunut osa Kainuun prikaatin urheiluelämää. Toimintaa on kehitetty määrätietoisesti, yhteistyöhön on löytynyt luotettavat kumppanit ja toiminnasta saatu palaute kertoo onnistumisesta.

- Haluamme tehdä prikaatissa erittäin hyvää työtä, oli kyse sit-

ten asevelvollisten koulutuksesta tai nuorten urheilijoiden auttamisesta. Palaute akatemiaurheilijoiden taholta on kertonut siitä, että olemme onnistuneet. Varusmieskoulutus on meillä se ehdoton ykkösasia, mutta pyrimme tekemään koko ajan asioita, jotta myös meidän urheilijamme pystyvät kehittymään urallaan, majuri Saukkonen lupaa.

Jos nuoren voimat eivät riitä molempien asioiden hoitamiseen, niin valinta on helppo ja se suoritetaan varusmiehen puolesta. Varusmiespalvelustaan suorittavat akatemiaurheilijat ovat ennen kaikkea sotilaita. Akatemiaurheilijalle mahdollistetaan osallistuminen ohjattuun päivittäisvalmennukseen, testi- ja seurantapalvelut lajikohtaisesti sekä osallistuminen oman lajin kilpailuihin ja harjoituksiin palveluksen sallimissa puitteissa.

Jotta Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia tulevaisuus varusmiesten kiinnostuksen osalta on turvattu, niin hommat pitää hoitaa mahdollisimman hyvin myös valmennuksen ja koulutuksen puolelta. Nuorten urheilijoiden kotiseudulle viemä viesti on paras markkinointikanava.

- Mitkään esitteet tai somet eivät pärjää sille, kuinka täällä palvelleet varusmiehet vievät viestiä omiin seuroihinsa. Parhaiten se tieto leviää nuorten urheilijoiden keskuudessa suusta suuhun -menetelmällä, Vuorinen ja Saukkonen vahvistavat.

TESTI JA KUVAT: PEKKA MOLIS

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Turvaa kaluston koko elinjaksolle.

Millog
millog.fi



Koulutusosaston sektorijohtaja, majuri Kari Saukkonen vastaa urheiluakatemia toiminnasta Kainuun prikaatissa. Janne Vuorinen toimii akatemian johtajana.



Yhdysvalloissa Washington DC:ssä järjestettävä Nation's Triathlonin pyöräilyosuus sujui vuonna 2013 näin vauhdikkaasti eversti Ahti Kurviselta.



Majurit Ahti Kurvinen ja Olli Ohrankämmen osallistuvat vuonna 2002 Kisko-triathloniin.

Puheenjohtaja, eversti Ahti Kurvinen: Sotilasurheiluliitolla on oma paikkansa jäsenkuntansa liikuttajana

Eversti Ahti Kurvinen on toiminut Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana vuoden alusta alkaen.

1) Pitikö sinua houkutella Sotilasurheiluliiton puheenjohtajaksi?

No ei varsinaisesti houkutellessa, mutta harkitsin pitkään mukaan lähtemistä. Tehtävä on minulle kyllä niin sanottu unelmaduuni, joten siltä osin päätös oli helppo. Pitkän harkinta-aikani syy oli pohdinta ajankäytöstäni ja huoli ajan riittämisestä virkatehtäviin, puheenjohtajuuteen ja muihin mielenkiintoisiin asioihin. Ja ehkä kuitenkin se suurin pohdinta liittyi palvelusurani vaiheeseen. Nykyinen virkani päättyy jo ensi vuoden lopussa. Mielestäni puheenjohtajan on hyvä olla aktiivipalveluksessa oleva sotilas.

Sotilasurheiluliiton ja sen varuskunnissa toimivien seurojen toimintaympäristö on muuttunut 50 vuodessa. Palveluksen rytmi on muuttunut kiireisemmäksi. Henkilökunta ei asu enää varuskunnissa. Siviiliseura ovat houkutelleet aktiivisimmat toimijat.

2) Millaisiksi näet liiton toimintaedellytykset nykyään?

Mielestäni sotilasurheiluliitolla on oma paikkansa jäsenkuntansa liikuttajana. Varusmiesten liikuntakerhot toimivat erinomaisella tavalla ajanhermolla. Samoin liitto on kyennyt uusimaan kilpailutoimintansa ajan hengessä. Suurin haasteemme on jäsenseurojen oikeanlainen tukeminen. Paikallisella tasolla järjestettävät liikuntatapahtumat ovat yhä tarpeellisia, jotta saamme henkilökuntamme ja heidän perheenjäsenensä liikkumaan yhdessä.

3) Millä tavalla aiot uudistaa Sotilasurheiluliiton toimintaa?

Sotilasurheiluliitto on hyvässä kunnossa. Kehittämisaikakauteni olen kohdantanut erityisesti seuratoiminnan pelikentän selvittämiseen. Jo alustavien havaintojen perusteella luulen, että voimme saada yhdessä enemmän aikaa paikallisesti. Informaation kulkua on parannettava kaikilla tasoilla. Pelisäännöt ja toimintamahdollisuudet on oltava kaikkien tiedossa. Toinen isompi uudistuksen kohde on henkilökunnan liikunnan tukeminen palvelukseen paremmin uusia puolustusvoimien tehtäväkohtaisia fyysisen kunnan vaatimuksia.

Puolustusvoimien henkilökunta on ilmaissut huolensa jaksamisesta.

4) Oletko sinä Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana huolissasi puolustusvoimien henkilökunnan jaksamisesta ja hyvinvoinnista?

Kyllä olen. Sotilaan työ on muuttanut merkittävästi esimerkiksi oman 35-vuotisen urani aikana.



Puolustusvoimat kehittyvät jatkuvasti uhan ja toimintaympäristön vaatimusten mukaisesti. Uudet suorituskyvyn, teknistyminen ja erityisesti kansainvälisyys lisäävät työkuormaa merkittävästi. Perustyö on kuitenkin aina olemassa. Harvemmin olen nähnyt käskyä, jossa käsketään luopua jostakin. Tärkein uudistus tulevaisuudessa olisi työtehtävien ja töntekijöiden tasapainon saattaminen.

Sotilasurheiluliitto on tehnyt puolustusvoimien kanssa sopimuksen henkilökunnan ja varusmiesten vapaa-ajan liikunnan edistämiseksi.

5) Millä tavalla Sotilasurheiluliitto voi edistää henkilökunnan jaksamista ja hyvinvointia?

Liitto voisi järjestää laadukkaita liikuntatapahtumia ja -elämyksiä työpäivinä ja vapaa-aikana. Tämä toiminta olisi osa puolustusvoimien liikuntatoimintakokonaisuutta. Varusmiespalvelus on tiiviimpää kuin aiemmin.

6) Löytyykö varusmiesten vapaa-ajan liikunnalle enää aikaa?

Kyllä aikaa löytyy. Aktiivinen palautuminen on tehokasta. Oikeanlaisella liikunnalla on paikkansa vaativan koulutuksen vastapainona.

7) Millaisena näet Sotilasurheiluliiton tulevaisuuden?

Uskon valoisaan tulevaisuuteen. Sotilasurheiluliitto on jo osoittanut kykenevänsä muuttamaan ajan vaatimusten mukaan. Liikuntatottumusten trendien seuranta ja toiminnan harkittu säätäminen auttaa meitä löytämään jäsenemme liikunnalliset tarpeet myös tulevaisuudessa. Olemme ketterä organisaatio.

Sinut tunnetaan aktiivisena liikuttajana. Harrastat muun muassa triathlonia, joka koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksusta.

8) Mitä muita liikuntamuotoja harrastat?

Olen liikunnan suhteen kaikkiruokainen. Nuorempana lajikirjo oli todella monipuolinen. Nykyään muiden liikuntamuotojen tehtävänä on saadun mielihyvän lisäksi tukea päälajiani. Hiihto, voimaharjoittelu ja pitkät kävelylenkit ovat suosikke-

Santahaminan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue kapteeni Ahti Kurvinen, kersantti Esa Murtoaro ja väepeli Lassi Kuusinen osallistui Sotilasurheiluliiton triathlonkisaan Ähtärissä vuonna 1993.

jani triathlon lisäksi.

9) Milloin olet aloittanut triathlonin harrastamisen?

Aloitin triathlon-harrastukseni kadettikoulussa. Tuolloin kaaderini Olli Ohrankämmen suositteli lajiä. Polvivamma siirsi hieman kilpailamista. Ensimmäinen kisani oli Kisko-triathlon heinäkuussa 1989. Kisaa järjestetään edelleenkin, joten 30v-juhlakisani on edessä ensi kesänä.

10) Kuinka olet menestynyt triathlonissa?

Harrastan liikuntaa ja urheilua kuntoilumielessä. Toisaalta tykkään kilpailemisesta. Tulostavoitteenani on olla maalissa sarjani ekassa kolmanneksessa. Ajankäytössä triathlon on ollut aina vasta sijoilla kaksi tai kolme. Ykkösenä oleva työ on vaatinut ja vaatii yhä vastapainoa ja kuntoa. Triathlon on erinomaisen varaventiili. Pitkä lajitausta, vuosien harjoittelu sekä hidas ja sitkeä diesel-kroppa ovat yhdessä mahdollistaneet yhä jatkuvan masters-kilpailamisen. Tykkään erityisesti Ironman-matkoista. Suomessa olen kilpailut SM-tasolla täydellä matkalla kaksi kertaa. M45-sarjassa Nokialla jäin hopealle, mutta M50-sarjassa Lahdessa voitin mestaruuden. Menestys on siis mitali keskimäärin joka 15.vuosi.

11) Kuinka paljon harjoittelet eri lajeja?

Lajianalyysin perusteella Ironman-matkoille pitäisi harjoitella 1:5:3:1 -periaatteella eli 10 tunnin viikosta tunti uintia, viisi tuntia pyöräilyä, kolme tuntia juoksua ja tunti voimaharjoittelua. Itse olen laiska uimari ja käyn uimassa harvoin. Juoksua teen mahdollisimman vähän, jotta polveni säästyvät kisoihin vielä seuraavat 20 vuotta. Eniten istun fillarin satulassa. Iän myötä olen lisännyt voimaharjoittelua entisestään.

12) Mitä harrastaminen ja kilpaileminen antavat sinulle?

Nautin treenaamisesta ja erityisesti kilpailemisesta. Työpäivän jälkeen kaipaen kunnan hikitreeniä. Pyöräily kauniissa maisemas-

sa antaa fyysisen nautinnon lisäksi paljon henkistä pääomaa. Liikunnan vaikutus kropalle on kokonaisvaltaisen miellyttävä ja terveysvaikutteinen.

13) Mikä on viestisi puolustusvoimien henkilökunnalle ja varusmiehille?

Liikkukaa, liikkukaa, liikkukaa. Jos teillä ei ole liikuntaharrastusta, hankkikaa sellainen. Pitäkää liikunta mukanaan kaikissa elämänvaiheissanne. Ammattisotilaina ja sodan ajan reserviin kuuluvina meillä on velvollisuus on taistelutietämisen vaatimusten edellyttämässä kunnossa. Se vaatii työtä, mutta

antaa enemmän.

Rajavartiolaitoksessa toimii yksi Sotilasurheiluliiton jäsen, Rajan Urheilijat. Rajan Urheilijat on osallistunut esimerkiksi Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnaukseen.

14) Mikä on viestisi Rajavartiolaitoksen henkilökunnalle?

Yhdessä näitä hommia tehdään eli mukaan toimintaa mahdollisimman usein ja runsaslukuisesti. Pidän tärkeänä, että saisimme Rajavartioston henkilöstöä mukaan toimintaamme.

15) Millaisen viestin lähetät Sotilas-

urheiluliiton jäsenseuroissa toimiville henkilöille?

Jäsenseurat ovat toimintamme ydin. Arvostan suuresti sitä korvaamatonta työtä, mitä seuroissa tehdään. Nöyrä kiitos! Tänä vuonna tavoitteenamme on selvittää seurojen tilanne ja erityisesti miten voimme paremmin tukea ja auttaa seuroja niiden toiminnassaan. Yhdessä voima!

KYSYMYKSET:
KEIJO SUOMALAINEN
VASTAUKSET JA KUVAT:
AHTI KURVINEN

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

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



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Kesälajeja kohden

Vuoden alku on mennyt liiton kilpailutoiminnassa sisälajien ja hiihdon merkeissä. Vielä ennen kesälajeja on vuorossa jääkiekon mestaruusturnaus. Turnauksessa käydään jälleen kovia kamppailuja joukkueiden paremmuudesta ja mestaruudesta. Monet vuodet turnausta hallinnut Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden kadettien joukkue on jälleen mukana. Turnaus pelataan Hämeenlinnassa 26. - 27.4.2019.

Keväältä jäi puuttumaan liiton perinteinen talvi-leiri pohjoisessa järjestettävän kansainvälisen harjoituksen takia. Myöskään alueen yksityiset palveluntarjoajat eivät mahdollistaneet leirin toteutumista vastaavin kustannuksin. Liitto tavoite on kuitenkin, että kokoperheen talvi-leiriä jatketaan. Suunnittelu vuodelle 2020 on jo käynnissä.

Liiton kevätkokous ennätti kokoontumaan tapahtumien välissä Helsingissä. Kokouksessa hyväksyt-

tiin vuoden 2018 tilinpäätös ja toimintakertomus. Jäsenseurojen edustus painottui jälleen kerran Etelä-Suomen. Ensimmäistä kertaa kuitenkin kokeiltiin kokoukseen osallistumiseen videoneuvotteluyhteyttä. Tästä saatiin hyvä kokemus. Jatkossa pyritään järjestämään kokous vastaavasti.

Kesälajien tapahtumat tulee avaamaan Imatrala järjestettävä ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailu. Kilpailun yhteydessä kilpailaan myös maailmancupin osakilpailu. Suomen maajoukkue on antanut vahvaa näyttöä tulostastaan maailmancupin ensimmäisessä osakilpailussa Tanskassa. Toivotaan, että mahdollisimman moni ulkomainen joukkue saapuu toukokuussa Suomeen. Iso toivoteila on myös, että toista kertaa järjestettävä Lapua Cup on myös herättänyt uutta kiinnostusta lajiin ja se näkyisi myös SM-kilpai-

lujen osallistujamäärissä. Kilpailussa järjestetään myös sotilaiden SM-kilpailu. Itäisestä sijainnista huolimatta toivon, että etenkin varusmiehiä nähtäisiin kilpailussa paljon.

Näkyvässä vedossa on ollut myös military cross-training kilpailu. Jo neljättä vuotta peräjälkeen järjestettävä kilpailu on saanut jo hyvin ilmoittuneita liikkeelle. Tänä vuonna kilpailussa on myös harrastesarja sekä miehissä että naisissa. Myös allekirjoittanut itse on osallistumassa karkeloihin kilpailun harrastesarjassa. Jos emmit kilpailuun osallistumista, kokeile kilpailun laji 1, joka on jo julkaistu liiton verkkosivuilla. Ennakkoon omatoimisesti tehtävän lajin 1 pisteet tullaan lisäämään kilpailupäivän lajien loppupisteisiin. Ennakkolaji antaa myös hyvä käsityksen, mitä on luvassa, ja miten tulisi harjoitella kilpailuun. Välineiksi tar-

vitaan vain soutulaite ja kahvakuula.

Muutaman kuukauden kuluttua alkaa myös kesän koulutuskiertue varusmiesten liikuntakerhojen alueellisissa koulutuksissa. Talvi ja kevät on ollut palautteen perusteella osassa varuskuntia hieman haasteellisempi edellisvuosiin verrattuna uuden koulutusmuutoksen vuoksi. Osassa varuskunta tästä samaa palautetta ei ole saatu. Liikuntakerhojen ilmoittautumismääriä keräävä liikuri-verkkosivu näyttää, että kerhokäynnit tulevat nousemaan viime vuodesta. Asiaan vaikuttaa toki uusien varuskuntien mukaan tulo. Näillä näkymin tulemme kuitenkin pääsemään lähes 180 000 tuhanteen liikuntasuoritukseen vuoden loppuun mennessä.

Military Crosstraining -kilpailun

valmistelut hyvässä myötätuudessa



Karjalan prikaatin komentaja, prikaatikenraali Pasi Välimäki (oik), kilpailujen johtaja, everstiluutnantti Jussi Annala ja yrittäjä Sanna Saku odottavat jo hymyssäsuin tulevia Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining -kilpailuja Vekaranjärvellä ja Kuusankoskella.

Sotilasurheiluliiton neljännät Military Crosstraining -kilpailut käydään 7.-8.6.2019 Vekaranjärvellä ja Kuusankoskella. Tapahtuman eteen paikaetaan jo kovasti töitä.

Huhtikuun alussa julkaistiin Sotilasurheiluliiton internetsivuilla (www.sotilasurheilu.fi) henkilökunnan kilpailujen ensimmäinen laji, joka huomioidaan kilpailun lopputuloksessa. Siihen kuuluu 12 minuutin sisäsoutu, jonka jälkeen on kolmen minuutin lepo. Sitten suoritusta jatketaan kuuden minuutin ajan AMRAP-periaatteella (As Many Reps/Rounds As Possible) kahvakuulaharjoitteiden kanssa.

Kilpailujen johtaja, everstiluutnantti Jussi Annala näyttää nettisivulla olevalla videolla kuinka ensimmäinen laji tulee suorittaa. Annala on harrastanut lajia vuoden 2016 kilpailuista lähtien.

Ensimmäisen lajin voi jokainen tehdä kotivaruskunnassa ja siitä laadittava tuloskortti tulee toimittaa kapteeni Petteri Lepistölle 17.5 mennessä, kun ilmoittautuminen kilpailuun päättyy.

Varusmiesten ja -naisten kilpailut käydään jo perjäntaina Vekaranjärvellä ja niissä käytetään toisia lajeja, kuin henkilökunnan sarjoissa.

Tavoitteenamme on luoda matalan kynnyksen kilpailut, joihin kaikki halukkaat voisivat osallistua, ennakoit varusmiesten kisan lajeja suunnitteleva Jani Heimonen ennakoit.

Yritämme Petteri Lepistön Petterin kanssa luoda neljä kilpailulajia, joissa oman kehon ja painon hallinnan avulla selviytyy hyvin tehtävistä. Kaikki lajit liittyvät ta-

valla tai toisella taistelukentän olosuhteisiin ulkoisen taakan osalta, Heimonen paljastaa.

Henkilökunnan sarjoissa kisailtavien lajien suunnittelu on pääosin CrossFit Kouvolan yrittäjän Sanna Saku vastuulla.

Kaksi lajia on jo valmiina ja kaksi on vielä kehitteillä, Kymin entisen paperitehtaan historiallisessa kiinteistössä saliaan pyörittävä Saku kertoo.

Komentaja innolla järjestelyissä mukana

Karjalan prikaatin komentaja, prikaatikenraali Pasi Välimäki ei itse osallistu kilpailuun, mutta aktiivisena salilla treenaavana upseerina hän antaa täyden tukensa tapahtumalle ja seuraa sitä mielenkiinnolla.

On upea homma, että saimme nämä kilpailut järjestettäväksemme, Välimäki hehkuttaa.

Viime syksynä olimme Annalan kanssa tiimikisassa, ja sieltä tämä ajatus lähti. Tässä lajissa on seläistä yhdessä tekemisen meininkiä, että tällainen vanha partakin innostuu toimistossa istumisen vastapainoksi, Välimäki kehuu.

Näissä lajeissa on juuri sitä fyysistä tekemistä, mitä taistelukentälläkin vaaditaan. Haastat samalla itseti ja kaverisi tekemään parhaasi ja jopa ylittämään oman suoritustasosi. Tiimikestävyys paranee ja pilke silmäkulmassa lajeissa hikoillaan, kovakuntoinen prikaatin komentaja tunnustaa.

TEKSTI JA KUVA:
KIMMO HAKANEN

C.P.E. »

Jotta voit johtaa, tulee ensin oivaltaa, miksi ihmiset toimivat kuten toimivat

Miten voi tunnistaa tai välttää konfliktitilanteita johtajana? Miten voi onnistua johtamaan suurta joukkoa ihmisiä, jos kaikki ovat vahvoja omia persoonallisuuksiaan? Entäpä, miten saan palautteen, viestini tai kommentini parhaiten läpi erilaisten ihmisten kanssa?

Näihin kysymyksiin saivat vastauksia Katri Mattsson ja Aino-Kaisa Saarinen, sekä 28 muuta eurooppalaista tulevaisuuden urheilujohtajaa Dublinissa, Irlannissa, jossa Suomen Olympiakomitean vetämänä järjestettiin toinen työpaja osana New Leaders -koulutusohjelmaa. Työpajan keskeisimpänä teemana oli oppia johtajana lukemaan ja ymmärtämään toisia ihmisiä, sekä luonnollisesti tietää, miten itse toimii johtajana. Lisäksi työpaja antoi työkaluja konfliktin ratkaisuun, palautteen antamiseen sekä jatkoi keskustelua tasa-arvoisesta ja vastuullisesta urheilujohtamisesta.

- Koulutuksen parasta antia Irlannin työpajassa oli työstää eri persoonallisuuksien johtajuutta, harjoitella palautteen antamista sekä käsitellä konflikteja. Luennot olivat mielenkiintoisia ja niistä sai heti työkaluja omaan päivittäiseen työhön. Luentojen vuorovaikutteisuus oli myös tehokasta. Kurssilla oli motivoitunut ilmapiiri ja samanhenkistä porukkaa, joka motivoi entisestään, Aino-Kaisa Saarinen kertoo.

- Toinen workshop onnistui loistavasti ja tunnelma oli todella korkealla molempien päivien aikana. Opimme tuntemaan itseämme ja omia johtamistyylejämme syvemmin sekä lu-

kemaan myös toisten persoonallisuksia ja miten olisimme erilaisille ihmistyypeille parempia esimiehiä. Lisäksi saimme tukea ja vinkkejä, miten selvittää erilaisista konfliktitilanteista ja kuinka antaa palautetta rakentavasti, Katri Mattsson summasi koulutuspäivien antia.

- Ei ole yhtä oikeaa tapaa johtaa tai olla johtaja. Jokaisella on vahvuuksia ja heikkouksia, sinun täytyy vain oppia ymmärtämään omaa. Johtajana on myös tärkeää, että ymmärrät toisen henkilön näkökulman. Jos ymmärrät toisen tarpeet, pystyt myös vaikuttamaan ja vakuuttamaan heidät, Sarah Keane, Irlannin Olympiakomitean puheenjohtaja sekä Euroopan olympiakomiteiden tasa-arvokomitean puheenjohtaja sanoi.

- Tasa-arvo ja monimuotoisuus urheilun päätöksen teossa on etu koko urheiluliikkeelle.

Keanen johdolla, yhtä aikaa New Leaders -koulutuksen kanssa, järjestettiin Euroopan olympiakomiteoiden tasa-arvokomitean kokous. Mukana kokouksessa oli myös Kansainvälisen Olympiakomitean asiantuntija Nancy Lee, joka kävi komitean kanssa läpi KOK:n uudet tasa-arvosuosukset. Lisäksi Keane ja Lee vastasivat New Leaders osallistujien eli "game-changereiden" kysymyksiin siitä, miten viedä parhaiten KOK:n suosukset käytäntöön.

TEKSTI:
SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

dosentti

Lisää liikettä -hanke haastaa reserviläiset

Puolustusvoimien suorituskyvyn perustan muodostavat hyvin koulutetut ja toimintakyvyiset reserviläiset. Heidän osaamisensa ja toimintakykynsä on ratkaiseva osa poikkeusolojen operatiivista suorituskykyä.

Mitä paremmassa kunnossa poikkeusolojen joukkomme ovat, sitä parempi on niiden operatiivinen valmius.

Kriisin alkaessa on vain rajallinen aika joukkojen kouluttamiseen ja kunnan kohottamiseen. Siksi reserviläisten osaamisen ja toimintakyvyn tason tulisi jatkuvasti olla riittävän korkea.

Viimeisen reserviläisten toimintakyky tutkimuksen mukaan (Vaara & Kyröläinen 2015) vain puolella reserviläisistä oli operatiivisten tehtävien edellyttämä kestävyyskunto.

Yli puolella oli ylipainoa ja vain kolmasosa harrasti terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa vapaa ajallaan. Henkinen toimintakyky oli hyvä.

Puolustusvoimissa otetaan kuluvan vuoden aikana käyttöön fyysisen toimintakyvyn minimivaatimukset ammattisotilastehtäviin. Ne otetaan asteittain käyttöön myös varusmiehille ja reserviläisille.

Jatkossa tämän ryhmän fyysisen toimintakyvyn ylläpidettävä taso määrittäyty mainittujen vaatimusten perusteella. Minimitason ylläpitäminen tai siihen pääseminen jää reserviläisten omatoimisen harjoittelun vastuulle.

Tukeakseen edellä mainittujen vaatimusten saavuttamista ovat

Maanpuolustuskoulutusyhdistys, Reserviläisurheiluliitto ja Puolustusvoimat käynnistäneet helmikuussa 2019 yhteistyössä Lisää liikettä -hankkeen.

Sen tavoitteena on reserviläisten fyysisen ja tehtäväkohtaisen toimintakyvyn ylläpitäminen, parantaminen sekä testaaminen. Hankkeen tarkoituksena on lisäksi kannustaa reserviläisiä liikunnalliseen elämäntapaan ja siten lisätä heidän päivittäistä liikunta-aktiivisuuttaan. Hanke sisältää reserviläisille suunnattuja liikuntatapahtumia ja kuntotestejä ympäri Suomea.

Osana hanketta Reserviläisurheiluliitto tuottaa kuntotestaukseen liittyvän tietojärjestelmän nimeltään Tikki.

Se on reserviläisille suunnattu -sovellus (<https://tikki.fi/app/#/login>), johon voidaan kirjata suoritettujen kuntotestien tulokset. Näin testitulokset ja niiden historiatieto säilyvät myöhempiä käyttöä varten.

Tiedot on myös mahdollista siirtää reserviläisen luvalla puolustusvoimien käyttöön. Reserviläisten kuntotestit sisältävät kestävyystestinä 12-minuutin juoksupuutteen ja yli 45-vuotiaille UKK-kävelytestin.

Lihaskuntoa testataan etunojapunnerruksella, istumaan nousulla sekä vauhdittomalla pituushypyillä. Kuntotesteihin voi osallistua puolustusvoimien kertausharjoituksissa ja vapaaehtoisissa harjoituksissa, MPK:n kurssilla tai urheilupuiston ja urheilulääkäriasemien testiasemilla.

Kuntotestitulokset ovat jokaisen

reserviläisen sijoituksen ja ylennyksen perustieto, joten tiedot kannattaa pitää ajan tasalla.

Kuntotestin yhteydessä kannustetaan reserviläisiä myös ottamaan käyttöönsä puolustusvoimien tarjoama maksuton MarsMars-applikaatio.

Se on asevelvollisille tarkoitettu sosiaalisen median liikuntapalvelu, joka tarjoaa erilaisia harjoitusohjelmia sekä ohjeita turvallisesta ja oikeasta harjoittelusta lähtökuntotason perustuen. Applikaation voi ladata Apple tai Android Store:sta.

Reserviläisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen vaatii kaikkien toimijoiden tukea, jotta useampi kuin kolmasosa harrastaisi riittävästi vapaa-ajan liikuntaa.

Liikuntasuosituksen mukaan reserviläisen tulisi harrastaa kestävyystyypistä liikuntaa, joka kuormittaa isoja lihasryhmiä, vähintään kolme kertaa viikossa 30-60 minuuttia kerrallaan.

Päivittäinen 10000 kävelyaskeleen saavuttaminen on myös konkreettinen liikunta-aktiivisuuden tavoite. Näiden lisäksi tulisi tehdä 1-2 kertaa viikossa koko kehon lihaskuntoa kehittävää kuntosalitai voimaharjoittelua.



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Säännöllinen kehonhallinta- ja lihashuoltoharjoittelu ylläpitävät kehon liikkuvuutta ja tasapainoa.

Hanke on "hyvän kunnan asialla", joten sen onnistuessa reserviläisten fyysinen kunto kohoaa ja liikunta-aktiivisuus lisääntyy. Siitä hyötyvät sekä puolustusvoimien operatiivinen suorituskyky että suomalaisten kansanterveys.

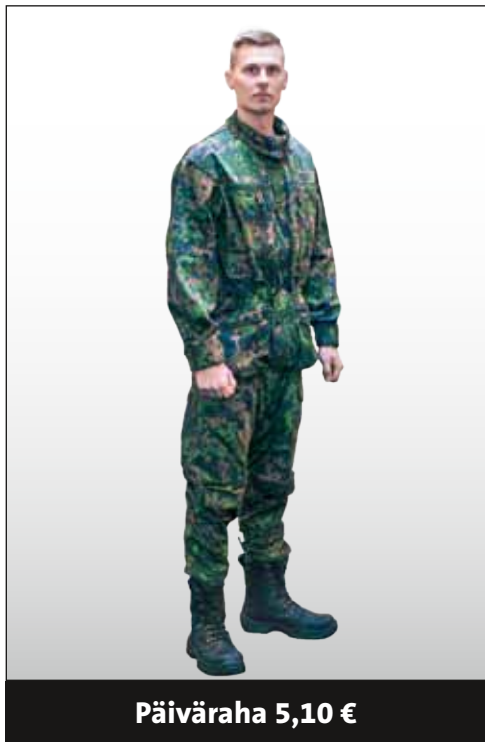
Lisätietoja Lisää liikettä -hankkeen liikuntatapahtumista ja kuntotesteistä löytyy hankkeen nettisivujen koulutuskalenterista (www.lisaaliiketta.fi). Sieltä voi myös ilmoittautua mukaan eri tapahtumiin.

Lähteet:
Liikuntapiirakka. Terveyden liikuntasuositukset. 2009. UKK-instituutti. Vaara J, Kyröläinen H (Toim.). Reserviläisten toimintakyky vuonna 2015 loppuraportti. Juvenes Print, Tampere 2016. ISBN: 978-951-25-2780-9 (pdf). www.lisaaliiketta.fi

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2019		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
3	31.5.2019	14.6.2019
4	13.9.2019	27.9.2019
5	15.11.2019	29.11.2019

Kun aamukammasta on piikit lopussa,

MIKSI ET VAIHTAISIT HARMAISTA PUNAISIIN?



Päiväraha 5,10 €



Tuntiansio 10-17,00 €

(Liksakin on siis aika paljon parempi – ja mikä hauskaa: se nousee sitä mukaa kuin taidot kasvavat.)

Tule ja toimi!

Ota yhteys rekryymme:
rekrytointi@niemi.fi
020 554 554 / rekry
niemi.fi/tyopaikat



NIEMI
MUUTTAA KAIKEN

Niemi Palvelut Oy

Helsinki • Jyväskylä
Kuopio • Lahti • Oulu
Tampere • Turku



Niemi Palvelut Oy • Hankasuontie 11 B, 00390 HELSINKI • Puh. 020 554 554 • niemi@niemi.fi • niemi.fi

Heikki Kivikko liikuttaa nyt reserviläisiä

Pitkän linjan sotilasurheilija ja sotilaiden liikuttaja Heikki Kivikko jatkaa entisiä latujaan, vaikka siirtyi reserviin jo vuonna 2015. Hän on Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) Hämeen piirin uusi liikuntapäällikkö. Vastaavia tehtäviä on nyt kaikissa MPK:n yhdeksässä piirissä.

MPK:ssa eletään vahvaa muutoksen aikakautta, kun uuden lakimuutoksen myötä järjestön työnkuva muuttuu muun muassa sotilaskoulutuksen siirtyessä kokonaan Puolustusvoimien tehtäväksi. Vuoden 2020 alussa voimaan astuvan lain mukaan MPK:n tehtävänä on järjestää sotilaallisia valmiuksia palvelevaa koulutusta, tutustumis- ja toimintaa nuorille ja naisille, kansainvälistä koulutustoimintaa sekä vapaaehtoista maanpuolustusta koskevaa koulutusta ja valistusta.

- Tarkoituksena on näin aluksi kiertää piirin kaikki neljä koulutuspaikkaa, Lahti, Parola, Pirkkala sekä Tikkakoski ja tutustua niihin. Kartoitettavan on muun muassa koulutettujen testaajien tilanne, mikä ainakin Lahden osalta on hyvä.

Varusmiesikäluokkien kuntoikäyrä on jo vuosia ollut laskeva. Sama tilanne on valitettavasti myös reserviläisillä. Tehtävää siis riittää, ja liikunta on yksi tärkeimmistä sotilaallisia valmiuksia palvelevista koulutuksista.

MPK myös järjestää eri puolilla maata kaikille avoimia massaliikuntatapahtumia, joista tunnetuin on Sotilasurheiluliiton peritty Kesäyön marssi. Tänä vuonna tapahtumapaikkana on Tuusula ja ajan-kohta 8. kesäkuuta.

Varusmiesten liikuttaja

Heikki Kivikon sotilasura keskittyi

hyvin pitkälti Viestirykmenttiin ja Riihimäkeen.

- Vuonna 1992 perin Arvo Kantolalta liikuntavastaan tehtävät. Niitä hoidin aina reserviin siirtymiseen saakka.

Maastohiihto on ollut Kivikon ykköslaji. Siitä ovat myös kovimmat meriitit sotilasurheilun parissa.

- Sotilaiden MM-kisoissa tuli oltua mukana useamman kerran. Mitaleitakin tuli muutama, lähinnä viestissä ja partiokilpailussa.

Kilpailu-uran päättäminen meni Kivikolta luontevasti, kun hän siirtyi Puolustusvoimien hiihdon lajivalmentajaksi.

Siviilipuolella Heikki Kivikon paraatimatka oli 50 kilometriä, jossa tuli myös SM-kulta vuonna 1988. Se poiki myös kisaapaikan Calgaryn talviolympialaisiin.

- Tuohon aikaan Mieto, Kirvesniemi, Härkönen ja Ristanen olivat kovimmat kilpakumppanit. Tällainen työssä käyvä kilpailija antoi aina vähän tasoitusta amatöörituureille.

Kilpaladuilla Heikki Kivikko näkee nykyään harvemmin, vaikka viime vuonna tulikin veteraanien SM-kultaa Lahden Hiihtoseuran joukkueesta.

- Tänä talvena olen ollut yhdessä kisassa mukana, kun tuo seura hankki lisenssin.

Valmennusta ja huoltoa

Ladun varressa Kivikkoa näkee sitäkin enemmän, mutta valmentajana ja huoltotehtävissä. Kivikko on vetänyt kolmisen vuotta Lahden Hiihtoseuran aikuishiihtäjien valmennusryhmää, jossa on mukana myös hänen tyttärensä Noora. Leirivuorokausiakin tulee vuodessa nelisenkymmentä.



Heikki Kivikko viihtyy edelleenkin hyvin ladulla. Näillä lumilla on kilometrejä noin 3 000. Jo joitakin vuosia sitten lahtelaistunut kapteeni evp. viihtyy hyvin harjumaisemissa.

Hiihtokisoissa kiertämiseen Kivikolla on toinenkin syy. Hän on aktiivisesti mukana Amerin Atomic-suksitallin tehtävissä. Tänä vuonna hän oli nuorten SM-kisoissa. Ensi talvena iso rysäys on Hopeasompa. Sinne talli toimittaa runsaasti kalustoa lasten käyttöön.

Atomicin talliin kuuluu myös nuori superlahjakuus Aleksis Partimaa. Hänen kalustonsa huoltoon ja testaukseen Kivikko osallistuu aktiivisesti.

Parttimaata on viime vuodesta lähtien valmentanut kultamitalisti ja tv-komentaattori Sami Jauhjärvi.

Laatua ja lunta

Haastatteluhetkellä alkaa suomalaisten hiihtokausi olla sivakoitu, eikä varsinkaan kansainvälinen menestys ole ollut ennakoitien saati toiveiden mukainen.

Heikki Kivikolla on tulevaisuutta silmälläpitäen kaksi teesiä: seuravalmennus ja ensilumi.

- Kyllä meillä lahjakkuuksia on edelleenkin, vaikka tietysti massaa saisi olla enemmän. Pitäisi saada lisää resursseja seuratoimintaan. Lapset ja nuoret tarvitsevat laadukasta ohjaamista, hiihtäjiä kyl-

lä riittää.

Lunta pitäisi myös varastoida entistä useammalle paikkakunnalle, jotta seuraava kausi päästäisiin aloittamaan entistä aikaisemmin.

- Nyt joudutaan liikaa juoksemaan ensilumen perässä.

Varsinkin nuorten hiihtäjien harjoittelussa on Kivikon mukaan korjaamisen varaan.

- Harjoittelussa pitäisi keskittyä enemmän laatuun kuin määrään. Tuijotetaan liikaa tunteihin ja lasketaan kilometrejä.

TEKSTI JA KUVA:
MATTI HILSKA

Olympialaisten tulevaisuus valoisampi myös pienemmille maille

Olympiakomitea on selvittänyt olympialaisten ja paralympialaisten hakemisen ja järjestämisen edellytykset. Selvitys tehtiin eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terhon toimeksiannosta. Selvitys luo tietopohjan, jonka varassa olympia- ja paralympialaisten hakemisen mahdollisuutta voidaan arvioida.

Kansainvälisen olympiakomitean, Kansainvälisen paralympiakomitean, lajiliittojen ja kansallisten olympiakomiteoiden yhteistyössä valmistelema Agenda 2020 muutti merkittävästi vaatimuksia olympialaisten hakemiseksi ja järjestämiseksi. Tulevissa olympia- ja paralympialaisten kisoissa korostuvat kustannustehokkuus, ekologisuus, eettisesti kestävä arvopohja ja läpinäkyvä järjestelyprosessi. Tulevat kisat sovitetaan isäntäkaupungin mahdollisuuksiin, ei päivittäin.

Vuoden 2026 talvikisat ovat ensimmäiset olympialaiset, joiden hakuprosessi ja järjestäminen etenee kokonaisuudessaan Agenda 2020:n pohjalta. Tämä sai myös Ruotsin hakemaan kisoja.

- Suomella on turvallisenä ja vahvana urheilumaana paljon vahvuuk-

sia, joten faktaperusteinen keskustelu urheilun suurimman ja tärkeimmän tapahtuman järjestämisestä on tarpeen, Sampo Terho mainitsee.

Talvikisojen osalta selvitys osoittaa, että mitään selkeää estettä ei ole sille, etteikö Suomi voisi pohtia kisojen hakemista ja järjestämistä.

- Työ osoitti, että useiden yksityiskohtien osalta tarvitaan vielä jatkoselvityksiä, jotta mahdollista hakemista voitaisiin vakavasti harkita. Myös Ruotsin kisahaun tulos vaikuttaa Suomen mahdolliseen hakuun.

Selvitystyössä todetaan, että mikäli Ruotsi saa järjestettäväkseen hakemansa vuoden 2026 kisat, mahdollisen haun ja jatkoselvitysten pohtimiseen kannattaa palata vasta 2030-luvulla. Mikäli Ruotsi ei saa kisoja, jatkoselvitysten ja mahdollisen haun osalta voidaan edetä nopeastikin.

- Kesäkisojen osalta nykyvaatimukset asettavat järjestelyille Suomen kannalta kolme haastetta, jotka ovat kansantaloutemme koko verrattuna kisabudjettiin, turvallisuusjärjestelyjen massiivisuus sekä jalkapallon suorituspaikoiksi vaaditut sta-

dionit. Näihin asioihin liittyvien vaatimusten muuttaminen, jotta Suomi voisi edes harkita kesäkisojen hakemista, Salonen sanoo.

Selvitys myös osoittaa, että kisojen taloudesta käytävä keskustelu vaatii selkiyttämistä.

- Kisoihin liittyvät kustannukset tullaan menemään sekaisin julkisessa keskusbudjetissa. Kisojen kustannusrakenne on aina kolmiportainen: Kisojen varsinaiseen operatiiviseen järjestämiseen liittyvää budjetia kutsutaan olympialiikkeessä järjestelytoimikunnan budjetiksi. Omia kokonaisuuksiaan ovat sen lisäksi olosuhdekustannukset ja yhteiskunnan investointibudjetti esimerkiksi infrastruktuuriin. Mielenkiintoista on, että hakuvaiheessa olevat vuoden 2026 talvikisahankkeet ja myös Pariisin 2024 kisat voidaan järjestää niin kutsutun järjestelytoimikunnan budjetin osalta kokonaan tai lähes kokonaan ilman yhteiskunnan tukea, Salonen kertoo.

TEKSTI:
SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

SOTILASURHEILU POOLLI

C.P.E.))

elisa

HELEN

concept 2
FINNROWING

KERAVAN
energia

Carlson
Wagonlit
Travel

KALEVA
travel

Nammo
Nammo Lapua Oy

Patria

Fennia

Millog

Nämä yritykset tukevat
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa