



DR51

# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
40. VUOSIKERTA • NRO 4 • 24.9. 2021

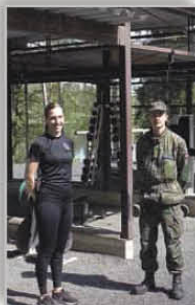


## Pekka Heikkinen

ei ryhtynyt  
vieraskoreaksi

■ Sivu 4

SISÄSIVUILLA



Ryhmä-  
liikuntaa  
kaivataan  
lisää

■ Sivu 5



Maavoimat  
sai liikunta-  
päällikökseen  
sotilaan ja  
liikunta-  
tieteilijän

■ Sivu 7



Sanna ja Emma saivat  
sotilaisiin liikettä

■ Sivu 8



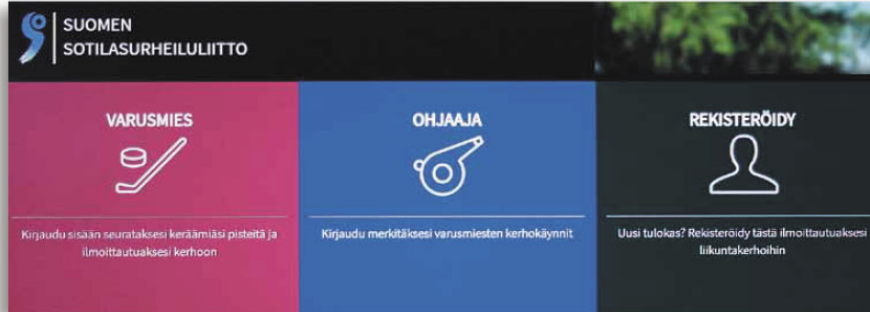
# Ministeriöt tarttuvat riittämättömään liikkumiseen

Sanna Marinin hallituksen poikkiallisena tavoitteena on liikunnallisen aktiivisuuden nostaminen kaikissa ikäryhmissä. Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) perustettiin koordinoimaan ja edistämään eri ministeriöiden toimia tavoitteen saavuttamiseksi. LIPOKO:n toimintasuunnitelma vuosille 2021–2023 valmistui keuhkokuu alussa.

- Liikkumisen lisääminen on koko valtionhallinnon yhteinen asia. Siihen tarvitaan kaikkien ministeriöiden hallinnonalojen toimia. Olemme saaneet LIPOKO-työssä nyt käyntiin aktiivisen vuoropuhelun ja systemaattisen työskentelytavan kohti yhteistä tavoitetta, LIPOKO:n puheenjohtajana toimiva opetus- ja kulttuuriministeriön ylläjohtaja Esko Ranto iloitsee.

LIPOKO-työlle on asetettu neljä tavoitetta:

- Kestävän ja esteettömän liikkumisen mahdollisuudet paranevat.
- Toimenpiteet liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi lisääntyvät ja eriarvoisuus
- Liikkuminen vahvistaa yhteiskunnan hyvinvointia ja kansantaloutta
- Liikuntapolitiikan koordinaatioelimestä on edustettuna 11 ministeriön sekä asiantuntija- ja koulutusorganisaatioiden edustajat.
- Puolustusministeriön LIPOKO-jäsen, majuri Kai Uitto pitää LIPO-



## KO-työtä tärkeänä:

- Hallinnonalojen yhteistyö liikunnan edistämiseksi tukee yhteiskunnan hyvinvointia ja samalla maanpuolustusta. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös henkistä kriisinkäytävyyttä voidaan tukea liikunnan keinoin.

## Puolustusministeriön toimenpiteet

- LIPOKO:n toimintasuunnitelmassa on mainittu 126 toimenpidettä.
- Kymmenessä toimenpiteessä päävastuullinen hallinnonala on puolustusministeriö. Puolustusministeriön vastuulla ovat seuraavat toimenpiteet:
  - Kehitetään liikuntapaikkojen yhteiskäyttöä varuskuntien ja kuntien välillä.

- Hyödynnetään kutsuntoja liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi.

- Vahvistetaan fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä terveellisiä elintapoja varusmiespalveluksen aikana.

- Hyödynnetään kertausharjoituksia sekä maanpuolustus- ja reserviläisjärjestöjä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi.

- Jatketaan varusmiesten liikuntakoulutuksen ja fyysisen koulutuksen kehittämistä: Jalkautetaan Taiselijan keho ja mieli -koulutuksen sisältö varusmiesten viikko-ohjelmiin. Päämääränä kestävyys- ja voimaharjoittelun perusteiden opettaminen sekä mielen vahvistaminen (ryhmädynamiikka, stressinhallinta, tavoitteiden asettaminen ja seuranta) sotilaskontekstissa.

- Kehitetään sotilasopetuslaitosten liikuntakoulutusta.

- Jatketaan puolustusvoimien henkilöstön liikunnan edistämistä ja kehittämistä sekä levitetään hyviä toimintamalleja muille hallinnonaloille, kuten viikkoliikuntaoikeus, henkilöstön liikunnan aktiivisen tukeminen, liikunnan puheeksi ottaminen kehityskeskusteluissa sekä tehtäväkohtaiset suorituskykyvaatimukset.

- Jatketaan tutkitun tiedon tuottamista ja viestintää varusmiespalveluksen suorittaneiden ja koko väestön liikunnasta ja fyysisestä toimintakyvystä.

- Kehitetään työssä jaksamista ja palautumista edistäviä toimenpiteitä Puolustusvoimissa.

- Tuetaan kansallista ja kansainvälistä huippu-urheilua.

## Liikkumisella on suuri merkitys yhteiskunnalle

Lapsista ja nuorista sekä aikuisista vain noin kolmannes ja ikäihmisistä muutama prosentti liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Väestön liian vähäisen liikunnan yhteiskunnalliset kustannukset ovat vuositasolla arviolta yli kolme miljardia euroa.

Väestön liikunnalla on kansantalouden lisäksi merkitystä muun muassa väestön työ- ja toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin sekä oppimiseen. Liikunnalla on yhteys myös yhteisöllisyyteen ja sosiaalisiin taitoihin, kotouttamiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn, soitaalliseen suorituskykyyn ja ilmastonmuutoksen torjuntaan.

Eri ministeriöiden hallinnonalo-

Sotilasurheiluliitto on harkkinut varusmiesten liikuntakerhojen käyttöön Liikkuri-nettisivustoon.

jen kiinnittymispinnat liikunnan ja liikkumisen edistämiseen on kuvattu ministeriöiden liikunnan ja liikkumisen tuloskortissa.

Sotilasurheiluliitto järjestää yhdessä joukko-osastoissa toimivien varusmiesoimikuntien kanssa varusmiehille vapaa-ajan liikuntaa liikuntakerhoissa (VLK-toiminta). Kerhojen määrä sekä osallistujien tai kirjattujen suoritusten määrä on merkitty mittariksi puolustusministeriön tuloskorttiin.

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

Lähteet:  
Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen toimintasuunnitelma  
Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote



HELENILTÄ  
SAAT KAIKKI  
ENERGIAPALVELUSI  
SAMASSA  
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ  
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi

HELEN

# Pekka Heikkinen

## ei ryhtynyt vieraskoreaksi

Kotikentällään pelannut Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden väpeli Pekka Heikkinen ei ryhtynyt turhan vieraskoreaksi, kun Sotilasurheiluliiton golfmestaruuksia ratkottiin elokuun lopulla Katinkullassa.

- Kotikunnailla tässä ollaan. Ja kyllä minä sen kotikenttäedun hyödynsin. Tämän päivän tulos ei päätä huimaa, mutta tänään se riitti voittoon. Heikkinen myhäili kisan ratkettua.

Lyöntipelinä pelatussa kisassa voittaja kirjasi tuloksen 79. Hopeaa ottanut Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden Karri Sahla selviö Katinkullan hienossa kunnossa olleen 18-reikäisen Nuus-kentän tuloksella 81. Miesten A-sarjan pronssi meni Turun Varuskunnan Urheilijoiden Juhon Tikalle, joka kiersi kentän 84 lyönnillä.

Voittajan mukaan kisapäivän tulos ei ollut mikään huippuonnistuminen, mutta kaikki lasketaan.

- Se on normaali tulos tälle kesälle. En kuitenkaan uskonut voiton irtoavan tuolla tuloksella. Vähän parempaan olisi pitänyt pystyä, mutta muutamat hasardi- ja katastrofiväylät pilasivat sen huipputuloksen. Tämä oli sellaista peruspetiä.

### Virheitäkin tuli

Tutulla kentällä ja helpolla väylälläkin voi sattua ja tapahtua. Tämän sai Pekka Heikkinen havaita kisan kuutosväylällä. Golf on arvaamaton laji ja arvaamattomassa paikassa.

- Minä sulin siinä kuutosväylällä. Koko kentän helpoimmalla par 3:lla minulle tuli kuusi lyöntiä eli triplabo-



Sarjojen parhaat. Mikko Mustalampi (vas.) oli paras miesten B-sarjassa, Pekka Heikkinen miesten A-sarjassa ja Arja Aulanko naisten sarjassa.



## Luovuimme kivihiilestä jo vuonna 2001 ja turpeesta 2020

Energiantuotantomme on CO2-päästötöntä vuoteen 2030 mennessä. Olemme työssä jo pitkällä, sillä olemme pudottaneet CO2-päästöjä jo 88% vuoden 2010 tasosta.

Vastuullisuus on konkreettisia tekoja, ei vain suunnitelmia. Valitse vastuullinen: [keravanenergia.fi/vastuullisuus](http://keravanenergia.fi/vastuullisuus)



Energiaa kuin pienestä kylästä



gi. Se kun olisi jäänyt pois, niin olisi voinut olla päivään ihan tyytyväinen, tuore mestari pohti päivän tekemisiään.

Voiton varmistuttua mies oli yhtä hymyä. Viime vuonna mestaruus karkasi näpeistä vasta tiukan uusin-jän jälkeen. Vuoden 2020 mestari Arttu Seppälä kukisti Heikkinen uusin-väylällä.

- Silloin paluumatkalla Hämeenlinnasta manaan Aaltosen Ilkan autossa, jotta tuon lähemmäksi mestaruutta en koskaan pääse. Minä ajattelin silloin, että tuleekohan koskaan toista saunaa voittaa mestaruus. Mutta onneksi se tuli sitten heti kotikentällä.

- Noin sata kierrosta tulee pelattua vuodessa. Valtiosa niistä täällä Katinkullassa. Korona-aikana pelaaminen on mieluummin vähän vähentynyt aiemmasta. Tässä on tullut muutakin vetovillisuksia. Valinn emäntäkin laittaa haettiin, ettei koko aikaa saa olla golfkentällä, Heikkinen nauraa.

### Golfin suosio kasvussa

Toissa Pekka Heikkinen on väpeli, mutta golfkentällä kapteeni. Ainakin Katinkullassa, sillä hän toimii tällä hetkellä Katinkulta Golfry:n kapteenina. Korona-aikana laji on kasvattanut suosiotaan ja tämän näkyy myös Sotkanon suunnassa, kun turistik ja

paikalliset täyttävät kentät.

- Kierrokset ovat lisääntyneet Katinkullassa hirveästi. Kenttä on ollut koko kesän täynnä. Omat kierrosmäärät ovat pysyneet ennallaan, mutta aina kun on vapaata ja mahdollista, niin aina ollaan kentällä. Sitä se on ollut jo ennen korona-aikaa. Tämä on siitä mahtava peli, että nyt korona-aikanakin saa täällä suht turvallisesti pelata.

- 22 vuotta on siitä, kun green cardin kävin, mutta siinä oli sitten välissä kahdeksan vuotta, etten koskenut mailoihin. 2012 innostuin uudestaan hommasta ja sitten on pelailtu kisojakin. Mid Touria ja välim on kokeiltu jopa Finnish Tourin kisoja huonoja menestyksellä. Viime vuodet golf on ollut aika isossa roolissa elämässä, Sotilasurheiluliiton golfmestari Pekka Heikkinen sanoo.

### Myös naisten sarjan voitto kainuuseen

Myös naisten sarjassa voitto jäi kotikentälle. Kajaanin Varuskunnan Urheilijoita edustava Arja Aulanko oli tarkin pisteobogey säännöillä pelatussa kisassa. Aulangan tulos oli 30, kun kakkoseksi sijoittunut Kuopion Varuskunnan Urheilijoiden Larissa Harjula sai tuloksen 29. Aiemmin elokuussa alipuseeriliiton naisten mestaruuden voittanut Turun Varuskunnan Urheilijoiden Anne Huo-

mannen sijoittui kolmanneksi.

Jo eläkkeelle ehtinyt Arja Aulanko on miesten sarjan voittaneen Pekka Heikkinen tapaan Katinkulta Golfin pelaajia. Viime vuonna hän ei mukana ollut, mutta toissa vuonna hän voitti sarjan.

- Minä olen jo eläkkeellä, mutta se on mukava, että saa osallistua tähän kisaan. Meillä oli tänään Larissan kanssa erittäin tuukka ja kiva kisa. Varmasti siitä oli minulle vähän hyötyä, kun kenttä on tuttu. Aulanko sanoo voiton jälkeen.

Miesten B-sarjan ykkönen oli Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden Mikko Mustalampi. Helsingin Varuskunnan urheilijoiden Sakari Honkamaa oli pisteobogeyna pelatun kisan kakkonen ennen Tampereen Varuskunnan Urheilijoiden Juhon Myllymäkeä.

Henkilökohtaiset kisat vietin läpi loistavassa loppukesän säässä. Sen sijaan edellävän päivän joukkuekisassa vaadittiin jo kovempaa asennetta, kun sää ei tosiaan pelajia hellinnyt. Tuulta ja vettä oli tarjolla riittävästi. Joukkuekisan voitto meni Turun Varuskunnan Urheilijoiden kaksikolle Anne Huomanen/Juhon Tikka.

TEKSTI JA KUVA: PEKKA MOLIS

## Netistä ja videoista vinkkejä liikkumiseen

Netistä löytyy nykyään aikamoinen määrä julkaisuja, joiden tarkoitus on saada ihmiset liikkumaan nykyistä aktiivisemmin.

Liikuntajärjestöjen nettisivut kannustavat harrastamaan liikuntatuotoja, jotka kuuluvat järjestöjen toimintaan. Muidenkin järjestöjen nettisivuilta löytyy vinkkejä liikkumiseen.

Tietoa liikunnasta ja urheilusta on saatavilla runsaasti. Googlen haulla liikunta löytyy 11 miljoonaa nettisivua. Sanalla urheilu si-

vuja löytyy jo 40 miljoonaa.

YouTubessa liikunnasta ja urheilusta löytyy jos jonkinlaista videoita. Sanalla liikunta löytyy miljoonia videoita. Yhden videon katselukerrat vaihtelevat muutamasta sadasta miljooniin.

Imatran Mansikkalan päiväkodin lasten, Imatran Hiisin ja liikunnanohjaaja Taru Luukkosen vetämä Hiisijumppa on kerännyt 109 876 katselukertaa.

Myös Sotilasurheiluliitto on julkaissut toimintaansa liittyviä vide-

oita YouTubessa. Kesän aikana liitto on julkaissut videoita toiminnallisista harjoituksista.

Porin prikaatin liikunta-ala on julkaissut YouTubessa toistakymmentä videota, jotka houkuttelevat liikkumaan ja huolehtimaan ihminen huollosta mukaansatempaavalla tavalla. Videot löytyvät YouTubesta haulla: "Make Body Great Again"

TEKSTI: KEIJO SUOMALAINEN

# Ryhmä- liikuntaa kaivataan lisää

Karjalan prikaatin varusmiesten liikuntakerho (VLK) on ollut kulu-  
neen vuoden tiukan haasteen edes-  
sä. Miten saada houkutelua varus-  
miehiä liikkumaan vapaa-ajallaan,  
kun tiloja on suljettu sekä kokoon-  
tumisista on rajoitettu?

- Olemme kartoittaneet yksiköiden välineitoiveita ja tehneet niiden perusteella hankintoja. Nyt painopiste on ollut yksiköiden omat kuntourkkaukset, liikunnonohjaaja Katarina Kuismin kertoo viime aikojen toiminnasta.

Korona on vaikuttanut kerhotoimintaan todella rajusti. Karanteenit ja metsäviikot ovat selkeästi vähentäneet mahdollisuuksia järjestää VLK-toimintaa ja sisäliikuntapaikat, kuten voimistelusalit, ovat olleet kiinni. Ryhmäliikuntaa, kuten salibandyä, kaivataan takaisin.

- Porukassa järjestettävää toimintaa, kilpailuja tai tapahtumia ei ole siis voitu järjestää. Yksin tai pienellä porukalla tehtävät lajit ovat olleet ainoat, joita on pystynyt korona-aikaan harrastamaan.

Alikersantti Roope Tilander on päässyt varusmiestoimikunnassa toimimaan seuraamaan, mitä varuskunnassa harrastetaan vapaa-ajalla.

- Omasta mielestäni kesän aikana suosituin liikuntamuoto on ollut frisbeegolf, kun taas talvella vastavasti on suosittu lenkkeilyä ja sisäkuntosaleja.

Varuskuntaa ja sen myötä eri liikuntapaikkoja on kehitetty paljon. Uusimpana mainittakoon ulkovoimailualue, jonka viereen on valmistunut uusi voimailupaikka kesän aikana. Tämä mahdollistaa usean henkilön treenaamisen yhtä aikaa.

- Toivelistalla on myös padelkenttä, Kuismin avaa tulevaisuuden suunnitelmia.

Kalustohankintoja tehdään toimintamäärärahoilla, mutta myös varuskunnan sotilaskoti osallistuu kustannuksiin.

- Viime talvena hankimme lumikenkiä, jotka luonnollisesti ovat myös kerhon käytössä. Yksiköiden kuntourkkaukset saivat myös täydennystä.

## Kerhotoiminta on tarpeellista

Perusyksiköt ovat nimenneet kukin yhdestä kahteen edustajaa varuskunnan liikuntakerhoon. Rajoitukset ja palvelusjärjestelyt ovat haitanneet kerhon toimijoidenkin toimintaa. Kasvotusten kokoontumisia ei ole järjestetty.

- Kokoukset on korvattu WhatsApp tiedotuksilla. Olen kysellyt kuulujuttuja ja tsempannut toimijoita. Muuten ohjaamista ei ole oikeastaan voinut tehdä, Kuismin harmittelee.

Tilander näkee nämä käydyt ryhmäkeskustelut tarpeellisina. Kokouksissa mietitään, miten voitaisiin



Liikunnonohjaaja Katarina Kuismin ja alikersantti Roope Tilander toivovat, että varusmiesten liikuntakerhojen toiminta mahdollistuisi vähitellen.

parantaa liikuntamahdollisuuksia ja liikuntakerhon toimintaa.

- Nyt yhteisiä tapahtumia ei ole juuri ollut. Normaalina aikoina tapahtumista kirjataan tiedot muistiin seuraavien saapumisierien hyödyntäviksi.

Varusmiesten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta on herätelty Sotilasurheiluliiton Liikkurin kirjattavilla

suorituksilla. Tarpeeksi monta suoritus kerättyään niistä on myönnetty kuntosuosloma. Korona on vienyt tältäkin tehokeinoilta terän.

- Tällä hetkellä näitä kuntosuoslomia ei oikeastaan voi käyttää, Tilander mana.

Molempien toimijoiden vastauksista heijastuu kuitenkin näkemys liikuntakerhojen tarpeellisuudesta

liikuntaharrastuksen herättämisessä sekä ryhmätapahtumien järjestäjinä.

- Liikuntakerhot ovat varsinkin normaaliaikana tarpeellisia, koska varusmiehet eivät välttämättä oma aloitteisesti harrasta liikuntaa, Tilander näkee tilanteen.

ta saadaan taas aktiiviseksi ja uusia toimintatapoja kehitettyä. VLK-toiminta on erittäin tärkeää. Haluan sen jatkuvan varuskunnassamme aktiivisena.

TEKSTI:  
JUHA SUSI  
KUVA:  
PUOLUSTUSVOIMAT

**PODIUM**  
— GYM SOLUTIONS OY  
MOBILE SPORT COMPLEX



ULKOKÄYTTÖÖN SUUNNITELTU  
MONIPUOLINEN JA MUKAUTUVA  
USEITA MALLEJA JA VÄREJÄ

**RAKENNAMME  
KUNTOSALEJA**  
WWW.PGS.FI

concept 2 wattbike SCYBEX TRUE

**MUUNTAMO**  
-ARKAILEMATONTA TYYLIÄ-

**UUSI VERKKOKAUPPA MIEHILLE!**

THOR STEINAR ALPHA INDUSTRIES Dick Johnson

**WWW.MUUNTAMO.FI**



## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSÄÄJO

# Sotilasurheiluliitto pyrkii nostamaan toimintansa koronaa edeltävälle tasolle

**L**iikunnan ja urheilun harrastaminen on lähtökohdaisesti meistä itsestämme kiinni. Sisäinen motivaatio ratkaisee, laitammeko mieluummin television auki vai juoksukenkät jalkaan.

Liikuntapaikat tarjoavat meille mahdollisuuden toteuttaa haluamme liikuntalajiamme.

Kolmantena tulee järjestetty toiminta, jolla voidaan mahdollistaa lajin harrastaminen tai saada siitä mielekkäämpää yhdessä liikuttuna.

Koronavirus on vaikuttanut oleellisesti kahteen jälkimmäiseen.

Sotilasurheiluliiton varusmiesten iltajaon liikuntasuoritus tilastoissa liikkuminen on tippunut noin 90 prosenttia ennen virusta edeltävään aikaan verrattuna. Samaa tulosta näyttää tulevan myös varusmiesten loppukyselyistä ja joukko-osastoissa tehdyissä kyselyissä.

Henkilökunnan liikkumisesta meillä ei ole tarkkaa tietoa kuin liikuntatapahtumien osalta, joista

suurin osa on jouduttu alueellista rajoituksista johtuen perumaan. Uskoisin, että vaikutusta on kuitenkin ollut.

Jotta emme jäisi ns. "tuleen makaamaan" on alettava suunnittelemaan tulevaa. Mitä olemme oppineet koronaviruksen aikana ihmisten liikkumisesta? Kuinka tulemme pikkujulijaa palaamaan normaaliin vai tulemeko? Näitä asioita muun muassa liiton valiokunnat ja liitohallitus miettivät paraikaa.

Tulevalle vuodelle on selkeästi varauduttava vielä tilanteen pitkittymiseen, mutta samalla yhteiskunnan paluuseen normaaliin. Liiton toiminnassa se tarkoittaa valtakunnallisten liikuntatapahtumien suunnittelua siten, että mahdollisuuksien mukaan kunkin hetken alueelliset rajoitukset huomioidaan.

Henkilökunnan osalta toiminnan käynnistymisen jo tämän vuoden puolella näyttää varsin hy-

vältä koronatilanteen osalta. Varusmiesten kanssa odotamme Puolustusvoimien linjausta tulevasta saapumisierästä.

Toki jo tänä vuonna on saatu useampi tapahtuma järjestymään poikkeusjärjestelyin. Näistä tapahtumista viimeisin oli Sotkamossa järjestetty Sotilasgolf, jonka erinomaisista järjestelyistä vastasi Kajaanan Varuskunnan Urheilijat yhdessä Katinkulta Golfin kanssa.

Tähän vuoteen mahtuu vielä tapahtumia. Tulososa olisi jääkiekon mestaruusturnaus Hämeenlinnassa ja +40 ikämiesten salibandyturnaus Lappeenrannassa. Toivon, että mahdollisimman moni jäsenosa saa järjestettyä joukkueen tapahtumiin.

Varusmiesten poissaolo tämän vuoden tapahtumissa ja iltajaon liikkumisen rajoitteet on myös otettu huomioon tulevassa suunnitelmassa. Liitto hakee uuteen valtakunnalliseen varusmiesten liikuntakerhojen kehittämishankkeeseen rahoitusta.

Jos hanke saadaan käyntiin, alueellisten liikuntakerho-ohjaajakoulutusten lisäksi kuhunkin varuskuntaan räätälöidään oma koulutusilaisuus ensi vuoden keväälle. Tavoite on saada saapumisierä seuraaville siirtynyt tietotaidon puute korjattua mahdollisimman tehokkaasti kunkin varuskunnan tarpeet huomioiden.

Konkreettisesti tätä tullaan mittaamaan suorituskerrojen määrällä, jossa pyritään koronaa edeltävään määrälliseen tasoon vuoden 2022 loppuun mennessä.

Loppuun haluan vielä kannustaa kaikki jäsenseurojen edustajat tulemaan syysliittokokoukseen Tampereelle 15.10.2021 tai osallistumaan kokoukseen etäyhteydellä. Lisätietoa syysliittokokouksesta ja tulevasta tapahtumista löytyy perinteisesti liiton verkkosivuilta [www.sotilasurheilu.fi](http://www.sotilasurheilu.fi).

## Mökkipelit

### liikuntaa?

Korona on vähentänyt merkittävästi Varusmiesten vapaa-ajan liikuntatoimintaa (VLK). Monessa paikassa liikuntatilat ovat olleet suljettuina jo pitkään ja ovat edelleen. Melkein ainoiksi vaihtoehdoiksi on jäänyt lenkkeily ja frisbeegolf. Pallopelejä on

voinut harrastaa ihan pienessä muodossa. Kuntosalitkin ovat olleet harvoin käytössä.

Mitä sitten tekee varusmies, joka ei ole kauhean liikunnallinen, mutta haluaisi silloin tällöin käydä salibandyä pelailemassa ja rautaa vään-

tämässä salilla. Mitä vaihtoehtoja jää jäljelle, kun lenkkeilykään ei kiinnosta. Sotilaskotikin on suljettu tai sinne pääsee harvoin.

Kiinnostus liikuntaan vähenee, kun ehkä palvelusliikunnassakin on teemoja, jotka eivät innosta. Siis kutsuuko sormen ihmeellinen maailma ja vie kaiken liikunnallisen harrastusinnon?

VLK-koulutuksissa on markkinoitu liikuntalaatikkoo, jonka voisi ottaa mukaan harjoituksiin. Iltaessa jos tai kun vapaa-aikaa jää, niin voisi jotain

sellaista kevyttä harrastaa, mikä vie ajatukset pois harjoituksesta. Muutamassa paikassa asia on toteutettu, ja se on saanut vähintäänkin kohtuullisen suosion. Laatikosta löytyy muun muassa petangue, mölky, tikkataulu, ultimate kiekkoja, jalkapalloja ja muita matalan kynnyksen välineitä.

Harjoituksissa ei varmaankaan oikein jaksaa osallistua, mutta onnistuisiko se iltasella kasarmilla? Voisiko näiden mökkipelien kautta saada vaikka pientä liikuntakinä? Monet

ovat varmaan näitä erilaisissa tilanteissa pelanneet ja pitäneet samalla hauskaa pienten kisailujen myötä.

Voisivatko joukko-osasto hommata yksiköihin näitä välineitä, ja niiden myötä saada aikaan pientä kipinää liikuntaan varsinkin niille, joita hiki liikunta ei kiinnosta? Kyseessä olisi mukavaa yhdessäoloa. Samalla tustuisi paremmin palvelustovereihin.

Ryhmän yhteishenkinäkin parantaisi, jos kilpailaan vaikka ryhmittäin. Välineet saisi helposti yksiköstä, ja joka paikasta varmaan löytyy pihalta tilaa,

missä lajeja voisi harrastaa. Mikä tärkeintä, ei tule hiki eikä tarvitse omistaa omia välineitä esimerkiksi mailaa ja siinä sivussa tulee myös liikuttua. Tämä voisi johtaa myöhemmin siihen, että mieli tekee lähteä juoksemaan palkonkin perässä ja ehkä joutain muutakin.

Siis pienellä vaivalla voidaan saada liikuntakinä syntymään. Mökkipelit kunniaan!

teksti:  
PERTTI MORO

# VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

## RELOAD

## Vihtavuori reloadata nyt mobiilissa!

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 uusien versio  
jälleenlatausoppaasta saatavilla myös  
osoitteessa [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubeissa!

# SOTILASURHEILU POOLI

Nämä yritykset tukevat  
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

# C.P.E. »

# Maavoimat sai liikuntapäällikökseen sotilaan ja liikuntatieteilijän

Maavoimien uusi liikuntapäällikkö, kapteeni Ville Isola tarkastelee sotilaiden fyysistä kuntoa sotatieteiden sekä liikuntatieteiden maisterin tutkinnon tuomalla asiantuntemuksella.

- Vaikka sotatieteiden tutkinto antaa erittäin hyvät valmiudet toimia laaja-alaisesti erilaisissa tehtävissä, koen että liikuntatieteiden tutkinnon antamat valmiudet ovat melkein korvaamattomat.

Maavoimien liikuntapäällikön tehtävä on Isolan mukaan erittäin laaja-alainen sekä mielenkiintoinen.

- Mitä noyrimmin haluan tehtäväni täyttää.

Liikuntatieteiden opinnot eivät ole jäämässä Isolalla maisterintutkintoon, vaan hän on myös liikuntatieteiden tohtoriotsekoijana pääaineenaan valmennus- ja testausoppi.

Isola sanoo, että liikuntapäällikön tehtävän hoitamista auttaa paljon se, että hänellä itsellään on tieteellistä osaamista tutkimustyöstä.

- Puolustusvoimissa on tehty ja tehdään erittäin laadukasta kansainvälisiä sotilaan fyysisen toimintakyvyn tutkimusta.

## Nuorten kestävyyskunto on heikentynyt

Isola sanoo olevansa huolissaan Maavoimien varusmiesten ja reservin kunnosta.

- Nuorten kestävyyskunto on heikentynyt huolestuttavasti viimeisen viiden vuoden aikana ala- ja yläkoululaisille tehtävien MOVE! -mittausten perusteella.

- Palveluksen astuvien varusmiesten kunkaana ei ole kovin miariteleva.

- Vajaa puolet reserviläisistä on sijoitettamiskelpoisia sodanajan tehtäviin fyysisen toimintakykynsä osalta viimeisimmän reserviläistutkimuksen mukaan.

Isola ennustaa merkittäviä haittoja kansanterveydelle ja Suomen sotilallaiselle puolustusjärjestelmälle, jos fyysisen kunnan heikentyminen ei saada pysäytettyä.

- Tulevien sukupolvien terveys ja hyvinvointi sekä opiskelu- ja työkyky ovat myös vaarantumassa.

Kunnan heikkenemiseen vaikuttaa Isolan mukaan muun muassa nyky-yhteiskunnan muutosvoimat kuten digitalisaatio ja kaupungistuminen.

- Ennen hiihdeittin kouluun kesätalvet. Nykyisin liike on selvästi vähentynyt.

## Toimintakykyohjelma vastaa haasteisiin

Isola kuitenkin uskoo, että Puolustusvoimien uusi koulutusjärjestelmä pystyy vastaamaan haasteisiin. Hän kehuu koulutusjärjestelmää kansainvälisesti mitattuna maailman huippuutokkaan kuuluvaksi.

- Pystymme vastaamaan haasteisiin uudistuneella varusmiesten kokonaisvaltaisella toimintakykyohjelmalla sekä Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen reserviläisten uudella fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelmalla.

- Tulevaisuus näyttää hyvältä, sillä nyt on Maavoimissa hyvä ”pöhinä päällä” ja tekemisen meininki ja uskonkin, että kykenemme jatkossa tuottamaan yhä kovakuntoisempia taistelijoita reserviin.

## Ammattisotilaiden kunnossa kehitettävä

Maavoimien ammattisotilaiden fyysisessä kunnossa Isola näkee kehitettävää.

- Maavoimien ammattisotilaiden fyysisen kunnan kehittäminen on jatkuvaa. Vuoden vaihteessa uudistuneet henkilökunnan tehtäväkohtaiset fyysisen kunnan minimivaatimukset ja tavoitteet määrittävät kunnottason mihin tulee päästä.

Isola nimeää sotilaiden fyysisen kunnan kehittämistä haastaviksi asioiksi työkiireet, koulutusuudistukset ja koronan.

- Me emme saa unohtaa hyvän fyysisen kunnan merkitystä työssäajamisessa sekä erityisesti sotilallisten valmiuksien ylläpitämisessä. Niin kiire ei saisi olla töissä, ettemme ehtisi käyttää oikeuttamme viikkoliikuntaan. Liikettä tulisi lisätä myös vapaa-ajalla.

## Urheilukoulu antoi hyviä oppeja

Isola on toiminut Maavoimien liikuntapäällikkönä helmikuun alusta lähtien. Aiemmin hän toimi kymmenen vuoden ajan Puolustusvoimien urheilukoulussa joukkueenjohtajana, kurssin johtajana ja perusyksikön varapäällikkönä.

Isola arvioi, että Urheilukoulu antoi parhaan mahdollisen paikan oppia Puolustusvoimien liikunta-alaan henkilökunnan, varusmiesten kuin reserviläisten näkökulmasta.

- Lisäksi huippu-urheilijoiden kouluttaminen sodanajan tehtäviin opetti toden teolla sen, mihin hyvässä fyysisessä kunnossa oleva varusmies kykenee ja mihin ei.

Isola pitää erityisen tärkeänä sitä, että Puolustusvoimien liikunta-alaan tehtävistä kiinnostunut ammattisotilas palvelee jossain vaiheessa uraansa Urheilukoulussa.

## Fitnessurheilusta kontaktit suomalaisen urheiluun

Isolan aktiivisuus liikunnan saralla ei rajoitu Puolustusvoimiin, vaan hän toimii koulutuspäällikkönä ja toiminnanjohtajana Suomen Fitnessurheilu ry:ssä.

Tehtävät puolustusvoimissa ja siviilissä vaativat Isolan mukaan ajankäytön hallintaa.

- Aikaa ei jää juuri harrastamiselle, kun vielä sovitaa yhteen perhe-elämän ja opiskelun. Jos en tykkäisi näin kovasti näistä töistä, niin en varmaan pystyisi tekemään näitä yhtä aikaa.

- Tehtävissä on kuitenkin paljon yhteisiä etuja. Olympiakomitean alaisen urheilujärjestön toiminnanjohtajana toimiminen antaa näköalapaikan ja kontaktit suomalaiseen liikunnan ja urheilun kenttään. Tätä voin hyödyntää liikuntapäällikön tehtävässä.

Isola löytää fitnessurheilusta yhtymäkohtia sotilaiden fyysisen kun-

non kehittämiseen ja ylläpitoon.

- Fitnessurheilussa keskeistä on muun muassa samanaikainen kehon rasvamassan vähentäminen ja lihassmassan kasvattaminen tai ainakin ylläpitäminen. Kokonaiskuormituksen hallinta ja palautuminen ovat aivan ensiarvoisen tärkeitä, jotta se onnistuu.

- Nämä samat elementit ovat keskeissä myös nykyaikaisella taistelulentäällä, jossa sotilas kokee energiapuutteen, ja silti hänen tulee kyetä suorittamaan parhaalla mahdollisella suorituskyvyllä kestävyyttä ja voimaa vaativista tehtävistä. Ja onnistuessaan tässä päivästä toiseen, se vaatii äärimmäisen hyvää kokonaiskuormituksen ja palautumisen hallintaa.

## Liikuntakasvatukselle enemmän aikaa

Maavoimien liikuntapäällikön tehtävässä Isola on asettanut tavoitteekseen sen, että liikunnasta saadaan hyvinvointia, toiminta- ja työkykyä Maavoimiin.

- Tulevaisuudessa Maavoimien henkilöstö liikkuu ja voi hyvin sekä arjessa että töissä. Innostus liikumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin ovat osa Maavoimien henkilöstön arkea.

Maavoimien liikuntapäällikkö toimii läheisessä yhteistyössä Maavoimien joukko-osastojen liikuntakasvatukseen ja -alipeereiden kanssa.

- Meillä Maavoimissa on rautaisia ammattilaisia liikuntakasvatukseen ja -alipeereiden tehtävissä. On ilo työskennellä ammattilaisien kanssa. Henki, osaaminen ja tekemisen halu on erittäin korkeatasoista.

Kehitettävää Isola näkee siinä, että joukko-osastojen liikunta-alaan henkilöstö tekee nykyään hieman liikaa hallinnollisia tehtäviä.

- Se vie aikaa ydinbisnekseltä eli liikuntakasvatukselta. Pryn puolustushaaratolla vähentämään liikuntakasvatukseen hallinnollisia tehtäviä nyt ja tulevaisuudessa.

## Pesäpallo 13 vuotta

Jotta Maavoimien liikuntapäällikkö voisi olla uskottava esimerkki liikunnan harrastamisen myönteisistä vaikutuksista, pitää hänen tietenkin pitää huolta myös omasta kunnostaan.

- Voimaharjoittelu on pääasiallinen liikunnismuotoni tällä hetkellä. Kolistelen punteja viidestä kuuteen kertaan viikossa. Kestävyysharjoittelua teen yksi tai kaksi kertaa viikossa voimailun tukemiseksi.

Nuoruudessaan Isola kokeili useita lajeja kuten hiihtoa, kilpataansia, itsepuolustuslajeja, mutta hänen pääajajansa oli pesäpallo.

- Pelasinkin pesäpalloa 13 vuotta, aina varusmiespalvelukseen astumiseen saakka. Lisäksi olen valmentanut 7 vuotta C-B-ikäisiä junioreita. Nykyisin aikani ei enää riitä pesisjunnujen valmentamiseen, vaikka halua olisi. Joukkuelajeissa on oma taikansa, Maavoimien liikuntapäällikkö, kapteeni Ville Isola sanoo.

TEKSTI:  
KEUO SUOMALAINEN  
KUVA:  
DANIEL SEPPÄNEN  
MAAVOIMIEN ESIKUNTA



Ville Isola haluaa, että liikunta antaa Maavoimien henkilökunnalle ja varusmiehille hyvinvointia, toiminta- ja työkykyä.

# Millog

## YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä, joita et muualta saa.

f y in millog.fi

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2021		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
5	12.11. 2021	26.11. 2021

## Kunnan liikuntaa

Saana ja Emma saivat

# SOTILAIISIIN LIIKETTÄ

Tampereella Varalan urheilupuistossa liikuntaneuvojiksi opiskelevat Saana Boelius (18 v) ja Emma Hakala (19 v) viettivät seitsemän viikon harjoittelujakson Porin prikaatin liikunta-alalla maaliskuukokouksessa. Koronarajoituksesta huolimatta he pääsivät vetämään harjoituksia varusmiesosastoille ja kehonkoostumismittauksia henkilökunnalle.

- Kyllä tämä on ollut positiivinen elämys niin harjoittelijoille kuin meidän omalle väellemme. Yhteistyö Varalan urheilupuiston kanssa on jatkunut jo kymmenisen vuotta. Aiempina vuosina Varalan väki on käynyt myös pitämässä koko varuskunnan yhteisiä liikuntapäiviä keuhkain ja syksyisin, kertoo työssä oppimisen ohjaajana toiminut fysioterapeutti Jussi Sihvonen liikunta-alalta. Hän on itsekin Varalan kasvattaja vuosien takaa.

Harjoittelijoiden piti tulla jo viime vuonna, mutta koronan johdosta harjoittelujaksoa siirrettiin tälle kevälle. Kaikki harjoitteet pidettiin turvavälit huomioiden ulkona, joko varuskunnan uudella urheilukentällä, voimailupuistoissa tai muualla ulkoilmassa.

- Koronakaranteenissa olevat negatiivisen testituloksen antaneet varusmiehet olivat sijoitettuina kriisinhallintakohdista Camp Mauriin. Saana ja Emma kävivät maskit päässä vetämässä liikuntaharjoituksia myös heille.

Perusyksiköt saivat esittää omia toiveitaan harjoitusten laadusta, ja harjoittelijat niiden pohjalta suunnittelivat läpiviennit.



Aamujumpaa varusmiehille urheilukentällä kello 6. Varalan urheilupuiston harjoittelijat Saana Boelius ja Emma Hakala saivat Porin prikaatissa johdettavakseen monenlaisia liikuntaharjoituksia.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

## ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa  
DNA  
SONERA

elisa  
\*Lähde: ECE Oy, Tarkastus 10/2016.

- Esimerkiksi jalkamarssin jälkeen yksiköt pyysivät, että heille järjestettäisiin palauttavia harjoitteita, Sihvonen kertoo.

Porin prikaati tarjosi harjoittelijoille ilmaisen majoituksen vierashuoneissa sekä lounaan työpaikkaruokalassa. Opettajat kävivät pari kertaa seuraamassa harjoittelun sujumista ja ottivat vastaan myös harjoittelijoiden näyttöjä.

- Palaute niin opettajien, sotilaiden kuin harjoittelijoidenkin puolelta on ollut erittäin positiivista. Itse olen ihmetellyt, miten hienosti nuoret naiset ottivat ikäisensä varusmiehet johtoonsa ja vetivät harjoitteita ammattimaisesti, Jussi Sihvonen kiittelee.

### Sotilaille aamujumpaa urheilukentällä kello 6

Saamalla ja Emmalle sotilaiden liikuttaminen oli ainutkertainen koke-

mus, joka opetti niin ammatillisesti kuin muutoinkin. Kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta sotilasmiljööstä.

- Nyt suurenkin ihmisjoukon liikuntaharjoituksen johtaminen on helppoa, kun olemme päässeet sitä suunnittelemaan ja toteuttamaan varusmiesjoukkojen kanssa. Osaamme organisoida, molemmat vakuuttavat.

Saanan ensimmäinen ohjaus oli kehonhuoltoharjoitus 40-päiselle joukolle, ja se sujui hyvin.

- Minun ensiesiintymiseni oli sumuisella ja kolealla urheilukentällä aamulla kello 6. Siellä odotti noin 80 varusmiestä aamujumppaansa. Sen lisäksi, että ohjasimme harjoituksia, opetimme alipuserooppilaille, miten he voivat johtaa tulevaisuudessa oman ryhmänsä liikuntaharjoituksia, Emma kertoo.

Tilajien eli perusyksiköiden toiveissa oli erilaisia harjoitteita, jot-

ka tukivat varusmiesten muuta koulutusta: palauttavaa kevyttä harjoittelua, pallohierontaa, parihierontaa ja -venyttelyä, juoksukuntopiiriä, kiertoharjoittelua jne.

- Niiden suunnittelu oli mielenkiintoista ja erittäin opettavaa, kun harjoitus piti "räätälöidä" kohde-ryhmän mukaan, Saana ja Emma toteavat.

Työtahti oli kova, kun ajoittain päivä alkoi aamujumpalla kello 6 ja päättyi illalla kello 17.30 pidettyyn venyttelyharjoitukseen.

- Kaiken tiivistähtisen työn kompensoi se, kun sai nähdä varusmiesten positiiviset ilmeet treenin jälkeen, nyt jo liikuntaneuvojiksi valmistuneet Saana ja Emma tietävät.

TEKSTI:  
MATTI VIHURILA  
KUVAT:  
JUSSI SIHVONEN



Korona-alkana kaikki harjoitukset pidettiin ulkona myös turvavälit huomioiden.

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