



DR51

Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
41. VUOSIKERTA • NRO 3 • 23.6. 2022



Kouvola voitti jäähkiekkomestaruuden

■ Sivu 4

SISÄSIVUILLA



Palvelus Urheilukoulussa
maistuu huipuillekin

■ Sivu 3



Liikuntakontti on
tervetullut lisä Haminaan

■ Sivu 5



Mihin suomalaisen ammattisotilaan
toimintakyky riittää

■ Sivu 8

Palvelus Urheilukoulussa

maistuu huipuillekin

Puolustusvoimien Urheilukoulun valmennuspäällikkö Jari Karinkanta uskoo huippujen esimerkin vaikuttavan positiivisesti kaikkiin nuoriin urheilijoihin.

Karinkanta on erityisen iloinen, että palvelus kiinnostaa myös nuoria ammattilaisuurheilijoita.

– Olin erityisen oteku, kun muun muassa Lauri Märkanen ja Joonas Korpisalo hakeutuivat meille viime vuonna. Palveluksen aloittaminen kuitenkin kariutui, kun kumpikaan ei pelikauden päättymiseen vuoksi voinut astua palvelukseen määrävänä, Karinkanta harmittelee.

Karinkannan mukaan hakijoita on riittävästi jokaiseen saapumiserään.

– Puskaradio on tärkein rekrytointikanava. Hyvin hoidettu koulu ja valmennus sekä joustavuus ovat valtteja. Vanhemmat soturit kyllä välittävät kokemuksiansa eteenpäin, Karinkanta sanoo.

Urheilukoulun valittavien tärkein kriteeri on urheilullinen taso. Valinnoissa tehdään yhteistyötä lajiiltojen kanssa. Tärkeässä roolissa ovat pääsykokeet, joihin kuuluvat psyykkiset kokeet, henkilökohtainen haastattelu ja fyysiset testit.

Pisteytyksen pohjalta tehdään esitys valittavista lajiryhmistä ja urheilijoista valintakollegioille. Esityksen hyväksyy lopulta Pääesikunnan koulutusosaston päällikkö.

– Lajiliitoilta saadaan tukea päivitys- ja leirivalmennuksen toteuttamisessa, eli saadaan ammattilamentajat valmentamaan varusmiesurheilijoita. Tämä on erittäin tar-

keää ja samalla yhteistyö tiivistyy.

Palveluksen ja urheilun yhteensovittaminen vaatii joustavuutta

Lajiliitot seuraavat kansainvälistä kilpailukalenteria ja suunnittelevat leiritykset sen mukaan. Suunnitelmat eivät aina osu koulun aikatauluun ja silloin joudutaan tekemään valintoja.

Kilpailutoimintaan osallistuminen on ohjeistettu Urheilukoulun valmennusohjeessa. Urheilijoilla on käytössä henkilökohtaiseen harjoitteluun ja kilpailuun urheilukomennusvuorokausia, joiden käyttö suunnitellaan yhteistyössä urheilijoiden kanssa.

Karinkannan mukaan urheilijoiden palaute koulun toiminnasta on ennen kaikkea rakentavaa.

– Urheilijat ovat fiksuja kavereita ja ymmärtävät hyvin, missä ovat ja miksi asevelvollisuus on tärkeä asia. Joustavuus mielletään molempin puolin erittäin tärkeäksi. Urheilijat ovat kiitollisia saamastaan koulutuksesta, valmennuksesta ja tukipalveluista, kuten fysioterapiasta ja testauksesta, Karinkanta kertoo.

Varusmiespalvelus ei jarruta kehitystä

Viime aikoina on käyty julkista keskustelua siitä, että varusmiespalvelus haittaa yksilöläjien urheilijoiden kehittymistä lajeissaan.

Huhtikuussa palveluksensa Urheilukoulussa aloittaneen sulkapalloilija Joakim Oldorffin kilpailemi-



seen ja harjoittelun arkeen varusmiespalveluksen suorittaminen sopii hyvin. Kehityksen hidastumisesta hän on eri mieltä.

Oldorff on tyytyväinen Urheilukoulun tapaan järjestää asioita pitkälti urheilun ehdoilla.

– Palveluksessa pitää hoitaa tarvittavat asiat tietysti kunnolla, mutta harjoitusvapaat pyörivät ja kisoihin pääsee. Koulun henkilökunnalla on selkeät periaatteet. Jos urheilijat vetävät täysillä palveluksessa, niin tukea tulee urheilijalle. Tämä periaate kannustaa ainakin minua tekemään asiat huolella. Plusana on, että pääsee tutustumaan

myös muiden lajien urheilijoihin, Oldorff luonnehtii.

Oldorff saavutti alle 19-vuotiaiden EM-pronssia ja aikuisten SM-kultaa vuonna 2021. Kehityssuunta on lupaava ja seuraava virstantyö ovat kesäkuun 2022 SM-kisat ja isona tavoitteena ovat Pariisin kesäolympialaiset 2024.

Taitoluistelija Matthias Versluus kilpaili yksinluistelussa vuoteen 2016 asti, jonka jälkeen hän siirtyi jäätanssiin parinaan Julia Turkilla. Jäätanssipari onnistui hyvin viime kilpailukaudella. He sijoittivat 12:nneksi taitoluistelun MM-kilpailuissa.

Versluus luonnehtii palveluksen alkua Urheilukoulussa kohtuullisen rankaksi ja kuormittavaksi, mutta muistuttaa, että palautuminen ratituksesta on jokaisesta itsestään kiinni.

– Palautushetket on käytettävä hyödyksi ja urheilijat tuntevat parhaat keinot palautumisensa itse.

Versluus jakaa Oldorffin ajatukset Urheilukoulun toimintatavoista. – Kouluttajat vaativat paljon, mutta toisaalta tukevat kaikin keinoin valmennusta ja kilpailamista.

Versluusilla on menossa peruskuntokausi ja seuraavat kisat ovat syyskuussa. Kesän aikana harjoit-

Puolustusvoimien Urheilukoulu kouluttaa tiedusteluryhmiä poikkeusolojen tarpeisiin.

tellaan ja hiotaan uusia ohjelmia kuntoon.

– Mitä tulee Urheilukouluun, niin voin suositella sitä palvelupaikkana kaikille urheilijoille. Harjoittelu ja kilpaileminen on mahdollista ja urheilijoiden yhteisö sekä yhteishenki on koko joukossa hyvä, summaa Versluus.

Karinkanta näkee valtakunnan huippujen tai nousussa olevien urheilijoiden varusmiespalveluksen merkityksen esimerkkinä muille äärettömän tärkeänä asiana.

– Se on tärkeää myös Urheilukoulun PR-toiminnan näkökulmasta. Suomalaiset huippu-urheilijat ovat tuhansien ja taas tuhansien junioriurheilijoiden esikuvia. Jos he lukevat uutisista tai somesta, että joku kansainvälinen huippu on maastopuku m05 päällä ja jakaa intinkokemuksiaan, niin sillä on todella positiivinen maanpuolustuksellinen vaikutus.

– Kyllä pikkutyöt ja -pohjat bongaavat varusmiesjulkikset esimerkiksi urheiluopistoleireillä ja ovat nimmareita pyytämässä tai yhteiskuvaa, iloitsee Karinkanta

TEKSTI:
ARI PAKARINEN
KUVA:
PUOLUSTUSVOIMAT



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi

HELEN

Kouvola voitti jääkiekkomestaruuden

Yhdessä voima -periaate tuotti tulosta

Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueen voittama mestaruus Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnauksessa on pitkän rupeaman tulosta. Joukkue on osallistunut turnauksen monen vuoden ajan ilman suurempaa menestystä.

B-sarjassa on tullut menestymisiä, mutta A-sarjassa on ollut vaatimattomampaa. Mikä sitten on tämän vuoden menestymisen taustalla?

- Tuntuu, että prikaatin koulutus- ja lähtökäytännön lähettämällä kannustuskirjeellä toimii hyvinä syyskuun. Aikaisemmin meillä on ollut haasteita joukkueen kokoon saamisessa. Viimeisen kolmeen vuoteen meillä ei ole ollut joukkuetta kisoissa, jääkiekkoukkueen johtaja, yliluutnantti Samuli Nekkula avaa taustoja.

Koulutuspäällikkö, majuri Timo Martikainen näki ajan olleen oikea. Korona oli vienyt yhdessä tekemisen riemun ja nyt tilanne oli helpottunut. Yhteisenä arvona tunnustettu Kaarti päälle – yhdessä voima -korostus kirjessä.

- Isoin tavoite tämän takana oli palauttaa pala kerrallaan se yhteisöllisyys mikä kukoisti prikaatissa ennen koronaa. Se alkaa siitä, että tehdään

asioita yhdessä, yli joukkoyksikkörajojen. Pienempi tavoite oli heittää ajatukset pois työhuolista ja saada itsemme liikkeelle.

Martikainen lähetti kirjeen myös tiudessa o levien pelaajien esimiehille. Tavoitteena oli saada esimiesten tuki harjoittelulle työtehtävien suhteen.

- Normin mahdollistamana itse turnaukseen osallistumiset luettiin vapaapäiviksi. Turnausmatkan kustannuksiin prikaati ei osallistunut.

Vakiohallivuo- ro oli luonut pohjat

Prikaatilla on ollut vuosien ajan vuoro Valkealan jäähallissa. Vuoroa on hyödynnetty vaihtelevasti ilman sen suurempia tavoitteita.

- Se on ollut enemmän sellaista pelailua, jossa väki on vaihtunut. Koronan takia halli on ollut ajoittain suljettu, mikä on haitannut harrastusta. Pandemian alkuvaiheessa prikaati peruiin jäävuoron kohorttien sekoittamisen estämiseksi, Nekkula muistelee.

Voittaneessa joukkueessa laityhökkääjänä pelannut varaston-



Samuli Nekkula (vasemmalla), Ville Vajja ja Marko Mäkinen myrähälvät tyytyväisinä Kouvolan voitettua Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruuden.

hoitaja Marko Mäkinen harmitteli maalivahdin saamista harjoituksiin mukaan.

- Kenttäpelaajia kyllä saatiin, varsinkin nyt kevään aikana.

Joukkueen kasaaminen tehtiin nopeasti. Se koottiin kasaan noin kuukausi ennen kisoja. Iso roolinsa valmistautumisessa oli liikunnanohjaaja Ville Vajjala, joka toimi pelaajavalmentajana turnauksen ajan. Hänelle on kertynyt kokemusta jääkiekkovalmennustehtävistä aina Keski-Euroopasta asti.

- Pidimme kahdet harjoitukset yhdessä prikaatin muiden jäävuorolaisten kanssa. Sovimme Vajjan johdolla pelitaktiikan tulevan turnaukseen. Mielestäni tämä auttoi huomattavasti turnausmenestykseen, Nekkula kertaa kevään tapahtumia.

- Joukkue oli hyvä sekoitus nuorempaa ja kokeneempaa pelaajaa. Pystyimme pelaamaan kolmella

kentällisellä koko ajan. Luisteluvoimaa löytyi, Vajja arvioi menestymisen vaikuttaneita tekijöitä.

Töiden ja harjoittelun yhteensovittaminen onnistui

Peruskuntaa harjoiteltaessa pelaamisen ja työtehtävien yhteensovittaminen oli vaihtelevaa.

Erityisesti kouluttavien perusyksiköiden henkilökunnan osallistuminen, varsinkin koronan aikaan, oli haastavaa. Osalle omien työtehtävien järjestely onnistui helposti.

- Meillä oli apuna pari WhatsApp -rinkkiä. Toinen näistä oli yleisempi jäävuororyhmää koskeva ja toinen tätä kisajoukkuetta varten. Näiden avulla pysyimme hyvin kärryillä, ketä jälle on tulossa, Nekkula avaa yhteydenpitoa.

Pelitaustaa löytyy

Aivan pystymetsästä joukkueen pelaajia ei tarvinnut värvätä. Isoon joukkueeseen mahtuu useita jääkiekkotaitaisia pelaajia.

- Melkein jokaisella on pelaajataustaa junioreista asti, Mäkinen muistelee.

- Joukkueessa oli muutama 2-divisioonan pelaaja ja muutama 3-divisioonan pelaaja. Harrastekiekkopelaajia oli useampi ja joi-takin vain prikaatin vuorolla pelaaja. Joukkueen keskushyökkääjänä pelaava Nekkula täydentää pelaajien taustoja.

Tänä vuonna Kouvola menestyi myös SM-jääkiekossa hyvin. Kookoon menestyksellä ei kumpikaan katso olleen vaikutusta oman joukkueen henkeen tai menestykseen.

- Emme näe, että tällä olisi ollut suurta merkitystä. Suurin osa on muualta tulleita ja heillä on omat

suosikkijoukkueensa SM-liigassa.

Puitteet saavat kiitosta

Sekä Nekkula että Mäkinen kumpikin kiittelevät prikaatin tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. Monipuoliset liikuntapaikat, joita täydentävät liikunnanohjaajan vetämät yhteiset treenit, luovat hyvät puitteet. Nekkula näkee yhteisten sähkövuorojen palvelevan hyvin joukkueen osamista täydentävänä harjoitteena.

- Tämän lisäksi liikuntasektorilta saa asiantuntevaa neuvontaa tarvittaessa.

Yhteisiä viikkoliikuntamahdollisuuksia hyödyntää aktiivisesti myös prikaatin siviilihenkilöstö.

- Pitää vain muistaa kannustaa kaveria mukaan, Mäkinen vinkkaa.

TEKSTI JA KUVA: JUHA SUI

Weber Master-Touch® GBS® 57 cm BRIKETTIGRILLI

Perinteisten pallogrillien kärkikaarti. Alkuperäiseen malliin yhdistyy ripaus ylellisyyttä: GBS-grilliritilä, kannen lämpömittari, kätevä tuhkalaatikko ja kansipidike, jonka ansiosta et joudu piteleämään kantta tarkistaessasi lihan kypsymistä.

- Posliiniemaloitu pohja ja kans

279⁰⁰
42-0206

Weber Spirit II E-310 GBS KAASUGRILLI

Kolme poltinta ja tilava grillausalue, sivutasot sekä välinekookut.

- Posliiniemaloitu valurautainen GBS-grilliritilä
- Flavorizer Bars -tangot
- Posliiniemaloitussa kannessa lämpömittari
- Varma Infinity-sytytys

649⁰⁰
85-00743

Weber Genesis E-325s KAASUGRILLI

Uusittu Genesis sisältää kaikkien aikojen suurimman ja kuumimman Sear Zonen. Ovellinen alakaappi, jossa kaasupullon säilytys on sallittu myös grillauksen aikana. Laajennettava ylägrilliritilä, jossa pääruoat ja lisukkeet voidaan grillata ja tarjoilla samanaikaisesti.

- 12 vuoden takuuohjelma

1249⁰⁰
85-01699

VAPAA-AIKA | KALASTUS | VENE | KOTI | TYÖKALUT | AUTO | MOOTTORIPYÖRÄ

www.motonet.fi

Liikuntakontti on tervetullut lisä Haminaan

Maasotakoulun Haminan ulkoliikuntamahdollisuudet saivat toukuussa pitkään kaivatun täydennyksen liikuntakontin myötä. Kyseessä on käytännössä siirrettävä ulkokuntosali, joka mahdollistaa niin vapaa-ajan harrastukset kuin johdetut tilaisuudetkin. Kontti voidaan tarpeen mukaan siirtää vaikkapa isomman maastoharjoituksen mukana maastoon.

- Uusi liikuntakontti on minulle itselleni melko uusi konsepti, mutta pitkaisen tutustumisen jälkeen pidän sitä erinomaisena lisänä varusmiesten liikuntamahdollisuuksiin, varusmiesten liikuntakerhon edustaja upseerikokelas Janne Liukkonen sanoo.

Liukkonen on muutenkin tyytyväinen Haminan liikuntamahdollisuuksiin. Varuskunta-alueella voi harrastaa monipuolisesti erilaisia pallopelejä sekä fyysisistä harjoitelmia haluamallaan tavalla. Olosuhteet ovat erittäin hyvät, sillä laitteet ja välineet ovat ajan tasalla ja hyvässä kunnossa.

- Kavereiden kertomusten perusteella Haminassa on valtakunnallisesti erittäin hyvät liikuntamahdollisuudet, Liukkonen kehuu.

Samoilla linjoilla on liikunnanohjaaja Paulina Mertanen.

- Ulkoliikuntapaikkojen tilanne on nyt hyvä. Sisäliikuntapaikoissa teukeudutaan vieressä olevaan

kaupungin liikuntahalliin. Hyödynnä myös kaupungin uimahallia.

Pieniä toiveita kuitenkin on.

- Tekonurmikenttä ja ulkokuntosalit kaipaavat paremman valaistuksen, jotta käyttö voisi jatkua pidemmälle syksyyn.

Haminassa kontin käyttö varataan kalenterin kautta.

- Itäisin kontti on luonnollisesti varusmiesten käytössä.

Liikuntakerho liikuttaa

Kerhoon on tullut kevään aikana useita uusia harrastajia. Osallistumisnystyn halutaan pitää matalana, eikä aikaisempaa urheilutaustaa vaadita. Tapahtumista tiedotetaan yksiköihin Snapchat-sovelluksella.

- Myös sotilasarvot unohdetaan urheilun ajaksi ja kaikki ovat tasavertaisia keskenään. Tämä tuo hyvää vaihtelua arkeen ja nuoremman sekä vanhemman saapumiserään varusmiehet pääsevät toimimaan rennommin keskenään. Liukkonen kuvaa pelin henkeä.

Mertanen on havainnut saman, kun iltaisin kaupunkiin kantaatuu tekonurmikentältä tekemisen meininki.

- Kun varusmiehillä ja -naisilla on pallopelit käynnissä, voiko vapaa-aikaa paremmin viettää. Yhdessä tekemistä, iloista ja rentoa me-



Upseerikokelas Janne Liukkonen käsipalloon treeniä sujuu hyvin liikunnanohjaaja Paulina Mertanen mielestä. Suorituskeskukset ovat olleet tehjiä.

ninkiä, pientä kilpailuhenkeä, eikä haittaa, jos vähän tulee samalla hiiki pintaan.

Liikuntakoulutusta arvostetaan

Liikuntakerhon edustajana Liukkonen arvostaa Puolustusvoimien tarjoamaa mahdollisuutta oman kuntonsa kasvattamiseen. Hän ko-

kee sen toimivan herätteenä omasta kunnosta huolehtimiseen.

- Kipinä liikuntaa kohtaan sytytty helpoiten, mikäli liikunta on toiminnallista ja sitä tehdään muiden kanssa. Erilaiset liikuntamuodot vaikuttavat ihmisiin eri tavoin. Joillekin sopii raskas fyysinen harjoittelu, toiselle pallopelit.

Myös henkilökunnan ammattitaito saa kiitosta. Liikuntakoulutukset

ovat tarkoituksenmukaisia ja turvallisia toteuttaa. Suorittajien taitotaso huomioidaan.

- Koulutus on edennyt nousujohteisesti kuntotason kasvattamiseksi kohti toiminnallisuutta. Arvostan myös heidän tekevän suorituskeskukset meidän mukana näyttäen hyvää esimerkkiä.

Liikunnanohjaajana Mertanen toivoo henkilökunnan hyödyntä-

vän hänen osaamistaan enemmän ruokatunti- ja viikkoliikunnan suhteen. Myös henkilökohtaista neuvontaa on tarjolla.

- Muutamat ovat tätä mahdollisuutta hyödyntäneet. Sitä vartenhan täällä ollaan.

Liikuntatreffeistä virtaa

Monelle liikkeelle lähteminen on iso haaste. Vedotaan helposti kiireeseen ja tätä myöten liikkumista siirretään seuraavaan ajankohtaan.

Mertanen on huomannut saman.

- Toivoisin, että varusmiehet ja henkilökunta sopisivat liikkumiseen selkeästi yhteisen ajan. Kun se on sovittu, ei kavereille viitsi tehdä ohareita.

Liikunta-alan ammattilaisena Mertanen näkee hyvänä Maasotakoulun liikuntatarjonnan myös kurssilaisten osalta. Tarjolla on myös uusia ideoita, joita voidaan hyödyntää aikanaan.

- Kouluttajille voisi järjestää säännöllisesti koulutusta, ideatunteja tai workshoppeja erilaisista liikuntalajeista, jolloin vieraamattokin lajit tulisivat tutuiksi.

TEKSTI JA KUVAT: JUHA SUSI



Lätkää harrastaneena upseerikokelas Janne Liukkonen arvostaa kontin monipuolisuutta. Tällä kertaa tangossa on sata kiloa.



VIHTAVUORI
The Power of Accuracy

RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.





Vihtavuoren uusin versio on jälleenlatausoppaasta saatavilla myös osoitteessa www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!




Vihtavuori reloadata nyt mobiilissa!



C.P.E. »



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSÄÄJO

Liikkumalla valmiutta

Sota Ukrainassa on saanut varmasti monet miettimään sijoitustaan sodan ajan organisaatioissa sekä sitä, kuinka näistä tehtävistä suoriutuisi. Tätä olen itsekin miettinyt. Samoin olen pohtinut, kuinka fyysinen toimintakyky huo pohjan tehtävissä toimiselle yhdessä osaamisen kanssa. Kestävyyss- ja voimaominaisuudet eivät säily itsestään hyvinä, vaan niitä täytyy pitää yllä. Suorituskyvyn paraneminen ei myöskään tapahdu hetkessä. Tehtävien mukaista suorituskykyä onkin hyvä välillä palauttaa mieleen ja lisätä liikuntaa sekä muokata omaa liikunnan harrastamista sitä silmällä pitäen.

Sotilasurheiluliitto tarjoaa loppuvuodelle hyviä liikuntatahtumia, joita voi käyttää tavoitte-

na omaa harjoittelua suunniteltaessa. Uusimpana uututena on luvassa padelturnaus, johon itsekin aion osallistua, vaikka laji on vielä tässä vaiheessa täysin tuntematon minulle. Kesällä luvassa on haulikkoammuntaa, syksyllä frisbeegolfia, golfia, salibandyä, kamppailua ja mainittu padelturnaus. Kutsut kaikista tapahtumista lähetetään jäsenseurojen yhteystiedoille ja ne julkaistaan liiton kaikissa viestintäkanavissa. Kilpailutoiminnan lisäksi varuskuntien omat liikuntatapahtumat ja ihan perinteinen Cooperin testi toimivat hyvänä tavoitteena omalle harjoittelulle.

Oman liikkumisen lisäksi meidän on henkilökuntana varmistettava, että myös varusmiespalve-

lutaan suorittaville taataan hyvät mahdollisuudet liikkua. Puolustusvoimien liikuntapaikkoja on kehitetty viime vuosina erittäin aktiivisesti, mitä on ollut ilahduttavaa seurata. Nyt näille liikuntapaikoille tarvitaan toimintaa. Varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajat ovat tässä avainasemassa. Joukko-osastoissa varusmiesten vapaa-ajalla toimivat liikuntakerhot tarjoavat toteutuessaan varusmiehille loistavan kattauksen eri liikuntalajeja, joista voi valita mieleisensä. Yhdessä tupakaveriden kanssa liikkuminen on myös mitä parasta mielenvirkistystä ja joukon yhteen hitsaamista palveluksen oheisa. Kussakin joukko-osastossa ja jokaisessa peruskioskissa olisi tärkeää löytää VLK-ohjaaja innos-

tamaan ja kannustamaan omaa yksikköä liikkeelle. Henkilökunnan on syytä tarkistaa, että omasta yksiköstä on löytynyt varusmiesten vapaa-ajan liikkunasta vastaava varusmies tehtäviin.

Sotilasurheiluliitto järjestää tulevana kesänä kaikkiaan neljä alueellista koulutustilaisuutta varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajille Tampereella ja Kuusamossa. Tilaisuuksissa koulutetaan kaikki tarvittava kerhojen ohjaamiseen ja hallintoihin. Toivomme, että kukin joukko-osasto saisi lähetettyä mahdollisimman monta VLK-ohjaajaa tilaisuuteen.

Liikunnantäyteistä kesää kaikille!

Kaaderigolf järjestetään Ruuhikoskella

Kadettikunnan Kaaderigolf pelataan ensimmäistä kertaa muualla kuin Tuusulan Golfklubin kentällä. Järjestyksessään 24. Kaaderigolf järjestetään Seinäjoella Ruuhikosken golfkentällä elokuun 16. päivänä.

Tuusulassa asunut liikuntaneuvos, majuri evp. Risto H. Luukkanen halusi liikuttaa Kadettikunnan jäseniä puolisoineen kotikentällään järjestämässään golfpäiväohjelmassa. Hän myös toimi jokaisessa Kaaderigolfissa kilpailunjohtajana.

Kun Luukkanen kuoli pitkäaikaiseen sairauteen viime vuoden hukuksessa, Kadettikunta järjesti Kaaderigolfin Risto (Ripe) H Luukkanen muistokilpailuna Tuusulassa vi-

me kesänä.

Ruuhikoskigolf Seinäjoki Oy:n toimitusjohtajana ja Etelä-Pohjanmaan Golf Ry:n toiminnanjohtajana toimiva everstituntantti evp. Keijo Mäenpää oli valmis ottamaan Kaaderigolfin tämänvuotuisen järjestämistä vastuu kotikentällään Ruuhikoskelle.

- Ilmoitin ensimmäisenä, että olen valmis järjestämään kilpailun. Ensi vuonna pelataan Lahdessa. Tarkoituksena on, että kilpailu kiertäisi eri kentillä.

Mäenpää on jo kaksikymmentä vuotta puuhannut aktiivisesti eteläisen Suomen ulkopuolella toimien golfkenttien toimintaedellytysten

puolesta.

- Valtakunnallisia kilpailuja voidaan järjestää yhtä hyvin muuallakin kuin eteläisessä Suomessa. Vaikka ehkä tuntuukin siltä, että matka eteläisestä Suomesta on tänne pidempi kuin toisin päin, matka on aivan saman pituinen kumpaankin suuntaan, Mäenpää vertaa.

Mäenpää on ollut perustamassa Kangasniemellä toimivaa Puula-Golfin kenttää, seuraa ja yhtiötä. Hän toimi PuulaGolf Oy:n toimitusjohtajana ja puheenjohtajana vuosina 2004–2014. PuulaGolf on valittu useana vuonna Suomen parhaaksi 9-reikäiseksi golfkentäksi.

Vuonna 2024 Ruuhikoskella on

edessään isompi ja ennen kaikkea näkyvämpi urakka. Ruuhikoski on saanut järjestettäväkseen Kansainvälinen opiskelijaurheiluliiton golfmestaruuskilpailun.

- Järjestämme Suomessa lajin ensimmäisen maailmanmestaruuskilpailun, Mäenpää kertoo selvästi innostuneena.

Golf on erittäin suosittu laji yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Yliopisto-opiskelijat ratkoivat golfin maailmanmestaruuden ensimmäisen kerran Italian Cagliarissa vuonna 1986. Kilpailu järjestetään kahden vuoden välein. Eniten kilpailijoita on ollut Tšekin Liberecissä vuonna 2012 järjestetyssä kilpailussa, jossa kenttää

kiersi 57 naisten ja 89 miesten sarjan pelaajaa.

- Valmistaudumme järjestämään täyden neli päiväisen kilpailun 140 pelajalle.

Mäenpää uskoo, että Ruuhikoskella pelataan erittäin kovatasoinen kilpailu.

- Maailman parhaimmistoon kuuluvat amatööripelaajat saapuvat Ruuhikoskelle Pariisin olympialaisista ja jatkavat Yhdysvaltoihin pelamaan yliopistosarjan mestaruuksista.

Ruuhikoski päätyi Kansainvälisen opiskelijaurheiluliiton golfmestaruuskilpailun järjestäjäksi, kun Kuortaneen urheilupuiston rehtori Tapio Korjus ehdotti kilpailun hake-

mista. Korjus on järjestänyt Kuortaneella Kansainvälinen opiskelijaurheiluliiton tapahtumia.

Kansainvälinen opiskelijaurheiluliiton kuuluu 174 kansallista opiskelijaurheiluliittoa. Tunnetuimpia liiton tapahtumia ovat Universiadi, joita liitto järjestää kahden vuoden välein kesä- ja talvilajeissa.

Suomessa toimii Opiskelijoiden Liikuntaliitto, jonka jäsen on muun muassa Kadettien eli sotatieteiden kandidaattiopiskelijoiden opiskelijajärjestö Kadettiverkunta.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN

ELEIKO

ELEIKO-UUTUUKSIA KOTIIN, YRITYKSIIN, TALOYHTIÖIHIN, URHEILUSEUROILLE JA KUNTOSALEILLE.

Tutustu uudistuneessa verkkokaupassamme innovatiivisiin tuoteuutuuksiin ja laadukkaisiin kesto-suosikkeihin. Tarjoamme myös ratkaisut tehokkaaseen kotitreeniin.

Yli 65 vuoden kokemuksella laatua ja turvallisuutta maailman huipulta.



MARKO RANTAMÄKI
myynti
0400 444 176



ELEIKON VERKKOKAUPPA WWW.ELEIKO.COM

www.eleiko.com | Instagram & Facebook | @eleikosuomi



Sotilasgolf

pelataan Koski-Golfissa Kouvolassa

Suomen Sotilasurheiluliiton golfmestaruudet ratkataan tänä vuonna Kouvolassa Kuusankosken Golfkeskuksen kentällä. Kenttä tunnetaan nimellä Koski-Golf. Kolmipäiväisen kilpailun ajankohta on 30.8 - 2.9.

Mestaruuskilpailujen kilpailunjohtaja, väpeli Arttu Seppälä Karjalan prikaatista kertoo, että kilpailujen ajankohdalla on sama kuin ennen koronaa järjestetyissä kilpailuissa.

- Varusmiehet, seniorit yli 50 vuotta, veteraanit yli 65 vuotta ja kutsuvieraskilpailun kilpailijat pelaavat ensimmäisenä päivänä. Toinena päivänä pelataan joukkuekilpailu. Henkilökunta pelaa kolmantena päivänä henkilökohtaisen kilpailun, Seppälä kertoo.

Seniorit, veteraanit ja kutsuvieraat ratkovat parhaimmista tasoituksellisesta pisteboogeyssa.

Varusmiehet ja henkilökunta pelaavat A-sarjoissaan tasoituksettomalla lyöntipelillä. B-sarjoissa pelimuotona on tasoituksellinen pisteboogey. A-sarjoihin pääsevät pelaamaan pelaajat, joiden tasoitus on 8,0 tai pienempi.

Joukkuekilpailu pelataan kahden pelaajan joukkueiden kesken. Pelimuotona on scramble.

Naiset pelaavat tasoituksellisen pisteboogeyn.

Seppälä toivoo, että kilpailu kokoa mahdollisimman paljon pelaajia.

- Tavoitteena on, että kenttä on täynnä pelaajia. Silloin saamme aikaan kunnan kilpailutapahtuman.

Kaunis kenttä

Pelaamaan kannattaa Seppälän mukaan tulla jo kentän luonnon vuoksi.

- Kynninen rannalla oleva kenttä on kaunis.

Kentän nettisivujen mukaan Kynnisen kauniissa maisemissa sijaitseva Koski-Golf on yhdistelmä upeita luontoa, perinteikästä seuratoimintaa ja ajankohtaisia palveluita.

Golfkeskuksen toimitusjohtaja Mika Niinimäki pahoittelee, että talvella lumen alle muodostunut jääpeite on vaurioittanut kenttää.

- Olemme pahoillamme, että kenttä ei ole tällä hetkellä siinä kunnossa kuin sen pitäisi olla, Niinimäki sanoo.

Niinimäki lupaa, että kenttähenkilökunta tekee parhaansa saadakseen kentän kuntoon. Hänen mukaansa henkilökunta on saanut tehtyä työt ja lannoitukset.

- Kunnallinen kasvu alkaa, kun vuorokauden keskilämpötila kippaa yli kymmenen asteen.

Niinimäki uskoo, että alkukesän haasteista huolimatta kenttä on erinomaisessa kunnossa, kun soti-lauteleva pelamaan kentälle mestaruuksistaan.

Golflehdin kenttäranginissa kenttä oli viime vuonna sijalla 47. Kentän sijoitus heikkeni kymmenen sijaa edellistä rankingista. Kenttän kokonaisuus on rankingin mukaan silti hyvä.

Kosti Kurosen suunnittelema kenttä sijaitsee Kynnisen länsirannalla.

Kentän ihannetus on 73 lyöntiä.

TEKSTI:
KEJO SUOMALAINEN

Frisbeegolf

järjestetään Jyväskylässä Hiiskan radalla

Sotilasurheiluliiton mestaruudet frisbeegolfissa ratkataan tänä vuonna Jyväskylässä Hiiska DG:n radalla. Hiidenjärven länsirannalla sijait-

seva 18-väyläinen rata on erittäin haastavaa kilpailutasoa.

Varusmiehet pelaavat mestaruuskilpailuissa elokuun 25. päivänä ja

henkilökunta 26. päivänä elokuuta.

Varusmiehet sekä henkilökunta pelaavat kilpailuissa kaksi kierrosta yhteisellä radalla.

Ensimmäinen kierros alkaa kello 9 ja toinen kello 13.15.

Kilpailun järjestää Luontojärven varuskunnan urheilijat.

Lisätietoa ja ilmoittautumisen: www.sotilasurheilu.fi/frisbeegolf2022

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2022		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
4	16.9. 2022	30.9. 2022
5	18.11. 2022	2.12. 2022



Millog Yhtiöt

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä joita et muualta saa.

WWW.MILLOG.FI

f | in | @Millog

Tuore tutkimus todistaa:

Henkilöstön hyvinvointi on rahaa

Valtaosa eli 95 % työnantajista tukee henkilöstön liikkumista tavalla tai toisella. Iso osa valitsee keinoksi liikuntasetelit eli rahallisen tuen, jota jakaa 76 % työnantajista. Organisaatioissa siis ymmärretään liikunnan hyödyt yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille.

Ongelma kuitenkin on, että 30 % työntekijöistä, joille annetaan liikuntasetelitä, jättää hyödyn käyttämättä. Toinen ongelma on, että aivan liian usein työhyvinvointia ei osata johtaa. Tästä kertoo muun muassa se, että työntekijöistä ei kuulla: Vain noin puolet työntekijöistä kokee voivansa vaikuttaa työpaikallaan siihen, miten heidän liikunnastaan tuetaan. Johtamisen tyyli on yhteys siihen, kuinka paljon henkilöstöliikuntaa tarjotaan ja kuinka aktiivisesti työntekijät siihen osallistuvat.

Liikkuva aikuinen -ohjelman teettämä Henkilöstöliikunnan barometri kertoo, mitä työnantajat ja työntekijät ajattelevat henkilöstöliikunnan merkityksestä ja sen nykyisestä asemasta omasta näkövinkelistään katsottuna. Sen lisäksi barometrin pohjalta on luotu Liikkuvan työelämän suosituksia.

Barometrin pohjalta henkilöstöliikkuminen jaetaan kolmelle tasolle. Tasolta toiselle siirtyessä työntekijöiden osallistumisaktiivisuus kasvaa ja samalla organisaatio saavat hyödyt lisääntyvät.

Ykköstasolla liikunta kuuluu henkilöstötuihin eli työntekijöille tarjotaan liikuntasetelitä tai vastaavia ja henkilöstölle järjestetään tiloja ja välineitä liikkumiseen.

Kakkostasolla liikunta kuuluu työpäivään. Silloin liikunnallisilla teoilla ja tauoilla tuetaan palautumista, vireyttä ja jaksamista.

Kolmostaso tarkoittaa, että liikunta kuuluu organisaation strategiaan eli se on osa yrityksen kulttuuria ja arvoja.

Jo ykköstasolla on hyvä, sillä se antaa henkilöstölle mahdollisuuden lisätä liikkumista. Kakkostaso lisää tutkusti henkilöstön työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Kolmostaso puolestaan tuo hyötyä koko organisaatiolle ja hyvinvointi näkyy työtyönteon arjessa.

Henkilöstöliikunnan barometri ja Liikkuvan työelämän suosituksia löytyvät osoitteesta liikkuvaelämä.fi.

Liikkuva aikuinen -ohjelma on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama terveysliikuntaohjelma.

VLK

VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOT

"Se on alkanu ny"

Hanketyöryhmä on päässyt vauhtiin eli joukko-osastokohtaiset käynnit ovat alkaneet. Ensimmäisenä kohteena oli Hämeen. Siellä meitä vastaanottamassa oli koulutuskeskus, liikuntakeskus ja varusmiestien edustajat. Tilaisuuden aikana käytiin läpi ennakkokohderyn perusteella saadut vastaukset ja siinä todettiin, että toimenpiteitä uuteen nousuun on jo alustavasti saatu tehtyä, eli polku kohti hankkeen tavoitetta on hyvin avattu.

Harmiksemme todettiin, että kaikki tilaisuudessa olleet henkilöt eivät enää uuden saapumisen astuessa palvelukseen ole rivissä. Tehtävien vaihdot osuvat siis hieman hankkeen aikataulun näkökulmasta, mutta luottavaisin mielin katsomme tulevaisuuteen.

Seuraavaksi vierailimme Parolanummella. Siellä tietyt tilaisuus eteni saman kaavan mukaisesti kuin Hämeenassakin. Tilaisuuden lopulla myös joukko-osaston komentaja saapui paikalle ja niin salme viestitettiin hänelle tilaisuudessa esille nousseista asioista. Muutama sellainen asia korostui hänen taholtaan, josta on selkeästi hyötyä toiminnan tehostamiseen. Keinoja ovat Riinmäen VLK-toiminnan tehostaminen, varuskunnan liikuntapaikkojen kartta yksiköihin, liikuntapaikkojen esittely alokalle sekä tiedon lisääminen toiminnan hyödyistä henkilökunnalle. Uskomme vahvistui, että kuulemme myöhemmin positiivisia uutisia näistä asioista.

Käynnit jatkuivat heinäkuussa, tosin juhannuksen molemmin puolin käymme pitämässä Veikarjärvenällä kaikille uusille tuleville ohjaajille oman peruspaketin VLK-toiminnasta. Se ei ole puhtaasti hankekäynti, mutta palvelee kokonaisuutta erittäin hyvin.

Olemme myös saaneet kuulla, että koronarajoitukset ovat poistumassa viikostaan uuden saapumisen erän tullessa palvelukseen – toivottavasti näin myös tapahtuu. Tämän tiedon pohjalta olemme palaamaan "vanhaan" ja alammme pitämään alueellisia koulutus- ja tilaisuuksia uusille ohjaajille. Järjestetään neljä tilaisuutta kesä-heinäkuun vaihteessa ja toivomme, että joukot lähtevät tilaisuuksiin tulevat ohjaajansa. Näissä tilaisuuksissa paneudutaan toiminnan perusteisiin, jotka nyt parin vuoden aikana ovat lähes hävinneet. Olemmehan etäkoulutuksessa asiaa käyneet läpi, mutta rajoitukset ovat suurelta osin toimintaa rajoittaneet. Alueelliset koulutukset palvelevat erittäin hyvin hanketta, ja ne luovat vahvan perustan sen onnistumiselle.

Keihästä on myös tapahtunut hanketyöryhmän sisälläkin. Ensimmäinen käynti on aina pieni arvostus eli miten se lähtee etenemään ja olemmeko tehneet tarpeeksi ennakkovierailuja. Käynnin jälkeen raporttia laaditsammekin teimme pieniä tarkistuksia toimintaamme, ja ainakin omasta mielestämme toinen käynti sujui kokonaisuudessaan paremmin.

Nyt vain toivomme, että rajoitukset poistuvat, ja päästään viemään hanketta eteenpäin. Kaikkien meidän on kuitenkin muistettava, että nyt täytyy kiirehtiä mallilla eteenpäin eikä tavoitella kuuta taivaalta. Pari kolme aktiivista kerhoa aluksi pystyy ja siltä pikkujouluja eteenpäin. Varusmiehet haluavat liikua, se on faktaa. Nyt vain pitää miettiä erilaisia vaihtoehtoja toiminnolle ja kesä antaa paljon mahdollisuuksia siihen ulkona. Pitää muistaa se, että kaikki eivät halua hiihtätkuntaa. On oltava myös matalan kynnyksen lajeja, joista mahdollinen kipinä liikuntaan saadaan aikaan niille, jotka sitä eivät aktiivisesti harrasta.

Kesä on saapunut ja hanke on siirtynyt käyntiin joukko-osastoissa. Toivomme aktiivista vuoropuhelua joukkojen kanssa, jotta pääsemme keskustelemaan toiminnasta ja kertomaan hyvistä käytännöistä, mitä olemme matkan aikana muilta kuulleet. Eteenpäin!

Niin vieja muistellin ja me salme arvokkaita neuvoja ja ideoita toimintaamme. Menneisyydestä on paljon annettavaa tulevaisuuteen ja näistä tiedoista hanketyöryhmä kiittää ja kumartaa!

Hanketyöryhmä

SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

elisa

HELEN

PODIUM

KERAVAN energia

Patria

NAMMO

Millog

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Mihin suomalaisen ammattisotilaan toimintakyky riittää?

Suomalaisten ammattisotilaiden toimintakyky on noussut keskustelujen aiheeksi Venäjän hyökättyä Ukrainaan. Puolustusvoimien ulkopuoliset henkilöt kyselevät, ovatko ammattisotilaat siinä kunnossa, että se pystyvät käymään samanlaisia taisteluja kuin ukrainan armeijan sotilaat.

Laki puolustusvoimista velvoittaa ammattisotilaan pitämään yllä virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa.

Lain yksityiskohtaisissa perusteluissa kerrotaan, että ammattisotilaan sotilaallisten perustaitojen ja työkyvyn ylläpitämisen perusteina ovat kriisi- ja sodan ajan valmiudet sekä rauhan ajan toiminnan ja tehtävien asettamat vaatimukset.

Perustelujen mukaan sotilaan perustaidot ovat ammattisotilaan suorituskykyä, jossa fyysiseen kuntoon yhdistyvät ampumataito, taito liikua kaikissa taistelukentän oloissa, tehtävän mukaisesti varustettuna eri vuoden- ja vuorokauden aikoina tehtävän edellyttämän ajan.

Puolustusministeriön antama asetus määrittää, että ammattisotilaan perustaidot ja kunto arvioidaan säännöllisesti testien ja terveystarkastuksen perusteella.

Tutkimuslaitos tutki sodan ajan tehtävien vaatimuksia

Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen toimintakykyosasto tutki vuosina 2014–2017, millaisia ominaisuuksia maavoimien sodan ajan tehtävään valittavalla henkilöllä pitäisi olla, jotta hän kykenisi menestymään tehtävässään. Tutkimusryh-

mä on esittänyt valintakriteerit 72 Maavoimien Esikunnan määrittämään tehtävään.

Puolustusvoimien tutkimuslaitos julkaisi tutkimuksen loppuraportista julkisen lyhennelmän vuonna 2019. Lyhennelmään on sisällytetty esimerkkinä kolmen tehtävän vaatimukset.

Fyysisiä toimintakykyvaatimuksia käsittelevässä osiossa ryhmä esittää, että jalkaväkeen valittavan henkilön lihaskunnon on oltava vähintään tyydyttävä ja kestävyyskuntion hyvä. Hyvä kestävyyskunto tarkoittaa 2 800 metrin tulosta 12 minuutin juoksutestissä.

Panssarintorjuntaryhmän johtajan pitäisi pystyä etenemään 12 minuutin juoksutestissä 2 800 metriä, panssarivaunun ampujan 2 400 metriä ja ilmatorjunnan johtoportaan operaattorin 2 300 metriä.

Puolustusvoimien henkilöstölinjapäätös vuodelta 2020 kertoo, että ammattisotilaat ylsivät 12 minuutin juoksutestissä keskiarvona 2 585 metrin tuloksen. Kun puolustusvoimien ammattisotilaiden keski-ikä oli 39,4 vuotta, he saavuttivat keskiarvoilla tarkasteltuna hyvän arvosanan. Arvosanan määrittelyssä on käytetty yhdysvaltalaisen tohtori Kenneth H. Cooperin vuonna 1968 Yhdysvaltain armeijalle kehittämän Cooperin testin taulukkoa.

Keskiarvot eivät anna oikeaa kokonaiskuvaa ammattisotilaiden fyysisestä toimintakyvystä. Sen keskiarvot kuitenkin kertovat, että jos puolet puolustusvoimien ammattisotilaista täyttäisi fyysisen kunnonsa puolesta jatkavien sotilaan vaatimukset, puolet ei täyttäisi.



Valamon saarella vuonna 1944 otetun kuvan tekijästä sanotaan, että urheilu sotilaan kunnossa pitää.

Lasse Torpo arvioi kunnan riittävyttä tutkielmassaan

Puolustusvoimien nykyinen liikuntatapaällikkö, majuri Lasse Torpo tutki vuonna 2008 estuuseenkurssilla opiskelemaan valmistusprikaatin ammattisotilaan fyysistä kuntoa. Tutkimusjoukkoiksi määrättiin Porin Prikaatissa palvelevat 24 – 39 -vuotiaat ammattisotilaat.

Tutkimusjoukolle tehdystä 12 minuutin juoksutestissä 57 henkilöä juoksi yli 2 800 metriä, 2 400 -

2 800 metriin ylsi 90 henkilöä alle 2 400 metriä juoksi 35 henkilöä. Vain kolmannes ammattisotilaita ylsi kestävyyskuntoltaan jalkaväen sotilaan vaatimustasoon.

Tutkimusjoukon fyysinen kunto vastaa melko hyvin rauhan ajan vaatimuksia, mutta liikkuvan sodankäyntiin tarkoitettuun joukkoon liittyviä fyysisen kunnan vaatimuksia joukko ei täytä, Torpo pohji tekemänsä tutkimuksen pohdintaosiossa.

Puolustusvoimien nettisivujen mukaan maavoimien sodan ajan

joukot muodostuvat operatiivista ja alueellisista joukoista, paikallisjoukoista sekä erikseen perustettavista joukoista. Joukkojen vahvuus on yhteensä 180 000 sotilasta.

Koska ammattisotilaiden osuus maavoimien sodan ajan joukoista on vain kolme prosenttia, heidän kunnollaan ei ole suurta merkitystä joukon toimintakykyyn. Hyvällä fyysisellä kunnollaan he kuitenkin näyttävät esimerkkiä joukolleen.

Fyysinen kunto antaa ihmiselle perustan selviytyä elämässään eteenpäin, mutta se on vain yksi

osatekijä ihmisen toimintakykyä määrittävässä kokonaisuudessa.

Puolustusvoimien mukaan toimintakyky on keskeinen tekijä sotilaan osaamisen rinnalla. Sotilaan tulee olla toimintakykyinen sekä fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti että eettisesti.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
SA-KUVA

Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patriagroup.com

elisa