

OULUN RESERVIUPSEERI



OULUN
RESERVIUPSEERIKERHO ry:n
ÄÄNENKANNATTAJA



N:o 3 1972

14. vuosikerta

Toimintamme tukijoille

Nykyajan ihmiselle ei juuri tarvitse perustella taloudellisten tekijöiden ratkaisevaa merkitystä aatteellisessakin toiminnassa. Onhan tasapainoinen talous hedelmällisen toiminnan ja kaiken kehityksen ehdoton edellytys niin hyvin yksilön, yhteisön kuin koko yhteiskunnan kannalta.

Kerhon toiminnassa taloudellisten kysymysten ratkaisun onnistumisesta riippuu, kuinka paljon energiaa voidaan käyttää sen päätarkoituksen toteuttamiseen. Valtakunnallisella tasolla tämä on ymmärretty erityisen hyvin niiden keskuudessa, jotka eivät katsele suopein silmin toimiamme. Tämä ymmärrys on johtanut lisääntyviin toimenpiteisiin toimintamme taloudellisten edellytysten heikentämiseksi.

Oulun Reserviupseerikerhossa kuitenkin voimme olla iloisia siitä, että meidän toimintaamme nämä toimenpiteet eivät vielä ole päässeet ratkaise-

vasti vaikuttamaan. Tästä meidän tulee lausua parhaat kiitoksemme niille lukuisille liikelaitoksille ja yksityisille, jotka tuellaan ovat mahdollistaneet toimintamme nykyisen laajuuden.

Jotta asioiden suhteista ei kenellekään muodostuisi väärää kuvaa, on kumminkin syytä palauttaa mieliin se tosiasia, että me rahoitamme itse jäsenmaksuillamme valtaosan toiminnastamme. Niinpä kerhon toiminnan kannalta ei ole laisinkaan samantekevää suorittaa jäsenmaksunsa sata vai kahdeksansataa jäsentä. Vaikka meillä ei olisiakaan tilaisuutta aktiivisesti osallistua kerhon toimintaan, merkitsee jäsenmaksun suorittaminen muun taloudellisen tuen ohella edellytysten luomista maamme sisäisen ja ulkoisen turvallisuuden lujittamiseen tähtäävälle toiminnallemme.

Juhani Paakkola

Syyskauden -72 toimintaa

Hengellinen toimikunta

— Syys—jouluukuussa, alkaen 11. 9. maanantai-iltaisin Raamattupiirit NMKY:llä. Päättyvät 11. 12.

— Marraskuun 4—5 päivinä Miesten päivät Oulussa. Erillinen ohjelma.

Tykistön harrastuspiiri

Lähemmin ilmoitettavina aikoina:

- Tykistöaiheinen filmi,
- Tykistöaiheiset herrasmieskilpailut Valkeisjärven maastossa,
- Tutustuminen tykistön nykyisiin ampumamenetelmiin.

Teknillisten aselajien harrastuspiiri

Lähemmin ilmoitettavina aikoina:

- Tutustuminen viesti- ja pioneeri-välineistöön kasarmilla,
- Käynti Oulun paloasemalla, jossa esitellään mm. viesti- ja raivauskalustoa.

Urheilutoimintaa

— Lentopalloa sunnuntaisin klo 13—15 Poliisilaitoksen voimistelusalissa ja tiistaisin klo 20—22 varuskunnan voimistelusalissa,

— Uintia keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 6.30—8 ja sunnuntaisin klo 15—16 Uimahallissa,

— Sarjajuoksut Kaukovainiolla maanantaisin klo 18,

— Ampumajuoksut lauantaisin klo 14 Hiukkavaaran sotilaskodin edestä.

Rokuan pytystä

kilpaillaan majan maastossa 14. 10. -72 lauantaina kello 11 alkaen. Ilmoittautuminen paikan päällä.

Kilpailujen jälkipeluu saunassa ja palokintojen jako päätteeksi.

Tervetuloa Rokualle

Majatoimikunta

Rokuan majan halkovajan

laajennukseen on jälleen tullut lisää suorituksia seuraavilta:

Alanne Arvo, Arponen Osmo, Brotherus Klaus, Halonen Yrjö, Holma I, Hägglund Erik, Kalliokoski Matti, Kerola Seppo, Kivimäki Mikko, Kokkola Reino, Koskinen Eero, Lahtinen Olli, Lappalainen Niilo, Leppämäki Jorma, Lääveri Tauno, Marttinen Paavo, Niemelä Martti, Pirhonen Yrjö, Rahikkala Ahti, Reinilä Juhani, Rydman Lars, Siikanen Unto, Terho Aarre, Vartiainen Osmo, Vuori Panu, Autio Esko, Haataja Lauri, Hollmen Arno, Hynninen Ukko, Järvelin Pauli, Kaukola Timo, Kiviharju Paavo, Koole Yrjö, Koponen Timo, Kouri Jouni, Lamminen Pentti, Leinonen Viljo, Lounila Veikko, Marttila Eero, Mäkeläinen Unto, Pehkonen Reino, Pääkkönen Matti, Reino Jouni, Rousu Vilhelm, Rönkkö Niilo, Stark Veikko, Tiainen Heikki, Vepsäläinen Pauli.

+ yksi epäselvä nimikirjoitus ja yksi nimetön, kiitos!

PYP Oulu, Isok. 37, Tili n:o 2276—20—22 ottaa vieläkin vastaan majatoimikunnalle tulevia talkoosuorituksia.

Turvallisuuspolitiikan kurssit ja kerhoillat

ovat jälleen alkaneet. Tilaisuuksista lähemmin Oulu-lehden ja Kalevan palstoilla. Joukolla mukaan, esitelmät ovat kaikkia kiinnostavia.

SUOMI—arpajaiset 1972

Tue MPT:n toimintaa vapaaehtoisen maanpuolustustyön hyväksi — myy ja tilitä saamasi SUOMI—arvat ajoissa!

Ampujan fyysinen kunto ja valmistautuminen kilpailuun

Ampujan fyysisestä kunnosta on olemassa monta eri käsityskantaa; sanoivatpa jotkut asiaa tuntemattomat, ettei ampuja mitään erikoista fysiikkaa tarvitse! Asia on kuitenkin niin, että ampuja, jos kukaan, tarvitsee hyvän fyysisen kunnan selviytyäkseen kilvoittelusta kunnialla. On aina muistettava, että fyysinen kunto kulkee psyyken kanssa käsi kädessä, eli mikä mitä parempi fyysinen kunto on, sitä paremmin psyykke kestää stressin. Mitä tämä fyysisen kunto sitten oikeastaan on?

Se merkitsee hirviampujalle:
— Kestävyyttä
— Voimaa
— Nopeutta ja hallintaa (hyvää koordinatiota)
— Psyyken tasapainoa. Fyysinen kunto ja psyykke kulkevat käsi kädessä.

— Henkistä valmiutta
— Rentoutta.
Hirviampujan vuosi jakautuu: 1. Peruskuntokausi, 2. Lajiharjoittelu k 1. 3. Kilpailukausi. 4. Lajiharj. k 2. 3. Kilp. kausi. 4. Siirtymiskausi. Fyysisen kunnan hirviampuja luo etupäässä peruskuntokaudella, joka täällä meidän oloissamme sattuu loka—helmikuun väliseen ajanjaksoon. Lajiharjoittelukautena kohennetaan etupäässä lajin spesifiisiä lihasryhmiä ja kuntoa. Lajiharjoittelukausi jakautuu kahteen osaan, nimittäin:

helmikuun lopusta — huhtikuun puoleen väliin ja kesäkuun lopusta — elokuun alkupuolelle.

Kilpailukautena pidetään yllä saavutettua kuntoa keveällä ja monipuolisella ulkoilulla.

Siirtymäkausi merkitsee siirtymistä kilpailukaudesta uuteen peruskuntokauteen. Tällöin harjoittelu käsittää mitä erilaisinta kevyttä liikuntaa jolloin ampuma-asiat jätetään hetkeksi pois mielestä.

Ampujan fyysisen kunnan harjoittelun pohjana on verryttely ja jäähdyttely (Liite 1.)

1. Voiman hankinta:

Voimavarojen testaus esim. kuntorataestejä käyttäen.

Piirroksat. Ruumiillisen voiman lisähankinta on ampujalle lähes tarpeeton-

ta mutta kestäväää voimaa on sensijaan hankittava harjoittelemalla.

— Nopeus ja hallintaharjoitukset:

Nopeus on voimaa jota taito hallitsee!

Päämääränä: — Hyvän tasapainon hankkiminen

— Liikkeiden hiominen, koordinatiokyvyn lisääminen.

— Nopeuden lisääminen y.m.

Harjoitteet: — Luistelu

— Lentopallon peluu

— Juoksupyrähdykset

— Pujottelujuoksu metsässä y.m.

— Kaikkien kuntoharjoittelukertojen, olkoonpa se kestävyyttä, voimaa tai nopeutta, jälkeen seuraa aina venyttelyvoimistelu. Jäähdyttely on nykykäsitksen mukaan lähes yhtä tärkeä toimenpide kuin verryttelykin.

2. Kestävyyden harjoittelu:

Päämääränä:

— verenkierron kehittäminen

— sydämen vahvistaminen

— Psyyken hoito: kulkee käsi kädessä fyysisen kunnan kanssa

Harjoitteet:

— suunnistusta ja hiihto

— juoksulenkit

— soutu

— ruumiillinen työ

Pulssilukemat nousevat tällöin 130—150 pl/min.

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Kilpailuun valmistautumiseen ei kiinnitetä yleensä sitä huomiota, jota asia vaatisi. Liian moni kilpailija on menettänyt mahdollisuutensa, sen takia, ettei ole vaivautunut tarkastamaan asettaan ja patruunoitaan ennen kilpailuja. Ei tarvitse olla kuin kengän nauha poikki sopivaan aikaan, niin siitäkin keskittyminen saattaa kärsiä. Kilpailuun valmistautumisessa olisi mielestäni otettava huomioon seuraavaa:

1. Kilpailijalla tulisi olla vain pari—kolme kilpailua, jotka todella merkitsevät jotain, muiden kilpailujen ollessa hänelle ”superharjoittelua”. Näihin tosikiilpailuihin valmistaudutaan todella kunnolla, vaikkakin jokaiseen kilpailuun olisi harjoituksen vuoksi valmistauduttava huolella.

2. Otetaan selvää kilpailupaikasta, ra-
doista, niiden valaistusolosuhteista, tuu-
lisuhteista ja patruuksista.

3. Aseet ja patruunat:

Tarkastetaan:

- tähtäinten kiinnitys
- rautaosien kiinnitys tukkiin
- iskurin kunto ja pituus
- aseiden puhtaus
- sulkkukammion puhtaus
- piippu ei saa koskea puihin
- laukaisupaino
- aseiden paino
- patruunoiden ruutimäärä
- luotien kalibrointi
- nallitus y.m.

4. Muut ampumavarusteet:

— kengät, amp. takki, amp. lasit sekä alusasut.

Kaiken on oltava kunnossa. Mikään seikka ei saa aiheuttaa epäilyksiä tai epämiellyttäviä yllätyksiä kilpailun aikana tai siihen keskittytyessä.

5. Elintavat:

Elintapoja ei pitäisi mennä muuttamaan missään suhteessa kilpailuun valmistauduttaessa.

— ei mitään uutta, johon ei aikaisemmin ole tottunut!

— tupakkaa ei pitäisi jättää pois, jos on polttaja!

— Tanssiminen ja tyttöasiat ovat ampujalle hyväksi! Se poistaa kestojännitystiloja ja herkistää.

6. Rentouttava juoksulenkki ennen kilpailuja (n. 2—4 t ennen) poistaa jännitystiloja ja poistaa verestä kuona-aineita ja maitohappoja, jotka aiheuttavat harmillista tärinää polvissa. Tähänkin on kuitenkin aikaisemmin totuteltava.

7. Sarjojen ampuminen ennen kilpailuja on yleensä pahasta.

— jos saavutetaan tällöin hyvää jälkeä, "herne menee nokkaan" ja stressi lisääntyy tai tullaan ylimielisiksi, riippuen vähän yksilöstä.

— huonon tuloksen sattuessa voidaan masentua tai tullaan epävarmaksi kilpailun suhteen.

— jos halutaan välttämättä ampua, on ammuttava vain sen verran, että toteaa aseiden käynnin, ei enempää.

8. Kylmäharjoittelu ja ammunnan läpikäyminen ennen sarjan alkua on todettu erittäin hyväksi keinoksi saavuttaa parempia tuloksia, kuin menemällä kylmiltään ampumaan. Keskittymistä!

9. Toisten tulosten muodostumista ei kannata seurata, sillä siinä tiedottomasti kohotetaan vain omaa stressiä.

10. Pyrittävä rentouttamaan itseään sarjojen välillä ja ennen kilpailuja.

11. Tyhjennysharjoitus:

Ennen TH:ta

— muutamien päivien paasto tai vähän hiilihydraattia sisältävää ravintoa.

TH itse:

— 3—6 päivää ennen kilpailuja useita 15—20 min kestäviä rankkoja vetoja. Runsaasti aneroobisia osia.

TH:n jälkeen:

— 1—4 tuntia kevyttä verryttelyä tai luontevaa harjoittelua (vauhtileikitteilyä)

— Runsaasti hiilihydraattia sisältävää ravintoa, sokeria ja viljatuotteita.

— Glykokeenivaraston määrä nousee tällöin yli normaalin määrän, kukkurilleen. Päästään m.k. superkompensatiotilaan.

12. Ravintoaineet:

Hermoilu aiheuttaa ruuansulatusvaikeuksia. Urheilijalla on:

— hiilihydraatit = lentokonebensiniä

— rasvat = naftaa

Syötävä ennen kilpailuja (1—1½ t ennen) hedelmiä ja vellejä. Suolakurkku ei ole pahaksi!

Ruoka-aineet lähtevät vatsasta seuraavassa järjestyksessä:

1. hiilihydraatit

2. valkuaisaineet

3. rasvat

Ruoka-aineet viipyvät vatsassa seuraavasti:

maito 2 tuntia

perunat 3 tuntia

liha 3—3½ tuntia

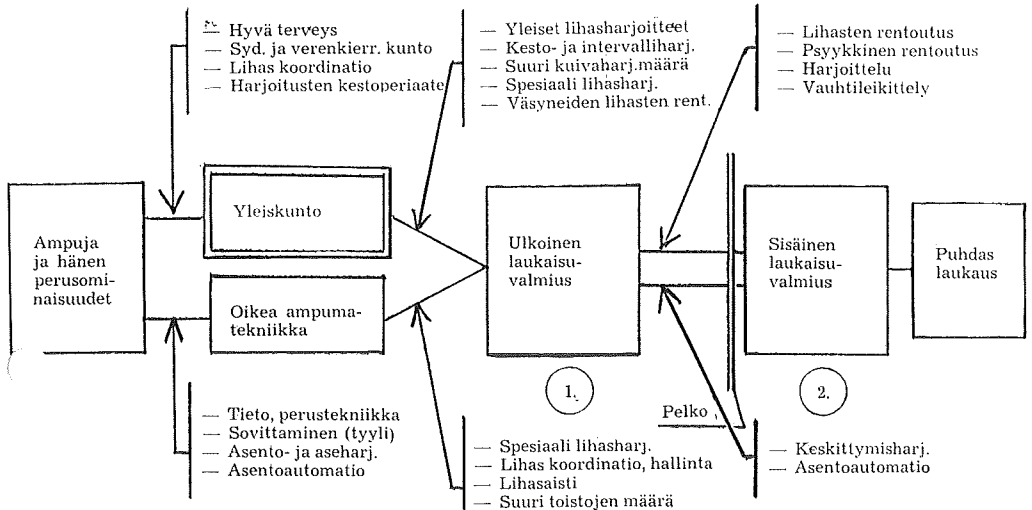
pannukakku 8 tuntia

Syödessä suupalaa olisi purtava 30 kertaa, jotta siitä saataisiin kaikki mahdollinen ravinto talteen ja nopeasti.

Verryttely n 500 m/15 min (nousujohteisesti)

1) Jalkalihakset aitahyppely y.m., 2) Käsilihakset (koukistajat): käsinkohonta tai dippi nojapuilla, 3) Selkälihakset selkäpankki, 4) Niskalihakset pään ja hartijain pyörytys, 5) Vatsalihakset vatsalihas penkki, 6) Kaikki lihasryhmät kiven kanto, 7) Käsilihakset (ojentajat) käsinkohonta, 8) Vatsa-selkä ja sivut lantion pyörytys.

AMPUJAN PUHTAAN LAUKAUKSEN VAATIMUKSET



1. Ulkoisen laukaisuvalmiuden tarkoitus on saada pidettyä asetta paikoillaan koko kilpailun ajan rasittumatta.
2. Sisäinen laukaisuvalmius on kykyä rentouttaa lihakset ja psyykke ennen laukausta ja sen aikana.

Venyttely — voimisteluluontoinen jäähdyttely (laskujohteisesti)

Kuntoradan tehoa voidaan lisätä:

- Lisäämällä suorituskertoja
 - ” ” kierroksia
 - ” ” suoritusnopeutta
- Huom! Ei saa lyhentää elpymis-
taukoja.

Suorituskertoja aluksi vähän

1 suorituskerta = perusannos

Suorituskierroksia 2—5 kertaa

Suorituspaikkoja ei saa sijoittaa siten, että samoja lihasryhmiä ei rasiteta peräkkäin.

I Verryttelyn merkitys:

1) Verenkierron vilkastuessa sen hapenotto- ja kiertokyky paranee. (n 5 %) kuona-aineiden poisto nopeutuu. 2) Veren lämmetessä sen kitka pienenee. 3) Lihasten sisäinen kitka pienenee. 4) Veren jakautuma kehon eri osiin edulliseksi. 5) Koordinaatiokyky paranee. 6) Henkinen valmius kasvaa. 7) Lihasten ja nivelten revähdysvaara pienenee. 8) ”Liikeratojen” sisäänajo. 9) Verryttely on progressiivista, nousujohteista. 10) Verryttelyaika 10—20 min.

II Jäähdyttelyn merkitys:

1) Psykkinen palautuminen lepotalle. 2) Kuona-aineiden poisto. 3) Lihasten lepoptuuden palautus. 4) Kesto- ja jännitysten poisto. 5) Kesto- ja jännitysten poisto. 6) Kesto- ja jännitysten poisto. 7) Jäähdyttely on hidastempoista. 8) Rentouttava vaikutus.

PERUSKALLIOMME – MAANPUOLUSTUS

**ARINA-SOKOS
ASAMA
EINON KENKÄ
ESSO OY
HAMMARIN SÄHKÖ
HOTELLI OULAS
IISAK KAUPPI OY
KATRI ANTELL OY
K-KAUPPIAAT JA KESKO
KONE-POHJA OY
NIKAN KIRJAKAUPPA OY
OSUUSLIIKE ARINA
OULUN
MAANRAKENNUSPOJAT OY
MUSTOSEN PYÖRÄ OY
OSUUSPANKIT**

**OULU OSAKEYHTIÖ
OULUN SATO OY
POHJALAINEN KIRJAKAUPPA
POHJANMAA OY
POHJOISMAIDEN
YHDYSPANKKI OY
POHJOLAN VÄRI
RAJAVILLE OY
SOK OULUN KONTTORI
SUUNNITTELUKORTES OY
TOPPILA OY
UNETAR
URHEILU & KALASTUS OY
VALIO MEIJERIEN
KESKUSOSUUSLIIKE
WETTERI**

OULUN RESERVIUPSEERI

JULKAISIJA: Oulun Reserviupseerikerho r.y.
PÄÄTOIMITTAJA: ylil. Juhani Paakkola puh. 22 718
TOIM.SIHITEERI: ltn Pentti Siurua puh. kotiin 22 811
POSTISIIRTOTILI: Ou 83 434

