

Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuus

Toni Lepaus ja Jonne Riekko

11/2018

| | | |
|---|----------------------------|--|
| Tekijä | | Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike |
| Toni Lepaus ja Jonne Riekko | | Poliisi AMK |
| Julkaisun nimi | | Julkisuusaste |
| Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuus | | Julkinen |
| Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi | | Opinnäytetyön muoto |
| Jari Ylinen | | Toiminnallinen opinnäytetyö |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuuden arviointi ja uusien fyysisten pääsykoevideoiden kuvaaminen. Uusien pääsykoevideoiden kuvaaminen on ajankohtainen, koska vanhat pääsykoevideot olivat paljon klikattuja, mutta melko vanhoja. Lisäksi Poliisiammattikorkeakoulun viestinnällä on selkä tarve saada päivitettyt fyysisten pääsykokeiden videot näkyville Poliisitubeen sekä saada ne hyötykäyttöön opiskelijarekrytointiprojekteihin.</p> <p>Opinnäytetyön produktiosuus toteutaa kuvaamalla fyysisten pääsykokeiden video. Kirjallisen tuotoksen osuus toteutetaan teemahaastattelemalla liikuntakasvatus ja fyysisen toimintakyvyn lehtoria Aki Sipilää sekä tutkimalla Poliisiammattikorkeakoulun valintayksiköstä saatuja tilastotietoja hakijoiden suoriutumisesta fyysisissä pääsykokeissa.</p> <p>Opinnäytetyön ohessa valmistunut video on tarkoitus julkaista Poliisitubessa ja ottaa käyttöön Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän toimesta messu- ja projektikäyttöön. Videon tarkoitus on antaa kuva Poliisiammattikorkeakoulun fyysisistä pääsykokeista ja mahdollisesti lisätä koulun hakijamääriä. Kirjallinen tuotos pyrkii palvelemaan Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelusta kiinnostuneita.</p> <p>Opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa esitellään Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden eri osa-alueet ja niiden pisteytys. Lisäksi kirjallisessa tuotoksessa arvioidaan fyysisten pääsykokeiden haastavuutta ja esitellään tilastoja, miten fyysisissä pääsykokeissa on suoriuduttu.</p> | | |
| Sivumäärä | Tarkastuskuukausi ja vuosi | Opinnäytetyökoodi (OPS) |
| 24 + 1 liitesivu | 11/2018 | AMKONT2016 |
| <p>Avainsanat</p> <p>Poliisiammattikorkeakoulu, fyysiset pääsykokeet, teemahaastattelu, fyysinen kunto</p> | | |

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1. JOHDANTO | 3 |
| 1.1 Taustaa opinnäytetyölle..... | 3 |
| 1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus | 4 |
| 2. OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT | 5 |
| 2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö..... | 5 |
| 2.2 Teemahaastattelu | 5 |
| 2.3 Tilastointi..... | 6 |
| 3. PÄÄSYKOKKEET..... | 7 |
| 3.1 Yleiset hakukriteerit | 7 |
| 3.2 Fyysiset pääsykokeet..... | 8 |
| 3.3 Kestävyysskoe..... | 8 |
| 3.4 Ketteryysskoe..... | 9 |
| 3.5 Ylätaljan-/leuanveto | 9 |
| 3.6 Penkkipunnerrus..... | 10 |
| 3.7 Fyysisten pääsykokeiden historia..... | 11 |
| 4. TILASTOT..... | 12 |
| 4.1 Yhteispisteet | 13 |
| 4.2 Kestävyysskoe..... | 14 |
| 4.3 Ketteryysskoe..... | 15 |
| 4.4 Ylätaljan-/leuanveto | 16 |
| 4.5 Penkkipunnerrus..... | 16 |
| 4.6 Yhteenvedo..... | 17 |
| 5. PRODUKTIN TOTEUTTAMINEN..... | 18 |
| 5.1 Videon kuvaamisen suunnittelu | 18 |
| 5.2 Kuvauspäivä | 18 |
| 6. POHDINTA | 20 |
| 6.1 Fyysisten pääsykokeiden haastavuus | 20 |

| | |
|------------------------|----|
| 6.2 Videoprodukti..... | 22 |
| 7. LÄHTEET..... | 24 |
| LIITTEET | 25 |

1. JOHDANTO

Opinnäytetyönämme kuvaamme Poliisiammattikorkeakoulun fyysisistä pääsykokeista uuden ja päivitetyn esittelyvideon. Video kuvataan yhteistyössä Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän kanssa. Kuvaukset järjestetään Poliisiammattikorkeakoululla samoissa tiloissa, joissa varsinaiset pääsykokeet pidetään. Jo tässä vaiheessa haluamme kiittää Poliisiammattikorkeakoulun viestintää sekä videotuotantoyhtiö Indimeä yhteistyöstä projektin yhteydessä.

Kirjallisessa osiossa arvioimme Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuutta, raportoimme videon kuvaus -projektista, kerromme fyysisistä pääsykokeista yleisesti sekä esitämme tilastoja, miten fyysisissä pääsykokeissa on suoriuduttu Poliisiammattikorkeakoulun aikana. Opinnäytetyötämme varten haastattelemme Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtoria Aki Sipilää, jolla on vuosien kokemusten myötä parhaat tiedot pääsykokeista sekä hakijoiden yleisestä suoritustasosta. Rajasimme aiheemme Poliisiammattikorkeakoulun fyysisiin pääsykokeiseen, mutta kirjallisessa osuudessa käymme läpi myös yleiset hakuvaatimukset kouluun.

1.1 Taustaa opinnäytetyölle

Me molemmat tämän opinnäytetyön tekijöistä olemme liikunnallisia ja vapaa-ajalla aikamme kuluu liikunnan parissa. Opinnäytetyön aihetta miettiessä tulimme siihen tulokseen, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Halusimme myös, että työ ei jäisi johonkin nurkkaan pölyä keräämään, vaan josta olisi oikeasti hyötyä. Löysimme opettajien ehdottamien aiheiden joukosta mielenkiintoiselta kuulostavan aiheen, joka oli Poliisiammattikorkeakoulun pääsykoevideoiden uusiminen. Tässä yhdistyivät molemmat asiat, joita opinnäytetyöltämme halusimme: liikunnan mukana olo sekä työn hyödyllisyys.

Aikaisemmat fyysisten pääsykokeiden videot ovat kuvattu vuonna 2014. Poikkeuksena tähän on ketteryysrata, joka on päivitetty viimeksi vuonna 2016. Uusilla laadukkailla videoilla on mahdollisuus kasvattaa kiinnostusta Poliisiammattikorkeakoulua kohtaan ja

panostaminen laadukkaisiin videoihin antaa ammattitaitoisen kuvan Poliisiammattikorkeakoulusta.

Poliisiammattikorkeakoulun viestintä kiinnostui aiheesta, kuten myös poliisihallituksen viestintäsuunnittelu, joka ehdotti fyysisten pääsykoevideoiden uusimista. Poliisihallituksen viestintäsuunnittelun mukaan aikaisemmin tehdyt pääsykoevideot ovat olleet paljon klikattuja, mutta kuitenkin jo melko vanhoja, joten tarve uusille videoille oli ajankohtainen. Edellisten videoiden laatu ja visuaalinen ilme haluttiin päivittää nykyaikaisemmaksi. Lisäksi Poliisiammattikorkeakoulun viestinnällä oli tarve saada uudet videot eri fyysisten pääsykokeiden osa-alueista sekä kooste näistä messu- sekä rekrytointikäyttöön.

Pääsykoevideon kuvaamisen lisäksi mietimme, miten saisimme kirjallisesta tuotoksesta mielenkiintoisen luettavan, joka palvelisi myös Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelusta kiinnostuneita. Tämän vuoksi päädyimme pohtimaan fyysisten pääsykokeiden haastavuutta sekä tutkimaan niihin liittyviä tilastoja. Opinnäytetyössä käsittelemämme tilastot ovat saatu Poliisiammattikorkeakoulun valintayksiköltä. Kaikkia tilastoja on käsitelty anonymisti.

1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda yhteistyössä Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän kanssa fyysisten pääsykokeiden esittelyvideo, joka palvelisi koulun käyttötarpeita usean vuoden ajan. Video on tarkoitus saada esille Youtubesta löytyvälle Poliisille-kanavalle, johon on tarkoitus laittaa videoita Poliisiammattikorkeakoulusta. Valmista videota on myös tarkoitus hyödyntää Poliisiammattikorkeakoulun rekrytointitapahtumissa. Työn tavoite on tavoittaa henkilöitä, joita kiinnostaa poliisin opinnot ja rohkaista heitä hakemaan kouluun. Tavoitteenamme on, että esittelyvideolta saa täyden kuvan siitä, mitä Poliisiammattikorkeakoulun fyysiset pääsykokeet pitävät sisällään. Esittelyvideolla ei näy eri osa-alueiden pisterajoja, vaan ne avataan tässä raportissa. Kirjallisen tuotoksen tarkoitus on esitellä fyysisten pääsykokeiden sisältö ja pisteytys sekä arvioida kokeen haastavuutta. Tavoitteenamme on myös luoda opinnäytetyöstä mielenkiintoinen kokonaisuus, joka palvelisi Poliisiammattikorkeakoulussa opiskelusta kiinnostuneita henkilöitä.

2. OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, koska tarkoituksena on tehdä työn tuotoksena videointi Poliisiammattikorkeakoulun fyysisistä pääsykoetesteistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on olla hyödyksi konkreettisesti. Se voi ohjeistaa, opastaa, järjestää toimintaa tai järjeistää esimerkiksi toimintatapoja. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa kohderyhmästä riippuen muun muassa esitteenä, kansiona, verkkosivuna, äänitteenä tai tapahtumana. Työssä on tärkeää, että opinnäytetyön tuotos ja siihen liittyvä raportti yhdistyvät tutkimusviestinnän keinoilla. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

2.2 Teemahaastattelu

Haastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, joka on toimiva silloin kun tavoitteena on saada tarkasteltavasta aiheesta kokonaisvaltainen käsitys. Haastattelun avulla voidaan tuoda esiin tietoa, joka ei ole luettavissa tai näkyvillä. Haastattelu voidaan toteuttaa ryhmä- tai yksilöhaastatteluna. (Vilka & Airaksinen 2004, 63.)

Teemahaastattelu on lomakehaastattelua vapaampi ja monipuolisempi tapa saada kerättyä aiheeseen liittyvää tietoa. Teemahaastattelua käytetään toiminnallisessa opinnäytetyössä, kun halutaan esimerkiksi konsultoida asiantuntijaa. (Vilka & Airaksinen 2004, 63.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata mahdollisimman monipuolisesti Poliisiammattikorkeakoulun fyysisiä pääsykokeita ja niiden haastavuutta. Tämän vuoksi opinnäytetyön kirjallista työtä varten haastatellaan liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtoria Aki Sipilää, joka on toiminut monena vuotena fyysisten pääsykokeiden valvojana. Tausta-ajatuksena oli, että työhön saataisiin lisätietoa hakijoiden fyysisestä tasosta sekä sen muutoksista. Haastattelulta toivottiin myös asiantuntevaa arviointia fyysisten pääsykokeiden haastavuudesta sekä niiden tarkoituksenmukaisuudesta. Haastattelussa pyrittiin myös selvittämään olisiko fyysisissä pääsykokeissa jotakin muokattavaa.

Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, koska tarkoituksena oli saada subjektiivista näkemystä ja kokemuksen tuomaa tietoa fyysisistä pääsykokeista sekä niiden merkityksestä koko valintakokeiden painotuksessa. Haastattelu toteutettiin keskustelumuotoisena.

2.3 Tilastointi

Opinnäytetyötä varten käytettävissä ovat Poliisiammattikorkeakoululta tilastoja hakijoiden fyysisten pääsykokeiden pisteistä. Tarkasteltavana ovat tilastot kahdeksalta eri hakujaksolta (Amk20141, Amk20142, Amk20151, Amk20153, Amk20171, Amk20172, Amk20173 ja Amk20174).

Tilastoja käsitellään kvantitatiivisena tutkimuksena, jossa mittaustulokset ovat numeroarvoja ja tällä tutkimuksella pyritään vastaamaan kysymykseen ”kuinka paljon?”. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavat aineistot ovat usein suuria ja tilastoja kuvataan numeraalisesti. Tämä tutkimustapa on nykyään todella yleinen tutkimusmuoto, koska lähes kaikkea pystytään kuvaamaan numeraalisesti ja niiden analysointi on yleensä vaivatonta. (Nummenmaa, Holopainen & Pulkkinen 2017, 17.)

Fyysisten pääsykokeiden tilastot ovat saadussa materiaalissa jaettu sukupuolen mukaan, mutta opinnäytetyössä ei käsitellä sukupuolten välisiä eroja fyysisissä pääsykokeissa. Opinnäytetyössä tuodaan esille tilastotietoa, jotta lukijalle välittyisi parempi kuva Poliisiammattikorkeakoulun fyysisistä pääsykokeista ja miten niissä on suoriuduttu. Yhdessä teemahaastattelun kanssa pohditaan fyysisten pääsykokeiden haastavuutta ja kuinka se peilaa poliisintyössä jaksamiseen.

3. PÄÄSYKOKKEET

Tässä luvussa esitellään fyysisten pääsykokeiden eri osa-alueiden suoritukset. Suorituksista kerrotaan mitä ne mittaavat ja taulukoiden avulla havainnollistetaan pisteiden jakautuminen. Opinnäytetyön liitteenä olevalla videolla havainnollistetaan ylätaljan- ja leuanvedon sekä penkkipunnerruksen suoritustekniikka. Videolla on myös malliesimerkki ketteryyssradan suorituksesta. Luvussa esitellään myös Poliisiammattikorkeakoulun yleiset hakukriteerit.

Poliisiammattikorkeakoulun valintakoe on jaettu kahteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa kouluun hakija suorittaa kirjallisen kokeen, kuntokokeen sekä soveltuvuuskokeita. Toisessa vaiheessa hakijat suorittavat soveltuvuuskokeissa psykologisia testejä, yksilö- ja ryhmätehtävän sekä henkilökohtaisen haastattelun. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

3.1 Yleiset hakukriteerit

Laki Poliisiammattikorkeakoulusta määrittää hakuvaatimukset poliisiksi koulutettavalle:

1) on suorittanut jonkin seuraavista koulutuksista:

- lukion oppimäärä tai ylioppilastutkinnon järjestämisestä annetussa laissa (672/2005) tarkoitettu tutkinto,
- ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa (531/2017) tarkoitettu ammatillinen perustutkinto, ammattitutkinto tai erikoisammattitutkinto tai niitä vastaava aikaisempi tutkinto,
- aikaisemmin voimassa olleiden säännösten mukainen poliisipäällystön virkatutkinto, poliisialipäällystötutkinto, poliisialipäällystön virkatutkinto, poliisin perustutkinto tai poliisimiehistön virkatutkinto tai
- ulkomaalainen koulutus, joka asianomaisessa maassa antaa kelpoisuuden korkeakouluopintoihin.

2) on Suomen kansalainen

3) on terveydentilaltaan poliisiin tehtävään sopiva

4) on rehellinen ja luotettava

5) saanut B-luokan ajo-oikeuden. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

3.2 Fyysiset pääsykokeet

Tässä opinnäytetyössä keskitytään Poliisiammattikorkeakoulun fyysisiin pääsykokeisiin. Kuntokokeen tarkoituksena on selvittää hakijan fyysisten ominaisuuksien perusvalmiudet ja arvioida, onko hakijan fyysisen kunnon taso sellainen, että hän selviytyy niin poliisikoulutuksesta kuin myös myöhemmin poliisin työstä. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.) Poliisimiehen tulee myös ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa (Laki poliisin hallinnosta 15h§).

Fyysiset pääsykokeet muodostuvat neljästä eri osa-alueesta: 1500 metrin juoksusta, ketteryyssradasta, ylätaljan-/leuanvedosta sekä penkkipunnerruksesta. Valintakokeiden enimmäispistemäärä on 100, josta kuntokokeen osuus on 20 pistettä. Jokaisesta osa-alueesta on mahdollista saada viisi pistettä. Sukupuolten väliset erot fyysisessä toimintakyvyssä on otettu huomioon suoritusvaatimuksissa sekä pisterajoissa. Jos hakija saa jostakin osa-alueesta nolla pistettä, eli hylätyn, hakija karsiutuu pääsykokeista.

Ennen Poliisiammattikorkeakouluun hakemista hakijan on todistettava uimataitonsa suorittamalla Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton pohjoismainen uimataitotesti. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.) Pohjoismaiset hengenpelastusliitot ovat hyväksyneet vuonna 1996 uimataidon määritelmäksi sen, että henkilö pystyy pudottuaan syvään veteen uimaan 200 metriä, josta 50 metriä tulee uida selällään (Martin Andersson, 2016, luettu 27.10.2018).

3.3 Kestävyyskoe

Kestävyyskoe suoritetaan 1500 metrin juoksutestinä. Juoksu suoritetaan ulkoradalla vaihtelevassa maastossa. Talviaikaan testi voidaan suorittaa urheiluhallissa. Hakijan juoksuaika arvostellaan numeroilla 0-5 (Taulukko 1). Kestävyyskoe toimii yleiskuntomittarina. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

| Aika naiset | Aika miehet | Pistemäärä |
|-------------|--------------|----------------------|
| > 7.45 | > 7.00 | 0 = hylätty suoritus |
| 7.26 - 7.45 | 6.30 - 07.00 | 1 |
| 7.00 - 7.25 | 6.05 - 6.29 | 2 |
| 6.40 - 6.59 | 5.45 - 6.04 | 3 |
| 6.15 - 6.39 | 5.25 - 5.44 | 4 |
| < 6.15 | < 5.25 | 5 |
| | | |

Taulukko 1. Kestävyysskoheen pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

3.4 Ketteryyskoe

Ketteryyskoe suoritetaan Poliisiammattikorkeakoulun liikuntasaliin rakennetulla radalla. Radalla tehdään erilaisia suorituksia seuraavassa järjestyksessä: ristiaskellus penkin yli 10 kertaa, kuperkeikka, keilan kierto, 50 cm korkean aidan alitus, keilan kierto ja kääntyminen takaperin juoksuun, 10 metrin takaperin juoksun jälkeen kääntyminen etuperin juoksuun, keilan kiertäminen, kolmen aidan ylitys (miesten aidan korkeus 77cm, naiset 69cm), jonka jälkeen saavutaan maaliin. Radan tarkoitus on testata hakijan kehonhallintaa, koordinaatiota sekä motoriikkaa. Ketteryysradan suoritus pisteytetään ajan mukaan asteikolla 0-5 (Taulukko 2). Ketteryysradan suoritus aika pyöristetään puolen sekunnin tarkkuudella. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

| Aika naiset | Aika miehet | Pistemäärä |
|---------------|-------------|----------------------|
| > 38 s | > 35 s | 0 = hylätty suoritus |
| 36 - 38 s | 33,5 - 35 s | 1 |
| 33,5 - 35,5 s | 31,5 - 33 s | 2 |
| 31,5 - 33 s | 28,5 - 31 s | 3 |
| 29,5 - 31 s | 26,5 - 28 s | 4 |
| < 29,5 s | < 26,5 s | 5 |

Taulukko 2. Ketteryysradan pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

3.5 Ylätaljan-/leuanveto

Ylätaljassa sekä leuanvedossa pisteitä annetaan suoritusmäärän perusteella. Testin tarkoituksena on mitata hakijan voimaa suhteessa omaan kehoon ylävartalon osalta.

(Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.) Leuanvedossa/ylätaljassa työskentelevät yläselän lihakset yhdessä käsien koukistajalihasten kanssa (Manocchia 2014, 97). Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa ylätaljan ja leuanvedon suoritukset tehdään myötätotetta käyttäen. Leuanvedossa hakija aloittaa suorituksensa roikkumalla tangossa suurin käsin, jonka jälkeen hän vetää itsensä ylös. Hyväksyty suoritus edellyttää leuan nousua tangon päälle. Suorituksen aikana jalat pidetään ristissä nilkkojen kohdalta, eikä suoritusta saa edesauttaa jaloilla tai heilumalla. Ylätaljan suoritus tehdään leveällä tangolla. Suorite tehdään yhtäjaksoisesti vetämällä käsillä niin, että leuan kärki menee tangon yli. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

Miehet suorittavat testin leuanvetona tai vaihtoehtoisesti ylätaljanvedolla 100kg kuormalla. Naiset suorittavat testin ylätaljanvedolla, jossa kuormana on 70 prosenttia hakijan painosta. Yli 15 suoritusta antaa osa-alueesta täydet viisi pistettä (Taulukko 3). (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

| Suorituskerrat | Pistemäärä |
|----------------|----------------------|
| 0-3 | 0 = hylätty suoritus |
| 4-6 | 1 |
| 7-9 | 2 |
| 10-12 | 3 |
| 13-15 | 4 |
| > 15 | 5 |

Taulukko 3. Ylätaljan/leuanvedon pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

3.6 Penkkipunnerrus

Penkkipunnerruksessa testataan hakijan ylävartalon voimatasoa suhteessa lisättyyn painotaakkaan (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018). Tässä liikkeessä pääliharyhminä työskentelevät hartia-, rinta- ja olkalihakset. Iso rintalihas on suurin voimantuottajista. (Manocchia 2013, 107.) Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa miehet suorittavat penkkipunnerrustestin 65 kilon painoilla ja naiset 35 kilon painoilla. Hyväksytyjen suoritusten määrä vaikuttaa testistä saatavaan pistemäärään. Täydet viisi pistettä saa, kun suorituksia tulee enemmän kuin 18 (Taulukko 4). Suorituksen aikana

jalkoja tulee pitää penkillä tai penkin yläpuolella nilkat ristissä. Takamuksen pitää pysyä penkissä. Suorituksen alussa tanko tulee nostaa niin, että kädet ovat suorassa. Hyväksytty suoritus edellyttää, että tanko koskettaa rintaa, jonka jälkeen tanko tulee yhtäjaksoisesti nostaa suorille käsille. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

| Suorituskerrat | Pistemäärä |
|----------------|----------------------|
| 0-1 | 0 = hylätty suoritus |
| 2-4 | 1 |
| 5-9 | 2 |
| 10-14 | 3 |
| 15-18 | 4 |
| > 18 | 5 |

Taulukko 4. Penkkipunnerruksen pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

3.7 Fyysisten pääsykokeiden historia

Pituuden on katsottu liittyvän poliisin fyysiseen suorituskykyyn. Vuonna 1929 poliisin pituusvaatimuksena oli 170 senttimetriä. Vuosien varrella pituusvaatimus on vaihdellut ollen enimmillään 178 senttimetriä. Vuonna 2005 pituusvaatimus poistettiin lopullisesti ja pääsykokeisiin lisättiin seinän ylitys -testi. Lehtori Sipilän mukaan seinän ylitys -testi tuli ikään kuin paikkaamaan pituusrajan poistumista. Seinän ylitys poistui fyysisistä pääsykokeista 2014.

Fyysiset pääsykokeet ovat kokeneet monia muutoksia pääsykokeiden historiassa. Jo 1970-luvulla hakijoita on testattu muun muassa Cooperin testillä, vauhdittomalla pituushypyllä sekä leuanvedolla. Vuonna 1990 kuntotesti piti sisällään leuanvedon, 1500 metrin juoksun, ketteryyshypyn, penkkipunnerruksen, vauhdittoman pituushypyn sekä nuken kantamisen. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 7.11.2018.)

Viimeisin muutos fyysisiin pääsykokeisiin tuli voimaan helmikuussa 2016 alkavasta hakujaksosta. Silloin nukenkanto poistui ja jäljelle jäivät ylemmissä kappaleissa käydyt suoritteet. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 27.10.2018.)

4. TILASTOT

Tässä osiossa käsitellään Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeeseen sisältyvien fyysisten testien tilastoja. Opinnäytetyössä tuodaan esille myös sen, kuinka fyysisissä pääsykokeissa on suoriuduttu.

Aluksi saadut tilastot ovat liitetty yhteen, josta on saatu kokonaishakijamäärä ja saavutetut pisteet. Tilastojen tarkasteluun ja kuvaajien tekoon on käytetty Exceliä. Pylväskuvaajien avulla tarkastellaan, miten fyysisessä pääsykokeessa on suoriuduttu. Vaaka-akseleille on sijoitettu saadut pisteet ja pystyakselille arvot eli henkilömäärät. Aluksi analysoidaan kokonaispisteitä ja sitten jaetaan fyysisten pääsykokeiden osakokeet erillisiin kuvaajiin. Lopuksi tarkastellaan yhteenvedossa, millaisia piste-eroja osa-alueissa mahdollisesti esiintyy.

Taulukot on valittu tilastojen esitysmuodoksi, koska tarkoituksena on ollut tiivistää analysoidut tilastot helpommin hahmotettavaan graafiseen muotoon. Taulukot on pyritty pitämään yksinkertaisina, jotta pelkästään niitä katselemalla pystyisi tekemään päätelmiä miten fyysisissä pääsykokeissa on pärjätty. Pelkästään numeroiden käsitteleminen on yleensä ihmiselle työlästä, mutta näköaistilla havainnoinnissa ihmiset ovat yleensä erittäin hyviä (Nummenmaa, Holopainen & Pulkkinen 2017, s.37, 44)

Yhteensä tilastoihin sisältyy 3546 fyysisiin pääsykokeisiin osallistunutta henkilöä. Kokeen keskeytti 84 henkilöä ja heitä ei ole huomioitu käsitellyissä tilastoissa. 2017 alkaviin koulutuksiin ei ollut enää fyysisissä pääsykokeissa nukenkantoa, joten osio jätettiin kokonaan käsittelemättä tilastoissa. Sukupuolten välinen ero fyysisessä toimintakyvyssä on otettu huomioon suoritusvaatimuksissa ja pisterajoissa, joten ne on käsitelty samoissa kuvaajissa. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

4.1 Yhteispisteet



Kuvaaja 1. Hakijoiden kokonaispisteet. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Kuvaajassa 1. ovat tiedot tarkastelluilta hakujaksoilta. Yhteispisteisiin on huomioitu 3462 hakijaa, jotka eivät ole keskeyttäneet testiä. 0 pistettä saaneet on myös huomioitu taulukoinnissa. Kuntokokeessa hylätyn suorituksen sai 16,4 % (568 kappaletta) hakijoista. Täydet kaksikymmentä pistettä sai 0,6 % (21 kpl) hakijoista. Kokonaispisteissä 1 ja 2 saaneiden puuttumisen taulukosta selittää se, että niitä ei voi saada kuntokokeessa, vaan silloin tulokseksi tulee 0 pistettä eli hylätty.

Kokonaispisteiden keskiarvo on 3462 hakijan joukosta 10,13 ja mediaani asettuu 11 pisteeseen. Tulosta laskee nollien suuri määrä, joten on hyvä huomioida myös pelkästään läpipäässeiden keskiarvo, joka on 12,13 pistettä sekä mediaani on 12 pisteeseen. Kuntokokeen läpäisi otannasta yhteensä 2894 hakijaa.

Kokonaispisteiden taulukosta muodostuu Gaussin kellokäyrää mukaileva jakauma (normaalijakauma), jossa havainnot keskittyvät keskiarvon lähetyville. Kuten jo edellä mainitsimme nolla-arvo muodostaa poikkeuksen ja siihen muodostuu selkeä huippuarvo kaaviossa. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

4.2 Kestävyyskoe

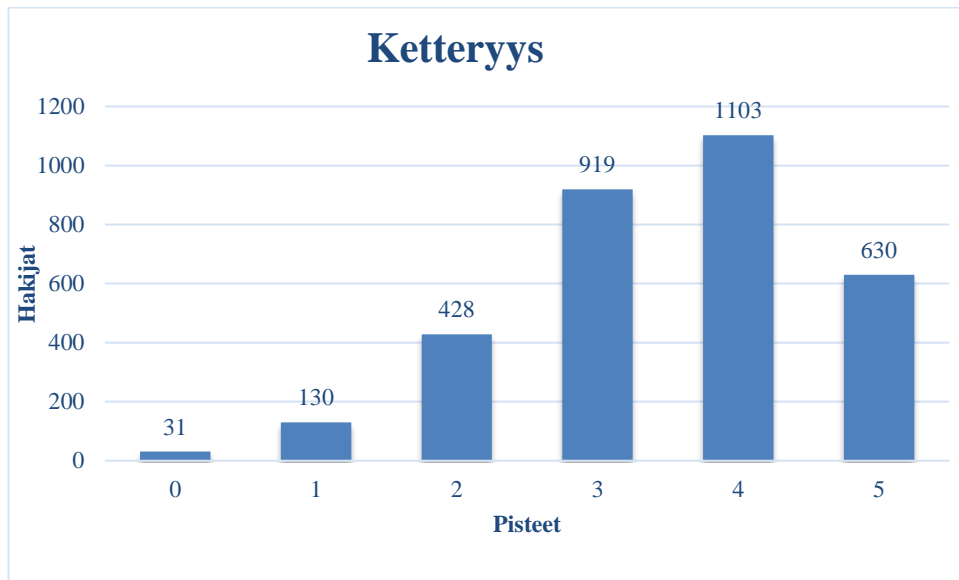


Kuvaaja 2. Kestävyyskokeen arvosanat. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Käsitellyissä tilastoissa 1500 metrin juoksun suoritti 3438 henkilöä. Keskiarvoksi muodostuu 2,59 pistettä, joka asettuu lähes arviointi asteikon puoleenväliin. Hylätyn suorituksen kestävyyskokeessa sai 5,6 % (194 kpl). Täydet viisi pistettä sai 7,7 % (265 kpl), joka on pienin lukema vertaillessa osakoikeita keskenään. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Kuvaaja muodostaa lähes täydellisesti normaalijakaumaa mallintavan muodon. Myös keskiarvo asettuu lähes arvosteluasteikon puoleen väliin. Fyysisissä testeissä pyritään saamaan eroja hakijoiden välillä, joten tuloksista voidaan todeta kestävyyskokeen olevan haastavuutensa ja arvosteluasteikon perusteella aika kohdallaan.

4.3 Ketteryyskoe

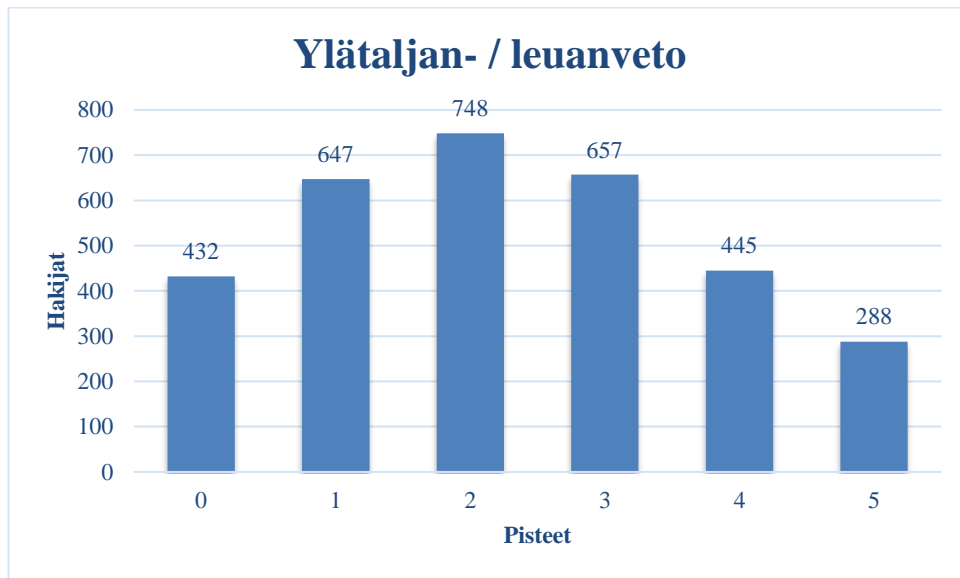


Kuvaaja 3. Ketteryyskokeen arvosanat. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Ketteryyskokeen suoritti 3242 henkilöä. Keskiarvo on 3,49 pistettä, joka on selvästi suurin keskiarvo yksittäisistä testiliikkeistä. Ketteryys-radalla hylätyn suorituksen on saanut otannasta vain 0,9 % (31 kpl), joka on selvästi vähiten kuntokokeen eri osioissa. Täydet viisi pistettä on saanut 19,4 % (630 kpl). (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Pisteiden valossa ketteryyskoe on kuntokokeen osakokeista ollut selvästi helpoin osa-alue hakijoille. Tulos on hiukan yllättävä, koska ketteryyskoe on vaikeimmin harjoiteltavissa ennakkoon osakokeista.

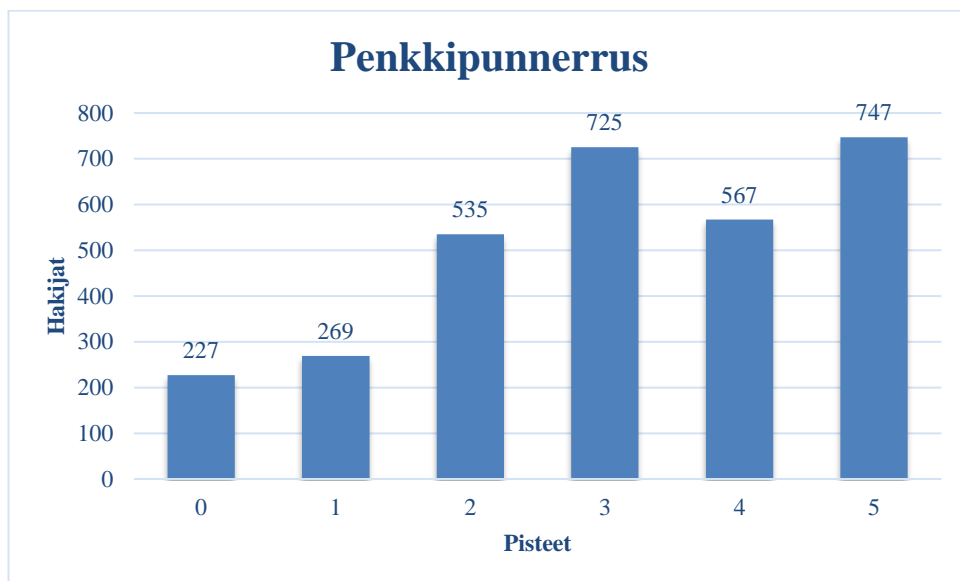
4.4 Ylätaljan-/leuanveto



Kuvaaja 4. Ylätaljan- ja leuanvedon arvosanat. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Ylätaljan- ja leuanvedon tulokset ovat käsitelty samassa kuvaajassa (Kuvaaja 4), koska niiden pisteet vastaavat pääsykokeissa toisiaan. Kyseisen testin suoritti 3217 henkilöä. Keskiarvo ollessa 2,28 pistettä ja hylättyjen suoritusten suuri määrä 13,4 % (432 kpl), voidaan todeta, että kyseiset liikkeet ovat keskimääräisesti haastavimmat fyysisissä testeissä. Täydet viisi pistettä ylätaljan-/leuanvedossa saavutti 9,0 % (288 kpl).

4.5 Penkkipunnerrus



Kuvaaja 5. Penkkipunnerruksen arvosanat. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

Penkkipunnerruksen suoritti 3070 henkilöä. Keskiarvo 3,10 pistettä. Penkkipunnerruksen keskiarvo on neljästä koeosioista toiseksi suurin. Kaaviosta voidaan nostaa esille viiden pisteen saaneiden suuren osuuden 24,3 % (747 kpl). Lähes joka neljäs penkkipunnerruksen suorittanut on siis saanut osuudesta täydet viisi pistettä. Hylätyn sai 7,4 % (227 kpl). Vaikka penkkipunnerrus suoritetaan viimeisenä liikkeenä, heti ylätaljan-/leuanvedon jälkeen, sen pisteissä ei ole huomattavissa mahdollista rasiutusta edeltävistä liikkeistä. (Poliisiammattikorkeakoulun tilastot.)

4.6 Yhteenveto

Keskiarvoja vertaillen osiot asettuvat haastavuudeltaan seuraavan järjestykseen: ketteryyskoe 3,49 pistettä, penkkipunnerrus 3,1 pistettä, kestävyyskoe 2,59 pistettä ja ylätaljan-/leuanveto 2,28 pistettä. Pisteiden mukaan helpoimman ja haastavimman osion keskiarvoissa on 1,21 pisteen ero, joka on kohtuullisen suuri, kun arvosteluasteikko on nolasta viiteen pisteeseen.

Kokonaispisteiden keskiarvon 10,13 ja mediaani 10 ovat havaintoasteikon keskellä. Tästä voidaan tehdä päätelmä, että fyysisten pääsykokeiden arvosteluasteikot ovat kohdallaan. Kuten edellä on mainittu, niin pääsykokeen eri osioissa on tarkoituksena saada eroa hakijoiden välille. Kun hakijoista puolet saa yli, ja puolet alle arvosteluasteikon keskiarvosta, niin arvosteluasteikko on kunnossa.

Edellä esitettyjen tilastojen perusteella voidaan arvioida, että fyysisten pääsykokeiden haastavuus on kohdallaan. Kokonaispisteiden tilastoissa ei esiinny ollenkaan poikkeamia vaan fyysisissä pääsykokeissa on saatu pisteitä tasaisesti.

Pientä hajontaa tilastojen luotettavuudessa ilmaantuu, koska 2017 alkaviin koulutuksiin on tullut vaatimukseksi, että kaikki kuntokokeen osa-alueet tulee suorittaa hyväksytyksi. Ennen muutosta yksi hylätty suoritus osakokeessa ei ole keskeyttänyt koko kuntokoetta.

5. PRODUKTIN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöhön kuuluvan videon kuvaaminen ja sen suunnittelu oli pitkä prosessi. Kävimme Poliisiammattikorkeakoulun viestinnästä Tuire Salmi-Hiltusen ja Mari Igarashin kanssa aloituspalaverin, jossa sovimme pitkälti suuntaviivat videolle. Tarkoituksena oli luoda jokaisesta fyysisestä kokeesta oma videonsa ja myöhemmässä vaiheessa koostaa näistä yksi kokonainen video. Pidimme koko suunnitteluvaiheen ja videon kuvaamisen jälkeen tiiviisti yhteyttä Mari Igarashiin, joka toimi meidän yhteyshenkilönä Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän puolelta.

5.1 Videon kuvaamisen suunnittelu

Palavereissa tulimme siihen tulokseen, että videon kuvaamisen hoitaisi Poliisihallituksen viestintäsuunnittelija Mika Hakkarainen. Aikatauluongelmien ja tilavarauksissa ilmenneiden ongelmien jälkeen videon kuvaaminen päätettiin ulkoistaa videotuotantoyhtiö Indimelle, jonka kanssa Poliisiammattikorkeakoulun viestintä on aikaisemminkin tehnyt yhteistyötä. Videon kuvaamispäiväksi sovittiin 12.10.2018.

Igarashin kanssa käydyissä keskusteluissa päädyimme rekrytoimaan videolla esiintyjiksi Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoista yhden miehen ja yhden naisen. Lähetimme koulun opiskelijoille viestin, jossa kyselimme halukkuutta osallistua opinnäytetyömme tekemiseen. Saimme viestiin muutamia vastauksia, joista poimimme videolle esiintymään Juho Ala-Kyynyn sekä Anni Hietaharjun. Kävimme heidän kanssaan läpi osiot, jotka videolle kuvataan. Lisäksi olimme pohtineet yhdessä Igarashin kanssa kuvattavien vaatetusasiaa. Oli tärkeää, että paita oli kirkkaanvärinen eikä esimerkiksi musta tai tummansininen, jotta esiintyjät erottuvat selvemmin. Toivoimme myös, että paita olisi yksivärinen ja siinä ei saisi näkyä isoja logoja. Kerroimme nämä asiat Ala-Kyynylle sekä Hietaharjulle.

5.2 Kuvauspäivä

Kuvauspäivänä tulimme ajansäästämiseksi hyvissä ajoin laittamaan ketteryysradan valmiiksi ennen kuvausryhmän saapumista. Radan rakentamisessa meitä oli auttamassa lehtori Sipilä. Kuvaukset aloitettiin kello 10:00, jolloin paikalle saapui videotuotantoyhtiö

Indimeltä neljä kuvaajaa. Paikalla kuvauksissa oli myös Poliisiammattikorkeakoulun viestinnästä Mari Igarashi.

Kuvasimme ensimmäisenä ketteryysradan. Ketteryysrata kuvattiin Poliisiammattikorkeakoulun liikuntasalissa. Liikuntasalin korkeuden ansiosta ketteryysrataa pystyttiin kuvaamaan dronella, jolla saatiin kuvattua suoritus ylhäältäpäin. Ala-Kyyny sekä Hietaharju juoksivat radan läpi useaan kertaan, jotta kuvauskulmia saatiin useita.

Ketteryysradan kuvaamisen jälkeen siirryimme Poliisiammattikorkeakoulun kuntosalille. Kuntosalilla kuvattiin fyysisiin pääsykokeisiin kuuluvat leuanveto, ylätaljanveto sekä penkkipunnerrus. Jokainen liike kuvattiin useampaan kertaan ja huomiota kiinnitettiin myös tangosta otettaviin otteisiin.

Fyysisten pääsykokeiden yhteydessä kuvasimme myös lehtori Sipilän pyynnöstä opiskelijoille opiskeluaikana teetettäviä kuntotestejä. Näitä olivat kuntosalin puolelta takakyykky- ja vatsalihastesti. Lisäksi liikuntasalin puolella kuvasimme viivajuoksutestin ja uimahallissa uintimittari-kokeen.

Saimme 22.10.2018 itsellemme raakamateriaalin videon kuvauksista. Leikkasimme raakamateriaalista jokaisesta osa-alueesta suorituksen. Raakamateriaali oli nimensä veroista, koska äänille ja väreille ei ollut tehty vielä mitään. Poliisiammattikorkeakoulun viestintä järjestää oman palaverinsa mainostoimiston kanssa, jossa he suunnittelevat videon visuaalisen ilmeen. Valmiin fyysisten pääsykokeiden videon on tarkoitus valmistua loppuvuodesta 2018. Opinnäytetyömme sisältää raakamateriaaliversion valmiista videosta.

6. POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme fyysisten pääsykokeiden haastavuutta kokonaistilastojen valossa sekä eri osa-alueiden kautta. Pohdimme myös videon kuvaus produktin onnistumista ja tuomme esiin liikuntakasvatus ja fyysisen toimintakyvyn lehtorin Aki Sipilän haastattelun pohjalta saamiamme tietoja.

6.1 Fyysisten pääsykokeiden haastavuus

Tarkastelluilta hakujaksoilta otantana meillä oli 3462 hakijaa Poliisiammattikorkeakouluun. Fyysisten pääsykokeiden läpäiseminen edellyttää, että yhdestäkään osa-alueesta ei saa tulla hylättyä suoritusta. Meille tuli pienenä yllätyksenä, että 16,4% hakijoista on hylätty. Lehtori Sipilän mukaan vuosien varrella hakijoiden kunnossa ei ole tapahtunut älyttömän suuria muutoksia, vaikkakin kestävyyskunto ja motorinen taito on heikentynyt. Olemme samaa mieltä lehtori Sipilän kanssa siitä, että kestävyyskunnan laskun selvä syy on luonnollisen liikunnan vähentyminen. Nykyään entisajan pelailut ja puussa kiipeilyt ovat vaihtuneet virtuaalimaailman peleihin. Poliiseja pidetään yleisesti hyväkuntoisina ja hyvä fyysinen kunto luo positiivista julkisuuskuvaa poliisille. Mediassa Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeita puidaan säännöllisesti luoden otsikoita "Läpäisisitkö sinä Poliisiammattikorkeakoulun fyysiset pääsykokeet?".

Tilastojen mukaan eniten hylkäyksiä fyysisissä pääsykokeissa on aiheuttanut ylätaljan-/leuanveto. Yhteensä hylättyjä suorituksia tässä osa-alueessa oli 432. Ylätaljan-/leuanvedon testi mittaa hakijan voimaa suhteessa omaan kehoon ylävartalon osalta. Runsaiden hylkäysmäärien syitä voi olla hakijan suuri massa tai yläselän lihaksiston heikkous. Lehtori Sipilän mukaan hakijoiden kehon paino on keskimääräisesti noussut, eikä syynä ole lihaksisto vaan ylimääräinen rasva kehossa.

Tilastojen perusteella ketteryysrata on ollut hakijoille helpoin. Keskiarvillisesti pisteitä on kerätty 3,49 ja hylkäyksien määrä on vain 0,9 % fyysisiin pääsykokeisiin osallistuneista. Ketteryyssradan harjoittelu etukäteen on todella haastavaa, joten on melko yllättävää, että se on tuonut hakijoille parhaat pisteet. Lehtori Sipilä pitää ketteryysskoetta pääsykokeiden parhaana osa-alueena. Se mittaa hakijan motoriikkaa sekä koordinaatiota, jotka ovat poliisityön kannalta tärkeitä ominaisuuksia. Sipilä epäili hakijoiden hyvien pisteiden

johtuvan ketteryysradan ehkä hieman kevyestä arvostelusta. Tätä tukisi myös se, että ketteryysradasta saadut pisteet painottuvat arvosteluasteikon yläpäähän. Ketteryysradan suorittaneista noin 53 % on saanut pisteitä neljä tai viisi. Ketteryysradan hylkäyksien määrä voi mielestämme johtua siitä, että parhaan arvosanan ja hylätyn välinen aikaero on jopa 8,5 sekuntia.

Kestävyyskokeen tulokset muodostavat Gaussin kellokäyrän. Arvosanat ovat painottuneet pääasiassa arvosteluasteikon keskivaiheille, mutta tuloksia on tullut tasaisesti myös molempiin ääripäihin. Lehtori Sipilä kertoo kestävyysominaisuuden luovan työssä jaksamisen pohjan. Fyysinen kunto on myös tärkeää poliisille työturvallisuuden vuoksi. Sipilän havaintojen mukaan hakijoiden kestävyyskunto on heikentynyt vuosien varrella. Kestävyyskokeessa hylkäyksien määrä on tarkastelluilla hakujaksoilla ollut 194. Arvosteluasteikolla kestävyyskokeen läpäiseminen edellyttää miehillä seitsemän minuutin alittamista ja naisilla seitsemän minuutin ja 45 sekunnin alittamista. Miehillä tämä tarkoittaisi vanhan mallisessa Cooperin testissä samalla vauhdilla juoksemalla noin 2570 metrin tulosta. Poliisiammattikorkeakoulun kestävyyskokeessa juostaan 1500 metriä. Mielestämme kestävyyskokeen läpäiseminen ei vaadi hakijoilta erityistä yleiskuntoa. Saavuttaakseen kestävyyskokeessa enemmän kuin kolme pistettä, vaatii se jo vahvaa yleiskestävyyttä.

Penkkipunnerrus mittaa hakijan ylävartalon voimatasoa suhteessa lisättyyn painotaakkaan. Tilastojen mukaan penkkipunnerrus on ollut ketteryysradan jälkeen helpoin osa-alue fyysisissä pääsykokeissa. Kaksi kolmesta hakijasta on saavuttanut penkkipunnerruksessa kolme pistettä tai enemmän. Penkkipunnerruksessa yllättävää oli hylkäyksiin runsas lukumäärä suhteutettuna arvosteluasteikkoon. Penkkipunnerruksen läpäisee kahdella hyväksytyllä suorituksella, mutta hylkäyksiä oli silti 227 kappaletta. Vaikka penkkipunnerruksessa painotaakka on miehillä vain 65 kilogrammaa ja naisilla 35 kilogrammaa, ei tämä selitä mielestämme hylkäyksien määrää. Sen sijaan monelle voi tulla pääsykokeissa yllätyksenä, että penkkipunnerrus suoritetaan välittömästi ylätaljan-/leuanvedon jälkeen. Jos hakija on käyttänyt voimavaroistaan suuren osan ylätaljan-/leuanvedon suorittamiseen, voi olla mahdollista, että tämä näkyy penkkipunnerruksen tuloksissa. Tämä voi osaltaan selittää hylkäyksien määrää.

Mielestämme Poliisiammattikorkeakoulun fyysiset pääsykokeet ovat haastavuudeltaan sopivat. Ketteryysradan arvostelun aika voi mielestämme tiukentaa ja vastaavasti

ylätaljan-/leuanvedon ala-rajoja laskea. Muut pääsykoeliikkeet vastaavat tällä hetkellä mielestämme haastavuutensa osalta niiden tavoitetta, joka on varmistaa hakijoiden kunnan vähimmäistason olevan sillä tasolla, että hakija selviytyy tutkintokoulutuksesta ja poliisin työstä. Lehtori Sipilä oli sitä mieltä, että yleisellä tasolla fyysiset pääsykokeet mittaavat niitä ominaisuuksia, mitä poliisin työssä tarvitaan. Teemahaastattelussa Sipilä nosti esiin kehitysidean, jonka mukaan fyysisiin pääsykokeisiin voitaisiin palauttaa vauhditon pituushyppy, joka mittaisi hakijan keskivartalon voiman tuottoa sekä jalkojen räjähtävyyttä. Sipilän mukaan nämä ovat tärkeitä ominaisuuksia poliisin työssä. Fyysisten pääsykokeiden aikaikkuna testipäivänä on todella tiukka, joten Sipilä epäilee, että vauhditonta pituushyppyä ei saada testipäivään mahtumaan. Sipilä korostaa, että nykyisistä testeistä mitään ei voi poistaa. Fyysisten pääsykokeiden arvo koko pääsykokeissa on 20 %. Mielestämme tämä on hyvä painotusarvo, mutta jo pelkästään työturvallisuuden vuoksi painotusarvoa ei saisi laskea yhtään. Lehtori Sipilä jakaa mielipiteen kanssamme. Hänen mukaansa on tärkeää, että fyysiset ominaisuudet huomioidaan ja nykyinen painotusarvo prosenteissa on hyvä.

Tilastoissa luotettavuutta heikentää fyysisten pääsykoetulosten tallentamistapa. Kaikki tilastot ovat käsin syötettyjä Excel-taulukoihin ja näitä tutkiessamme huomasimme itsekin muutaman virhelyönnin. Fyysisten pääsykokeiden arvostelu on muuttunut tarkastelluilla hakujaksoilla siten, että vuonna 2017 yhdestäkään osa-alueesta ei ole saanut tulla hylättyä tulosta. Aikaisemmilla hakujaksoilla fyysisissä pääsykokeissa sallittiin yhden osa-alueen hylätty suorittaminen.

6.2 Videoprodukti

Kuten opinnäytetyössä aikaisemmin mainitsimme, videon suunnittelu ja kuvaaminen oli pitkä prosessi. Kun olimme ensimmäisen kerran esitelleet aiheemme ohjaajallemme, meille muodostui ongelmaksi työn mahdollinen nollatutkimus. Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän ja poliisihallituksen viestintäsuunnittelun kiinnostuttua aiheesta pääsimme varsinaisesti työssä alkuun. Järjestimme Poliisiammattikorkeakoulun viestinnästä Tuire Salmi-Hiltusen ja Mari Igarashin kanssa aloituspalaverin, jossa suunnittelimme videoproduktia sekä sitä, miten saamme sen liittymään opinnäytetyömme kirjalliseen tuotokseen. Ylläpidimme tilannekuvaa Igarashin kanssa viikkotasolla sähköpostitse ja lähempänä kuvauspäivää päivittäin. Mielestämme yhteydenpito

Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän kanssa sujui saumattomasti ja molemmat osapuolet tiesivät kokoajan miten produkti etenee.

Videota varten suoritimme Poliisiammattikorkeakoululla kyselyn halukkaista esiintyjistä. Saimme useita vastauksia, joiden joukosta rekrytoimme videon esiintyjiksi Juho Ala-Kyynyn sekä Anni Hietaharjun. Kävimme Ala-Kyynyn sekä Hietaharjun kanssa palaverin, jossa kävimme läpi mitä kuvauspäivä sisältää. Lisäksi olimme pohtineet etukäteen esiintyjien vaatetusta, josta kerroimme toiveemme esiintyjille. Kuvauksia varten oli tärkeää, että esiintyjillä on yksivärinen, mutta värikäs paita yllään. Paidassa ei saisi näkyä isoja logoja. Uusissa pääsykoeohjeissa ohjeistetaan hakijoita pukemaan ylleen pitkähihainen paita, joten toivoimme samaa myös esiintyjiltä. Videon esiintyjien valinta onnistui mielestämme loistavasti. Molemmat esiintyjät olivat liikunnallisia ja välittävät hyvän kuvan Poliisiammattikorkeakoulusta ja koko organisaatiosta.

Kuvauspäivästä olemme kertoneet opinnäytetyön kappaleessa 5.2. Mielestämme kuvauspäivän toiminta oli koko ajan selkeää ja johdonmukaista. Kuvausryhmä hoiti kuvaamisen toivomallamme tavalla. Kuvauksen jouhevuudesta kertoo se, että saimme videon kuvattua yhden päivän aikana ja mahdutettua kuvauksiin myös lehtori Sipilän toivomat kuntomittari-kokeet.

Saimme raakamateriaalin videotuotantoyhtiö Indimeltä noin kahden viikon kuluttua kuvauspäivästä. Raakamateriaalin perusteella voimme todeta, että kuvaukset olivat onnistuneet ja työnlaatu oli hyvää. Leikkasimme raakamateriaalista jokaisesta osa-alueesta suorituksen, jotka löytyvät tämän opinnäytetyön liitteistä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meidän oli tarkoitus saada valmiit videot opinnäytetyöhömmme, mutta valmiiden videoiden tulo viivästyy loppuvuoteen 2018. Syynä tähän on Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän palaverit mainostoimiston kanssa, jossa he sopivat videoiden visuaalisesta ilmeestä.

Kokonaisuutena olemme tyytyväisiä videoproduktiimme. Yhteistyö Poliisiammattikorkeakoulun viestinnän kanssa sujui todella hyvin. Onnistuimme myös hyvin rekrytoimaan näyttelijät videolle. Videon osalta olemme pettyneitä siihen, että emme saaneet opinnäytetyöhömmme videoiden lopullisia versioita, vaan joudumme tyytymään raakamateriaalista leikattuihin suorituksiin. Videosta tuli laadukas ja verrattuna aikaisempiin videoihin sen kuvanlaatu on parantunut huomattavasti.

7. LÄHTEET

Andersson, Martin 2016: Uimataito Pohjoismaissa 1996 – 2016. Luettavissa: http://www.suh.fi/files/1790/Uimataito_Pohjoismaissa_1996-2016_OPH_SUH_tilaisuus.pdf Luettu 27.10.2018.

Manocchia, Pat 2013: Kuntosaliharjoittelun anatomia – Valmentajan syväalliset treeniohjeet. Porvoo, Bookwell Oy.

Manocchia, Pat 2014: Voimaharjoittelu anatomia – Valmentajan syväalliset kuntosalitreeniohjeet. Hämeenlinna, Kariston Kirjapaino Oy.

Nummenmaa, Lauri & Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka 2017: Tilastollisten menetelmien perusteet. 1.- 3. painos. Sanoma Pro Oy.

Poliisiammattikorkeakoulu: Poliisi AMK valintaperusteet 2018. Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwww.structure/43589_AMK_valintaperusteet.pdf?b6e48ba43662d588 Luettu 27.10.2018.

Poliisiammattikorkeakoulu: Poliisi AMK valintaperusteet 2016. Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwww.structure/55375_AMK_valintaperusteet_010216_alkaen.pdf?3f504dd55bde488 Luettu 27.10.2018.

Poliisiammattikorkeakoulu: Muodollisesti pätevä? Poliisikoulutus itsenäisessä Suomessa 2018. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152361/Muodollisesti_pateva_poliisikoulutus_itsenaisessa_suomessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 27.10.2018.

Poliisiammattikorkeakoulu: Fyysisten pääsykokeiden tilastot 2014-2017

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004: Toiminnallinen opinnäytetyö. 2. painos. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1

Teemahaastattelun kysymykset:

1. Mikä on mielipiteesi yleisesti fyysisistä pääsykokeista?
2. Onko sinulla kehitysideoita fyysisiin pääsykokeisiin?
3. Fyysisten pääsykokeiden osuus pääsykokeissa on 20%. Mitä mieltä olet tästä?
4. Onko tuloksissa ollut havaittavissa laskevaa tai nousevaa trendiä?
5. Ketteryysradalta oli saatu selvästi eniten pisteitä, mistä uskot tämän johtuvan?
6. Pitäisikö fyysisissä pääsykokeissa olla enemmän osa-alueita?

Liite 2

Miesten ketteryysrata -video

Naisten ketteryysrata -video

Miesten penkkipunnerrus -video

Naisten penkkipunnerrus -video

Miesten leuanveto -video

Naisten leuanveto -video

Ylätaljanveto -video