

# **PYSTYKAMPPAILUN PERUSKURSSI JOENSUUN POLIISIASEMAN HENKILÖSTÖLLE**

Tikkanen Aleksandr

11/2019

## Tiivistelmä

Tekijä(t)	Tutkinto
Tikkanen Aleksandr	Poliisi (AMK) 2017/2D
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
Pystykamppailun peruskurssi Joensuun poliisiaseman henkilöstölle	Julkinen
Ohjaaja	Opinnäytetyön muoto
Kujanpää Olavi	Toiminnallinen opinnäytetyö
Tiivistelmä	
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, onko Joensuun poliisiasemalla tarvetta pystykamppailun peruskurssille, sekä parantavatko peruskurssilta käydyt asiat poliisin työturvallisuutta. Päätin järjestää pystykamppailun peruskurssin ohjattuna liikuntana. Valitsin aiheeni oman aikaisemman lajiharrastuneisuuden vuoksi.</p> <p>Tässä työssä käydään läpi mitä pystykamppailulla tarkoitetaan, pystykamppailun hyötyjä, sekä avataan vaiheittain kurssin prosessia ja toteutusta. Työssä käydään läpi myös yksi esimerkillinen harjoituskerta.</p> <p>Opinnäytteessä on käytetty hyväksi kerättyä nimetöntä palautetta. Palaute on kerätty jokaisen harjoituskerran jälkeen.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
23	Marraskuu 2019
Avainsanat	
Pystykamppailu, peruskurssi, poliisi, poliisiammattikorkeakoulu, toiminnallinen	

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>2</b>
1.1 Aiheen valinta.....	3
<b>2 PYSTYKAMPPAILU KÄSITTEEN MÄÄRITTELY .....</b>	<b>3</b>
<b>3 KAMPPAILU-URHEILUN HYÖDYT .....</b>	<b>3</b>
<b>4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....</b>	<b>4</b>
4.1 SWOT-analyysi .....	5
Vahvuudet.....	5
Heikkoudet.....	6
Mahdollisuudet .....	6
Uhat.....	7
<b>5 PYSTYKAMPPAILUN PERUSKURSSI.....</b>	<b>7</b>
5.1 Alkutoimenpiteet .....	7
5.2 Suunnittelu.....	8
5.3 Toteutus .....	8
5.4 Esimerkki yhdestä harjoituskerrasta.....	9
<b>6 PALAUTE.....</b>	<b>10</b>
6.1 Tilastoja palautteesta tunneittain .....	11
6.2 Vapaa palaute .....	19
6.3 Pohdinta.....	20
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>21</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Pohtiessani opinnäytteen aihetta mietin haluavani tehdä sellaisen työn, josta on käytännön hyötyä myös muille. Pitkään pohdittuani tulin siihen tulokseen, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytteen ja se tulisi liittymään poliisin työturvallisuuteen, sekä hyvinvointiin. Opinnäytteeni on pystykamppailun peruskurssi Joensuun poliisiaseman henkilöstölle.

Poliisiammattikorkeakouluun sisältyy noin kymmenen kuukauden pituinen harjoittelu jakso jollakin Suomen poliisiasemalla. Omalta osaltani tieni vei Joensuun poliisiasemalle Pohjois-Karjalaan. Koko harjoitteluni suoritin Itä-Suomen poliisilaitoksella Joensuun poliisiasemalla.

Harjoittelun aikana minulle tuli tarve järjestää Joensuun poliisiaseman henkilöstölle pystykamppailun peruskurssi. Peruskurssin järjestäminen oli tarkoitettu viikkoliikunnan ohella tai vapaa-ajalla suoritettavaksi.

Kurssin suunnittelu vaiheessa päätin rajata opinnäytteen, sekä kurssin sisällön kokonaan voimankäytön ulkopuolelle. Tarkoituksena oli järjestää täysin urheiluun liittyvä peruskurssi poliisin henkilöstön hyvinvoinnin kehittämiseksi. Tavoitteenani oli myös peruskurssin ohella kerätä palautetta vastaavanlaisen kurssin järjestämiseksi uudelleen.

Suoritin alustavan kartoituskyselyn poliisiaseman henkilöstölle. Alustavassa kyselyssä tavoitteenani oli selvittää, onko vastaavanlaiselle peruskurssille kysyntää ja mikä on kurssin tarpeellisuus. Kyselyn suoritin sisäisellä sähköpostikyselyllä. Kyselyyn lisäsin myös peruskurssin keston, jonka tavoitteellinen kesto oli kyselyä tehdessäni 1-2 kertaa viikossa noin tunnin harjoituskerta. Yhteensä noin 8-10 harjoitustuntia. Tekemäni kysely yllätti positiivisesti, sillä kurssille oli halukkaita enemmän, kun osasin odottaa.

## 1.1 Aiheen valinta

Kamppailulajien tuntemus ja osaaminen auttavat poliisin työelämässä. Opinnäytteeni aiheena on pystykamppailun peruskurssi. Aihe sivuaa poliisin kohtaamia väkivalta tilanteita. Työni tavoitteena on selvittää vastaavanlaisten kurssien tarvetta ja täten kehittää poliisi-toimintaa liikunnallisuuden näkökulmasta.

Poliisiylijohtaja Seppo Kolehmainen antamassa tiedotustilaisuudessa koskien väkivaltaa poliisia kohtaan Kolehmainen kertoo poliisiin kohdistuvan väkivallan kaksinkertaistuneen tällä vuosituhanella. Kolehmainen mukaan poliisilla on vuosittain noin 35 000 tehtävää, jotka kohdistuvat jollain tapaa henkeen ja terveyteen. (Seppo Kolehmainen 2019, Poliisiylijohtaja huolissaan: ”Väkivalta poliisia kohtaan on kaksinkertaistunut tällä vuosituhanella”, Ilta-Sanomat, 25.8.2019)

Väkivalta poliisia kohtaan on yleisempää, kuin aikaisemmin. Poliisin on hyvä osata varautua erilaisiin väkivalta tilanteisiin. Työharjoitteluni aikana huomasin, että poliisityössä painimista vaativat tilanteet voivat alkaa täysin yllättäen. Näissä tilanteissa huomasin myös, että kamppailutuntemuksesta on ollut apua. Väkivaltatilanteissa ei itse tilanteessa pelästy samalla tavalla ja oma suorituskyky ja toimintavalmius on korkeampi, kuin sellaisella henkilöllä, jolla ei ole kamppailulajitaustaa.

## 2 PYSTYKAMPPAILU KÄSITTEEN MÄÄRITTELY

Pystykamppailulla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä pystyasennossa tapahtuvaa kamppailua nyrkkeilyhanskat kädessä. Pystykamppailu on käsitteenä laaja ja se sisältää eri alakäsitteitä. Pystykamppailuun sisältyy niin perinteisestä nyrkkeilystä tutut lyönnit, kuin myös potkunyrkkeilystä tai ”thai boxingista” tutut potkut. Pystykamppailun vastakohtana on mattokamppailu.

Pystyssä tapahtuvassa kamppailussa kamppailijat ovat seisoma-asennossa. Toisen kamppailijan kaatuessa maahan kamppailu keskeytyy, kunnes molempien kamppailijat ovat pystyasennossa. Maassa olevaa ei ole sallittua lyödä tai potkia, eikä maassa ollessa ole sallittua lyödä tai potkia.

## 3 KAMPPAILU-URHEILUN HYÖDYT

Kamppailulajien harrastajat tietävät itse urheilulajin erinäiset hyödyt niin fyysisellä, kuin henkisellä tasolla. Liikunnasta itsessään on olemassa lukuisia eri tutkimuksia aiheesta. Kamppailu-urheilun osalta havaitsin kansainvälisten tutkimuksien keskittyvän pääosin kamppailu-urheilussa vammautumiseen ja urheilulajin aiheuttamiin negatiivisiin tuloksiin. Osa tutkimuksista olivat myös positiivisessa valossa osoitettu esimerkiksi lasten kasvatuksen yhteydessä.

Omassa opinnäytteessäni pyrin etsimään kansainvälisen tutkimuksen aiheesta, joka olisi mahdollisimman neutraali ja käsittelevä kamppailu-urheilun hyötyjä. Kansainvälisiä tutkimuksia katsoessani en voi olla täysin tutkimuksien kannalla tai niitä vastaan. Kamppailu-urheilun hyötyjä käsitteleviä tutkimuksia etsiessäni tulen siihen tulokseen, että tutkimuksia aiheesta on hyvin vähän. Ylemmällä käsitteellä esimerkiksi yleisesti ottaen liikunnan hyötyjä käsitteleviä tutkimuksia on heti saatavissa useita. Pyrin rajaamaan tutkimuspohjan opinnäytteeseeni kamppailu-urheilun hyötyjä käsittelevään tutkimukseen, jotta tutkimuspohja ei ajautuisi liian kauas omasta aiheestani. Omassa opinnäytteessäni liikunnan hyötyjen käsitteleminen pyritään rajaamaan tutkimuksen ulkopuolelle.

Lasse Jokinen kertoo omassa opinnäytetyössään Lauren-ammattikorkeakoulussa kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutuksesta itsepuolustus- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla. Jokisen tutkimuksessa esitetyn tiedon mukaa kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelu kasvattaa niin fyysistä kuin henkisiä ominaisuuksia. Jokisen mukaan kamppailulajin harjoittelun katsottiin kehittävänsä psyykkisiä osa-alueista mm. itsevarmuutta, periksiantamattomuutta, pelon hallintaa ja stressinsietokykyä. (Lasse Jokinen, 2018)

Bin Bu, Han Haijun, Liu Yong, Zhang Chaohui, Yang Xiaoyuan ja Maria Fiatarone Singh tekemän englanninkielisen tutkimuksen mukaan kamppailu-urheilu rohkaisee mm. itseluottamusta, jota voidaan soveltaa arkielämään. Vanhanaikaisille kamppailulajeille on ominaista stressin väheneminen, parantunut ketteryys ja tasapaino, sekä koordinaatiokyky. Tutkimuksessa mainitaan, että suurimmassa osassa kamppailulajien terveysvaikutuksia tutkivissa tutkimuksissa on havaittu positiivisia vaikutuksia. (Bin Bu, Han Haijun, Liu Yong, Zhang Chaohui, Yang Xiaoyuan, Maria Fiatarone Singh, 2010)

## **4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ**

Toiminnallinen opinnäyte on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytteelle. (Vilka & Airaksinen 2003). Ero toiminnallisella ja tutkimuksellisella opinnäytetyössä on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen eli produktin. Tutkimuksellisessa saadaan uutta tietoa tutkimusraportin muodossa. (Salonen 2013)

Toiminnallisella työllä on tarkoituksena tavoitella käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Alasta riippuen, se voi olla esimerkiksi työkäyttöön suunnattu opas tai ohjaistus, kuten harjoittelijan perehdyttämisoipas tai turvallisuusohjeistus. Toiminnallisen opinnäytteen voi toteuttaa esimerkiksi vihkolla, kansiolla, järjestämällä konferenssin yms. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutus ja raportointi yhdistyvät tutkimusviestinnän keinoin (Vilka & Airaksinen 2003).

Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyrin järjestämään pystykamppailun peruskurssin. Lisäarvona pyrin selvittämään pystykamppailun peruskurssin tarpeellisuutta, sekä kehittämään

Joensuun poliisiaseman henkilöstön hyvinvointia liikunnan avulla. Lisäarvoa tuo myös henkilöstön peruskurssilla oppimat itsepuolustustaidot.

#### 4.1 SWOT-analyysi

Suoritin Poliisiammattikorkeakoulussa toiminnallisen opinnäytetyökurssin. Kurssilla opetelimme eri työkaluja toiminnalliseen opinnäytteeseen. Yksi toiminnan lähtötason kartoitukseen tarkoitettu työkaluista on SWOT-analyysi. Päätin käyttää kyseistä työkalua opinnäytteessäni.

SWOT-analyysi tulee seuraavista sanoista: Strengths (Vahvuudet), Weaknesses (Heikkoudet), Opportunities (Mahdollisuudet), Threats (Uhat). Alla opinnäytetyöni SWOT-analyysi:

<p><b>VAHVUUDET (S)</b></p> <p>Oma tietotaito</p> <p>Kokemus</p>	<p><b>HEIKKOUEDET (W)</b></p> <p>Osallistujat</p> <p>Viikkoliikunta/Pankkitunnit</p>
<p><b>MAHDOLLISUUDET (O)</b></p> <p>Jatkojalostus</p> <p>Työilmapiirin parantaminen</p> <p>Fyysinen toimintakunto</p>	<p><b>UHAT (T)</b></p> <p>Loukkaantumiset</p>

SWOT-analyysi. Taulukko 1.

#### Vahvuudet

SWOT-analyysissä tarkastelin eri opinnäytetyöni vahvuuksia. Ensimmäinen vahvuus taulukosta on oma tietotaito, jolla tarkoitetaan omaa osaamista kyseiseen lajiin. Olen harrastanut pystykamppailua eri muodoissa lähes kymmenen vuoden ajan. Omaan harrastuneisu-

teni kuuluu myös kilpailu kyseisen lajin parissa. Olen myös seurannut aktiivisesti kyseisen lajin kehitystä Suomessa, sekä ulkomailla.

Toisena listalla on oma kokemus, jolla puolestaan tarkoitetaan omaa kokemusta kyseisestä lajista ja peruskurssin pitämisestä. Kokemukseen voidaan sisällyttää lajin harrastaminen Suomessa, kuin myös ulkomailla. Perusteiden opettamista olen harrastanut lähinnä tutuille ja työkavereilleni. Opinnäytteen yksi lisäarvo itselleni on peruskurssin järjestäminen ensi kertaa suuremmalle yleisölle.

### **Heikkoudet**

Heikkouksina SWOT-analyysissä olen nostanut esille osallistujat. Osallistujilla tarkoitetaan peruskurssille saapuvia henkilöitä. Uhkana on niiden jääminen kokonaan pois tai osallistujien ollessa minimaalista kurssin järjestämiseksi.

Toisena heikkoutena olen arvioinut olevan viikkoliikunnan ja pankkituntien. Suomessa poliisilla on käytettävänä kaksi tuntia työaikaa viikossa urheilemiseen työtehtävien niin salliessa. Heikkoutena voidaan katsoa, että peruskurssin osalta ei olisi mahdollisuus hyödyntää viikkoliikuntaan tarkoitettuja tunteja (2h).

Poliisilla on laissa määritelty velvollisuus huolehtia kunnan ylläpitämisestä. Laki poliisin hallinnosta 15 h §:n (22.7.2011/873) mukaan poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella.

Poliisilla on myös työpaikka kohtaisesti mahdollisuus tehdä ylitöitä siten, että työvuoron ylimenneet tunnit kirjataan työajanseurantajärjestelmään ja käyttää tunnit esimerkiksi vähentämällä tulevasta työvuorosta. Ylityötuntien kirjaaminen työajanseurantajärjestelmään em. tavalla on päällystään kuuluvan poliisimiehen linjauksella mahdollisuus tehdä. Heikkoutena katsotaan, mikäli tuntien kirjaaminen ei ole peruskurssin vuoksi hyväksyttävää.

### **Mahdollisuudet**

Mahdollisuuksina SWOT-analyysissä on mainittu ensimmäisenä jatkojalostus. Jatkojalostuksella tarkoitetaan opinnäytetyöni hyväksikäyttämistä tulevaisuudessa esimerkiksi pohjana tutkimustyölle. Opinnäytetyötäni voidaan käyttää pohjana esimerkiksi pohdittaessa viikkoliikunnan käyttömahdollisuuksia, peruskurssin järjestämistä muilla poliisiasemilla, mietittäessä pystykamppailun jatkokurssin järjestämistä peruskurssin jälkeen tai esimerkiksi muun vastaavanlaisen liikuntaan liittyvän kurssin järjestämisessä.

Toiseksi mahdollisuudeksi olen valinnut työilmapiirin parantamisen. Poliisiasemilla työskentelevät poliisit ovat eritehtävissä. Usein on niin, että eri tehtävissä olevat (esimerkiksi tutkinnassa ja kentällä) eivät tunne toisiaan. Työilmapiirin parantamiseksi yhteinen teke-

minen on erittäin hyvä keino tutustua ja oppia tuntemaan samalla poliisiasemalla työskenteleviä poliisimiehiä.

Kolmantena mahdollisuutena on fyysinen toimintakunto. Tällä tarkoitetaan fyysisten ominaisuuksien parantamista peruskurssin vuoksi. On tärkeää, että henkisen hyvinvoinnin lisäksi myös sitä tukeva fyysinen hyvinvointi on balanssissa. Myös eri poliisitehtävät vaativat poliisilta hyvää fyysistä toimintakuntoa. Esimerkiksi pitkän yövuoron aikana sattuva painitilanne. Fyysisen toimintakunnon ollessa hyvä on poliisimiehellä parempi mahdollisuus selvittää tilanteesta paremmin, kuin huonon fyysisen kunnon omaavalla.

## **Uhat**

SWOT-analyysin viimeisenä osa-alueena on uhat. Peruskurssin osalta voidaan katsoa uhaksi kurssin aikana tapahtuva loukkaantuminen. Loukkaantuminen voi johtaa henkilön osalta peruskurssin keskeytymiseen, sekä suurempana uhkana myös työn keskeytymiseen mahdollisen sairasloman vuoksi. Uhka tilanteen välttämiseksi on pyrittävä peruskurssi järjestämään siten, että loukkaantumisriski on mahdollisimman alhainen ja epämiellyttäviltä loukkaantumisilta vältyttäisiin.

## **5 PYSTYKAMPPAILUN PERUSKURSSI**

Seuraavaksi käyn läpi peruskurssin päävaiheet, joita ovat alkutoimenpiteet, suunnittelu ja toteutus. Lopuksi otan tarkempaan tarkasteluun yhden harjoituskerran esimerkinomaisesti. Tämä näyte produktista avaa lukijalle peruskurssin yhden oppitunnin. Peruskurssin oppituntien yksityiskohtainen sisältö on rajattu pois oppinnäytteestä tarkoituksellisesti.

### **5.1 Alkutoimenpiteet**

Joensuun poliisiasemalla ollessani kysyin alustavasti satunnaisilla käytävillä kohtaamisilla eritaustaisilta poliisimiehiltä, mitä he olivat mieltä siitä, että järjestäisin pystykamppailun peruskurssin. Vastaanotto oli positiivinen ja yhdeksi ongelma aiheeksi osa mainitsikin vapaa-ajalta tulemisen esteet perhekuvioiden vuoksi. Osa taas kertoi mahdolliseksi ongelmaksi motivaation saapua paikalle.

Kävin myös valvonta- ja hälytyssektorin komisarion puheilla asiasta, ja hän näytti vihreää valoa toiminnalle, sekä suositteli alustavaa kyselyä ja informaatiota sisäisellä sähköpostilla Joensuun poliisiaseman henkilöstölle.

Sisäisellä sähköpostilla kyselyllä esittelin alustavasti tulevan kurssin sisällön ja aikataulut. Sähköpostissani pyysin halukkaita vastaamaan sähköpostiini, mikäli kiinnostus aiheeseen heräsi.

Sain useita vastauksia ja niiden pohjalta päätin luoda WhatsApp -applikaatioon ryhmän jatkotiedottamista varten. Tämän jälkeen lisäsin kiinnostuneet henkilöt viestintä alustalle.

## 5.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa kiinnitin huomioni siihen, että koska kyseessä on opinnäytetyön otsikon mukaisesti peruskurssi, on keskityttävä perusasioihin. Järjestämälläni peruskurssilla pyrkimyksenä oli opettaa perusteet lyönti- ja potkutekniikoihin, sekä niiden torjumiseen.

Pyrkimyksenäni oli suunnitella kurssin oppitunnit siten, että ne voidaan jaotella kolmeen ryhmään. Ensimmäisenä oppitunnin osana tulisi olla alkulämmittely, joka olisi noin 15 minuuttia kestoaltaan. Toiseksi osaksi valitsin tekniikka harjoittelun suunnitelman mukaisesti, aina pääpaino siinä mikä on oppitunnin aiheena. Esimerkiksi ensimmäisellä tunnilla käydään läpi etu- ja takakäden suorat lyönnit, jolloin tekniikka harjoittelu perustuu näiden kahden lyönnin harjoitteluun. Koko tunnin pääpaino on toisessa osassa, jonka kesto tulisi olla noin puoli tuntia. Viimeiseksi eli kolmanneksi osaksi valitsin loppuverryttelyn. Loppuverryttelyssä tarkoituksena on jäähdytellä kehoa intensiivisen harjoittelun jälkeen, sekä myös venyttely niiden pääliharyhmien osalta, jotka ovat työskennelleet harjoituksessa eniten.

Suunnitellessani oppitunteja halusin myös kerätä palautetta kurssin onnistumisesta ja sen kehittämiseksi, sekä tilastointia varten. Tarkoituksena oli kerätä anonyymi palaute jokaiselta osallistujalta kunkin harjoituskerran päätteeksi.

## 5.3 Toteutus

Pystykamppailun peruskurssin toteutus onnistui suunnitelmien mukaan. Pystykamppailun peruskurssi järjestettiin Joensuussa kaupungin hallinnoimassa tilassa. Tilassa on yksi täysikokoinen painitattami (painialusta, joka on pehmustettu ja tarkoitettu painimiseen). Tilan koko on noin 10 neliometriä. Tila on Joensuun poliisiaseman vuokrakäytössä.

Pystykamppailun peruskurssia järjestettäessä on hyvä huomioida tarvittavat tilat, sekä välineet. Kurssille osallistujat voivat tuoda omat harjoitushanskat. Tällä kurssilla nyrkkeilyhanskat ja tilat olivat valmiiksi tiedossa ja niiden käytöstä oli sovittu.

Jokaisen harjoituskerran suunnittelu vei odotettua enemmän aikaa. Kurssin läpivieminen Joensuun poliisiaseman henkilöstölle onnistui ja palaute kertoo puolestaan. Palautteen keräsin suunnitelman mukaisesti.

## 5.4 Esimerkki yhdestä harjoituskerrasta

Lukijalle havainnollistamaan pystykamppailun peruskurssin harjoituskertaa käyn läpi 16.7.2019 pitämäni tunnin. Tunnin pääpaino kyseisenä päivänä oli potkuissa. Tunnille osallistui yksi naiskonstaapeli ja viisi mieskonstaapelia. Tunti oli peruskurssin kolmaskertta.

Tunti on jaettu kolmeen osioon. Ensimmäisessä osiossa käydään läpi alkulämmittelyt. Koska kyseessä on potkuihin painottuva päivä, on alkulämmittelyiden painotus jalkojen ja keskivartalon lihaksissa. Alkulämmittelyn kesto noin 15 minuuttia.

Toisessa osiossa lähdetään aluksi herättelemään kehoa ja myöhemmin nostetaan intensiivisyystasoa asteittain. Osallistujat laittavat nyrkkeilyhanskat käteen. Pareittain harjoitellaan ”jabin” lyömistä parin hanskaan. Jabilla tarkoitetaan etukäden suoraa lyöntiä. Lyödään vuoron perään 10 kevyttä ja teknistä lyöntiä. Noin 40 lyöntiä per henkilö. Seuraavaksi lyödään tuplajabia saman verran, eli noin 40 lyöntiä per henkilö. Tämän jälkeen tuplajabin lisäksi lyödään takakäden suora lyönti. Samat toisto määrät vieläkin.

Lyhyen juomatauon jälkeen vuorossa on potkuharjoittelut. Osallistujat riisuvat nyrkkeilyhanskat ja ottavat isot potkutyynyt. Harjoitellaan ”lowkick” potkua. Lowkick potkulla tarkoitetaan alapotkua reisilihaksen kiinnityskohtaan. Kurssin vetäjä näyttää esimerkki potkuja ja kertoo mihin asioihin on kiinnitettävä huomioita. Yhtenä tärkeänä esimerkkinä mainittakoon lantion käyttäminen. Harjoittelussa potkitaan vain tyynyjä. Aluksi potkitaan kevyitä yksittäisiä potkuja parin kanssa vuorotellen. Kumpikin potkaisee 10 lowkick potkua, jonka jälkeen vaihto. Molemmat potkivat noin 40 kertaa.

Tämän jälkeen vuorossa on sama harjoitus, kun yllä kuvattu, mutta ennen potkua on tehtävä muutaman lyönnin sarja ilmaan ja sen jälkeen potku. Toistomäärät pysyvät samana.

Seuraavaksi juomatauon jälkeen on vuorossa työntöpotkut potkutyynyihin. Työntöpotkulla tarkoitetaan nimensä omaisesti työntävää potkua, mutta liikkeen on oltava nopea. Tätä harjoitellaan ohjaajan esimerkin jälkeen yksittäisinä takajalan potkuina parin kanssa noin 10 potkua per henkilö. Yhteensä noin 30 potkua.

Vuorossa seuraavana on salin kulkeminen päästä päähän työntöpotkuilla vuorojaloin parin kanssa. Potkija vaihtuu aina yhden kuljetun matkan jälkeen. Yhteensä noin viisi kertaa per henkilö. Salin pituus noin 10 metriä.

Työntöpotkujen jälkeen vuorossa on pareittain työntöpotkujen torjuminen. Osallistujat pukevat nyrkkeilyhanskat. Kurssin vetäjä näyttää kaksi vaihtoehtoista työntöpotkun torjumiseen tarkoitettu liikettä. Osallistujat harjoittelevat pareittain. Toinen pareista potkaisee ja toinen torjuu potkun opetetulla tavalla. Kurssin vetäjä seuraa, että potkut pysyvät maltillisina.

Seuraavana on lowkick potkun ja työntöpotkun yhdistelmä. Pareittain suoritetaan siten, että toinen pareista pitää potkutyyntyä ja toinen potkaisee aluksi etummaisena jalan työntöpotkun ja heti perään takajalan lowkick potkun. Nyt on tarkoituksena potkia niin kovasti, kun tekniikan säilyminen antaa periksi. Potkitaan 10 potkun sarjoja kolme kertaa. Jokainen potku yhdistelmä on ns. yksittäinen.

Lyhyen juomatauon jälkeen vuorossa on loppuhapotus. Tällä tarkoitetaan lyhyttä ja intensiivistä harjoitusta, jonka jälkeen maitohapot jylläävät kehossa. Pareittain suoritetaan siten, että toinen potkii yhden minuutin ajan niin nopeasti ja paljon keskivartalopotkuja tyynyyn kun mahdollista. Potkut on suoritettava vaihtamatta jalkaa. Minuutin jälkeen vuorossa toinen jalka ja sama yhden minuutin harjoite. Tämän jälkeen potkiva siirtyy tyynyn pitäjäksi ja aikaisemmin tyynystä pitänyt on potku vuorossa.

Lopputreenin jälkeen vuorossa on viimeinen osio eli loppuverryttely. Loppuverryttelyissä pyritään saamaan maitohapot pois lihaksista ja rauhoittamaan kehoa. Loppuverryttely päättyy venyttelyyn. Harjoituskerta on päättynyt.

## **6 PALAUTE**

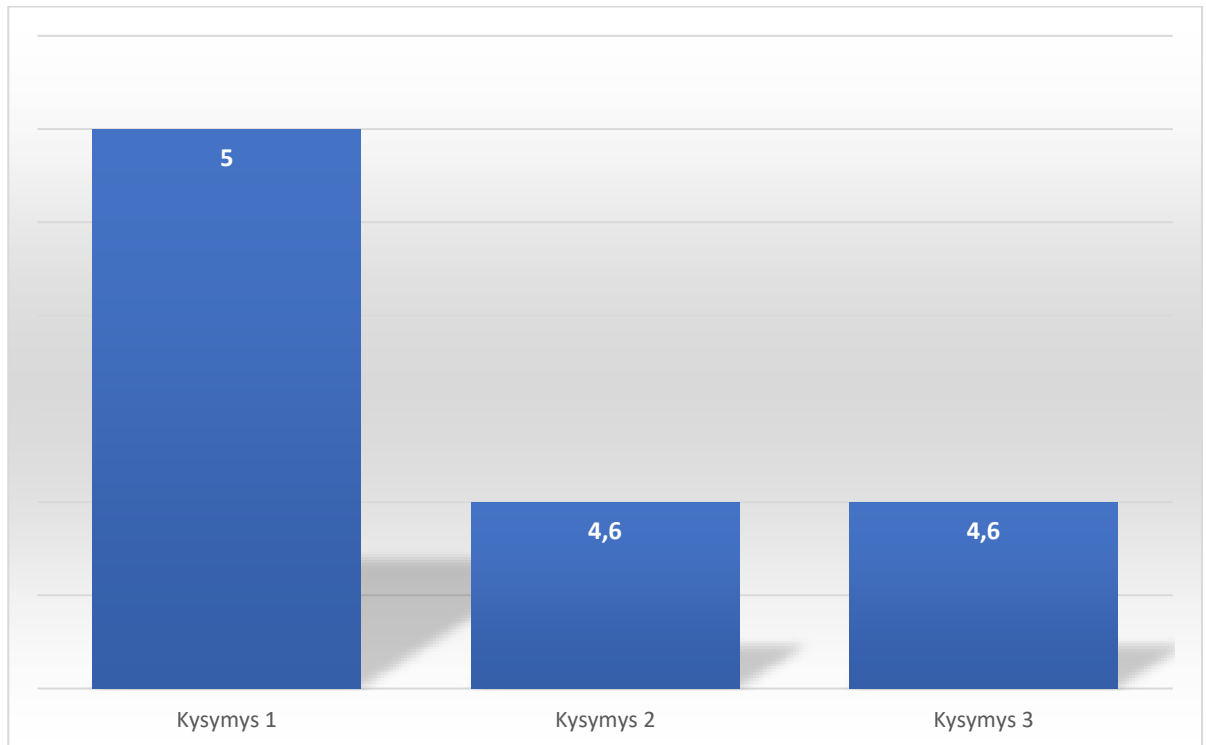
Pystykamppailun peruskurssilla keräsin nimetöntä palautetta kurssista. Palautekyselyn suoritin jokaisen tunnin jälkeen antamalla osallistujille A4 paperin, joka sisälsi kysymyksiä ja vapaan palautteen osion. Vapaaseen palautteeseen on jokaisella osallistujalla mahdollisuus kommentoida niitä asioita, mitkä jäävät kysymyksistä pois. Tässä osiossa käsittelen saamaani palautetta tilastollisesti, sekä esitän muutaman vapaassa palautteessa annetun palautteen.

Opinnäytteeni tutkimuskysymyksenä on selvittää, onko Joensuun poliisiasemalla tarvetta pystykamppailun peruskurssille, sekä parantavatko peruskurssilta käydyt asiat työturvallisuutta. Tutkimuskysymykset syntyivät opinnäytetyötä suunniteltaessa. Halusin selvittää kamppailulajeihin osallistumisen halukkuuksia työelämässä jo olevilta poliiseilta. Toinen tutkimuskysymys antaa vastauksen pystykamppailun peruskurssin vaikuttavuudesta positiivisesti tai negatiivisesti poliisin työhön. Työturvallisuuden lisääminen voidaan katsoa aina positiiviseksi.

## **6.1 Tilastoja palautteesta tunneittain**

Palaute on rakennettu siten, että palautteen kirjaaja ympyröi oikean vaihtoehdon. Tilastot on jaoteltu OSA1 monivalintaan ja OSA2 kyllä tai ei -valintaan. Monivalinta- vaihtoehdot ovat numeroituina kysymyksen alle numeroilla ykkösestä viitoseen. Yksi tarkoittaa todella huonoa ja viisi todella hyvää. Taulukoiden arvot OSA1 -osiossa ovat keskiarvoja vastauksista.

Jokaiselta tunnilta on laadittu tilasto sisältäen OSA 1:n ja OSA 2:n. Yhteensä 7 oppituntia.

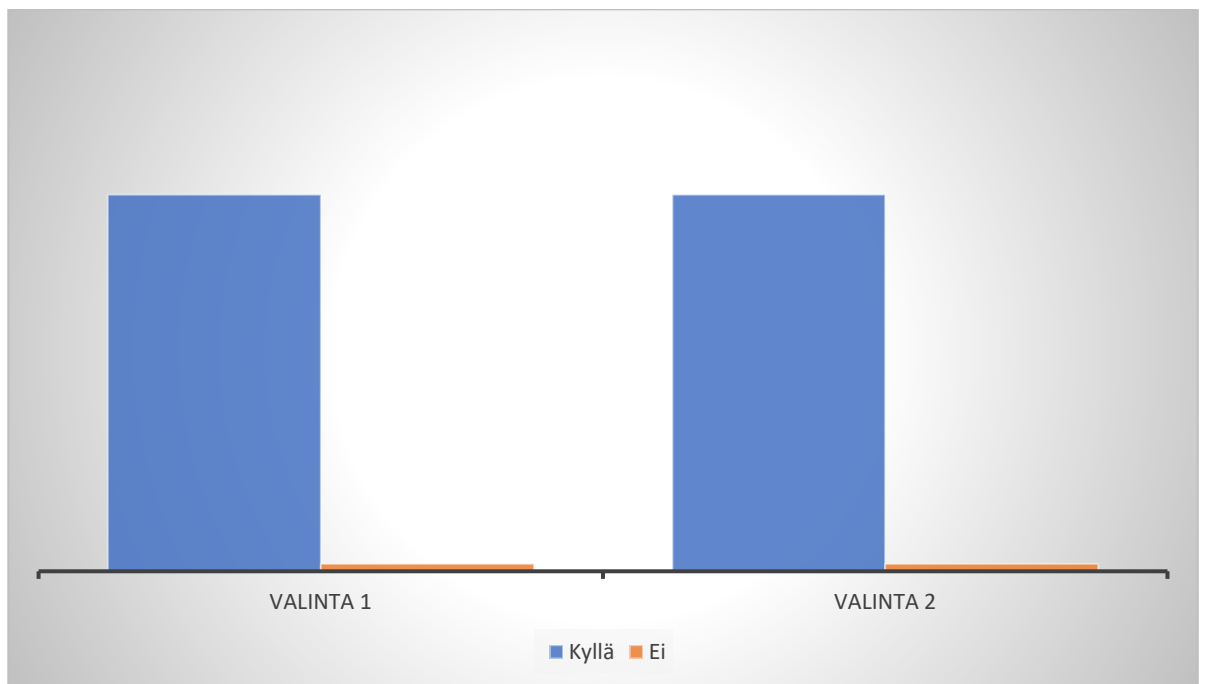


Peruskurssin tunti 1 OSA1. Taulukko 2.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

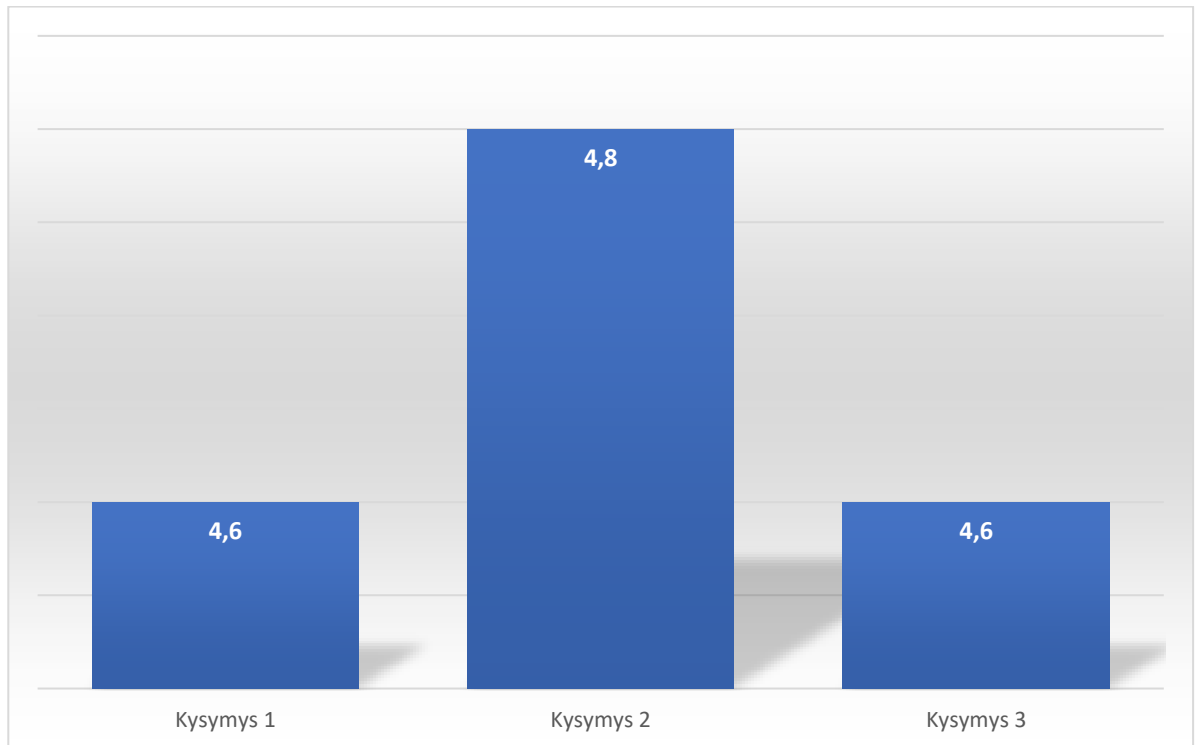
Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 1 OSA2. Taulukko 3.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

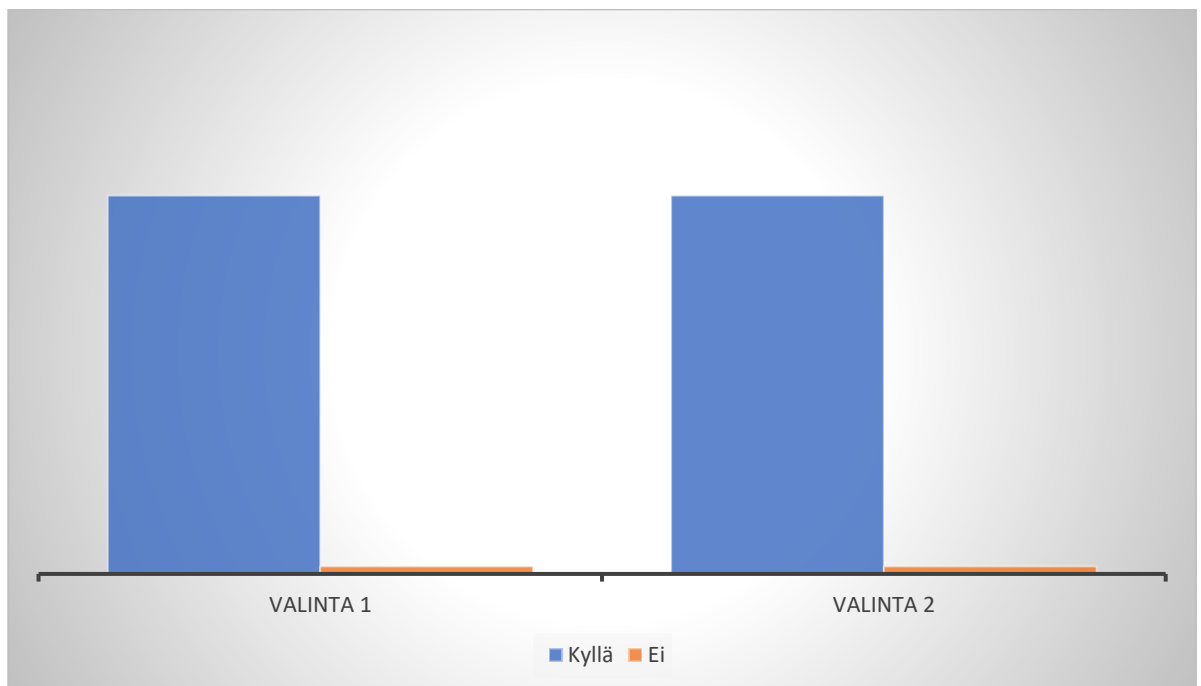


Peruskurssin tunti 2 OSA1. Taulukko 4.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

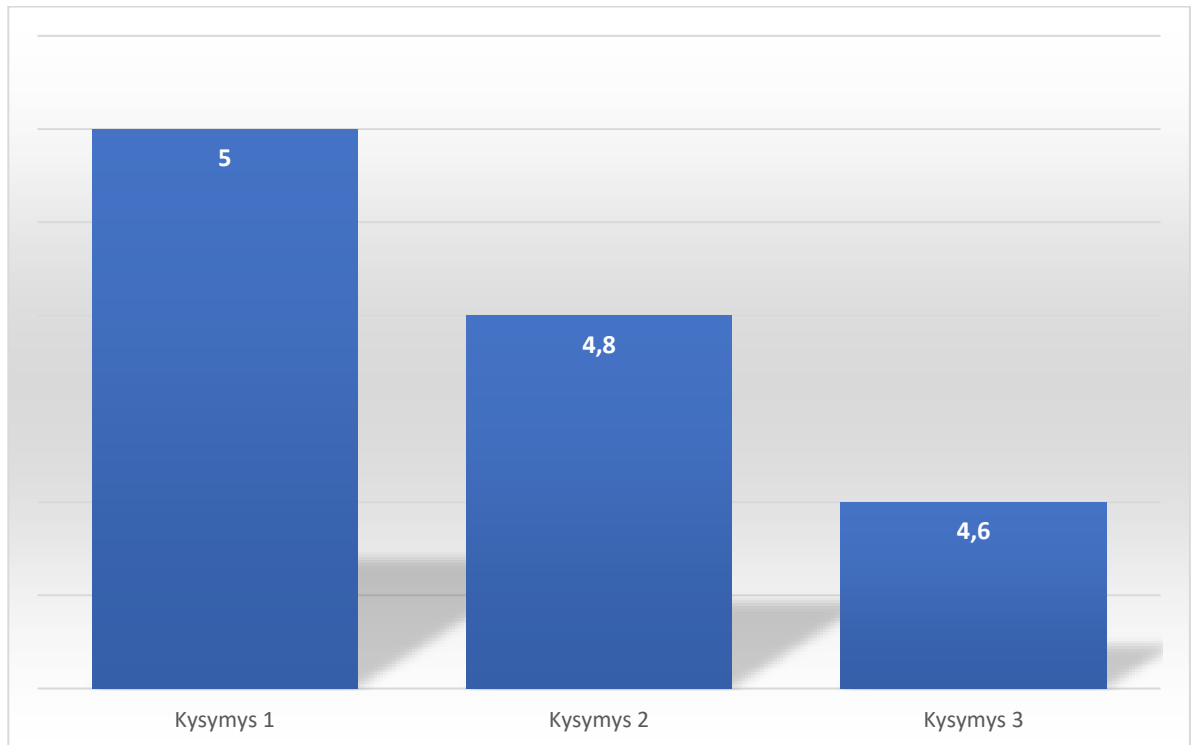
Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 2 OSA2. Taulukko 5.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

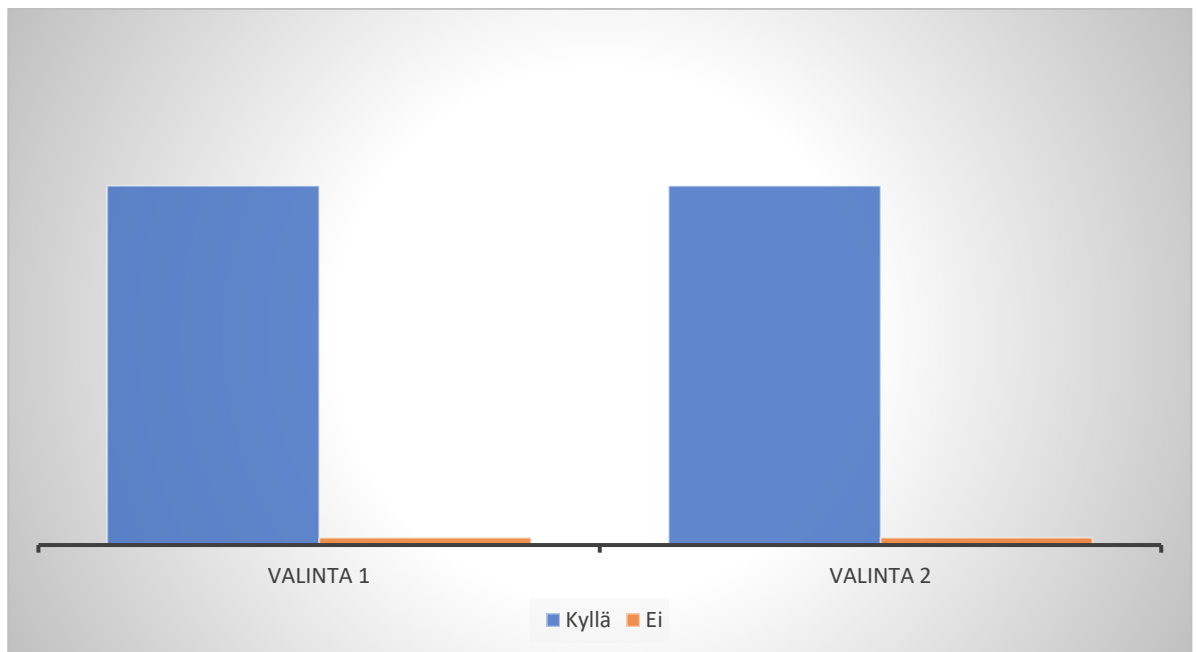


Peruskurssin tunti 3 OSA1. Taulukko 6.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

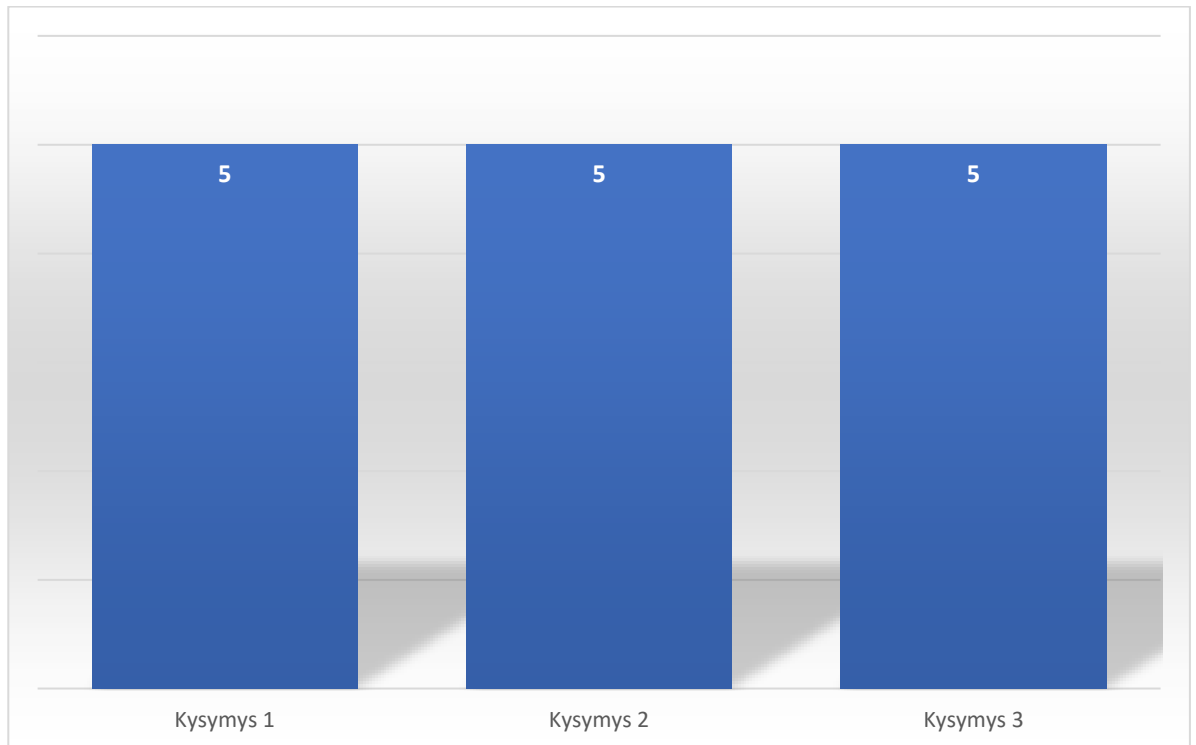
Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 3 OSA2. Taulukko 7.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

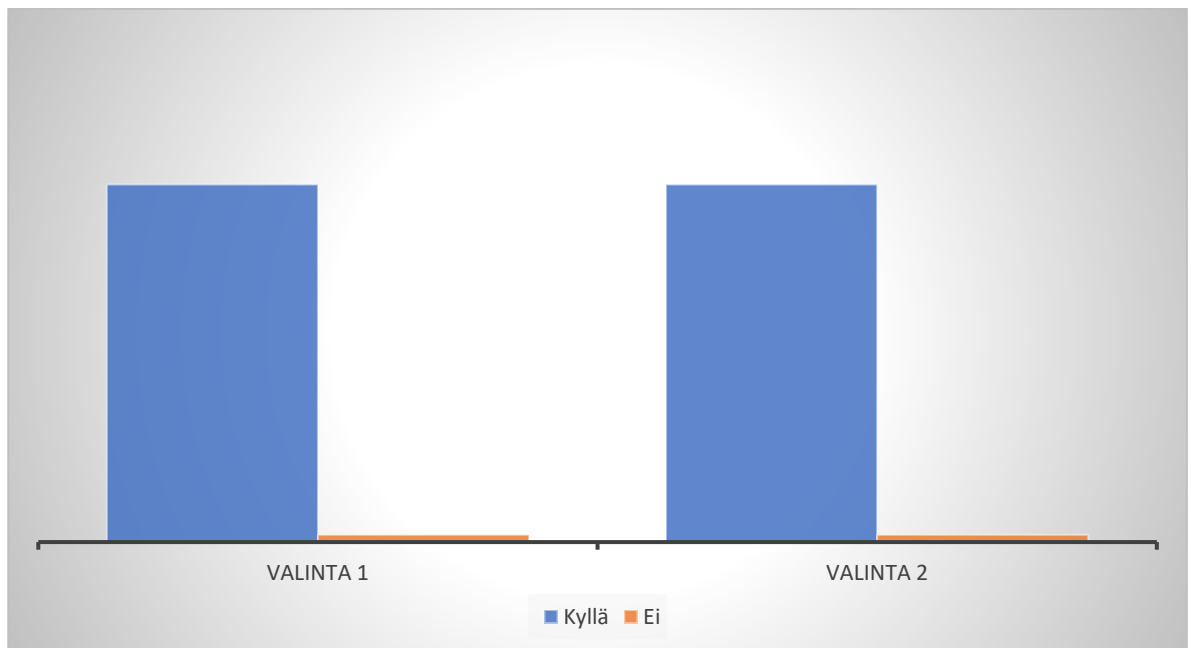


Peruskurssin tunti 4 OSA1. Taulukko 8.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

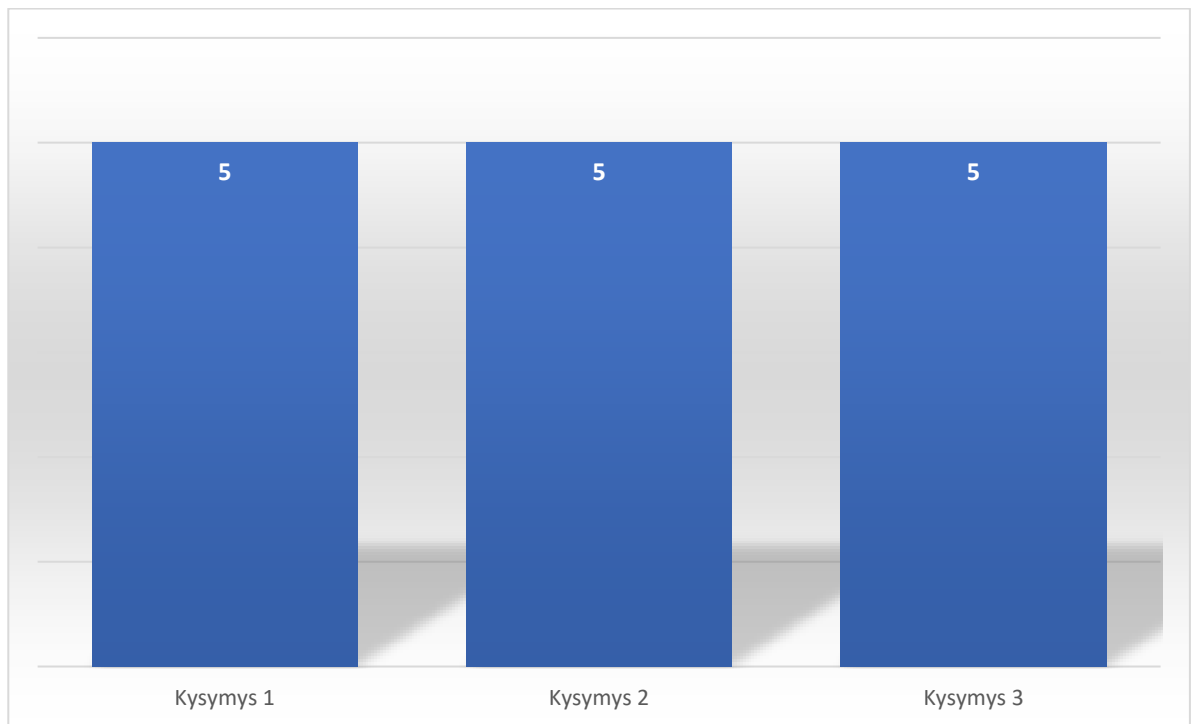
Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 4 OSA2. Taulukko 9.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävään vastaavanlaisia peruskursseja?

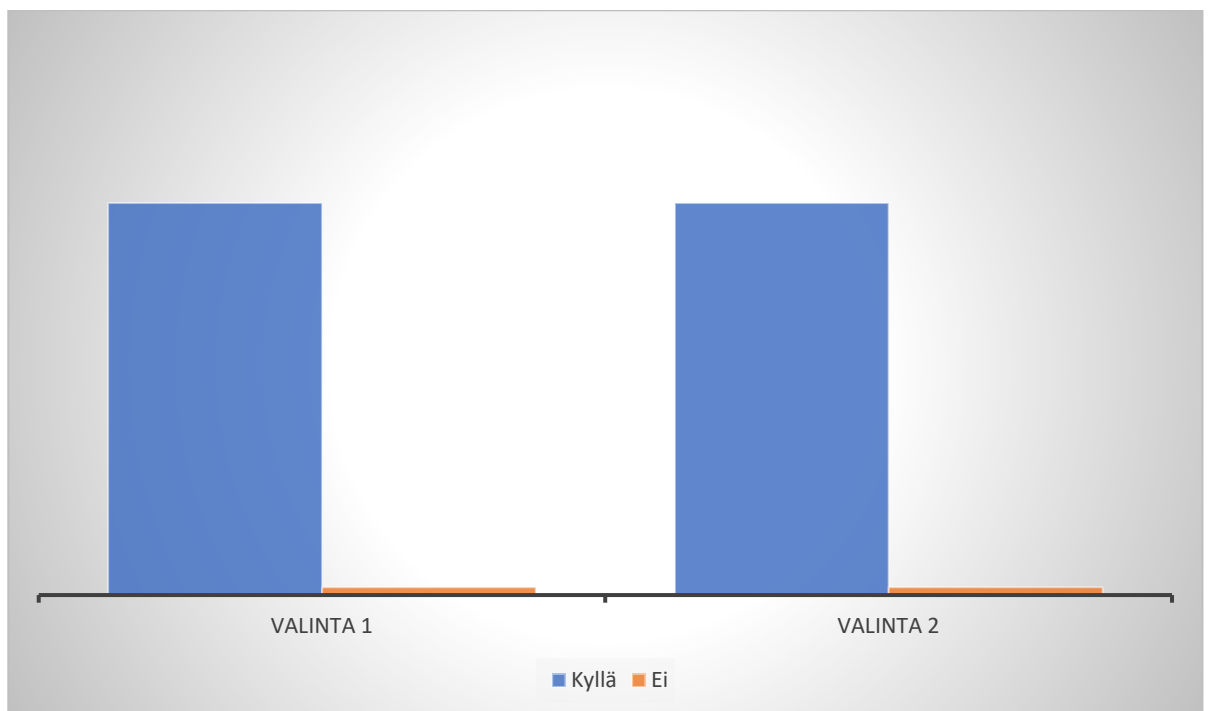


Peruskurssin tunti 5 OSA1. Taulukko 10.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

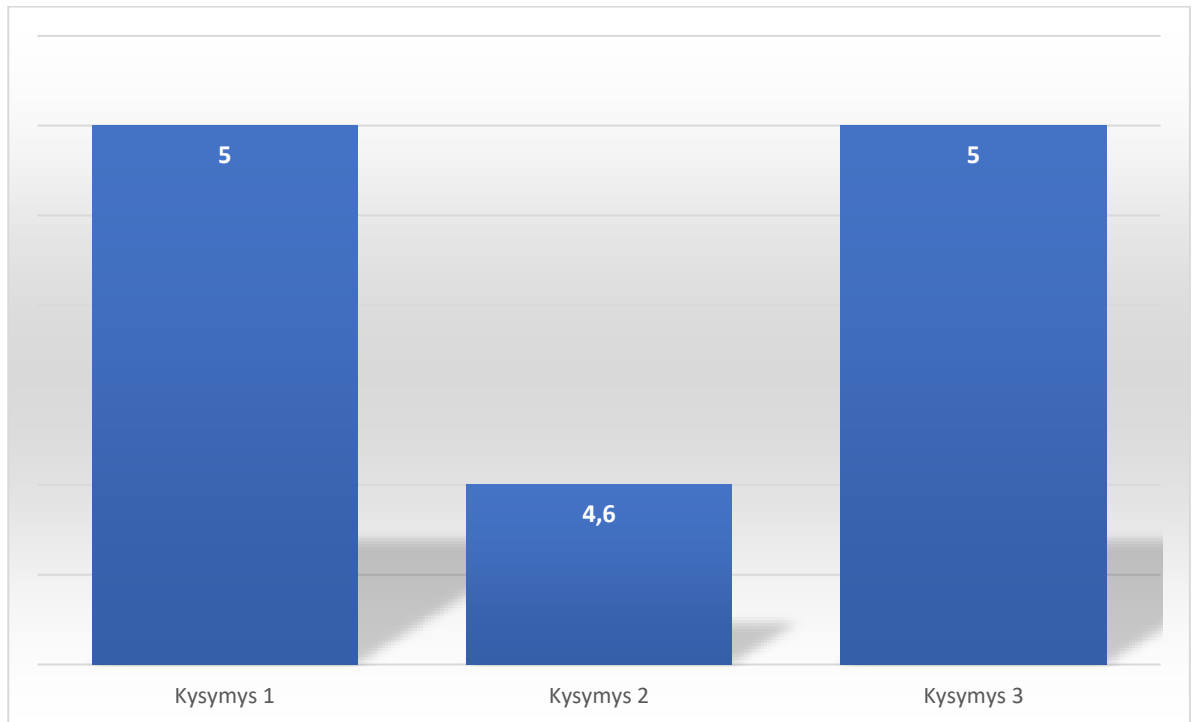
Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 5 OSA2. Taulukko 11.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

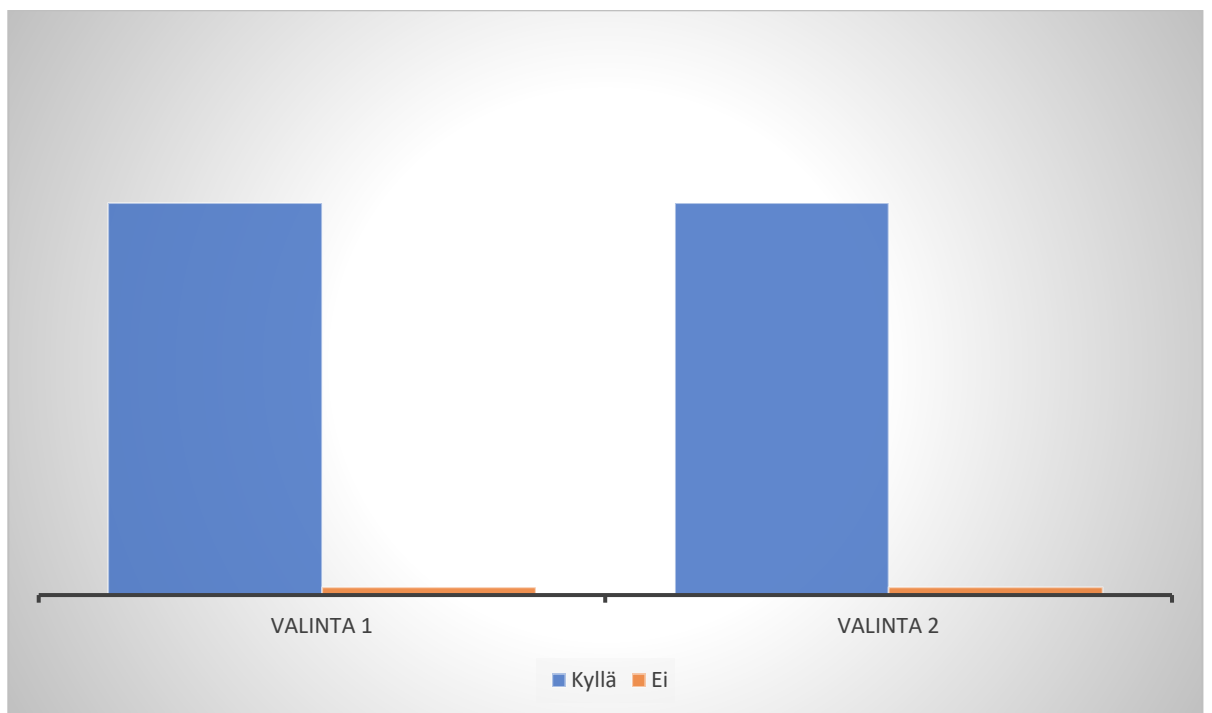


Peruskurssin tunti 6 OSA1. Taulukko 12.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

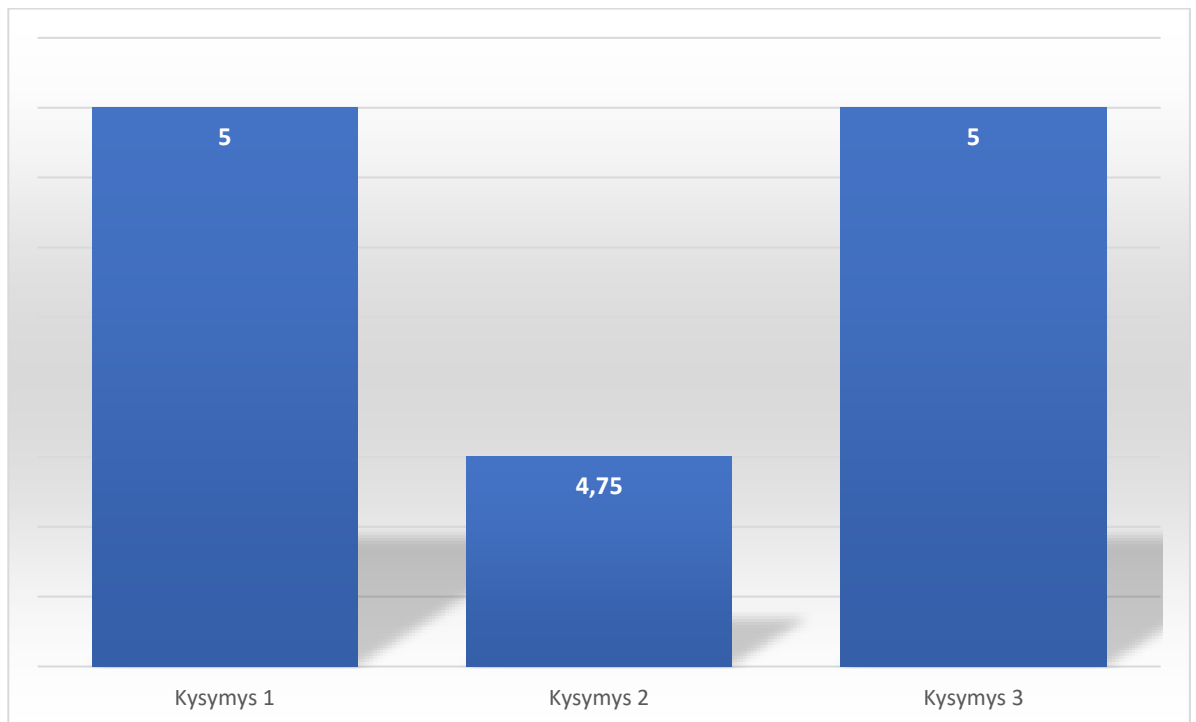
Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 6 OSA2. Taulukko 13.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

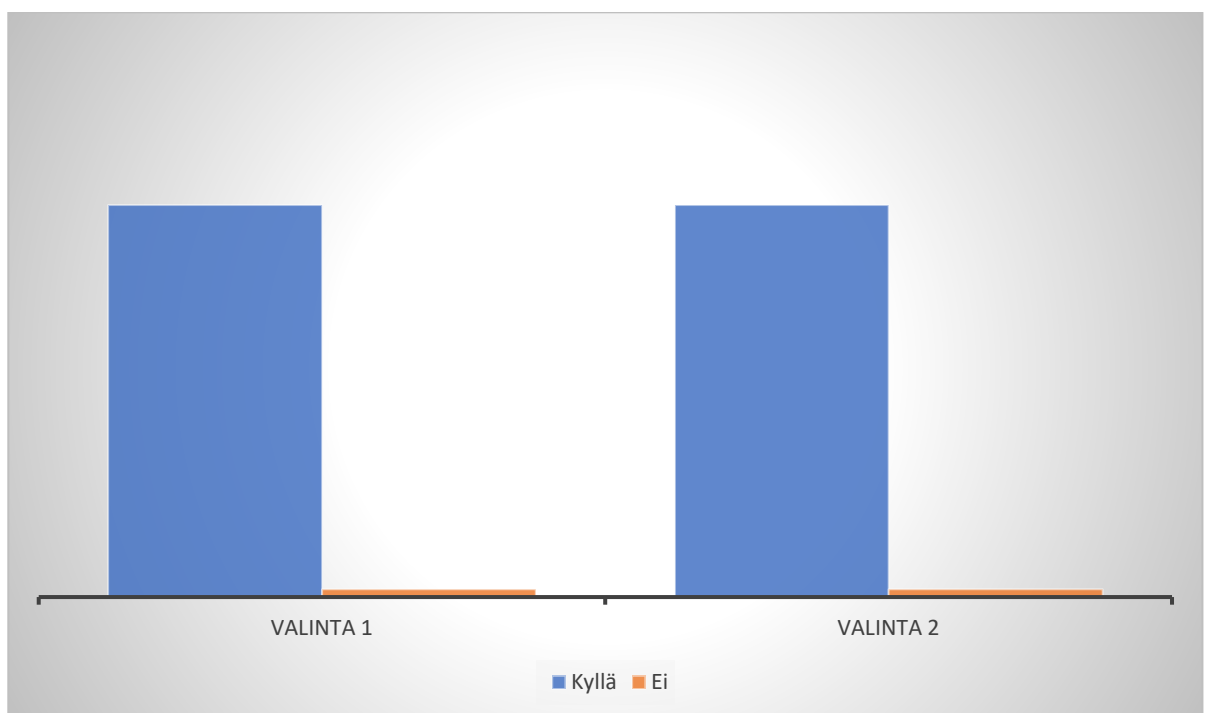


Peruskurssin tunti 7 OSA1. Taulukko 14.

Kysymys 1 = Mitä mieltä olet kurssista?

Kysymys 2 = Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä?

Kysymys 3 = Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta?



Peruskurssin tunti 7 OSA2. Taulukko 15.

Valinta 1 = Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Valinta 2 = Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

## 6.2 Vapaa palaute

Tässä osiossa esittelen päiväkirja omaisesti muutamia saamiani kirjallisia palautteita havainnollistamaan kurssia ja sen sisältöä. Palautteet ovat muokkaamattomia.

”Alottavalle sopiva tahti, tulen ehdottomasti uudestaan. Paljon oppia tunnissa, mielenkiinnolla odotan seuraavia kertoja.” 10.7.2019.

”Hammassuojat olisi ollut ihan paikallaan.” 10.7.2019.

”Hyvän ja mielenkiintoisen oloinen kurssi. Pidän tällaisia myös ammatillisesti tärkeinä.” 11.7.2019.

”Hyvällä tahdilla jatkuu ekasta kerrasta. Paljon samaa kuin 1. tunnilla, mutta mukava paranevansa tekemisessä.” 11.7.2019.

”Hyvä tahti jatkuu, tällä kertaa potkuja. Helppo oppia hyvien vinkkien avulla, sai hyvin opastusta, joten lähti nopeasti sujumaan.” 16.7.2019.

”Hyvä kurssi. Hyvän monipuolista, kun tulee lyöntejä ja potkuja ja työturvallisuutta edistää oppia. Oppii suojautumaan yleisimmiltä hyökkäyksiltä.” 16.7.2019.

”Hyvät monipuoliset potkuharjoitukset. Taekwondo taustaisena oppii uusia asioita. Sai ottaa itsestä kaiken irti.” 20.7.2019.

”Hyvä intensiivinen tunti. Paljon asiaa ja reilusti hikeä!” 20.7.2019.

”Hyvää tekemistä. Osaavaa ohjaamista.” 24.7.2019.

”Hyvä kurssi ollut” 28.7.2019.

”Hyödyllinen, mutta jäi valitettavan lyhyeksi. Sai jonkinlaista opastusta kamppailusta, mutta todella pinnallisesti. Toivottavasti jatkuisi jonkinlainen toiminta. Hyvä kurssi kuitenkin.” 30.7.2019.

”Pääsin ensimmäistä kertaa tunnille, kun oli viimeinen kerta ja tämä huomioitiin hyvin. Jo ensimmäisellä tunnilla ehdin oppia hyvin perusteita. Fyysisyys oli sopiva hyvän perus fyisiikan omaavalle. Tunnin rytmitys oli hyvä.” 30.7.2019.

### 6.3 Pohdinta

Pohdinta osiossa käyn läpi tilastoja, sekä vapaan palautteen osiota. Kurssin keskimääräisen arvosanan ollessa 4.8 ja vapaan palautteen osion perusteella pidän kurssia erittäin onnistuneena.

Havaitsin hyväksi palaute malliksi antaa osallistujille paperisen palautelomakkeen. Yksi mainittavan arvoinen asia on myös siinä, että palautteen kirjoittaminen välittömästi oppituntin jälkeen on hyvä asia. Tällöin asiat ovat tuoreessa muistissa ja palautetta voidaan kutsua välittömäksi.

Palautteen pohjalta luotuja tilastoja arvioidessa olen todella tyytyväinen onnistuneeseen kurssiin. Poikkeuksetta kaikki kurssille osallistujat kertoivat kokevansa peruskurssin olevan hyödyllinen itselleen. Jokainen osallistuja myös haluaisi jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia kursseja.

Osallistujien palautteen mukaan kokonaiskeskiarvo kurssista on 4,94 parhaimman arvosanan ollessa 5 ja huonoimman ollessa 1. Tästä voidaan päätellä myös kurssin onnistuminen. Kokonaiskeskiarvoksi alkulämmittelyistä ja sen riittävydestä muodostui 4,74 parhaimman tuloksen ollessa 5 ja huonoimman ollessa 1. Osallistujien mukaan peruskurssilla käydyt asiat paransivat työturvallisuutta keskiarvolla 4.8 parhaimman numeron ollessa 5 ja huonoimman 1.

Peruskurssin kokonaisarvosanana voidaan pitää kysymysten 1,2 ja 3 keskiarvoa 4.8. Tällöin saatava tulos kertoo kokonaisuutena kurssista sisältäen mielipiteen kurssista, alkulämmittelyjen riittävydestä, sekä työturvallisuuden parantavuudesta.

Vapaan palautteen osiosta ajattelin aluksi, että se tulee jäämään hyvin vähäiseksi. Positiivinen yllätys oli, että osallistujat keskittyivät myös vapaan palautteen osioon. Tämä edesauttaa kurssin kehittämistä ja tulevien oppituntien suunnittelua. Pyrin huomioimaan myös negatiiviset palautteet ottamalla palaute huomioon ja parantamalla seuraavien tuntien osalta. Sain myös suullista palautetta tuntien aikana, sekä niiden jälkeen. Osa ilmoittautujista kertoi ennen oppituntia suullisesti toivovansa tietynlaista ohjausta. Pyrin ottamaan myös nämä seikat huomioon tuntien aikana. Esimerkiksi yhtenä harjoituskertana yksi kurssilainen ilmoitti nilkkavammasta. Nilkkavamma otettiin huomioon ja henkilö kertoi olevansa todella tyytyväinen saamaansa kohteluun, sekä ohjaukseen.

Vastaavanlaisia kursseja järjestettäessä edellä mainittu tapa kerätä palautetta on mielestäni todella hyvä tapa. Jatkossa pidän kannattavana myös palautteen keräämistä kurssin päätteeksi kokonaisuutena arvioiden. Tällöin saadaan kurssin kokonaisarvio ja palaute paremmin selville.

Tällä hetkellä olen työllistynyt toisen poliisilaitoksen alaisuuteen, mutta pystykamppailun peruskurssilla olleista henkilöistä osa on jatkanut harrastuksen parissa, joko itsenäisesti tai

seurassa. En ole tietoinen onko vastaavanlaisia peruskursseja järjestetty tai onko suunnitelmassa järjestää.

Mielestäni peruskurssi, sekä opinnäytetyö on onnistunut kaiken kaikkiaan hyvin.

## LÄHTEET

Bin Bu, Han Haijun, Liu Yong, Zhang Chaohui, Yang Xiaoyuan, Maria Fiatarone Singh: ”Effects of martial arts on health status: A systematicreview” (2010).

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x>

(luettu 28.10.2019)

Laki poliisin hallinnosta 14.2.1992/110.

Lasse Jokinen: ” Kampmailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus itsepuolustus- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla” (2018).

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151286/Jokinen\\_Lasse.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151286/Jokinen_Lasse.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

(luettu 20.11.2019)

Poliisiylijohtaja huolissaan: ”Väkivalta poliisia kohtaan on kaksinkertaistunut tällä vuosituhatkannella”, Ilta-sanomat, 25.8.2019.

<https://www.is.fi/kotimaa/art-2000006216084.html>

(luettu 27.10.2019).

Salonen, K. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle (2013)

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

(luettu 10.11.2019)

Vilka & Airaksinen. Toiminnallinen opinnäytetyö (2003)

(luettu 9.10.2019)

# LIITTEET

## PALAUTE

### Ympyröi oikea vaihtoehto

Sukupuoli:      Nainen      Mies

Monesko peruskurssin tunti tämä on sinulle:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Mitä mieltä olet kurssista? (1=todella huono    5=todella hyvä)

1    2    3    4    5

Mitä mieltä olet alkulämmittelystä ja sen riittävydestä? (1=todella huono    5=todella hyvä)

1    2    3    4    5

Parantavatko peruskurssilla käydyt asiat työturvallisuutta? (1=Ei ollenkaan    5=Todella paljon)

1    2    3    4    5

Koetko peruskurssin olevan hyödyllinen sinulle?

Kyllä      En

Haluaisitko jatkossa järjestettävän vastaavanlaisia peruskursseja?

Kyllä      En

PÄIVÄMÄÄRÄ: \_\_\_\_\_

Vapaa palaute:

---

---

---

---

---

---

---

---

Liite.