

Taistelijan mieli ja taistelijan keho



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

Toimintakykyä on varusmiespalveluksessa koulutettu aiemminkin. Kyseessä ei siis ole uusi asia, mutta osana Koulutus2020 -uudistusta puolustusvoimissa rakennetaan kokonaisvaltaisempaa toimintakykyohjelmaa. Vuosien 2018 ja 2019 aikana kokeillaan sekä uusimuotoista liikuntakoulutusta (Taistelijan keho) että psyykkisen, eettisen ja sosiaalisen toimintakyvyn koulutusta, joka kulkee nimellä Taistelijan mieli. Uudistuksen ydinajatuksena on integroida toimintakykykoulutus osaksi kaikkea sotilaskoulutusta. Ilman toimintakykyä osaaminen ei johda haluttuun lopputulemaan, etenkin kuormittavissa tilanteissa.

Uusimuotoista toimintakykykoulutusta on jo kokeiltu saapumiserällä 2/18 Porin prikaatissa ja Kainuun prikaatissa. Ensihavainnot ovat olleet positiivisia ja kouluttajilta on saatu koulutuksen jatkokehittämiseen arvokasta palautetta. Kokeiluita jatketaan saapumiserällä 1/19 muutamissa joukko-osastoissa niin maa-, meri- kuin ilmavoimissakin.

Liikuntakoulutusta kehitetään viimeisimmän tutkimustiedon ja valmennusmenetelmien perusteella

Liikuntakoulutuksen uudistus perustuu viimeisimpään tutkimustietoon sekä valmennusmenetelmiin. Liikuntakoulutuksen rungon muodostaa koko palvelusajan kestoinen nousujohteinen kestävyys- ja voimaharjoitusohjelma. Liikuntakoulutukseen aiemmin sisältyneitä sotilaan taidollisia ominaisuuksia, kuten suunnistamista, marssimista, hiihtämistä harjoitellaan osana muuta sotilaskoulutusta. Palloilu- ja mailapeleihin tarjotaan mahdollisuus osallistua vapaa-aikana Varusmiesten liikuntakerhoissa.

Taistelijan mieli kehittää varusmiehen itsetuntemusta ja vahvistaa ryhmäkiinteyttä

Taistelijan mieli -ohjelma on rakentunut useiden eri maiden asevoimilta ja Suomessa muun muassa poliisilta saatujen kokemusten perusteella, mutta taustalla ovat myös Puolustusvoimien perusyksiköiden päälliköiden ja muiden koulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistuvien henkilöiden hyviksi kokemat käytännöt. Taistelijan mieli -koulutus auttaa varusmiestä oman motivaationsa ymmärtämisessä ja vahvistamisessa, itseluottamuksen kehittämisessä sekä opettaa työkaluja stressaavista tilanteista selviämiseksi ja toimintakyvyn palauttamiseksi. Lisäksi taistelijan mieli ohjelma tukee varusmiehen sitoutumista omaan tehtävään ja vahvistaa sotilastoiminnassa erittäin tärkeässä roolissa olevaa ryhmäkiinteyttä.

Taistelijan mieli ei opeta ainoastaan sotilaan tehtävissä tarvittavaa toimintakykyä vaan opeista on varusmiehille hyötyä laajemminkin omassa elämässä kun he oppivat keskeisiä elämänhallintaan ja muun

muassa oman jaksamisen hallintaan ja itseluottamukseen liittyviä taitoja. Taistelijan keho -koulutuksesta varusmiehet saavat puolestaan reserviin aiempaa paremmat avaimet oman fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Lähde: puolustusvoimat.fi