

Valmistautumisopas Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisiin testeihin

Juuso Kaarela & Mikael Kivinen

11/2019

Tekijä(t) Juuso Kaarela & Mikael Kivinen	Tutkinto Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi Valmistautumisopas Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisiin testeihin	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Virve Haarla (Ilkka Lukkari)	Opinnäytetyön muoto Toiminnallinen opinnäytetyö
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on valmistautumisopas Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisiin testeihin. Opinnäytetyössä on laadittu opas, joka antaa esimerkkejä, ohjeita ja vinkkejä Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisiin testeihin valmistautumiseen. Opinnäytetyö koostuu produktista, sekä raportista, jossa käsitellään produktin vaiheita, produktin arviointia ja tiedonkeruuta.</p> <p>Raportissa käydään alusta loppuun läpi koko opinnäytetyöprosessi, sekä mitä Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden ensimmäinen päivä pitää sisällään ja teoriaa ihmisen fyysisen kunnan eri osa-alueista, joita testataan kuntokokeessa. Raportti sisältää myös produktin tekoon hankittua tietoa ajantasaisesta kirjallisuudesta, sekä asiantuntijalle teetetystä haastattelusta. Opinnäytetyön eri vaiheissa on hyödynnetty Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtori Aki Sipilän kommentteja.</p> <p>Produkti sisältää harjoitusmalleja, jotka auttavat Poliisiammattikorkeakouluun hakevaa selviytymään valintakokeiden fyysisistä testeistä. Produkti on suunnattu ensisijaisesti sellaisille hakijoille kenellä ei ole vahvaa tietotaitoa liikunnasta, sekä niille, jotka hakevat kouluun ensimmäistä kertaa.</p> <p>Opinnäytetyön produktina valmistunut opas on julkinen ja kaikki ketkä hakevat Poliisiammattikorkeakouluun voivat hyödyntää opasta omien tarpeidensa mukaan. Produkti on onnistunut, mutta se jättää varaa jatkokehitykselle, jossa produktia voisi testata kohderyhmällä ja kehittää edelleen.</p>	
Sivumäärä 30 + Liitteet	Tarkastuskuukausi ja -vuosi 11/2019
Avainsanat Poliisiammattikorkeakoulun valintakoe, kuntokoe, fyysiset testit, toiminnallinen opinnäytetyö	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 TYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS.....	5
2.1 Taustaa opinnäytetyölle.....	5
2.2 Aiheen rajaus ja työn suunnittelu	5
2.3 Opinnäytetyön tavoite	6
2.4 Työn tarpeellisuus ja ajankohtaisuus.....	7
2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	8
3 VALINTAKOKEIDEN FYYSINEN OSUUS	10
3.1 Valintakokeen kulku.....	10
3.2 Kestävyyskoe.....	11
3.3 Ketteryyskoe.....	11
3.4 Ylätalja- /leuanvetokoe.....	12
3.5 Penkkipunnerruskoe	13
4 TIETOPERUSTA	14
4.1 Kestävyys	14
4.2 Ketteryys	15
4.3 Koordinaatio	15
4.4 Tasapaino.....	16
4.5 Lihaskunto	17
4.5.1 Kestovoima	18
4.5.2 Leuanveto.....	19
4.5.3 Ylätalja.....	20
4.5.4 Penkkipunnerrus	20
5 PRODUKTI	22
5.1 Harjoitusohjelman suunnittelu	22
5.2 Sisältö ja rakenne.....	23
5.3 Ohjelman kirjoitus ja valmiiksi laatiminen	24
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	25
6.1 Itsearviointi.....	25
6.2 Pohdinta.....	26
LÄHTEET	28
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän työn tavoitteena on luoda opas, joka antaa mallin Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisiin testeihin valmistautumiseen. Opas ei itsessään takaa valintakokeissa menestymistä, mutta siitä on oikein toteutettuna varmasti hyötyä. Uskomme, että oppaan pääkohderyhmäksi muodostuu ne hakijat, jotka eivät omaa aiempaa fyysisen kunnon kehittämiseen tähtäävän harjoittelun taustaa. Oppaamme on helppo ratkaisu tällaiselle henkilölle, sillä näin hänen ei tarvitse itse etsiä esimerkiksi internetistä tietoa siitä, mitkä liikkeet mahdollisesti tukisivat leuanvetotuloksen kehittämistä. Oppaassamme on vain valintakokeissa testattavien ominaisuuksien kehittämistä varten tehtyjä harjoitusmalleja, eli sen ei ole tarkoitus olla yleishyödyllinen harjoitusohjelma.

Raporttimme koostuu työn tavoitteiden ja toteutuksen käsittelyosuudesta, jossa käymme läpi, miten aihe valikoitui ja mihin työllä tähtäämme. Lisäksi kerromme siitä, miten aiheen rajaus asettui lopulliseen muotoonsa. Arvioimme myös produktimme tarpeellisuutta, sekä ajankohtaisuutta. Tarpeellisuuden, sekä ajankohtaisuuden tueksi avaamme Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtorille Aki Sipilälle teettämäämme haastattelua. Lisäksi kerromme toiminnallisesta opinnäytetyöstä teoriaa.

Seuraavassa osiossa kerromme Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisistä testeistä. Käymme jokaisen testattavan osa-alueen vaihe vaiheelta läpi, sekä esitämme taulukoiden muodossa sen, miten pisteet kustakin suoritteesta jakautuvat. On kuitenkin suositeltavaa käydä katsomassa Polamk:in internetsivustolta valintakokeen vaatimukset valintaperusteista, sekä fyysisten testien mallisuoritus videot tarkkaan ennen harjoittelun aloittamista. Linkki kyseiselle sivustolle löytyy opinnäytetyön kappaleesta 3.1. Kolmantena isona teeman raportissamme on tietoperusta. Eli osio missä käymme läpi valintakokeissa mitattavien suoritteiden vaatimia fyysisiä ominaisuuksia, sekä niihin liittyvää ihmisen anatomiaa lähteiden avulla. Tämän tietoperustan pääosiot ovat kestävyys, ketteryys, koordinaatio, tasapaino, sekä lihaskunto.

Teoriaosuuden jälkeen perehdymme tuotteeseen. Kerromme miten ja millä perusteilla suunnittelimme harjoitusohjelman. Avaamme myös tuotteen sisältöä, jotta lukija ymmärtää miten tätä opasta tulisi hyödyntää omassa valmistautumisessaan. Kerromme myös ohjelman kirjoituksesta, sekä siitä miten se saatiin valmiiseen muotoonsa.

Viimeisenä osiona käsittelemme sitä, miten opinnäytetyön toteutus omasta mielestämme sujui. Miten lähtökohdat vaikuttivat lopputulokseen, ja onko työ ylipäättään opinnäytetyölle asetettujen standardien mukainen.

2 TYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS

2.1 Taustaa opinnäytetyölle

Olemme molemmat olleet liikunnasta kiinnostuneita koko elämämme. Meillä molemmilla on pitkä pelaajahistoria jääkiekon parista, sekä liikunnasta yleisesti. Tarkoituksena oli tehdä opinnäytetyö aiheesta, joka kiinnostaisi molempia, sekä mistä olisi hyötyä mahdollisimman monelle. Näiden kriteerien pohjalta kehitimme tämän aiheen, koska olemme havainneet, että Poliisiammattikorkeakouluun hakevilla on paljon epätietoisuutta valintakokeisiin liittyvissä asioissa, etenkin fyysisissä testeissä. Viime vuonna on valmistunut opinnäytetyö, jossa käsitellään valintakokeiden fyysisten testien haastavuutta, mutta työtä missä annettaisiin hakijalle malleja fyysisten testien valmistautumiseen, ei ole aiemmin tehty.

Laadukkaalla oppaalla yritetään mahdollistaa muilta osin potentiaalisten hakijoiden kouluun pääsy. Taustamme takia pääsemme opinnäytetyössä pintaa syvemmälle, sekä voimme esittää oman kokemuksen kautta mielipiteitä, eikä näin ollen opinnäytetyö perustu pelkästään tieteelliseen tekstiin ihmisen anatomiasta.

2.2 Aiheen rajaus ja työn suunnittelu

Kun opinnäytetyömme aihe oli päätetty, palasimme koululle harjoittelun aikana olevalle niin sanotulle kolmiviikkoisjaksolle. Olimme ilmoittautuneet valinnaiselle opintojaksolle, jossa käsitellään ja opiskellaan toiminnallisia opinnäytetöitä. Ajattelimme, että saamme kyseiseltä kurssilta paljon oppia ja kykenemme viemään opinnäytetyötämme eteenpäin. Kyseisellä kurssilla suunnittelimme opinnäytetyötämme aivoriihen, SWOT-analyysin ja Canvas-mallin avulla. Näiden prosessi työkalujen ansiosta työn suunnittelu ja aiheen lopullinen rajaus helpottuivat huomattavasti.

Kurssin jälkeen käynnistimme lopullisen aiheen rajauksen prosessoinnin. Mieleen tuli paljon olennaisia seikkoja, jota opinnäytetyössämme olisi mahdollista ottaa esille. Näitä olivat muun muassa kehitystä tukevan ruokavalion suunnittelu, kouluun hakeneiden henkilöiden haastattelu millä olisi mahdollista selvittää yleisellä tasolla valmistautumisen taso fyysiseen kokeeseen. Mielessä kävi myös ajatus siitä, että tekisimme produktiin 3-4 erilaista ohjelmaa, mistä hakija voisi itse valita sopivimman oman lähtötasonsa mukaan. Myöskin sukupuolen mukaan valittava ohjelma oli idealistalla, mutta nämä ajatukset olisivat kuitenkin vaatineet

opinnäytetyöltä vaadittavien resurssien ylittymistä, ja näin ollen rajasimme aiheemme käsittelyn muotoon:

- Testeissä vaadittavien ominaisuuksien kehittymiseen liittyvä teoriaosuus, missä käsitellään yleisellä tasolla eri suoritteita ihmisen anatomian kautta. Näitä ominaisuuksia käsitellään selkokielellä ja helposti ymmärrettävällä tavalla.
- Kuntokokeiden kulkua käsittelevässä osiossa, kerrotaan mitä pääsykoepäivä pitää sisällään ja käydään eri osa-alueiden pisteytykset läpi.
- Opas, missä on yksi valmistautumismalli riippumatta kuntotasosta tai sukupuolesta. Oppaassa annetaan harjoitusmalleja, jotka simuloivat mahdollisimman hyvin pääsykoetilannetta. Oppaan suunnittelu on tehty edellä mainittujen tietojen, oman testauksen, sekä teorian pohjalta.

2.3 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda yksinkertainen ja toimiva opas, jolla voimme auttaa motivoituneita hakijoita suoriutumaan paremmin Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden fyysisistä testeistä. Tavoitteena olisi, että opinnäytetyö avaisi sen lukijoille pääsykokeiden fyysisten testien kulkua pääsykoepäivänä. Tarkoitamme, että lukijoille selviäisi missä järjestyksessä eri kohdat suoritetaan, missä ne suoritetaan ja ehkä tärkeimpänä, miten ne suoritetaan.

Oppaan tavoite on antaa harjoitusmalleja, jotka valmistavat itse valintakokeissa oleviin testeihin. Tarkoituksena on huomioida sekä testijärjestys, että malli. Eli oppaassa käytettyjen harjoitusten olisi tarkoitus simuloida mahdollisimman hyvin itse valintakoetta. Markkinoille on viime vuosina tullut useampia yksityisen tarjoamia valmennuskursseja, joissa on harjoitusohjelmia, jotka valmistavat Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeeseen. Tällaiset valmennuskurssit ovat kuitenkin maksullisia. Produktin avulla toivomme, että hakijat saisivat toimivan ja ilmaisen avun kuntokokeisiin valmistautumisessa.

Oppaan tarkoitus on kohdistua sellaisille hakijoille, joilla ei ole vahvaa taustaa tai tietotaitoa urheilusta tai liikunnasta yleisesti. Tästä huolimatta myös muutkin kuin edellä mainitut hakijat voivat hyödyntää oppaasta saatuja harjoitusmalleja, jotka simuloivat valintakoepäivää. Produktimme ei ole tarkoitus olla määräaikainen harjoitusohjelma, mikä tarkoittaa, ettei siinä ole erikseen määritettyä alkamis- ja päättymisajankohtaa, vaan hakijan tulee itse

päättää oman motivaationsa, sekä lähtötasonsa perusteella milloin aloittaa oppaasta saatujen harjoitteiden tekemisen. Oppaan tarkoitus olisi myös palvella hakijoita ja koulua niin pitkään, kun pääsykokeiden fyysinen osuus pysyy nykymuodossaan.

2.4 Työn tarpeellisuus ja ajankohtaisuus

2018 vuoden lopulla valmistuneesta opinnäytetyöstä ”Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuus” selviää, että 3462 hakijasta 568 (16,4 %) sai kuntokokeesta hylätyn, sekä täydet pisteet sai vain 21 (0.6%) (Lepaus & Riekkö 2018, 13). Tästä voi todeta, että prosentuaalisesti merkittävä osuus kaikista kouluun pyrkineistä sai hylätyn kuntokokeesta ja vain hyvin pieni osa täydet pisteet. Tähän tilastolliseen faktaan pohjaten voidaan tehdä päätelmä siitä, että produktimme kaltainen opas on tarpeellinen ja ajankohtainen.

Haastattelimme työn tueksi Poliisiammattikorkeakoulun liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtoria Aki Sipilää. Kyselylomake rakentui avoimista kysymyksistä, ja loppuun jätetystä vapaasta kommenttiosioista, johon haastateltava sai ilmaista omia mielipiteitään, ajatuksiaan, sekä esittää meille opinnäytetyön tekijöille aihetta koskevia kysymyksiä. Valitsimme haastateltavaksi Aki Sipilän, koska koimme, että juuri hänellä on laajin, sekä todenmukaisin kuva pääsykokeiden kulusta, siihen osallistuvien hakijoiden suorituskyvystä, sekä siitä mitkä tekijät heidän ominaisuuksissaan tai valmistautumisessaan ovat taanneet valintakokeissa menestymisen.

Haastattelun alkuun selvitimme Sipilän mielipidettä työmme tarpeellisuudesta, koska lähtökohtana mihin tahansa työhön on se, ettei sellaisen asian eteen kannata nähdä vaivaa mitä kukaan ei tulisi koskaan tarvitsemaan. Sipilä koki, että hyvin tehdystä harjoitusoppaasta tulee olemaan hyötyä etenkin ensikertaa hakeville, sekä niille jotka eivät aiemmin ole perehtyneet fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen.

Haastattelussa ilmeni myös, että hakijoiden valmistautumisen taso valintakokeiden fyysiseen osuuteen vaihtelee suuresti. Osalle kuntokoe on ennakkoon vaativin osuus, mihin panostetaan ajallisesti paljonkin aikaa, kun taas osa tulee kylmiltään kokeilemaan. Tämän kaltaiset kokeilut näkyvät heikkoina suorituksina.

Sipilän mielipide tulevan oppaan rakenteesta vastasi täysin sitä, miten itsekin olimme oppaan toteutuksen suunnitelleet. Tarkoituksena on luoda harjoitusmalleja, jotka vastaavat

pääsykokeissa testattavia suorituksia, sekä toteuttaa niitä pääsykokeiden mallin mukaisesti, eli ilman suurempia taukoja suoritteiden välissä. Sipilä nosti esille myös sen, ettei oppaassa kannatta priorisoida harjoitteita tiettyyn yleisesti haastavaksi koettuun osa-alueeseen, vaan tehdä se niin, että se kehittää kaikkia pääsykokeissa mitattavia ominaisuuksia tasaisesti. Lähtökohtana on kuitenkin se, että kestävyyskuntoa tulisi kehittää sellaiselle tasolle, että hakija pystyy suoriutumaan ensimmäisenä testattavan juoksuosuudenkin jälkeen mitattavista suoritteista.

Lisäksi haastattelussa Sipilä ilmaisi yhdenmielisyytensä siihen, että oppaassa tulee tuoda esille myös yleisesti valintakoepäivän kulkua, ettei kenellekään tulisi yllätyksenä, että suoritukset tehdään peräkkäin ilman merkittäviä taukoja. Tämän lisäksi hakijoiden on hyvä huomioida esimerkiksi tarve omien eväiden mukana pitämiseen, jotta energiataso pysyy riittävänä koko henkisesti, sekä fyysisesti kuormittavan päivän ajan.

Sipilä toi haastattelun vapaassa osiossa ilmi sen, että fyysisisiin kokeisiin valmistautuminen on siinä mielessä helppoa, että hakijat saavat tietää etukäteen mitattavat suoritukset, sekä pistemäärät ja läpäisyrajat, toisin kuin kirjallisessa- ja psykologisia ominaisuuksia mittaavassa osuudessa. Näin ollen on vain omasta motivaatiosta kiinni, mitä pistemäärää fyysisessä osuudessa tavoittelee. Kirjoittamista ja pääsykoekirjan pönttämistä kyllä voi ja kannattaa-kin tehdä, mutta se mitä kirjallisessa osuudessa kysytään, selviää vasta kokeen alussa. Psykologisia ominaisuuksia mittaavaa osuutta varten, kun taas ei voi tehdä muuta kuin ilmestyä paikalle omana itsenään.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, eli produkti. Si-ten myös raportoinnissa on kirjoitettava auki konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja (Vilkka & Airaksinen 2004, 51.) Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy tekemiseen ja kehittämistoimintaan, mutta siinä on silti oltava kirjallisuusosa, jossa selvitetään aiheen viitekehys, joka osoittaa tekijän perehtyneen tutkimaansa aihealueeseen, ja se raportoidaan kirjallisessa muodossa. Aineistoa raporttiin voidaan myös kerätä esimerkiksi haastatteluiden avulla (Haikansalo & Korander 2019, 4.)

Meidän tekemä opinnäytetyö koostuu edellä mainitusta produktista, jossa on harjoitusmal-
leja, miten valmistautua Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysisiin testeihin ja

raportista, eli kirjallisesta osiosta, missä käsitellään aiheeseen liittyvää teoriaa, sekä kerrotaan vaiheet, miten olemme päätyneet lopulliseen produktiin. Kirjallisessa osuudessa myös osoitamme, että olemme perehtyneet aiheeseen.

3 VALINTAKOKEIDEN FYYSSINEN OSUUS

Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysinen osuus on ollut nykymuodossaan vuodesta 2016 lähtien, jolloin valintakokeista poistettiin nukenkanto. Valintakokeiden historiaa tarkasteltaessa huomaa, että fyysiseen osuuteen on tehty useita muutoksia ajan saatossa. 1970-luvun loppupuolella kuntokoe oli juuri lisätty valintakokeisiin ja se piti sisällään Cooper-testin, vauhdittoman pituushypyn, leuanvedon sekä käsivarsien ojentajalihasten voimaa mittaavan kokeen. Tällöin tosin kuntokokeesta ei saanut pisteitä, mutta mikäli siinä epäonnistui, se saattoi johtaa hylkäämiseen (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 15.10.2019.) 1990-luvun puolessa välissä valintakokeiden fyysinen osuus oli muuttanut muotoaan lähemmäs nykymalliaan ja silloin se piti sisällään 1500 metrin juoksun, voima-, ketteryys-, kimmoisuus- ja uimatestit (Poliisiammattikorkeakoulu 15.10.2019.) Seuraavaksi käymme läpi, mitä valintakokeiden fyysinen osuus pitää nykyään sisällään ja miten se sisältyy itse valintakoepäivään.

3.1 Valintakokeen kulku

Poliisiammattikorkeakoulun ensimmäinen valintakoepäivä koostuu kolmesta osa-alueesta. Osa-alueista yksi mittaa fyysisiä-, toinen kirjallisia- ja kolmas psykologisia ominaisuuksia. On sattumanvaraista missä järjestyksessä nämä osa-alueet kukin hakija suorittaa valintakoepäivänä. Järjestyksen saa tietää etukäteen kutsukirjeen yhteydessä.

Jokainen osa-alue kestää noin 2-3 tuntia. Riippuen osa-alueiden suoritusjärjestyksestä ja ryhmän koosta ruokailu voi olla esimerkiksi vasta klo 14. Tämä tulee huomioida valintakoepäivänä, sillä ottamalla omia eväitä mukaan pystyy takaamaan sen, ettei energiatasot laske liian alhaisiksi ja suoritus kärsi siitä. Poliisiammattikorkeakoulussa on lounasravintola, joka tarjoaa lounas- ja välipala mahdollisuuden. Lounasravintola on omakustanteinen. Valintakoekeskeen tullessa kannattaa huomioida, että kuntokoe voi alkaa joko heti aamulla tai toisena osa-alueena. Kuntokoe suoritetaan aina 08.00-14.00 välillä.

Fyysinen osuus alkaa aina kestävyyskokeella, eli juoksulla, mikä suoritetaan kelien salliessa koulun alueella asfalttipohjaisella radalla. Talviaikoina juoksu suoritetaan Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa, minne on kuljetus koulun puolesta.

Juoksun jälkeen siirrytään koulun liikuntasaliin, jossa kukin suorittaa yksi kerrallaan ketteryyskokeen ja siirtyy tämän jälkeen suoraan kuntosalin puolelle, mikä on liikuntasalin välittömässä läheisyydessä.

Kuntosalilla hakijat suorittavat sukupuolesta tai valinnasta riippuen ensimmäiseksi ylätalja- tai leuanvetokokeen, minkä jälkeen siirrytään suoraan viimeiselle suoritteelle, eli penkkipunnerruskokeelle. Ketteryyskoe, ylätalja/leuanveto ja penkkipunnerrus suoritetaan siis putkeen, mihin kannattaa varautua. Alla kuvaamme sanallisesti, mitä kukin osuus pitää sisällään, mutta ohjeet suorituksiin, sekä videoidut mallisuoritukset, on löydettävissä osoitteesta https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe.

3.2 Kestävyyskoe

Kestävyyskoe on 1500 metrin juoksu, mikä pisteytetään ajan mukaan. Juoksu mittaa hakijan peruskuntoa ja on varsinainen yleiskuntomittari. Alla taulukko, jonka mukaan kestävyyskoe pisteytetään (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019.)

Aika naiset	Aika miehet	Pistemäärä
> 7.45	> 7.00	0 (hylätty suoritus)
7.26-7.45	6.30-7.00	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. Kestävyyskokeen pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019).

3.3 Ketteryyskoe

Ketteryyskoe on testi, mikä mittaa hakijan ketteryyttä, koordinaatiota, tasapainoa yhdistettynä motoriikkaan, nopeuteen, sekä kehonhallintaan. Koe suoritetaan liikuntahalliin rakennetulla radalla. Radan ensimmäinen vaihe on ristiaskellus penkin yli, minkä jälkeen seuraa kuperkeikka ison pehmustetun patjan yli. Tämän jälkeen hakija kiertää juosten edessä olevan keilan, niin että rintamasuunta kääntyy aloituspistettä kohti. Edessä on 50cm korkea este, joka täytyy alittaa. Alituksen jälkeen juostaan taas keilan ympäri niin, että keilan kohdalla

käännyttään takaperin juoksuun. Puolessa välissä ennen seuraavaa keilaa on toinen hakija, jonka merkistä käännyttään jälleen etuperin juoksuun. Etuperin juosten kierretään taas uusi keila ja juostaan viimeinen suora ylittäen edessä olevat aitajuoksuaidat, mitä on kolme kappaletta. Aitojen korkeus on miehillä 77cm ja naisilla 69cm. Ketteryyskoetta saa yrittää vain kerran. Poikkeuksena on tilanne, jossa suorittaja kaatuu ensimmäisissä ristiaskelissa. Tällöin suorittajalla on oikeus yrittää toisen kerran. Jos suorittaja kompastuu vielä tämänkin jälkeen ristiaskelissa, saa hän yrittää vielä kerran, mutta silloin ristiaskleet tehdään kävelyvauhdilla penkin yli. Alla on taulukko ketteryyskokeen pisteytyksestä. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019.)

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. Ketteryyskokeen pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019).

3.4 Ylätalja- /leuanvetokoe

Tässä suoritteessa miehet tekevät vaihtoehtoisesti kehonpainolla leuanvetoa tai ylätaljaa 100 kilon kuormalla. Naiset suorittavat ylätaljan 70% kuormalla omasta kehonpainostaan. Jokaisessa edellä mainitussa suoritteessa käytetään myötätotetta, joka tarkoittaa, että rystyset ovat itseään päin. Suoritus alkaa, kun kädet ovat suorina pään yläpuolella noin hartioiden leveydellä. Tanko vedetään pään etupuolelle leuan alle, ja palautetaan takaisin lähtöasentoon. Tässä suoritteessa testataan hakijan ylävartalon voimatasoja suhteessa omaan kehonpainoon. Näiden liikkeiden pääkuormitusalueet ovat isot selkälihakset, sekä käsien vetävät lihakset (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019.) Alla taulukko tämän suoritteen pisteytyksestä.

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

Taulukko 3. Ylätalja- /leuanveto pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019).

3.5 Penkkipunnerruskoe

Tässä suoritteessa hakija tekee penkkipunnerrus toistoja siten, että jalat eivät koske maata ja ote tangosta on hartioiden leveydellä. Miehillä tangon ja levypainojen muodostama yhteiskuorma on 65kg ja naisilla 35kg. Suorituksen valvoja asettaa kätensä ilmaan hakijan rintakehän yläpuolelle merkiksi liikkeen laajuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että alhaalla tangon on koskettava rintaan ja ylhäällä valvojan käteen, mistä muodostuu yksi kokonainen suorite. (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019.) Alla taulukko penkkipunnerruskokeen pisteytyksestä.

Suorituskerrat	Pistemäärä
0 - 1	0 (Hylätty suoritus)
2 - 4	1
5 - 9	2
10 - 14	3
15 - 18	4
> 18	5

Taulukko 4. Penkkipunnerruskokeen pisteytys (Poliisiammattikorkeakoulu, luettu 22.09.2019).

4 TIETOPERUSTA

Käsitlemme seuraavassa osiossa eri lähteiden pohjalta sitä, mitä fysiologisia ominaisuuksia Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden eri suoritteet mittaavat ja miten näitä ominaisuuksia olisi mahdollista kehittää. Olemme yrittäneet löytää mahdollisimman monipuolisesti laadukkaita lähteitä. Olemme arvioineet lähteiden luotettavuutta kirjoittajan meriittien ja taustojen perusteella.

4.1 Kestävyys

Kuten aiemmin opinnäytteessämme mainittiin, mittaa kestävyyskoe hakijan kestävyyskuntoa 1500 metrin juoksussa. Mitä ominaisuuksia tämä osio vaatii ja miten niitä olisi mahdollista kehittää?

Alkuun olisi varmasti syytä hieman avata ihmisen anatomiaa juoksusuorituksen aikana. Kun ihminen lähtee juoksuun, hänen lihaksistonsa, etenkin jalkojen lihakset aktivoituvat. Aineenvaihdunta kiihtyy, minkä seurauksena kehon ja lihasten lämpötila nousevat. Hengitys tihtyy ja syke nousee. Tämä siksi, että keho pyrkii kuljettamaan hengitysilman mukana tullutta happea ensin hengityselimiä pitkin verenkiertoon, ja sitä kautta lihaksiin. Elimistö pilkkoo hiilihydraatteja ja rasvoja energiaksi, hapen avulla. Mitä enemmän näitä energiatarpeita pilkkotaan, sitä enemmän happea vaaditaan. Tietysti hapenkulutus pohjautuu siihen, miten henkilön keho on tottunut pilkkomaan hiilihydraatteja ja rasvoja, eli kulutus on henkilökohtaista. Prosessi on kuitenkin kaikilla myös suoraan verrannollinen siihen, miten lujaa juostaan. (Valasti & Vuorimaa 2012, 29-33.)

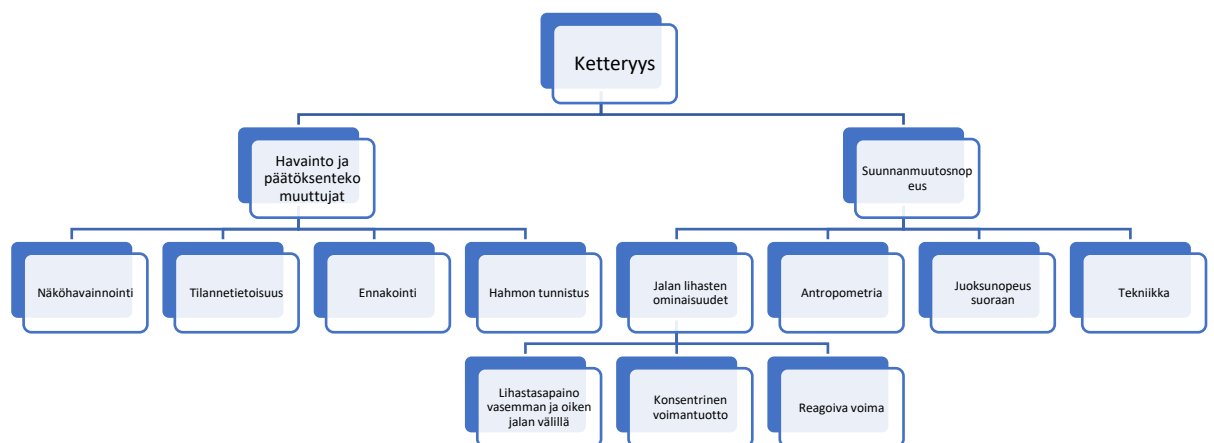
Tärkeimpänä ominaisuutena tähän kokeeseen pidämmekin hapenottokykyä. Mitä se tarkoittaa? Se tarkoittaa sitä, kuinka hyvin verenkierto- ja hengityselimistö pystyy kuljettamaan happea lihaksiin, niin että lihakset käyttävät sen energiantuotantoon ihmisen suorittaessa keholle fyysistä räsitusta (Kutinlahti 2018. Luettu 23.09.2019.) Hapenottokyvyllä on myös huomattu suora yhteys siihen, miten kovalla vauhdilla ihminen on kyvykäs juoksemaan. Myös hapenottokyvyn kehittymisen on havaittu olevan suorassa yhteydessä ihmisen juokсутulosten kohenemiseen. (Valasti & Vuorimaa 2012, 3.)

Hapenottokykyä on mahdollisuus harjoitella muutenkin kuin juoksemalla. Yleisesti tunnettuja aerobisia lajeja ovat muun muassa pyöräily, uinti ja esimerkiksi soutu. Kuitenkin

parhaana keinona kehittää hapenottoa, sekä samalla valmistautua Poliisiammattikorkeakoulun kestävyyskokeeseen on juosta. Vain juoksemalla keho ja erityisesti juoksussa tarvittavat lihakset tottuvat ärsykeeseen. Millä intensiteetillä ja minkä kestoisia harjoituksia kannattaisi tehdä, sen tuomme esille oppaassamme.

4.2 Ketteryys

Ketteryyttä on erittäin haastava määritellä, koska siinä tarvitaan useita fyysisiä ominaisuuksia (Verstegen & Marcello 2001, viitattu teoksessa Ruokonen & Salo 2016, 20). Ketteryys onkin omalla tavallaan ”yleiskäsite” ja se pitää sisällään useita erilaisia ominaisuuksia. Näitä ovat esimerkiksi alla mainittavat tasapaino ja koordinaatio. Tämän vuoksi ketteryyttä onkin määritelty useita eri ominaisuuksia yhdisteleväksi kokonaisuudeksi (Ruokonen & Salo 2016, 21.) Yksinkertaisimmillaan ketteryys on kuitenkin sitä, että pystyy tekemään nopeita suunnanmuutoksia ja kiihdyttää, sekä hidastaa nopeutta suunnanmuutosten ja liikkeen aikana. (Sheppard & Young 2005, viitattu teoksessa Ruokonen & Salo 2016, 20).



Kaavio 1. Tämä kaavio kuvastaa ketteryyden yleismaailmallisia osa-alueita (muokattu Young ym. 2002, viitattu teoksessa, Ruokonen & Salo 2016).

4.3 Koordinaatio

Koordinaatiolla tarkoitetaan lihasten, hermoston ja aistien yhteistyötä. (Aalto 2006, 16, 26, 35, viitattu teoksessa, Kämäräinen 2013, 17.) Tällä tarkoitetaan sitä, että jokin suorite

tehdään nopeasti hermolihasjärjestelmiä ja aisteja hyödyntäen (Manderoos, 2006, viitattu teoksessa Ruokonen & Salo 2016, 23). Selkokielellä ja yksinkertaistaen koordinaatio on kuitenkin sitä, kuinka hyvin aivojen antama käsky kulkeutuu haluttuun kehon osaan ja kuinka nopeasti, sekä kuinka tarkasti se pystytään suorittamaan. Koordinaatiota tarvitaan silloin kun suoritetaan yksittäisiä liikkeitä, sekä jatkuvia liikesarjoja. Myös nopeus liittyy koordinaatioon ja koordinaatio onkin riippuvainen suoritusnopeudesta, koska mitä nopeampia liikkeet ovat, sitä epävarmemmiksi ja virhealttiimmiksi ne tulevat. (Schmidt & Lee 2005, 246; Schmidt & Lee 2013, 124, 131–133, viitattu teoksessa, Ahonen 2018, 31.)

Koordinaatio voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan, yleiseen- ja lajikohtaiseen koordinaatiokykyyn. Yleisellä koordinaatiokyvyllä tarkoitetaan sitä, mikä jokaisella ihmisellä kehittyy monipuolisen liikunnan ja erillisten liikemallien yhteydessä. Lajikohtaisella koordinaatiokyvyllä tarkoitetaan sitä, mikä kehittyy tiettyä lajiliikettä- ja sitä tukevia oheisharjoituksia tekemällä. Esimerkiksi jääkiekkoilijat harjoittelevat jäällä luistelua ja tekevät sitä tukevia oheisharjoituksia jään ulkopuolella. Hyvä lajikoordinaatio näkyy muun muassa teknisissä suorituksissa (Aalto & Kykyri 2009, 35, viitattu teoksessa, Kämäräinen 2013, 18.) Koordinaatiota pystytään kehittämään tekemällä keholle uusia liikkeitä, milloin aivoihin ja lihaksiin jää muistijälki liikkeistä. Niin sanotut tutut ja turvalliset liikemallit muodostavat koordinaatiolle tukevan pohjan, jonka päälle on helpompi opetella uusia ja haastavia liikkeitä (Aalto & Kykyri 2009, 35, viitattu teoksessa, Kämäräinen 2013, 18.)

Tähän perustuen oppaamme sisältää nimenomaan malleja, jotka on luotu valintakokeissa testattavan ketteryysradan pohjalta. Näin hakija pystyy harjoittelemaan kokeessa vaadittavia liikkeitä ja hänen kehoonsa jää muistijälki, joka helpottaa liikkeiden suorittamista itse valintakoetilaisuudessa.

4.4 Tasapaino

Ihmisen tasapaino voidaan määritellä kyvyksi kontrolloida kehon asentoa, massaa ja painopistettä (Ruokonen & Salo, 2016, 23). Tasapainokyky mahdollistaa ihmisellä tasaisen liikkeen ja toimii ylipäätään kaiken liikkumisen perustana. Tasapainotaidoiksi voidaan luetella esimerkiksi kääntyminen, taivuttaminen, pyörähtäminen, sekä heiluminen. Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon (Aalto & Kykyri 2009, viitattu teoksessa Kämäräinen 2013, 17.) Tasapainokykyä pystyy harjoittelemaan niinkin yksinkertaisella tavalla kuin, seisomalla yhdellä jalalla lattean tyynyn päällä. Samalla, kun seisoo tyynyn päällä

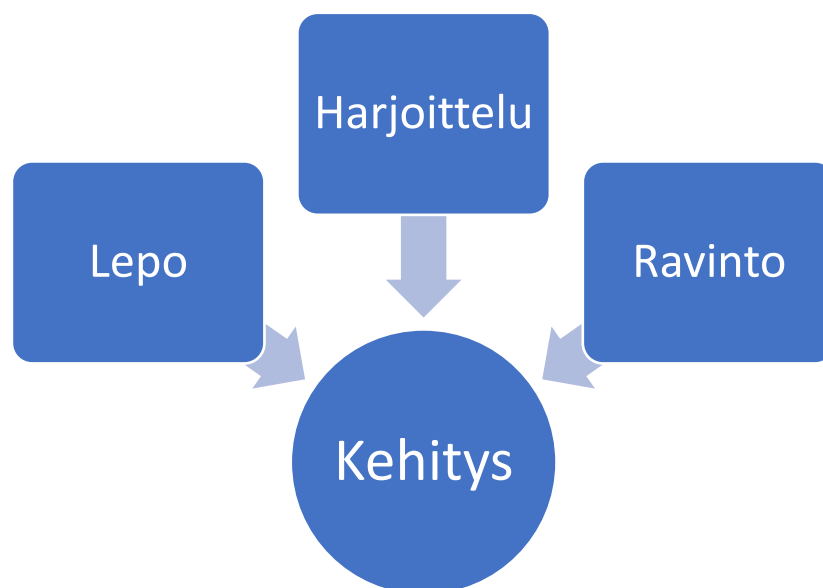
jalkaterän asentoa säätelevät pienet lihakset saavat jumppaharjoitusta (Halonen & Kailajärvi 2002, 34.)

Staattisella tasapainolla tarkoitetaan nimensä mukaisesti staattisesti eli paikallaan tapahtuvaa arkista tasapainoilua. Esimerkkinä mainittakoon seisomisen ja istumisen. Kun ihminen seisoo tai istuu keho ei tee erillisiä liikkeitä, mutta kehon lihakset tekevät aktiivisesti ja dynaamisesti töitä ylläpitääkseen nämä asennot (Aartolahti & Halonen, 2007, viitattu teoksessa, Ruokonen & Salo, 2016, 24.)

Dynaamisella tasapainolla taas tarkoitetaan sitä, kun keho säilyttää tasapainon liikkeen aikana suhteessa liikkeen suuntaan ja nopeuteen. Esimerkiksi juoksun aikana tukipiste saattaa siirtyä koko ajan. Tällöin tasapainon säilyttämiseksi vartalon tulee siirtyä tasapainotilaan suhteessa tukipisteeseen. (Dorothee 2015, viitattu teoksessa, Ruokonen & Salo, 24-25.) Ketteryyskokeen ensimmäisessä kohdassa, missä pitää juosta/kävellä ristiaskelilla penkin ylitse, on tasapainolla suuri merkitys.

4.5 Lihaskunto

Kuten muidenkaan fyysisten ominaisuuksien, ei lihaksistonkaan kehittäminen tapahdu ilman vaivan näköä. Määrätietoisen harjoittelun lisäksi on aina hyvä pitää mielessä kehityksen kannalta kaksi yhtä tärkeää osa-aluetta, mitkä ovat lepo ja ravinto. (Aalto & Seppänen & Lindberg & Rinta, 2014, s.4)



Kaavio 2.

Kuten kestävyysharjoittelussa, myös lihaskuntoa harjoittaessa määräytyy harjoitusmuoto tavoitellun lopputuloksen mukaan. Mikäli tavoitteena on maksimaalinen kestovoima, eli tehdä tietyllä liikettä mahdollisimman monta suoritusta, täytyy kuormat olla harjoitusvaiheessa maltilliset, ja toistomäärät taas huomattavasti perusvoimaharjoittelua suuremmat.

4.5.1 Kestovoima

Kestovoimalla tarkoitetaan arkikielielellä ilmaistuna sitä, kuinka kauan henkilö on kykenevä pitämään halutun suorituksen vaatimaa voimatasoa yllä. Kuten lähes kaikessa muussakin, myös fyysisessä harjoittelussa halutunlainen kehitys tapahtuu vain toistamalla tiettyjä suoritteita. Eri voimaharjoittelun muodot taas kehittyvät, kun toistomäärät ja kuorma ovat päämäärää tukevat. Tällä tarkoitetaan sitä, että kestovoimaa ei kannata harjoitella laittamalla ensin mahdollisimman paljon rautaa tankoon ja sitten suorittamalla, sillä yhden toiston maksimisuorituksia. Kestovoima kehittyy parhaiten suorittamalla liikkeitä riittävän alhaisella kuormalla, jotta riittävien toistomäärien saavuttaminen olisi mahdollista. Seuraava taulukko avaa erinomaisesti sitä, mitä eri voimantuottomuodot pitää sisällään ja miten niitä tulisi harjoittaa.

Voiman laji	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimivoima	Pikavoima	Räjähtävä-voima
Merkitys	Pohjaa luova		Rakentava		Jalostava	
Harjoitus-vaikutus	Lihaskudos: Hitaat solut Hiussuonitus Aerobinen energian-tuotto	Lihaskudos: Hitaat lihassolut ja osa nopeista Aerobinen ja anaerobinen energian-tuotto	Lihaskudos: Hitaat ja nopeat lihassolut Poikkipinta-ala	Hermosto: Tahdonalainen nopea hermotus Hermotuksen laatu ja määrä	Hermosto: Nopea hermotus Esivenytys/ Elastisuus Refleksi-toiminta	Hermosto: Nopea hermotus Hetkellinen maksimaalinen voima
Toistot/sarjat	20-50	10-50	6-10	1-5	6-10	1-5
Intensiteetti (% maksimista)	Oma keho	20-60	60-85	90-100	30-80	40-60
Palautus sarjojen välillä	30 s – 2 min	30 s – 2 min	1 – 3 min	3-5 min	3-5 min	3-5 min
Suoritustempo	Rauhallinen/vaihteleva	Vaihteleva/nopea	Nopea/tekninen	Mahdollisimman nopea	Maksimaalisen nopea	Maksimaalisen räjähtävä
Harjoitus-muodot	Kuntopiiri: suuret toistomäärät Koordinaatio-kestävyys Kimmo-kestävyys	Lisäpaino-harjoitteet: Matalahko kuorma, lyhyt toisto-palautus Hyppely-harjoitteet	Lisäpaino-harjoitteet: Vakio-painot pyramidi	Lisäpaino-harjoitteet: Pyramidi Kontrasti menetelmä	Lisäpaino-harjoitteet: Aitahyppy Porrasjuoksu Mäkijuoksu Lisäpaino-juoksut vastusjuoksut	Lisäpaino-harjoitteet: Vauhdilliset loikat / kinkat Pudotushyppy Heitot

Taulukko 5. (Kuoppasalmi)

4.5.2 Leuanveto

Leuanvetoa myötäotteella tehdessä pääkuormitus tulee leveisiin selkälihaksiin, isoihin liereälihaksiin, kaksipäisiin olkalihaksiin eli hauiksiin, epäkäslihaksen alaosiin, suunnikaslihaksiin, sekä olka-värttinäluulihaksiin. Yksinkertaisesti ilmaistuna työtä leuanveto liikkeessä tekee käsien koukistavat lihakset, sekä selkälihakset. Lisäksi liike aktivoi myös keskivartalon lihaksistoa, minkä avulla saadaan pidettyä keho halutussa, eli pystysuorassa asennossa. (Delavier, 2001, 58)

Kuten kohdelihaksiston määrästä voi todeta, on leuanveto monipuolinen ylävartalonliike. Näin ollen myöskään sen suorittaminen oikealla tekniikalla ei ole helppoa. Tekniikkaa kannattaa hioa, sillä mitä paremmin lihasten hermotus tottuu kyseiseen liikkeeseen, sitä helpommin oikea liikerata on löydettävissä. Jotta liikkeestä saisi maksimaalisen hyödyn kannattaa se opetella alusta asti tekemään oikein. 50 prosentin suorituksella on mahdollista saada vain 50 prosentin tulos.

Pääkohdat oikeaan liikkeeseen ovat:

- Otteen tulisi olla mahdollisimman tiukka. Näin saadaan maksimaalinen supistus käsien lihaksiin.
- Oikea oteleveys. Otteen tulisi olla noin hartioiden levyinen, eli liikkeen ala-asennossa käsien tulisi olla lähes pystysuorassa linjassa vartalon nähden.
- Olkapäät ja rintakehä. Olkapäät tulisi pyrkiä lukitsemaan alas suorituksen aikana, kun samanaikaisesti rintakehä pitäisi työntyä ulos.
- Keskivartalo. Keskivartalo tulisi pitää mahdollisimman suorassa koko liikkeen ajan vatsalihasten avulla, jotta liikkeen pääkuorma tulisi leveisiin selkälihaksiin.
- Kokonaisia toistoja. Liike alkaa ala-asennosta, jossa roikutaan kädet suorina ja kyynärpäät lukittuina. Liike jatkuu ylös, kunnes leuka on ylittänyt tangon. Liike loppuu, kun yläasennosta on palattu takaisin suorille käsille, ja lukittuihin kyynärpäihin. (GorillaSports, Leuanveto Tekniikka & Harjoittelu 2019: Osa 1/3 Perusteet.)

Leuanvedon tuloksellisesta kehittämisestä kerromme lisää produktissamme, jossa on avattu erilaisia malleja tulosten kehittämiseen riippuen henkilön lähtötasosta.

4.5.3 Ylätalja

Ylätaljaveto myötäotteella on hieman leuanvetoliikettä eristävämpi suorite. Tämä tarkoittaa sitä, että liikkeellä saadaan enemmän painetta nimenomaan haluttuihin kohdelihaksiin. Työ-
tätekevät lihakset ovat käytännössä tismalleen samat, kun leuanvedossakin. Kuitenkin liiallisella kuormalla tehtynä useimmat käyttävät ylätaljassa olevaa jalkatukea apuna ja hakee jaloista/lonkankoukistajista voimaa liikkeen suorittamiseen. Tämä kuitenkin vastaa leuanvedossa sitä, että liike alhaalta ylös aloitettaisiin heilauttamalla jalkoja eteenpäin ja nostamalla sitten itsensä liikevoiman keventämänä ylös. Näin ollen myös ylätaljaliike tulee suorittaa samoilla ohjeilla, kun leuanveto. (Filppa, 2016, 29.)

4.5.4 Penkkipunnerrus

Penkkipunnerrusliikkeessä pääkuormitus tulee isoon rintalihakseen ja kolmipäiseen olkalihakseen eli ojentajaan. Tämän lisäksi liikettä avustaa myös hartialihaksen etuosa, etummainen sahalihak ja korppilisäkeolkaluulihak (Delavier 2001, 42.) Penkkipunnerruksessa työskentelevät työntävät lihakset, eli vastalihakset edellä mainituille vetäville lihaksille.

Penkkipunnerruksessa oteleveyttä vaihtelemalla pystyy säätelemään rasituksen pääpainoa. Leveä ote rasittaa enemmän ison rintalihaksen ulko-osaa ja kapea ote rasittaa taas enemmän ison rintalihaksen sisäosaa (Delavier 2001, 42.) Otteen kaventuessa myös ojentajille kohdistuva rasitus kasvaa. Harjoiteltaessa juuri pääsykokeita varten on hyvä ottaa huomioon seuraavia seikkoja:

- *Punnerrusasento.* Jalat tulee olla ilmassa, tai penkin päällä. Tämä sotilaspenkiksi kutsuttu liike estää voimakkaan selän kaaren hakemista. Suorassa asennossa myös liikelaajuus on isompi kuin niin sanotussa kilpapenkkiasennossa. Sotilaspenkissä kuormitus kohdistuu voimakkaammin juuri edellä luetelluille lihaksille.
- *Ote.* Oteleveydestä ja itse tanko-otteesta on useita mieltymyksiä. Ote tulee kuitenkin valita halutun lopputuloksen perusteella. Koska valintakokeissa on tarkoitus tehdä noin hartianleveyisellä otteella mahdollisimman monta toistoa, kannattaa ottaa tangosta ote mikä tuntuu luontevalta
- *Liikelaajuus.* Alusta asti on hyvä tottua tekemään täysiä liikkeitä. Tämä tarkoittaa sitä, että liike alkaa tangon ollessa suorilla käsillä rintakehän yllä. Tanko osuu rintakehään, ja tämän jälkeen nousee takaisin lähtö asentoon.



(Iltasanomat 2016).

5 PRODUKTI

Opinnäytetyömme produkti on opas Poliisiammattikorkeakoulun kuntotestiin osallistuville. Tässä luvussa käymme läpi, mitä meidän produktimme pitää sisällään, ja miten se on pääty-nyt lopulliseen muotoonsa.

Meidän produktimme toteutus alkoi heti koko työn alkuvaiheilla, kun teimme lomakehaas-tattelun lehtori Aki Sipilälle. Tiedustelimme hänen mielipidettään siitä, olisiko tällainen opas hyödyllinen, minkä tyylinen opas kannattaisi tehdä ja kenelle se kannattaisi suunnata. Sipilän mielestä tällainen opas olisi hyödyllinen varsinkin ensikertaa kouluun hakeville. Sipilä mainitsi myös, että oppaaseen kannattaisi laittaa mahdollisimman hyvin valintakokeiden fyysisiä testejä simuloivia harjoitusmalleja. Hänen, samoin kuin meidänkin mielipiteemme oli se, että opas kannattaa suunnata sellaisille henkilöille kenellä ei ole vahvaa taustaa lii-kunnasta.

5.1 Harjoitusohjelman suunnittelu

Heti kun olimme rajanneet aihealueen ja tulleet päätökseen siitä minkä tyyllisen oppaan ai-omme tehdä, aloimme suunnitella produktin sisältöä. Sovimme, että teemme produktin vasta työn loppupuolilla, koska liikunta ja urheilu on jatkuvaa oppimista, ja jos olisimme tehneet sen heti ensimmäisenä, olisi sen alkuperäisestä versiosta lopussa jäljellä tuskin mitään mai-nittavan arvoista. Tälläkin tavalla tehtynä produktia muokattiin, korjailtiin ja paikkailtiin aika-ajoin. Mietimme kumminkin mahdollisia harjoitteita yksin ja yhdessä koko opinnäyte-työprosessin ajan. Olimme molemmat sitä mieltä, että ohjelmaan ei kannata tunkea liikaa harjoitteita, koska se on kohdistettu pääsääntöisesti henkilöille, kenellä ei ole tietotaitoa- tai vahvaa taustaa liikunnasta. Halusimme myös, että sellaiset henkilöt kenellä on paljon arki-kiireitä ja vapaa-aika niukalla voisivat myös hyötyä tästä ohjelmasta.

Sovimme, että mietimme aluksi molemmat kaikista osa-alueista erilaisia harjoituksia, minkä jälkeen sopsisimme tapaamisajankohdan ja katsoisimme toistemme laatimia harjoitus suun-nitelmia. Olimme tällöin kolmiviikkoisjaksolla koululla ja emme vielä sopineet tarkkaa ajan-kohtaa, milloin tapaisimme. Olimme harjoittelussa eri poliisilaitoksilla, joten emme olleet päivittäin tekemisissä. Molemmat suunnittelivat eri harjoituksia kesän yli ja sovimme tapaa-misajankohdan syyskuulle. Molemmilla oli syyskuussa samaan aikaan lomaviikko, milloin meillä oli hyvin aikaa katsoa toistemme suunnittelemlia harjoituksia ja testata niitä. Viikko

kuluikin siinä, kun aloimme kirjoittamaan tätä työtä ja pähkäilimme suunnittelemistamme harjoitusvaihtoehtoista parhaat. Ensimmäiseksi päätimme yhdessä molempien suunnitelmista harjoitukset, jotka otimme itse kokeiluun. Ajan puutteen vuoksi emme voineet lähteä testaamaan kaikkia, minkä vuoksi jouduimme miettimään mitkä harjoituksista olisivat sopivimpia tulevaan produktiimme. Kokeiltuamme eri harjoituksia pääsimme lopulta helposti yhteisymmärrykseen, mitkä harjoitukset pääsevät meidän opinnäytetyöhömmе. Harjoitusohjelmassa ei ole yhtäkään harjoitusta, jota emme ole itse kokeilleet ja hyväksi todenneet.

Toimitimme vielä valmiin oppaan liikuntakasvatuksen ja fyysisen toimintakyvyn lehtorille Aki Sipilälle, joka antoi palautteen siitä suoraan meille. Sipilä kehui opasta ja antoi vielä yksittäisiä lisäyksiä mitkä toteutimme lopulliseen oppaaseen. Koemme, että saimme suunniteltua hyvät ja monipuoliset harjoitukset omaa kokemusta, tietotaitoa ja kirjallisuutta hyödyntäen.

5.2 Sisältö ja rakenne

Produktimme pitää sisällään eri lämmittely-, juoksu-, voima- ja ketteryys harjoitteita. Yhden kokonaisuutta kuvastavan harjoituksen ja kolme erilaista malliharjoitus viikkoa. Nämä pitävät sisällään harjoitusmalleja kuntokokeisiin. Viikot ovat jaoteltuna fyysisen rasittavuuden mukaan kolmeen kategoriaan: raskas viikko, keskiraskas viikko, sekä kevyt viikko. Raskaassa on neljä harjoituskertaa viikkoon, keskiraskaassa on kolme ja kevyessä kaksi. Ideana on, että hakija voi itse päättää oman kuntotasonsa, heikkouksiensa ja arkikiireidensä mukaan, minkä tyylistä treeniviikkoa tekee ja hän voi valita eri juoksu-, voima- ja ketteryys harjoituksista, mitä haluaa tehdä. Kaikista kolmesta on kolme erilaista harjoitus vaihtoehtoa. Tarkoituksen on kumminkin, että hakija tekisi mahdollisimman monipuolisesti kaikkia harjoitteita. Oppaaseen tulee jokaisesta viikosta malli, miten kyseinen treeniviikon voi suorittaa, mutta hakija itse pystyy soveltamaan viikkoja omien menojensa mukaan. Malliviikosta on kuitenkin hyvä katsoa esimerkkiä lepopäivistä, että mahdollisesta yllirasitustilasta ei ole vaaraa. Produkti on teksti muodossa ja harjoitukset on kirjoitettu auki, niin että ne ovat mahdollisimman helposti ymmärrettävissä.

Rankin treeniviikko pitää sisällään neljä (4) harjoitusta, yhden juoksuharjoituksen, mikä sisältää intervallijuoksua ja se valmistaa testattavaan 1500 metrin juoksuun, yhden lihaskuntoharjoituksen, yhden ketteryteen painottuvan harjoituksen, sekä yhden kokonaisuutta

kuvaavan harjoituksen, mikä simuloi mahdollisimman hyvin itse testipäivää. Hakija voi itse päättää missä järjestyksessä ja miten harjoitukset tekevät.

Keskiraskas viikko pitää sisällään kolme (3) harjoitusta, joista kaksi on itse omalla harkinnalla valittua yksittäistä osa-aluetta kehittävää harjoitusta ja yksi kokonaisuutta simuloiva harjoitus. Mikäli hakija tekee pääsääntöisesti keskiraskasta viikkoa, niin on tärkeää tehdä tarjolla olevista harjoituksista eri variaatioita, keskittyen kuitenkin omiin heikkouksiinsa.

Kevytviikko pitää sisällään kaksi (2) harjoituskertaa ja molemmat harjoitukset ovat kokonaisuutta simuloivia harjoituksia. Tämä viikko on tarkoitettu tehtäväksi yhtä tai kahta viikkoa ennen pääsykoetta. Myös hakijat, jotka kokevat, että ovat muuten hyvässä fyysisessä kunnossa voivat hyödyntää tätä malliviikkoa.

5.3 Ohjelman kirjoitus ja valmiiksi laatiminen

Kuten aiemmin mainitsimme, aloitimme kirjoittamaan ohjelmaa sen jälkeen, kun opinnäytetyön raporttiosio alkoi olemaan loppupuolilla valmis. Alkuun ajattelimme, että ohjelman kirjoittaisi suhteellisen nopeasti valmiiksi, mutta aika alkutekijöissä huomasimme, että on yllättävän haastavaa kirjoittaa harjoitukset teksti muodossa auki siten, että kaikki pystyisivät ymmärtämään mitä ne tarkoittavat, vaikka ei olisi ikinä kyseisistä liikkeistä tai harjoitteista kuullutkaan.

Sovimme työn työnjaon siten, että toinen alkaa tuottamaan produktin tekstiä ja kirjoittamaan harjoituksia auki ja toinen alkaa tekemään produktiin aiemmin mainittuja malliviikkoja. Tämän jälkeen, kun olimme omasta mielestämme valmiita, tarkistimme toistemme tuotokset ja sitten tehtiin niihin tarvittavat muutokset, että ne olivat molempien mieleen. Kun saimme ensimmäisen version valmiiksi, pidimme muutaman päivän taukoa koko opinnäytetyön tekemisestä, minkä jälkeen luimme tuotoksen ”tuorein” silmin läpi. Produktiin tuli tämän jälkeen vielä hieman muutoksia ja hienosäätöä, mutta pääsimme lopputulokseen, mihin molemmat olivat tyytyväisiä.

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

6.1 Itsearviointi

Tässä osiossa teemme itsearviointia opinnäytetyöprojektistamme, ja pohdimme missä olemme onnistuneet hyvin ja mikä tuotti työssämme haasteita. Pohdimme myös työn lopputulosta ja sen hyödyllisyyttä.

Ammattikorkeakoulut asettavat opinnäytetöille tiettyjä vaatimuksia. Vaatimukset riippuvat työn muodosta ja meidän työmme ollessa toiminnallinen opinnäytetyö, niin silloin työ koostuu kahdesta eri osiosta, raportista ja produktista (Haikansalo & Korander, 2019, 4.)

Opinnäytetöiden arviointikriteereitä tarkistellessa huomaa, että opinnäytteillä on monta eri arviointikohtaa ja tiedostamme, että osassa olemme onnistuneet paremmin ja osassa taas heikommin. Meillä kummallakaan ei ole aikaisempaa kokemusta tällaisten töiden tekemisessä ja tietyissä asioissa meillä on ollut haasteita.

Haasteita tuotti hyvien lähteiden löytäminen, vaikka aluksi luulimme, että meidän aiheellamme niitä löytyisi hyvin, mutta näin ei ollutkaan, tai sitten emme osanneet hakea tietoa tarpeeksi hyvin. Seuraava haaste oli mielestämme laadukkaan tekstin tuottaminen, koska emme kumpikaan ole kovin hyviä kirjoittajia ja kuten aiemmin mainittu, emme ole näin laajoja ja haastavia kirjoitustöitä ennen tehneet. Näihin lähtökohtiin peilaten, mielestämme onnistuimme tuottamaan varsin laadukkaan raportin ja siihen liittyvän produktin. Tästä kertoo myös haastattelun vastaajan Poliisiammattikorkeakoulun liikunnan ja fyysisentoimintakyvyn lehtorin Aki Sipilän antama positiivinen palaute valmiista produktista.

Optimaalisessa tilanteessa olisimme vielä arvioineet työmme luotettavuutta siten, että olisimme antaneet oppaamme jollekin Poliisiammattikorkeakouluun hakevalle. Hän olisi saanut toteuttaa harjoitusohjelmaa ja kertoa valintakokeiden jälkeen mielipiteensä oppaasta ja siitä, miten sen toteuttaminen kehitti testattavia ominaisuuksia. Tähän ei kuitenkaan opinnäytetyöltä vaadittavat resurssit riittäneet, joten tyydyimme ammattilaisen eli tässä tapauksessa Sipilän antamaan positiiviseen palautteeseen, sekä siihen että totesimme omalla testauksella valitut liikkeet ja harjoitteet toimiviksi.

6.2 Pohdinta

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan pitkä matka. Pohdintaosuutta kirjoittaessa muistelimme työnaloitusta, kun tuskailimme siitä, miten tämän kaltainen työ ylipäätään kuuluisi aloittaa tai tehdä. Stressiä aiheutti myös se, onnistummeko tuottamaan riittävästi laadukasta tekstiä ja osaammeko rakentaa työn oikeaan muotoon. Näin työn loppuvaiheilla tarkasteltaessa työmme jälkeä voimme todeta, että olemme kyllä oppineet paljon tämän kaltaisesta projektista. Olemme oppineet keräämään aineistoa ja pohtimaan kriittisesti lähteiden luotettavuutta. Olemme oppineet sekä kielellisiä asioita, että ryhmätyötaitoja. Aina ei ole ollut helppoa sovittaa yhteen aikatauluja, kun välimatkaa tekijöiden välillä on ollut noin 150 kilometriä. Olemme tästäkin huolimatta molemmat kiitollisia siitä, että onneksi lähdimme tekemään tätä työtä kahdestaan.

Olemme pääsääntöisesti tehneet työtämme samanaikaisesti samassa paikassa, mikä on ollut mielekkäämpää, kuin yksin asioiden kirjoittelu ja mietiskely. Välillä tehokkuus on kärsinyt, kun olemme juuttuneet puhumaan ihan toisista asioista, mutta se ei ole meitä haitannut, sillä onhan taukojakin pidettävä, jotta itse työnteko pysyy tehokkaana. Totesimme myös, että projekti on ollut ajoittain myös mukavaa, sekä mielenkiintoista. Vaikka omaammekin molemmat jo entuudestaan vahvan liikuntataustan, opimme molemmat paljon uusia asioita, joita voimme tulevaisuudessa omassa harjoittelussamme hyödyntää. Olemme myös tyytyväisiä työn lopputulokseen, sillä kuten aiemmin mainittiin, lähtökohdat tämän kaltaisen projektin toteutukseen ei ollut kovinkaan mairitteleva.

Tiesimme, että itse produktin tekeminen ei ole meille se haastavin asia, koska urheilu on ollut molempien elämässä aina vahvasti mukana. Näin ollen kokemusta ja muilta alan ammattilaisilta opittua tietotaitoa on jo olemassa vähintäänkin hyvällä tasolla. Olemme myös molemmat suunnitelleet harjoituksia ja harjoitusohjelmia useamman vuoden ajan niin itsellemme, kun ajoittain myös muille. Harjoitusohjelma on mielestämme sopiva ihan jokaiselle, joka on kiinnostunut Poliisiammattikorkeakouluun hakemisesta. Lähtökohtana on kuitenkin huomioitu se, että opas on kohdistettu ensisijaisesti ensimmäistä kertaa kouluun hakeville ja niille kenellä ei ole vahvaa kokemusta liikunnasta. Opas on mielestämme yksinkertainen toteuttaa, mikä oli meille yksi tärkeistä tavoitteista ohjelmaa kirjoittaessa. Koemme, että se on tärkeä seikka, sillä se madaltaa kynnystä lähteä liikkumaan ja kehittämään omaa fyysistä kuntoa kohti tavoitetta. Tavoitteena ja toiveena on, että tämän työn ansiosta

Poliisiammattikorkeakoulu ei menetä jatkossa potentiaalisia opiskelijoita sen vuoksi, että he eivät menesty tarpeeksi hyvin kuntotesteissä.

Jatkotutkimus ehdotuksena työmme produktia voisi testata kohderyhmällä oli Poliisiammattikorkeakouluun hakevilla, ja tutkia sitä onko työstämme todellista hyötyä. Tämän kaltainen jatkotutkimus voisi myös antaa vastauksia kysymyksiin puuttuuko oppaasta jotain olennaista ja onko oppaan harjoitusmallit oikeassa muodossa.

LÄHTEET

Aalto, R. 2006. Kuntoon kotona. Opas monipuoliseen harjoitteluun. Teoksessa: Kämäräinen, H. 2013. Toiminnallisen harjoittelun opas.

Aalto, R. & Kykyri, H. 2009. Keskikeho kuntoon. Teoksessa: Kämäräinen, H. 2013. Toiminnallisen harjoittelun opas.

Aalto & Seppänen & Lindberg & Rinta, 2014, Kaikki kuntosaliharjoittelusta, Docendo.

Aartolahti E. & Halonen J. 2007. Dynaamisen tasapainon mittaaminen kiihtyvyyksmittareilla takaperinkävely- ja kahdeksikkökävelytesteissä. Teoksessa: Ruokanen, T. & Salo, J., 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla.

Ahonen, E. 2018. Poliisintyötä tukeva fyysinen harjoittelu – Toiminnallisen harjoittelun opas ja harjoitusohjelma, Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151403/ON_Ahonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 24.09.2019.

Arvonen, S. & Kailajärvi, J. 2002. Ryhti ja liike, Helsinki, Edita.

Dorothee, J & Ferguson, G & Smits-Engelsman, B & Geuze, R. 2015. Short-term motor learning of dynamic balance control in children with probable Developmental Coordination Disorder. Research in developmental disabilities. Teoksessa: Ruokanen, T. & Salo, J. 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla.

Delavier, F. 2001. Lihaskuntoharjoittelun anatomia, Pariisi.

Filppa, K. 2016. Leveiden selkälihasten aktivoituminen ylätaljan variaatiolla, Oulun ammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113381/Filppa_Kalle.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 15.10.2019.

Gorilla Sports, Leuanveto Tekniikka & Harjoittelu 2019: Osa 1/3 Perusteet. Luettavissa: https://gorillasports.fi/blogi/6_leuanveto-tekniikka-osa-1. Luettu 15.10.2019

Haikansalo, A. & Korander, T. 2019. Opinnäytetyöohje. Opinnäytetyön prosessi, toteutus ja arviointi poliisi (AMK) -tutkinossa. Poliisiammattikorkeakoulu. 4.

Iltasanomat, 2016. luettavissa: <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000001943265.html>. Luettu 16.10.2019.

Kuoppasalmi, M. luettavissa: <https://www.personaltrainingstudio.fi/fi/personal-trainer-blogi/voiman-eri-muodot>. Luettu: 14.10.2019

Kutinlahti, E. 2018. Terveyskirjasto Duodecim. Maksimaalinen hapenotto- ja kestävyyskunnan mittarina. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01038 luettu 23.09.2019

Kämäräinen, H. 2013. Toiminnallisen harjoittelun opas, HAAGA-HELIA Ammattikorkeakoulu. Luettavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59401/OP-PARI%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y> luettu 15.10.2019

Lepaus, T. & Riekkö, J. 2018. Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuus, Poliisiammattikorkeakoulu.

Manderoos, S. 2006, Lihasten voimaominaisuuksien yhteys ketteryystestin tuloksiin. Teoksessa: Ruokanen, T. & Salo, J. 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla.

Poliisiammattikorkeakoulu, 2018. Muodollisesti pätevä? Poliisikoulutus itsenäisessä Suomessa. Luettavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152361/Muodollisesti_pateva_poliisikoulutus_itsenaisessa_suomessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 15.10.2019.

Poliisiammattikorkeakoulu. 2018. Poliisi AMK valintaperusteet. Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/43589_AMK_valintaperusteet.pdf?b6e48ba43662d588 Luettu 15.10.2019.

Ruokanen, T. & Salo, J. 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla. Pro Gradu – tutkielma: Jyväskylän yliopisto liikuntakasvatuksen laitos. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49788/URN:NBN:fi:jyu-201605162555.pdf?sequence=1> Luettu 14.10.2019.

Schmidt, R. & Lee, T. 2005. Motor control and learning. A behavioral emphasis. Champaign: Human Kinetics. Teoksessa: Ahonen, E. 2018. Poliisintyötä tukeva fyysinen harjoittelu – Toiminnallisen harjoittelun opas ja harjoitusohjelma.

Schmidt, R. & Lee, T. 2013. Motor learning and performance. From principles to application. Champaign, IL: Human Kinetics. Teoksessa: Ahonen, E. 2018. Poliisintyötä tukeva fyysinen harjoittelu – Toiminnallisen harjoittelun opas ja harjoitusohjelma.

Sheppard, J. & Young, W. 2005. Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences. Teoksessa: Ruokanen, T. & Salo, J. 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla.

Verstegen, M. & Marcello, B. 2001. Agility & Coordination. High-performance sports conditioning. Teoksessa: Ruokanen, T. & Salo, J. 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö, Jyväskylä.

Valasti, K. & Vuorimaa, T. 2012. Lentoa juoksuun.

LIITTEET

Liite 1

Teemahaastattelun kysymykset:

1. Miten tärkeänä pidät opasta, minkä tarkoituksena on antaa käytännön ohjeita valintakokeiden fyysiseen osuuteen valmistautumiseen Poliisiammattikorkeakouluun pyrkiville oman kokemuksesi pohjalta?
2. Arvioi sitä kuinka valmistautuneita Polamkin valintakokeisiin tulevat hakijat ovat fyysisen osuuden osalta?
3. Millä tavalla koet itse, tämän kaltainen valintakokeen fyysiseen osuuteen valmentava opas kannattaisi tehdä? Meillä on tarkoituksena luoda harjoitusmalleja, jotka ovat tehokkaita kehittämään maksimaalista hapenottokykyä, maksimaalista haponsietokykyä, kestovoimaa, sekä koordinaatiota.
4. Tilastojen perusteella valintakokeen fyysisen osuuden haastavin suorite on leuanveto/ylätalja, kun taas suorite, josta saatujen pisteiden perusteella helpoin on ketteryysrata. Suositteletko oppaaseen painostusta haastavimman osa-alueen kehitykseen, vai tuliko sen mielestäsi valmistaa hakijaa jokaiseen osa-alueeseen tasaisesti?
5. Kannattaako mielestäsi oppaassa kuvata myös koko valintakoepäivän kulkua, minkä tarkoituksena olisi valmistaa hakijaa päivään nesteytyksen, välipalojen ja itse fyysisen osuuden osalta niin, ettei oppaan käyttäjälle tulisi yllätyksenä se, että suoritteet tehdään alusta loppuun ilman taukoja (pois lukien mahdollinen Pirkkahallissa suoritettava 1500 metrin juoksu)?
6. Kommentoi vapaasti mitä muuta meidän projektiimme liittyvää sinulle tulee mieleen. Huomioon otettavia seikkoja, uusia näkökulmia, mitä vaan.

Liite 2

Opas Poliisiammattikorkeakoulun kuntotestiin osallistuvalla.

Valmistautumisopas Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeeseen harjoittelevalle

Juuso Kaarela & Mikael Kivinen 10/2019

Tämä opas on suunniteltu osana opinnäytetyötä auttamaan Poliisiammattikorkeakouluun haakevien valintakokeisiin valmistautumista. Opas on tehty lokakuussa 2019 voimassa olevien valintaperusteiden ja valintakoejärjestelyiden pohjalta. Opas ei yksin takaa onnistumista valintakokeissa, vaan sen on tarkoitus helpottaa testattavien ominaisuuksien kehittämistä. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti niille, joilla ei ole aktiivista urheilutaustaa.

Poliisiammattikorkeakoulun ensimmäinen valintakoepäivä koostuu kolmesta osa-alueesta. Osa-alueista yksi mittaa fyysisiä-, toinen kirjallisia- ja kolmas psykologisia ominaisuuksia. On sattumanvaraista missä järjestyksessä nämä osa-alueet tulet suorittamaan. Järjestyksen saat tietää etukäteen valintakokeen kutsukirjeen yhteydessä.

Jokainen osa-alue kestää noin 2-3 tuntia. Valintakokeisiin tullessa kannattaa huomioida, että kuntokoe voi alkaa joko heti aamulla tai toisena/kolmantena osa-alueena. Kuntokoe suoritetaan kuitenkin klo 08.00-14.00 välillä.

Riippuen osa-alueiden suoritusjärjestyksestä ja ryhmän koosta, pidempi lounastauko voi olla vasta klo 14.00 ja muutenkin kokeen eri osioiden väliin jäävä aika vaihtelee. Sinun tulee huomioida tämä valintakoepäivänä, sillä ottamalla omia eväitä mukaan pystyt takaamaan sen, ettei energiatasosi laske liian alhaisiksi ja suoritus kärsi siitä. Poliisiammattikorkeakoulussa on lounasravintola, joka tarjoaa lounas- ja välipala mahdollisuuden. Lounasravintola on omakustanteinen.

Kuntokoe alkaa aina kestävyyskokeella, eli juoksulla, joka suoritetaan kelien salliessa koulun alueella asfalttipohjaisella radalla. Talviaikoina juoksu suoritetaan Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa, minne on kuljetus koulun puolesta.

Juoksun jälkeen siirrytään koulun liikuntasaliin, missä kukin suorittaa yksi kerrallaan ketteryyskokeen ja siirtyy tämän jälkeen suoraan kuntosalin puolelle, mikä on liikuntasalin välittömässä läheisyydessä.

Kuntosalilla hakijat suorittavat sukupuolesta tai valinnasta (miehet) riippuen ensimmäiseksi ylätalja- tai leuanvetokokeen, jonka jälkeen siirrytään suoraan viimeiselle suoritteelle, eli penkkipunnerruskokeelle. Ketteryyskoe, ylätalja/leuanveto ja penkkipunnerrus suoritetaan siis putkeen, mihin kannattaa varautua. Ohjeet suorituksiin, pisteytys, sekä videoidut mallisuoritukset, on löydettävissä osoitteesta: https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe. Lisäksi ohjeet oikeanlaisiin suoritustekniikoihin löytyy opinnäytetyömme rapottiosista.

Harjoitusohjelmat

Seuraavaksi käymme läpi harjoitteita, jotka valmistavat sinua Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden kuntotestiin. Käydään aluksi hieman yleisiä asioita, mitä pitää ottaa huomioon ennen harjoitteiden tekemistä.

Tietysti on hyvä mainita, että kipeänä ei kannata urheilla, koska siinä on omia vaaroja ja myöskään kunto ei silloin kehity. Teet itse henkilökohtaisesti oman valinnan, milloin koet, että olet tarpeeksi terve liikkuaaksesi. Omaa kehoa kannattaa aina kuunnella, mutta selvänä merkinä kannattaa pitää sitä, että jos on kuumetta niin ei kannata lähteä urheilemaan.

Ennen urheilusuorituksia on myös hyvä lämmitellä kehoa ja liikeratoja. Lämmitteleminen on tärkeää, jotta vältetään turhat loukkaantumiset. Annamme tässä oppaassa myös malleja, miten kannattaa lämmitellä, mutta lämmittelyissä voit myös itse soveltaa, jos sinulle on muodostunut tiettyjä lämmittelyrutiineja.

Fyysisten ominaisuuksien kehityksen kolme tukipilaria ovat: harjoittelu, ravinto ja lepo. Ravinto ja lepo jäävät tarkemmin käsittelemättä työssämme, koska se ylittäisi vaadittavat resurssit. On kuitenkin hyvä huomioida nämä asiat ja pitää niistä itse huolta.

Treenipankki:

Me emme ota kantaa siihen, kuinka aikaisin treenaaminen tulee aloittaa ennen valintakoepäivää. Hakijan tulee itse päättää milloin aloittaa harjoittelemisen. Aloitusaika tulee ajoittaa oman kuntotasonsa mukaan. On hyvä muistaa, että muutoksia ei tapahdu hetkessä.

Huomioitavaa:

Kun oppaassa lukee liikkeiden perässä esim. 4 x 15, tarkoitetaan sillä sitä, että sinun tulisi tehdä neljä (4) viidentoista (15) toiston sarjaa.

Naisten tulisi myös huomioida, että valintakokeissa käytettävä ylätalja poikkeaa yleisistä ylätaljoista kahdella tavalla. Ensinnäkin ylätalja on kalibroitu siten, että painot vastaavat täysin valittua kilo määrää. Monen kuntosalin ylätaljojen kuormat ovat ns. ”sinne päin” luke-mia. Jos haluat varmistua siitä, ettei testeissä oleva ylätalja yllätä sinua raskaudellaan harjoittele joko vastaavanlaisella kalibroidulla laitteella, tai tee toistot hieman suuremmalla kuormalla, kun testeissä tulisit ne tekemään.

Toinen erikoisuus on, että ylätaljassa on selkänöjä. Se estää sinua hakemasta kokeessa selälle kaarta ja hakemaan liikevoimasta (heilautuksesta) apua toistoihin. Näin ollen sinun tulisi tehdä aina harjoittellessasi toistot suoralla selällä ja ns. staattisella liikkeellä, ei niin että koko ylävartalo heiluu suoritusta tehdessä.

Lämmittely 1 (juoksu)

- Alkuun 5min kevyttä hölkkää

Hölkän jälkeen:

- 1min kevyesti hengästyttävää juoksua

- 1min hölkkää

- 1min kevyesti hengästyttävää juoksua

- 1min hölkkää

- 1min kevyesti hengästyttävää juoksua

- Tämän jälkeen pitäisi olla kevyt hiki pinnassa, sekä lihakset lämpimänä ja valmiina aloittamaan oppaan juoksuharjoituksen.

Lämmittely 2 (Lihaskunto)

- 5min aerobista laitetta kevyesti (suositus soutulaite). Mikäli ei ole laitetta saatavilla, niin hölkkäkin käy.

4 kierrosta:

- 20-30 band pull aparts (otetaan kevyestä kuminauhasta molemmilla käsillä kiinni reilun hartianvälin leveydellä ja vedetään käsiä suoriksi sivuille ja palautetaan takaisin eteen, kuitenkin niin, että paine pysyy selässä.)

- 10 punnerrusta vapaavalintaisesti, joko polvet tai varpaat maassa.

- Tämän jälkeen pitäisi lihakset olla lämpimänä harjoitusta varten, mutta mikäli omassa kehossa tuntuu siltä, niin voi tehdä vielä erikseen liikekohtaisia lämmittelyitä, ennen niiden suorittamista

Lämmittely 3 (Ketteryys/koordinaatio)

- 5 - 10min. hyppynarulla hyppimistä

- Hyppimisen jälkeen katsotaan noin 10 metrin matka. Seuraavat suoritteet tehdään aina vain toiseen suuntaan ja takaisin tullaan kevyellä hölkällä:

- Polvennostujuoksu x 2

- Kantapää pakaraan juoksu x 2

- Yhden jalan loikka, molemmilla jaloilla kerran

- Tasajalkaloikka x 2

- Loppuun 20m juoksuspurtteja noin 70% teholla, määrän voi itse päättää omaa kehoa kuunnellen.

Huomioi, että ehdotetut lämmittelyt ovat esimerkkejä ja niitä ei tarvitse orjallisesti noudattaa. Pääasia on se, että kehosi on valmis tulevaa urheilusuoritusta varten. Esimerkki alkulämpöjä voi sekoitella keskenään tai tehdä toistoja enemmän mitä malleissa on. Monella, jotka harrastavat liikuntaa paljon, on muodostunut tiettyjä alkulämmittelyrutiineja tietyn tyyliä harjoitteita ennen. Mallit toimivat kumminkin hyvin ja henkilöt, joilla ei ole vahvaa liikuntataustaa pystyy hyödyntämään näitä ja alkaa rakentamaan omia lämmittelyrutiineja.

JUOKSUHARJOITTEET:

Huomioitavaa:

Mikäli tavoitteesi on optimaalinen kehitys, kannattaa sinun käydä teettämässä laktaattitesti (maitohappo), jonka tuloksena saat tietää tarkasti omat kestävyysharjoittelun tehoalueet. Olemme oppaassa ja opinnäytetyössämme pyrkineet kuvaamaan sanallisesti sitä, millä nopeudella mitäkin kestävyuden osa-alueita tulisi harjoitella. Kehitystä tapahtuu varmasti ilman laktaattitestin informaatiota, koska kehittymisesi on pitkälti omasta motivaatiostasi kiinni.

Juoksu 1 (intervalli)

Harjoitus aloitetaan lämmittelyllä (suositeltu lämmittely 1). Tämän jälkeen kymmenen (10) minuuttia aerobisella sykealueella, mikä tarkoittaa vauhtia, jossa olet kykenevä juttelemaan juoksun aikana hengitysrytmiä pilaamatta. Aerobisen kymmenen (10) minuutin jälkeen nostetaan tempo vauhtikestävyteen, ja jatketaan sillä viisi (5) minuuttia. Tämä on sykealue, jossa joudut jo keskittymään hengitykseesi, mutta olet kuitenkin kykenevä jatkamaan samalla vauhdilla pidemmänkin aikaa. Vauhtikestävyden ei tulisi vielä kerryttää maitohappoa lihaksistoosi. Vauhtikestävyden jälkeen vauhti nostetaan minuutiksi maksimikestävyden alarajalle. Tämä tarkoittaa, että juoksun tulee jo kerätä maitohappoa, mutta ei kuitenkaan niin paljon, ettet kykenisi jatkamaan. Loppuun vielä 30 sekuntia täydellä teholla. Tämä kierto toistetaan kolme kertaa, ja sarjojen välissä pidetään viiden (5) minuutin kävelypalautus.

- Lämmittely
- 10 min aerobinen
- 5 min vauhtikestävyys
- 1 min. maksimaalisen kestävyuden alaraja
- 30 sek. maksimaalinen kestävyys
- 5 min. palautus kävellen
- Sarja toistetaan kolme (3) kertaa
- Jäähdyttely + lihashuolto

Juoksu 2 (vauhtikestävyuden yläraja)

Tämän juoksuharjoitteen tarkoituksena on pyrkiä löytämään vauhti, jolla pystyt juoksemaan pidemmänkin matkan kerryttämättä maitohappoa lihaksiin, ja kehittämään tätä vauhtia. Harjoittelu alkaa lämmittelyllä (suositus: lämmittely 1). Lämmittelyn jälkeen lähde juoksemaan alueella, joka kiihdyttää hengityselimistön toimintaa huomattavasti, eli aiheuttaa hengästy- mistä. Pidä yllä tämä vauhti 15 minuuttia, minkä jälkeen kymmenen (10) minuutin kävely- palautus. Toista sama 2-3 kertaa.

- Lämmittely
- 15 min. vauhtikestävyuden yläraja
- 5 min. kävelypalautus
- toistetaan 2-3 kertaa
- Jäähdyttely + lihashuolto

Juoksu 3

Tämä harjoitus toimii kehon juoksuun totuttamisessa. Koska aerobisella sykealueella ei niin- kään kehitetä hapenottoa pitää sitä harjoitella erikseen kovalla juoksulla. Aerobisessa juoksussa lihaksisto tottuu sille annettavaan ärsykkeeseen, ja näin riittävästi tehtynä juokse- minen helpottuu. Aerobiset harjoitteet toimivat myös palauttavana harjoitteena, kun takana on esimerkiksi kova jalkoihin kohdistettu harjoitus. Aerobiset harjoitukset tulisi olla kestol- taan noin 50 – 90 minuuttia. Riippuen omasta lähtötasosta aerobisen lenkin voi suorittaa joko kävellen tai juosten. Muita hyviä aerobisia lajeja on esimerkiksi jalkapallo, tennis, pyö- räily ja soutu. Vaihtoehtoja kyllä löytyy, mutta jos juoksutulosten parantaminen on tavoit- teena, on silloin suositeltavaa suorittaa aerobiset harjoitteet myöskin juoksun muodossa.

- Juoksu noin 50 – 90 minuuttia
- Lihashuolto

VOIMAHARJOITTEET

Voimaharjoittelussa voit itse päättää millä kuormalla liikkeet teet. Tärkeintä on kuitenkin, ettei kuormaa ole liikaa, sillä valintakokeita varten on tarkoitus kehittää kestovoimaa. Esimerkiksi jos 4 x 10 leuat tulevat liian helposti voit ottaa lisäpainovyöllä haastetta ensimmäisiin sarjoihin. Jos taas leuanveto tuntuu kehonpainolla liian raskaalta, voi tankoon laittaa kuminauhan, joka keventää liikettä. Pääasia on, että toistomäärät olisivat mahdollisimman lähellä annettuja viitearvoja ja suoritettavat toistot olisivat mahdollisimman puhtaita.

Voima 1 (Vetävien lihasten priorisointi)

- Lämmittely (suositus: lämmittely 2)
- Leuanveto. Toistomääränä maksimitoistot, tai 4 x 10
- Hauiskäntö (vastaotteella) käsipainoilla, 3 x 15
- Ylätalja myötäotteella, 4 x 15
- Hauiskäntö (vasaraote) käsipainoilla, 4 x 15
- Alatalja leveällä kahvalla, 4 x 15
- Jäähdyttely + lihashuolto

Voima 2 (työntävien lihasten priorisointi)

- Lämmittely (suositus: lämmittely 2)
- Sotilaspenkkipunnerrus, 4 x 15 (kuorma oman tuntemuksen mukaan kuitenkin niin että toistoja tulee haluttu määrä)
- Dippipunnerrus, 4 x 15 (liikkeen voi tehdä esimerkiksi penkkipunnerruspenkkiä käyttämällä niin että jalat ovat suorana eteenpäin, kädet selän takana penkillä. Työnnät itsesi ojentajilla suorille käsille ja lasket ojentajilla jarruttaen takapuolta kohti maata. Mikäli teet liikkeen mieluummin dippitelineessä. on myös tässä liikkeessä mahdollista keventää kuormaa laittamalla vastuskuminauha telineeseen.)
- Vinopenkki, 4 x 15
- Ojentajapunnerrus taljassa, 4 x 15
- Penkkipunnerrus käsipainoilla, 4 x 15
- Jäähdyttely + lihashuolto

Voima 3 (ajan puutteesta kärsivälle)

Mikäli aikasi on hyvin rajallinen valmistautuessasi valintakokeisiin, ota tämä harjoitus käyttöön ja toteuta sitä vähintään 1-2 kertaa viikossa.

- Lämmittely 10 minuuttia tehokasta soutua/juoksua/yleisliikettä (tarkoitus saada nopeasti sykkeet nousemaan, ja näin herättää keho harjoitusta varten)
- Leuanveto, 3 x 15 (avustettuna kuminauhalla, mikäli ilman ei onnistu)
- Penkkipunnerrus, 4 x 15
- Pystypunnerrus tangolla niskan takaa, 4 x 10
- Jäähdyttely + lihahuolto

KOORDINAATIO / NOPEUSHARJOITTEET:

Koska valintakokeiden ketteryysrata vaatii nopeutta, kehonhallintaa, sekä koordinaatiota on mahdotonta antaa varmaa mallia mitä toteuttamalla kokeessa menestyminen olisi taattu. Paras tietysti olisi, jos pääsisit esimerkiksi jonkun koulun liikuntasaliin, missä voisit rakentaa vastaavanlaisen radan ja harjoitella siellä juuri kokeessa testattavia suoritteita. Mikäli tämä ei ole mahdollista, on internet täynnä koordinaatiokykyä parantavia harjoitteita. Tässä kuitenkin muutama vaihtoehto edellä mainittujen ominaisuuksien kehittämiseen

K/N 1 (painotettu ominaisuus: nopeus)

- Lämmittely (suositus: lämmittely 3)
- Viivajuoksu:

Tee itsellesi esimerkiksi lenkkipolulla hiekkiaan neljä (4) viivaa 10 metrin välein. Aloita uloimmalta viivalta ja juokse seuraavalle viivalle (10m.). Koske viivaa kädellä ja palaa takaisin lähtöviivalle. Juokse kolmannelle viivalle (20m.), koske viivaa ja palaa taas lähtöviivalle. Lopuksi juokse vielä viimeiselle eli neljännelle viivalle (30m.), siten että jatkat viivan jälkeen rullaamista vauhtia hidastaen.

- Jäähdyttely + lihahuolto

K/N 2 (painotettu ominaisuus: koordinaatio)

- Lämmittely (suositus: lämmittely 3)
- Ristiaskellus 4 x 20 metriä
- Ristikäsi koskee ristikkäistä jalkaterää (vuorotellen, ensin oikea käsi koskee vasenta jalkaa, minkä jälkeen vasen käsi koskee oikeaa jalkaa, ja samalla edetään) 10 metriä x 4 (mikäli liike tuntuu helpolta lisää kosketus myös kehon taakse, eli: ensin oikea käsi koskee vasenta

jalkaa, minkä jälkeen vasen käsi koskee oikeaa jalkaa kehon etupuolella. Tämän jälkeen sama liike selän puolella, minkä jälkeen taas kehon etupuolella).

- Luisteluloikka 3 x 20 metriä
- Paikallaan tasaloikka suoraan ylös x 3 – viimeisen loikan jälkeen 20 metrin spurtti 100 % -teholla. Tämä x 4.
- Jäähdyttely + lihahuolto

K/N 3

- Lämmittely (suositus: lämmittely 3)
- Rappusissa noin 20 askeleen matka
 - Askellus jokaiselle rapulle molemmilla jaloilla x 3
 - Yksi jalka per yksi rappu x 3
 - Askel vain joka toiselle rapulle x 3
- Tasaisella maalla 20 metrin spurttuja seuraavasti:
 - 70 % x 1
 - 90 % x 2
 - 100 % x 3
- Vuoroloikka ilman väliaskelta, 10 metrin matka x 3
- Jäähdyttely + lihahuolto

VALINTAKOETESTEJÄ SIMULOIVA HARJOITUS:

Kokoava 1

- Ainoana lämmittelynä voit juosta muutaman sadan metrin matkan. Näin on myös valintakokeissa, joten tässä harjoitusmuodossa pyri toteuttamaan asiat juuri kuten tulet ne valintakokeessakin tekemään.
- Juoksu 1500 metriä (mielellään kuntoradalla, jossa pääset lopettamaan matkan lähelle leuanvetopistettä).
- Pidä noin 15 minuutin tauko, minkä aikana ravistelet hieman jalkojasi.
- Tee maahan merkit, joiden etäisyys toisiinsa on 15 metriä. Laita aloitusviivan taakse esimerkiksi mahdollisuuksien mukaan jokin esine, tai piirrä maahan viiva, mikä on mallina ristiaskelluspennistä (muista että penkki on korkeudeltaan 30 cm. ja leveydeltään 24 cm. joten askelluksen tulee olla hypyn omainen)

- Tee ristiaskellus asettamasi merkin tai esteen yli 10 kertaa, minkä jälkeen juokse toiselle viivalle 15 metrin päähän. Käännä viivalla ja juokse takaisin lähtöviivalle. Kosketa lähtöviivaa kädellä ja juokse takaperin juoksua, kunnes olet ylittänyt taas 15 metrin viivan. Käännä ympäri ja tee vuoroloikka välihypyllä kolmesti, minkä jälkeen muutaman metrin juoksu.
- Siirry tämän jälkeen suoraan leuanvetopisteelle, ja tee niin monta leukaa, kun pystyt. Naisilla on mahdollista tehdä leukoja vastuskuminauhalla helpotettuna, tai simuloida ylätalja kuntoilulaitteella, joka löytyy monen pururadan varrelta.
- Lopuksi ota etunojapunnerrusasento ja tee niin monta punnerrusta kuin pystyt. Myös naisten olisi hyvä pyrkiä tekemään etunojapunnerrukset tässä harjoitteessa siten, että maahan koskevat kehonosat ovat kämmenet, sekä jalkaterien kärjet. Koska etunojapunnerruksen kuorma ei vastaa lainkaan penkkipunnerrustestissä olevaa kuormaa, on hyvä ymmärtää, ettei saatu toistomäärä ole verrannollinen tulevan kokeen tulokseen. Siksi penkkipunnerrus (miehillä 65 kg. kuormalla ja naisilla 35 kg.) kannattaa kokeilla hyvissä ajoin ennen testipäivää.
- Loppuun kevyt jäähdyttely + lihahuolto

MALLIT VIIKKO-OHJELMISTA:**Kova viikko**

Päivä	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Painotus	Juoksu	Kestovoima	Koordinaatio / nopeus	Lepo	Kokoava harjoitus	Lepo	Lepo
Lämmittely	Lämmittely 1	Lämmittely 2	Lämmittely 3	Lepo	Lämmittely erillisen ohjeen mukaan	Lepo	Lepo
Alkulämmittely	Juoksu 1/ Juoksu 2/ Juoksu 3	Voima 1/ Voima2/ Voima 3	K/N 1 / K/N 2 / K/N 3	Lepo	Kokoava 1	Lepo	Lepo
Loppuverryttely	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo	Lepo

Keskikova viikko (valitse painokset omien heikkouksien mukaan)

Päivä	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Painotus	Juoksu	Lepo	Kestovoima	Lepo	Lepo	Kokoava harjoitus	Lepo
Lämmittely	Lämmittely 1	Lepo	Lämmittely 2	Lepo	Lepo	Lämmittely erillisen ohjeen mukaan	Lepo
Alkulämmittely	Juoksu 1/ Juoksu 2/ Juoksu 3	Lepo	Voima 1/ Voima2/ Voima 3	Lepo	Lepo	Kokoava 1	Lepo
Loppuverryttely	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo	Lepo	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo

Kevyt viikko (tätä ohjelmaa tehdessä on suositeltavaa, että priorisoit heikkouksiasi, ja teet kokoavan harjoituksen vain joka toinen- tai kolmas viikko)

Päivä	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Painotus	Juoksu	Lepo	Lepo	Lepo	Parillisella viikolla kesto-voima, parittomalla kokoava harjoitus	Lepo	Lepo
Lämmittely	Lämmittely 1	Lepo	Lepo	Lepo	Lämmittely 2 tai erillisen ohjeen mukaan	Lepo	Lepo
Alkulämmittely	Juoksu 1/ Juoksu 2/ Juoksu 3	Lepo	Lepo	Lepo	Voima 1/Voima2/ Voima 3, tai Kokoava 1	Lepo	Lepo
Loppuverryttely	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo	Lepo	Lepo	Valitsemasi harjoituksen mukaan	Lepo	Lepo