

Armeijaan lähtevien nuorten fyysisen kunnon kohottamiseen
tähtäävän kerhotoiminnan kehittäminen

Mikko Löppönen

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma

20.11.2014



<p>Tekijä tai tekijät Mikko Löppönen</p>	<p>Ryhmätunnus LOTMOMU12</p>
<p>Raportin nimi Armeijaan lähtevien nuorten fyysisen kunnon kohottamiseen tähtäävän kerhotoiminnan kehittäminen</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 67 + 4</p>
<p>Opettajat tai ohjaajat Sanna Vuorio</p>	
<p>Opinnäytetyön aiheena oli fyysisen kunnon kehittämiseen tähtäävän kerhotoiminnan kehittäminen Tohmajärvellä. Kerhotoiminnan tarkoituksena on valmistaa armeijaan lähteviä nuoria varusmiespalveluksen fyysisiin haasteisiin.</p> <p>Opinnäytetyössä paneuduttiin 10-kuukauden ajanjaksoon syksystä 2013, kevääseen 2014. Ajanjakson aikana yhdeksälle toimintaan osallistuvalla henkilöllä suoritettiin toiminnan alussa ja lopussa kuntotestit. Testeillä arvioitiin armeijaan lähtevien nuorten fyysisen kunnon kehittymistä kerhotoiminnan aikana. Toimintaan osallistuvilta kerättiin myös palautetta toiminnan loputtua. Palautetta hyödynnettiin työssä toiminnan kehittämiseksi. Työssä tutustuttiin myös vastaavaan toimintaan Etelä-Savossa, josta on pyritty poimimaan sopivia toimintatapoja Tohmajärvellä olevaan kerhotoimintaan.</p> <p>Työssä selvisi, että ohjattu kuntovalmennus ja tietoiskut fyysisen kunnon parantamiseen tähtäävästä harjoittelusta kehittävät fyysisiä ominaisuuksia. Etenkin lihaskunnossa havaittiin positiivisia muutoksia ja kestävyyskunto kehittyi myös jonkin verran. Toiminnalla oli myös yhteys liikuntamotivaation kasvamiseen. Ryhmäläisille tehdystä palautekyselystä kävi myös ilmi, että ohjaus voisi olla tulevaisuudessa yksilöllisempää ja puolustusvoimat olisi hyvä saada mukaan yhteistyöhön.</p> <p>Varusmiesten fyysisen kunnon parantaminen ennen varusmiespalvelukseen astumista koetaan tarpeellisenä ja toiminnalla saadaan aikaan positiivisia muutoksia fyysisessä kunnossa. Toimintaa kannattaa jatkaa jatkossakin ja toiminnan pyörittämisen avulla saadaan yhä useampi nuori aloittamaan varusmiespalvelus ilman, että fyysinen kunto on rajoittava tekijä palvelukseen astumiseen. Varusmiesten keskeyttämisprosenttia saataisiin mahdollisesti pienennettyä tämänkaltaisen toiminnan kautta. Toiminta olisi syytä ottaa käyttöön valtakunnallisesti. Valmentautumisesta varusmiespalvelukseen voitaisiin tehdä kurssi, jonka voisi suorittaa lukiossa ja ammattikoulussa kutsuntojen jälkeen.</p>	
<p>Asiasanat Kerhotoiminta, varusmiespalvelus, fyysinen kunto, puolustusvoimat</p>	

<p>Authors</p> <p>Mikko Löppönen</p>	<p>Group or year of entry</p> <p>LOTMOMU12</p>
<p>The title of thesis</p> <p>Developing club activities which aim at improving the physical condition of young people entering the military service</p>	<p>Number of pages and appendices</p> <p>67 + 4</p>
<p>Supervisor(s)</p> <p>Sanna Vuorio</p>	
<p>The topic of this thesis was to develop club activities which aim at improving the physical condition in Tohmajärvi. The purpose of the club activities is to prepare the young people joining the army for the physical challenges of the military service.</p> <p>The 10-month time period, which was under surveillance, took place from the fall 2013 to the spring 2014. During that time period nine people, who were taking part in the club activities, were performed fitness exercises in the beginning and at the end. The tests were made to evaluate the development of the physical condition of the people joining the army during the club activities. Those, who took part, gave also feedback afterwards. The feedback was exploited in developing the activities. Similar club activities in southern Savo were also acquainted with and suitable lines of action are taken into action in the club activities in Tohmajärvi.</p> <p>In this thesis it became clear that supervised fitness training and briefings of the exercises improve physical qualities. Positive changes were noticed especially in muscle tone and endurance ability improved a little as well. It was also found out that the club activities improved the motivation to exercise. The feedback from the participants pointed out that the guidance could be more individual in the future and it would be a good idea to co-operate with the Defence Forces.</p> <p>Improving the physical condition of the conscripts before entering military service is considered necessary and the club activities lead to positive changes in physical condition. It is worth proceeding the activity in the future and with the help of the activity it is possible to have more and more young people who enter military service without having any restrictions concerning their physical condition. Through activities like this it could be possible to diminish the percentage of those who drop out. The activity should be made national. It could be made to a course which could be done in upper secondary school or vocational school after the conscription.</p>	
<p>Key words</p> <p>Club activity, military service, physical condition, Defence Forces</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Fyysiset ominaisuudet.....	3
2.1	Fyysisen kunto ja suorituskyky	3
2.2	Voima.....	3
2.3	Kestävyys.....	6
2.4	Nopeus.....	9
2.5	Taito ja liikehallinta	9
2.6	Liikkuvuus ja lihashuolto.....	11
3	Fyysinen kunto varusmiespalveluksessa.....	12
3.1	Varusmiespalveluksen fyysisen kuormituksen osatekijät ja tavoitteet.....	12
3.1.1	Liikuntakoulutuksen päämäärä ja suunnittelu.....	14
3.1.2	Liikuntakoulutuksen liikuntamuodot	14
3.2	Fyysinen koulutus eri koulutuskausilla	17
3.3	Varusmiesten fyysisen kunnan muutokset 1960-luvulta 2010-luvulle	20
3.4	Varusmiespalveluksen keskeyttämiseen johtavat syyt	22
4	Liikuntamotivaation herättäminen.....	23
4.1	Liikkuminen on motivaatiolaji	23
5	MarsMars ohjelmisto	27
6	Armeijaan lähtevien fyysisen kunnan kehittäminen ennen varusmiespalvelusta Etelä-Savossa.....	28
6.1	Toimintamalli Etelä-Savossa.....	28
6.2	Toiminnan sisältö	28
6.3	Lenkkikengät lahjoituksena	29
7	”Kunnolla inttiin” kerhotoiminta Tohmajärvellä	30
7.1	Toiminnan tavoite ja kohderyhmä	30
8	Opinnäytteen tavoite.....	31
8.1	Toiminnan alkaminen	31
8.2	Toiminnan järjestäjä ja toiminnan rahoitus.....	31
8.3	Toiminnan ensimmäinen vuosi	32
8.4	Toiminnan toinen vuosi	32
8.5	Toimintaan osallistuneet vuonna 2013 – 2014	33

9	Kerhotoiminnan kuvaus.....	34
9.1	Toiminnanohjaajan rooli kerhotoiminnassa	34
9.1	Tapaamisten tarkoitus.....	34
9.2	Tapaamisten sisältö	35
9.3	Ryhmän jäsenten osallistuminen tapaamisiin.....	39
10	Kuntotestit	40
10.1	Lihaskuntotestit	40
10.1.1	Vauhditon pituus	40
10.1.2	Istumaan nousu.....	41
10.1.3	Etunojapunnerrus.....	43
10.2	Kestävyyuskunnon testaus, 12 minuutin juoksutesti	44
10.3	Alkutestaus syksyllä 2013	45
10.4	Lopputestit keväällä 2014.....	46
10.5	Tulosten vertailu ryhmänä.....	47
10.6	Tulosten vertailu yksilötasolla.....	48
11	Toiminta ryhmän jäsenten näkökulmasta	51
11.1	Palautekysely	51
11.2	Palautekyselyn tulokset	51
12	Pohdinta ja johtopäätökset	62
	Lähteet	65
	Liitteet.....	68

1 Johdanto

Mediassa on puhuttu paljon varusmiespalvelukseen astuvien huonontuneesta fyysisen kunnan tilasta ja tätä kautta keskeyttäneiden määrä on niin suuri, että joka neljäs keskeyttää varusmiespalveluksen. (Puolustusvoimat 2014a.)

Esimerkiksi tähän on reagoitu Puolustusvoimissa laatimalla ohjeita fyysisen kunnan kohentamiseen ennen varusmiespalvelukseen saapumista. Viime vuosina Puolustusvoimilta ja HeiaHeia:lta on tullut yhteistyössä ohjelmisto MARSMARS motivoimaan kuntoilua ennen varusmiespalvelukseen astumista ja tätä kautta vähentämään varusmiespalveluksen keskeyttäneiden määrää. ”HeiaHeia on hyvinvoinnin internet-palvelu, johon käyttäjät kirjaavat liikunta- ja urheilusuorituksiaan, siellä voi seurata ja kannustaa myös toisia. (Heiaheia 2014.)

MARSMARS ohjelmisto on taas suunnattu pelkästään varusmiespalvelukseen saapuville. Palvelussa varusmiehet täyttävät alkukyselyn, jonka perusteella he saavat kuntoarvion ja ohjeita arvion perusteella kunnan kohentamiseen. (Heiaheia 2014)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Tohmajärvellä tapahtuvaa armeijaan lähtevien nuorten valmennustoimintaa. Toiminnassa keskitytään armeijaan lähtevien nuorten fyysisen kunnan kohottamiseen. Toimintaa järjestetään nykyisellään lukion kerhotoiminnan alaisuudessa.

Toiminta on saanut alkunsa kunnan kouluterveydenhoitajan ajatuksesta. Viime vuosina kouluterveydenhoitaja on ollut huolestunut kutsuntatarkastuksiin tulleiden nuorten heikentyneestä terveydentilasta. Kouluterveydenhoitaja ajatteli, että asialle voisi tehdä jotakin, niinpä 2012 aloitettiin toiminta, jossa nuorille järjestettiin kuntotestausta ja annettiin ohjeita omaehtoiseen liikkumiseen.

Seuraavana vuonna opinnäytetyön tekijä palasi Tohmajärvelle töihin yläkoulun – ja lukion liikunnan- ja terveystiedon määrääkaiseksi opettajaksi. Syksyllä 2013 toimintaa

alettiin pyörittää lukion kerhotoimintana ja vastasin toiminnan pyörittämisestä. Toimintaa markkinoitiin kutsuntarkastusten yhteydessä ja toiminta oli avointa kaikille Tohmajärven kunnassa oleville nuorille, jotka olivat olleet kutsunnoissa.

Opiskeltuani samaan aikaan Vierumäellä Liikunnan – ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa ajattelin, että tässä on hyvä aihe opinnäytetyölle. Kiinnostusta herätti millaisia tuloksia saadaan aikaan lukuvuoden ajan tapahtuvalla kontrolloidulla kuntoilulla, missä tapaamisia on kerran viikossa ja ryhmäläiset saavat myös ohjeita kuntoiluun kotioloissa.

Tämän työn tarkoituksena on selvittää, miten nuoret ovat kokeneet valmennustoiminnan. Työssä etsitään vastauksia siihen, mitä toiminnassa voitaisiin tehdä paremmin ja mikä motivoisi nuoria vielä paremmin huolehtimaan fyysisestä kunnosta. Työn tavoitteena on myös kehittää valmennustoimintaa niin, että toimintaan osallistumiskynnys olisi matala. Työn tarkoituksena on saada ideoita, miten toimintaa voisi ottaa käyttöön muuallakin Suomessa. Toiminnassa keskityttiin päätavoitteen toteuttamiseen, fyysisen kunnan parantamiseen toimintaan osallistuvien osalta. Työn tarkoituksena oli kuitenkin kehittää toimintaa tulevaisuutta silmällä pitäen. Sen vuoksi olen pyrkinyt selvittämään millaista vastaavaa toimintaa muualla Suomessa on olemassa ja miten Puolustusvoimat ovat reagoineet varusmiesten heikentyneeseen fyysiseen kuntoon. Ideoita kehittämiseen on haettu myös vuonna 2013 - 2014 toimintaan osallistuvilta kerholaisilta palautekyselyn avulla.

2 Fyysiset ominaisuudet

2.1 Fyysisen kunto ja suorituskyky

”Fyysinen kunto koostuu eri osa-alueista kuten kestävyys, voima ja nopeus. Myös lihashallinta ja liikkuvuus sisältyvät fyysisen kunnan käsitteeseen”. (Puolustusvoimat 2013b, 227.)

”Fyysinen suorituskyky voidaan määritellä kyvyksi tehdä kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä. Fyysinen kunto muodostaa yhdessä psyykkisten tekijöiden, motivaation ja yleismotoristen taitojen kanssa fyysisen suorituskyvyn. Kuntoa voidaan siten mitata myös suorituskykynä”. (Puolustusvoimat 1999, 8.)

”Sotilaskunnolla tarkoitetaan taistelijan suorituskykyä taistelukentällä. Siinä fyysiseen kuntoon yhdistyvät ampumataito, taistelutaito, taito liikkua kaikissa taistelukentän olosuhteissa tehtävän mukaisesti varustettuna kaikkina vuorokauden ja vuoden eri aikoina sekä kaikissa sääolosuhteissa”. (Puolustusvoimat 1999, 8.)

2.2 Voima

Voimaharjoittelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri lajiin, jotka ovat kestovoima, maksivoima ja nopeusvoima. Näillä jokaisella kolmella lajilla on kaksi alalajia. Kesto-voima jaetaan aerobiseen lihaskestävyyteen ja anaerobiseen voimakestävyyteen. Maksivoima jaetaan lihasmassaa kasvattavaan perusvoimaan ja tahtonalaista hermostusta lisäävään maksimivoimaan. Nopeusvoima jaetaan taas syklistä hermostusta ja elastisuutta parantavaan pikavoimaan ja feflektorista hermostusta lisäävään räjähtävään voimaan. (Forsman & Lampinen, 2008, 441.)

Puolustusvoimissa puhutaan voimaharjoittelun sijasta yleisemmin lihaskuntoharjoittelusta, voimaharjoittelussa painottuu siis kesto-voimaharjoittelu. Varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksessa lihaskuntoharjoittelua toteutetaan kuntovoimisteluna, eli tehdään keppijumppaa, rynkkyjumppaa, taistelijaparijumppaa ja mm. varjonyrkkeilyä. Lisäksi tehdään kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelua, juoksulenkkien yhteydessä kuntorata- ja esteharjoittelua. (Puolustusvoimat 2011a, 22.)

”Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyisyys edellyttää säännöllistä voima- tai kuntosaliharjoittelua 1-3 kertaa viikossa sekä lihashuoltoa”. (Puolustusvoimat 2011a, 17.)

Nopeusvoima

Nopeusvoimaharjoittelussa voimantuottaminen voi kestää 0,1 sekunnista muutamaan sekuntiin. Voimantuotto voi olla siis asyklistä (kertasuorituksellista) luonteeltaan, kuten vaikka räjähtävä heittoliike. Monissa urheilulajeissa taas voimaa tuotetaan yleensä toistuvilla suorituksilla (syklisesti) esim. pikajuoksu. (Häkkinen, Mero & Mäkelä ym. 2004, 251.)

Aiemmin tuli ilmi, että nopeusvoima jaetaan kahteen lajiin (pikavoima ja räjähtävävoima). Pikavoimaharjoittelun tavoitteena on parantaa nopeiden solujen hermotusta syklisissä suorituksissa. Samalla parannetaan myös lihaksen elastisia ominaisuuksia sekä lajinopeuden edellytyksiä. Räjähtävävoimaharjoittelu parantaa taas konsentrisen lihassupistuksen tehoa myös reflektorisen, mutta ennen kaikkea tahdonalaisen hermotuksen kautta. Räjähtävävoimaharjoittelu parantaa myös lajinopeuden edellytyksiä. Pikavoimaa voi kehittää mm. Aitahypyillä, porrasjuoksulla, lisäpainolla tehtävillä hypyillä, vastujuoksuilla ja levytankoharjoitteilla, jossa käytetään lisäpainoja. Toistot ovat yhdessä sarjassa 6-10, lisäpaino 30 – 80 % maksimista, palautus sarjojen välissä 3 - 5 minuuttia ja suoritustempo maksimaalisen nopea. Räjähtävän voiman harjoittelussa käytetään harjoittelumuotona mm. heittoja kuulilla ja kuntopallolla, vauhdillisia loikkia, kinkkoja ja levytankoharjoitteita lisäpainolla. Toistojen ollessa sarjassa 1-5, lisäpaino 40 - 60 % suoritettavan liikkeen maksimista, palautus sarjojen välissä 3-5 minuuttia ja suoritustempo maksimaalisen räjähtävä. (Forsman & Lampinen, 2008, 441-442.)

”Tätä voimaominaisuutta vaaditaan sotilaalta nopeissa suorituksissa, muun muassa syösyn ja rynnäkön lähdössä, käsikranaatin heitossa sekä erilaisissa ponnistuksissa ja hypyissä. Liikuntaharjoituksissa nopeusvoimaa tarvitaan esimerkiksi pallopeleissä, yleisurheilussa sekä eri kamppailulajeissa”. (Puolustusvoimat 1999, 9.)

Maksimivoima

Maksimivoima on voima, jonka lihas saavuttaa maksimaalisessa tahdonalaisessa kertasuorituksessa. Voimatasoon vaikuttavat lihaksen poikkipinta-ala ja motoristen yksiköiden rekrytointi. Urheilulajeista esimerkkinä käy voimannosto ja painonnosto. (Häkkinen ym. 2004, 251; Forsman & Lampinen, 2008, 441.)

Maksimivoimaa mitattaessa on hyvä ottaa huomioon liikkeen liikenopeus, nivelkulma ja lihastyötap. Usein on viisasta suhteuttaa maksimi-arvot kehonpainoon. Armeijan kuntotestauksessa ei testata maksimivoimaominaisuuksia. Maksimivoiman saavuttaminen kestää liikkeestä riippuen 2-4 sekuntia. Maksimivoimaharjoittelulla kehitetään konsentrista maksimivoimaa lisäämällä lihakseen tulevan tahdonalaisen hermoenergian määrää sekä nopean voimantuoton edellytyksiä. Lihasmassa lisääntyy hyvin vähäisesti. Maksimivoiman alalajit ovat siis äsken mainittu maksimivoima ja perusvoima. Perusvoimaharjoittelulla kehitetään konsentrista maksimivoimaa lisäämällä nopeiden ja hitaiden lihassolujen kokoa, jolloin lihaksen poikkipinta-ala kasvaa. Maksimivoimaa harjoitetaan käytännössä lisäpainoilla kuntosalilla. Toistot/sarjat ovat 1-5, lisäpaino 90 - 100 % maksimista, palautus sarjojen välissä 3-5min ja suoritustempo on mahdollisimman nopea. Perusvoimaharjoittelu noudattaa samoja periaatteita, mutta toistot/sarjat ovat 6-10 ja lisäpaino 60 - 85 % maksimista ja suoritustempo on nopea/tekninen. (Forsman & Lampinen, 2008, 441-442.)

”Maksimivoimaa vaaditaan muun muassa raskaiden aseiden siirroissa, linnoittamistöissä tai painavien taakkojen nostamisessa”. (Puolustusvoimat 1999, 9.)

Kestovoima

Kestovoima on taas luonteeltaan pitkäkestoista lihastyötä, joka voi olla kestoltaan jopa usean minuutin. Se voi olla toteutustavaltaan (energian tuotoltaan) joko aerobista tai anaerobista, riippuen toteutustavasta. (Häkkinen ym. 2004, 251.)

Kestovoimaharjoitus sisältää tietyn voimatason (yleensä 0-60 % ykkösmaksimista) tuottamista aerobisesti tai anaerobisesti. Harjoitusvaikutukset kohdistuvat täten hermolihasjärjestelmään tai aineenvaihduntaan. Harjoituksia voidaan toteuttaa esim. kuntopiireinä, jotka voivat olla luonteeltaan, joko aerobisia tai anaerobisia riippuen toistomäärästä ja käytettävästä kuormasta. Aerobisessa kuntopiirissä käytetään suuria toistomääriä ja

pientä lisäkuormaa (0-30 %). Tahti on rauhallinen. Anaerobisessa kuntopiirissä käytetään taas pienempiä toistotomääriä ja myös pienehköä lisäkuormaa, suoritustahti on kuitenkin reipas. (Häkkinen ym. 2004, 265.)

Tämän tyyppistä kestovoimaharjoittelua toteutetaan varusmiespalveluksen aikana eniten. Harjoitusmuotona käytetään jo aiemmin mainittuja harjoittelumuotoja erilaisia jumppia rynkällä, kepillä ja taisteluparin kanssa suorittaen. Myös kuntopiirit, kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkien yhteydessä tehty kuntorata- ja esteharjoittelu on kestovoimaharjoittelua luonteeltaan. (Puolustusvoimat, 2011a, 22.)

”Sotilaan kannalta tämä on tärkein voimaominaisuus. Kestovoimalle on tyyppillistä suhteellisen suuri kestävyteen yhdistetty voimasuorituskyky”. (Puolustusvoimat 1999, 10.)

2.3 Kestävyys

Kestävyys korostuu lajeissa tai liikuntamuodoissa, joissa suorituksen kesto ylittää kaksi minuuttia ja jos suorituksessa toistuu pitemmän ajan kuluessa useita lyhyitä ja tehokkaita työjaksoja. Kestävyyden luonne kuitenkin muuttuu suorituksen keston lisääntyessä kahden minuutin suorituksesta aina sinne usean tunnin suoritukseen. Kestävyys kuten voimaominaisuudetkin voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen suoritustehon mukaan, osa-alueet ovat: Aerobinen peruskestävyys, Vauhtikestävyys, Maksimikestävyys ja Nopeuskestävyys. (Keskinen, Nummela & Vuorimaa. 2004, 333.)

”Sotilaan kestävyiden tärkeimmät osa-alueet ovat peruskestävyys ja nopeuskestävyys”. (Puolustusvoimat 1999, 10.)

Aerobinen peruskestävyys

Aerobista peruskestävyyttä kehitetään parhaiten rasitukseltaan kevyellä (40 – 70 %/VO_{2max}) ja kestoltaan pitkältä (30 – 240 min) tyylisellä liikunnalla. Koska peruskestävyys harjoittelussa tavoitteena on aerobisten ominaisuuksien ja rasvojen käytön parantaminen, harjoitustehon täytyy olla niin matala, että veren laktaattipitoisuudet eivät kasva lainkaan lepotasosta. (Keskinen, Nummela & Vuorimaa. 2004, 335-336.)

Yleinen virhe kehitettäessä peruskestävyyttä on liian suuri teho, jolloin peruskestävyyden sijasta kehitetään vauhtikestävyyttä. Lyhyen ajan tehon ylitykset eivät kuitenkaan pilaa peruskestävyysharjoitusta, vaan tuovat liikuntaan sopivaa vaihtelua. (Keskinen ym, 2004, 337.)

Sykemittarin avulla pystytään tarkkailemaan sykettä, jolloin harjoittelu on helpompi pitää peruskestävyyden alueella. Syke tulisi olla 40 - 50 lyöntiä alle maksimisykkeen. Maksimisykkeen voi arvioida seuraavasti: $220 - \text{oma ikä}$, jos sykemittaria ei ole käytössä voi liikkumista arvioida neljän p:n periaatteella. "Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. (Keskinen ym, 2004. 335-337.)

Peruskestävyysharjoittelun hyödyt terveydelle ovat hyvät. Harjoittelu toteutetaan matalalla teholla, joten terveys- sekä rasitusvammariskit ovat matalat. Aerobinen peruskestävyysharjoittelu ennaltaehkäisee tehokkaasti sydän- ja verisuonitaudeilta sekä aineenvaihdunnan sairauksilta (mm. aikuisiän diabetes). Kuntoilun aloittaneella tulisi 80 % kestävyysharjoittelusta tapahtua tällä alueella. (Aalto & Seppänen 2013. 49.)

Hyviä liikuntamuotoja aerobisen peruskestävyyden kehittämiseen on lajit, jotka kuormittavat vartalon suuria lihasryhmiä ja tehon säätely on niissä helppoa. Hyviä lajeja on mm. pyöräily, sauvakävely, hölkkä ja uinti. (Aalto & Seppänen 2013. 47.)

Varusmiespalveluksessa aerobinen peruskestävyys harjoittelu ilmenee alhaisella teholla suoritetuilla marsseilla ja juoksulenkeillä. (Puolustusvoimat 1999, 9.)

Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyyttä kehitetään taas 20 - 60 min liikuntasuorituksilla, suoritus voidaan toteuttaa yhtäjaksoisena suorituksena tai intervaleina pienissä pätkissä jolloin tehoa nostetaan 2-20 min pätkissä ja välissä pidetään pieni tauko ja tehon annetaan laskea ennen uutta tehon nostoa. Vauhtikestävyys harjoittelussa suorituksen teho tulisi olla 65 – 90 % maksimisykkeestä, riippuen harjoitustaustasta ja harjoituksen luonteesta. (Keskinen ym. 2004, 338-340.)

Vahtikestävyysharjoittelussa liikunta on samalla tavalla, kun aerobisessa peruskestävyysharjoittelussa aerobista ja pääosa energiasta voidaan muodostaa hapen avulla. Energiaksi rasvojen lisäksi käytetään enenevässä määrin hiilihydraatteja. Tehon kasvaessa hiilihydraatin osuus energian lähteenä kasvaa ja rasvojen osuus vähenee. Maitohapon tuotto ja poisto kasvaa myös tehon lisääntyessä. Vauhtikestävyuden harjoitusmuotoja vauhdikkaampi hölkkä, juoksu, joukkuepallot, aerobic ja spinning. Kestävyysharjoittelussa aloittaneella tällaisen harjoittelun määrä olisi sopiva olla 20 % kestävyysharjoittelusta. (Aalto & Seppänen 2013. 50.)

Maksimikestävyys

Maksimikestävyys on kestävyuden muoto, jota harjoittaa enimmäkseen kilpaurheilijat. Maksimikestävyys harjoittelulla kehitetään hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia ja maksimaalista hapenottokykyä. Tällainen harjoittelu vaikuttaa taas lihastasolla aerobisiin, että anaerobisiin ominaisuuksiin. Maksimikestävyysharjoittelussa teho on korkealla, mutta harjoituksen kesto lyhyempi. Monesti maksimikestävyyttä harjoitellaan intervallityyppisesti. Missä kovan tehojakson jälkeen (n. 3-5 min) seuraa palauttava vaihe (n. 2-5min). Syke on yleensä 10 - 15 lyöntiä alle maksimisykkeen, tai nousee lähelle maksimisykettä pidemmissä vedoissa. (Keskinen ym. 2004, 340-343.)

Maksimikestävyysharjoitusta tehdessä on hyvä kiinnittää huomiota hyvään alku- ja loppuverryttelyyn. MK-harjoitus aiheuttaa lihaksiin merkittävän maitohapon nousun, joten vähintään 15 minuutin loppuverryttely harjoituksen jälkeen on välttämätön. Alkulämmittelyssä kannattaa suosia taas nousevaa tehoa. Ennen harjoituksen alkamista lämmittelyssä kannattaa käydä myös vauhtikestävyysalueella peruskestävyuden lisäksi. (Anttila, Hänninen, Kotiranta, Lehtinen & Paunonen 2013, 51.)

Nopeuskestävyys

Nopeuskestävyys on taas kestävyuden alalaji, tämänkaltaisen kestävyuden merkitys on suurin lajeissa, jossa suorituksen kesto on 10 – 90 sekuntia. Nopeuskestävyuden energiantuotto perustuu pääasiassa anaerobiseen energiantuottoon. (Nummela. 2004, 315.)

2.4 Nopeus

Nopeus on fyysisen kunnan osatekijä, joka on myös osaltaan periytyvä. Voimaominaisuuksia kehittämällä voidaan vaikuttaa nopeuden kehittämiseen. Nopeus voidaan jakaa yleisesti perus-, reaktio, räjähtävään- ja liikenopeuteen sekä nopeushallintaan. (Puolustusvoimat 2013b, 227.)

Nopeusharjoitteluun voidaan liittää seitsemän periaatetta, joiden täytyy toteutua nopeusharjoittelussa. (Forsman & Lampinen 2008, 431.)

1. Suorituksen nopeuden on oltava riittävän suuri (teho vähintään 85 % maksimista)
2. Suorituksen keston on oltava riittävän lyhyt (1-6 sekuntia.)
3. Suoritusten välisten palautuksien on oltava riittävän pitkiä, vähintään 2 minuuttia, riippuen suorituksen tehosta.
4. Suoritusten määrä ei tule olla liian suuri (5 – 20 toistoa, suurempi teho pienempi määrä).
5. Nopeusharjoittelu on tehtävä palautuneessa tilassa
6. Nopeusharjoittelu vaatii tahdonvoiman käyttöä, joten asenne on oltava kohdallaan harjoittelua toteutettaessa.
7. Nopeuden kehittymisen takaamiseksi ärsykkeen vaihtelu on tärkeää. Nopeusharjoittelussa voidaan vaihdella suorituksen kestoja, nopeutta, askel-/vetopituutta tai tiheyttä. (Forsman & Lampinen 2008, 431.)

2.5 Taito ja liikehallinta

Taito on liikkeiden tekemistä rytmisesti oikein. Taitavasuoritus on jatkuvaa toimintaa, joka koostuu toisiaan oikeaan aikaan seuraavista vaiheista. Mitä taitavampi suoritus on, sitä vähemmän tietoista toimintaa se vaatii. (Forsman & Lampinen 2008, 435.)

Taito voidaan jakaa yhteentoista eri tekijään.

1. Orientoitumis- eli suuntautumiskyky, tämä on kykyä tajuta raajojen ja kehon asennot sekä niiden muutokset.

2. Erottelukyky tarkoittaa lihasjännityksen säätelyä, rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta.
3. Reaktiokyky on kykyä reagoida erilaisiin ärsykkeisiin.
4. Tasapainokyvyllä on tärkeä tehtävä tasapainon ylläpitämisessä ja sen uudelleen saavuttamisessa.
5. Rytmikyky on tärkeää, kun suoritukseen täytyy löytää tarkoituksen mukainen rytmi.
6. Yhdistelykyky on osaliikkeiden yhdistämistä kokonaisuudeksi ja yhtäaikaisten liikkeiden tekemistä.
7. Muuntelu- mukautumis ja sopeutumiskyvyllä tarkoitetaan kykyä sopeuttaa liikeradat ja voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin.
8. Ohjauskyvyllä tarkoitetaan liikkeen vakiointia.
9. Kyky erilaistumiseen on taitoa erottaa läheisesti samankaltaiset liikkeet.
10. Ketteryyshyky on kykyä nopeaan kehon liikesuunnan muutokseen.
11. Ennakointikyvyn merkitys tulee esiin liikevaraston suuruutena ja hyväksikäyttönä. (Forsman & Lampinen 2008, 437.)

Taitava suoritus on aina oppimisen tulos, joka vaatii paljon toistomääriä taustalle. Taitavuus edellyttää fyysisiä kykytekijöitä, keskushermoston kehittyneisyyttä ja analysaattoreiden toimintakykyä. Lajianalyysi määrittää fyysisten ominaisuuksien tarpeen. Urheilijalla tulee olla tietyt fyysiset ominaisuudet, jotta hän voi pärjätä omassa lajissaan. Analysaattoreiden toimintakyvyllä tarkoitetaan urheilussa eri aistien toimintakykyä. Tärkeitä aisteja taitojen oppimisessa on kinesteettinen aisti, tasapainoaisti, näköaisti, tuntoaisti ja kuuloaisti. Näiden aistien avulla urheilija saa palautetta ympäristöstä keskushermostoon ja keskushermoston kautta voidaan antaa ohjeita ja korjaavia viestejä lihaksille. Koordinaatiokyky on näistä viesteistä riippuvainen. Taitavuuden edellytyksenä on myös riittävän liikevarastojen hankinta ja kehittyminen. Kun aivoihin on saatu opittuja motorisia liikemalleja, sen vähemmän liikettä tarvitsee kontrolloida ajatuksen kanssa. (Forsman & Lampinen 2008, 435.)

2.6 Liikkuvuus ja lihashuolto

Liikkuvuudesta voidaan käyttää synonyymina sanaa notkeus. Notkeudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaaajuutta. Liikkuvuuteen vaikuttaa eri nivelissä perityt ominaisuudet (lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden pituus ja venyvyys sekä nivelpintojen muoto) ja harjoittelu. Venytysliikkeen kokonaisvastuksesta 10% tulee jänteestä ja nivelsiteestä, 47 % nivelkapselista, lihaskalvosta ja lihaksesta. Loput 2 % tulee ihosta. Yleinen liikkuvuus (notkeus) on liikkuvuutta yleisellä tasolla ja lajikohtainen liikkuvuus on jonkin lajin erityisnotkeutta esim. telinevoimistelu. (Holopainen & Mero 2004, 364.)

Hyvä notkeus antaa mahdollisuuden laajoihin liikeratoihin suorituksessa ja sitä kautta paremman teknisen suorituksen. Yleisesti ottaen notkeus vaikuttaa positiivisesti voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyys. Hyvällä notkeudella on lihavammoja estävä vaikutus. (Holopainen & Mero 2004, 364.)

Lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä toimia joilla on tarkoituksena palauttaa lihakset, hermo-lihasjärjestelmä ja psyyke eriaistisesta rasituksesta. (Puolustusvoimat 2013b, 245.)

Venyttely on tärkein lihashuollon menetelmä, jota pystytään toteuttamaan itsenäisesti. Sen tehtävä voi olla valmistava esim. ennen liikuntasuoritusta, jolloin venytyksien tarkoitus on aukaista rasituksessa toimivat lihakset. Venytykset ovat tällöin kestoaltaan lyhyitä 5 – 10 sekuntia. Fyysisen rasituksen jälkeen suoritettava venyttely tähtää taas palautumiseen ja lihasten saattamiseen lepopituuteen. Venytysliikkeet voivat kestää 15 – 30 sekuntia. Venytyksessä tuntuvaa kipurajaa ei saisi ylittää. Palauttavaa venyttelyä voidaan jatkaa vielä 1 – 3 tunnin kuluttua rasituksen päättymisestä. Venyttelyä voidaan suorittaa liikkuvuuden lisäämiseen, tällöin tavoitteena on lihasten joustavuuden ja nivelten liikkuvuuden parantaminen. Venytykset ovat tässä tapauksessa kestoaltaan pitkiä, jopa kaksi minuuttia. Venytyksiä voidaan toistaa useaan kertaan ja ne voidaan viedä lähelle äärirajaa. Erillistä venyttely harjoitusta tehtäessä on syytä muistaa pieni alkulämmittely. (Puolustusvoimat 2013b, 245-246.)

3 Fyysinen kunto varusmiespalveluksessa

3.1 Varusmiespalveluksen fyysisen kuormituksen osatekijät ja tavoitteet

Varusmiespalveluksessa on asetettu fyysiselle koulutukselle tietyt tavoitteet. Tavoitteissa mainitaan mm. seuraavaa: Sotilas saavuttaa vähintään tyydyttävän kestävyys ja lihaskunnon, tuntee fyysisen harjoittelun fysiologiset perusasiat, sotilas tuntee liikunnan terveysvaikutukset, ymmärtää fyysisen koulutukseen liittyvien riskien ennaltaehkäisyn ja turvamääräykset, tuntee kunto- ja terveystoiminnan yleiset periaatteet, osaa suunnistuksen perusteet, hallitsevat lihaskuolon periaatteet ja perussuoritukset, tuntee kestävyyttä ja lihasvoimaa lisäävän harjoittelun perusteet ja osaa liikkua monipuolisesti. (Puolustusvoimat 2013b, 226)

Fyysisen koulutuksen osa-alueet varusmieskoulutuksessa koostuvat seuraavista asioista: taistelu, marssi ja liikuntakoulutuksesta, sekä muusta fyysisesti kuormittavasta koulutuksesta. Myös vapaa-aika luetaan tähän varusmiespalveluksen fyysiseen kuormitukseen. (Kuvio 1.) Koulutuksen tavoitteena on, että fyysinen suorituskyky on korkeimmillaan joukkokoulutuskaudella. (Puolustusvoimat 2011b, 4-5.)

Fyysisen koulutuksen tavoitteet on listattu 10 kohtaan: Saavuttaa vähintään tyydyttävä kestävyys ja lihaskunto., Tuntee fysiologiset perusteet fyysisessä harjoittelussa, oppia tuntemaan liikunnan terveysvaikutukset, tuntee fyysisen koulutuksen liittyvien riskien ennaltaehkäisyn ja turvamääräykset, hallita kunto- ja terveystoiminnan yleiset periaatteet, osata suunnistamisen perusteet, suorittaa lihaskuoltoa perussuorituksilla ja ymmärtää lihaskuolon periaatteet ja hallita lihasvoimaa ja kestävyyttä lisäävän harjoittelun perussuoritukset. Listauksessa mainitaan vielä uintitaito varusmiespalveluksen jälkeen ja monipuolinen liikuntataito, jonka yhteydessä mainitaan lajeina pallopelit ja kamppailulajit. (Puolustusvoimat 2013b, 226.)

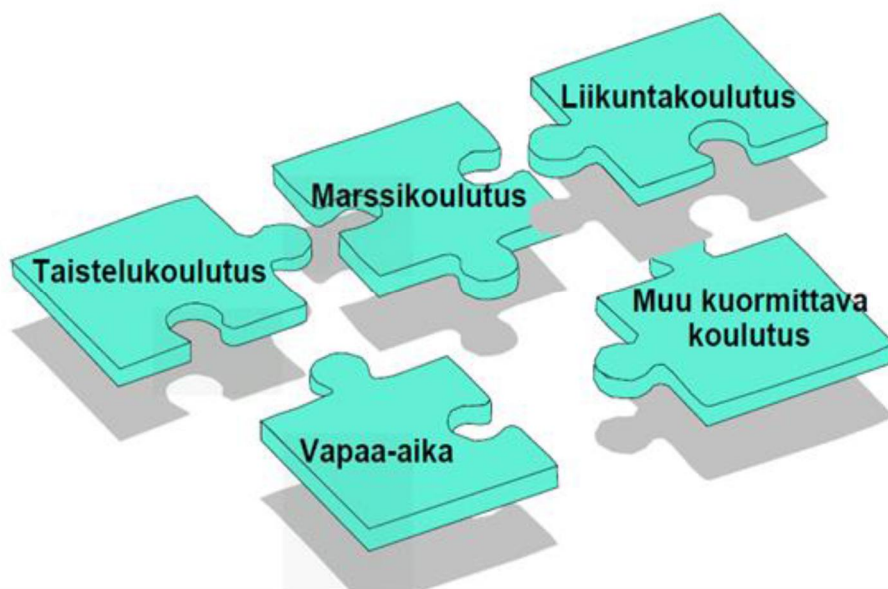
Fyysinen koulutus toteutetaan nousujohteisesti niin, että varusmiesten fyysinen toimintakyky on korkeimmillaan palvelusajan lopussa. Palveluksen alussa fyysisessä koulutuksessa painottuu liikuntakoulutus. Palveluksen lopussa taistelukoulutuksen ja marssikou-

lutuksen osuus kunnon kohottamisessa kasvaa, palveluksen alussa varsinkin taistelukoulutuksen rooli on enemmän taitojen oppimisessa. Palveluksen lopussa liikuntakoulutus painottuu taas enemmän palauttavaan ja virkistävään liikuntaan. (Puolustusvoimat 2013b, 226.)

Fyysisen koulutuksen päämääristä mainitaan seuraavasti:

”Fyysisen koulutuksen päämääränä on kehittää sotilaiden fyysistä suorituskkyä sekä liikuntataitoja taistelu, marssi-, liikunta- ja muulla fyysisesti kuormittavalla koulutuksella siten, että he peruskoulutuskauden jälkeen valmiit erikois- ja joukkokoulutuskauden vaatimaan sotilaskoulutukseen”. (Puolustusvoimat 2013b, 225.)

Kuntotestien perusteella neljännekselle varusmiespalvelussa olevalle nuorelle varusmiespalvelus on fyysisesti haastava. Fyysisessä koulutuksessa tämä otetaan huomioon koulutuksen yksilöllisyydellä ja nousujohteisuudella. Myös koulutuksen viikko- ja koulutuskausien ohjelmat on laadittu huolellisesti ja niissä fyysistä räsitusta rytmitetään. Eri päivinä fyysistä räsitusta on enemmän ja toisina päivinä vähemmän. Näin optimoidaan myös fyysisestä koulutuksesta palautumista. Vapaaehtoista varusmiespalvelusta suorittavien naisten fyysinen koulutus noudattaa samoja periaatteita, kuin miestenkin. (Puolustusvoimat 2011b, 4-5.)



Kuvio 1. Fyysisen kokonaiskuormituksen osatekijät varusmiespalveluksessa. (Puolustusvoimat 2011b, 4.)

3.1.1 Liikuntakoulutuksen päämäärä ja suunnittelu

Liikuntakoulutuksen päämäärät määräytyvät varusmiespalveluksen muun rasituksen mukaan. Taidollisia ominaisuuksia kehitettäessä on muun koulutuksen oltava hieman kevyempää. Kun muu rasitus on kovempaa, voidaan liikuntakoulutuksessa keskittyä palauttaviin harjoituksiin, mm. aamureippailun tarkoitus liikuntakoulutuksessa on palautumisen edistäminen ja elimistön herättely päivän koulutukseen. (Puolustusvoimat 2011b, 7-8.)

Liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja toiminnan pyörittämiseen on Puolustusvoimilla omat vastaavansa, jota kutsutaan pääesikunnan liikuntatiimiksi. Puolustusvoimilta löytyy mm. liikuntapäällikkö, liikuntasuunnittelija ja valmennuksen johtaja. Jokaisella vastaavalla on oma vastuualueensa. Liikuntapäällikkö vastaa mm. asevelvollisten fyysisestä koulutuksesta, päällystön fyysisestä kasvatuksesta, talouden ja toiminnan suunnittelusta. Liikuntasuunnittelijan vastuualueena ovat taas hankinnat, liikuntatapahtumat ja palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. Valmennuksen johtajan tehtävänä on huolehtia mm. puolustusvoimien valmennus- ja kilpailutoiminnasta ja urheilukoulun toiminnasta. (Puolustusvoimat 2013a, 24.)

3.1.2 Liikuntakoulutuksen liikuntamuodot

Liikuntakoulutuksessa käytettävät liikuntamuodot koostuu lihaskuntokoulutuksesta, lihashuoltokoulutuksesta. Tämän lisäksi järjestetään hiihto, sauvakävely, pyöräily, kävely ja juoksukoulutusta. Ohjelmassa on vielä suunnistuskoulutusta, uinti- ja hengenvpelastuskoulutusta, maila- ja joukkuepelejä, yleisurheilua, itsepuolustus ja kamppailulajeja. Lisäksi tarjolla on liikunnan teemapäiviä ja massaliikuntatapahtumia. Varusmiehille on olemassa myös omaa kilpailutoimintaa. (Puolustusvoimat 2011b, 19-30.)

Liikuntakoulutuksen harjoitteiden tulisi olla myös monipuolisia ja liikuntamuotojen olisi hyvä olla nuorison suosimia liikuntalajeja. Siksi koulutuksessa on alettu suosia lajeina salibandyä, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja itsepuolustuslajeja. Näin ollen näitä lajeja voi harrastaa myös vapaa-ajalla iltaisin. Liikuntakoulutuksessa korostetaan taidollista opetusta myös motivaation ja itsetunnon kehittäjänä. (Puolustusvoimat 2011b, 7-8.)

Marssikoulutus

Marssikoulutuksen tavoitteena on rakentaa sotilaalle sellainen marssikunto, että he pysyvät taistelukuntoisina fyysistä marsseista tai siirtymistä, huolimatta pitkistä sotatoimista. Taistelukuntoa tulee voida säilyttää jopa viikkoja, mihin vuoden tai vuorokauden aikaan tahansa. Sodan ajan marsseissa on tarkoituksena siirtää joukko taistelukelpoisena suojaisia ja hyvin edettäviä reittejä pitkin toiminta-alueelle, josta joukon pitää pystyä aloittamaan toimintakykyisenä taistelutehtävänsä. Siirtymän jälkeinen nopea taistelujen aloittaminen vaatii fyysisen kunnon ylläpitämiseen tarvittavat taidot ja tiedot. Niitä opetetaan yksityiskohtaisesti rauhan ajan marssi-, taistelu- ja liikuntaharjoituksissa. Marsseja suoritetaan jalan, hiihtäen ja pyöräillen. (Puolustusvoimat 2011b, 15.)

Taistelukoulutus

Taistelukenttä sodan aikana edellyttää valmiutta taistella kaikkina vuoden ja vuorokauden aikana koko laajan taistelun alueen syvyydessä. Joukkojen on kyettävä taistelemaan pitkiä aikoja erilaisissa ympäristöissä. Joukkojen on kyettävä tämän vuoksi itsenäiseen toimimiseen ja johtamiseen aina ryhmätasolta alkaen. Johtajien on valmennettava joukkojaan etukäteen kestämiin suuriakin hetkellisiä menetyksiä. Johtajien tulee valmentaa joukkoja kestämiin psyykkisesti taistelukentän olot ja ilmiöt. (Puolustusvoimat 1999, 5.)

Taistelukentän vaatimukset korostavat taistelijoiden fyysisen suorituskyvyn merkitystä. Taistelijalta edellytetään hyvää hapenottoa, suositus 55 - 60 ml/kg/min. Kestävyyttä tarvitaan, koska täytyy pystyä jaksamaan ympärivuotisia taisteluita. Näiden lisäksi tarvitaan lihashallintaa, lihastasapainoa ja lihaskestävyyttä, nämä ominaisuudet tulevat esiin, kun pitää kantaa 25-30kg painoista rinkkaa taisteluvälineiden kanssa. Näiden päälle tulee vielä kannettavaksi taisteluvälineitä. Asutuskeskuksissa taisteltaessa tarvitaan myös nopeutta ja ketteryyttä. Näiden lisäksi asumiskeskustaistelussa tarvitaan voima- ja nopeuskestävyyttä. Näitä edellä mainittuja ominaisuuksia kehitetään liikuntakoulutuksessa, marssikoulutuksessa. Taistelukoulutus monipuolisuudessaan kehittää näitä fyysisiä ominaisuuksia. (Puolustusvoimat 1999, 5-6.)

Taistelukoulutus koostuu seuraavista asioista jotka sotilaan tulee myös hallita koulutuksen jälkeen: Aseiden ja taisteluvälineiden käyttö. Taitoa käyttää maaston suojaa ja suojautua vihollisen tulelta ja tähytykseltä, hyödyntäen taistelijaparin tulta ja liikettä. Taistelukoulutuksen jälkeen sotilaan tulee hallita tuliaseman valinta hyökkäyksessä ja puolustuksessa. Suunnistustaidot ja liikkuminen jalan, hiihtäen ja polkupyörällä ovat perusasioita taistelukoulutuksessa. Sotilaalta vaaditaan taitoa toimia tunnustelijana, vartiomiehenä, lähettinä, oppaana sekä konekivääri- ja sinkoampujana. Sotilaan tulee hallita omien varusteiden huoltaminen ja huolehtia omasta toimintakyvystä kaikissa olosuhteissa. Taistelukoulutuksen tavoitteena on opettaa sotilaat hallitsemaan erilaisten merkien käyttötaito, merkkejä annetaan mm. käsin ja valomerkeillä. Näiden lisäksi opetellaan tavallisten viestintävälineiden käyttötaitoa, ensiaputaitoja ja sodankäyntiä koskevien kansainvälisten sopimuksien tuntemista. (Puolustusvoimat 2013b, 92.)

Vapaa-ajan liikunta

Vapaa-ajan liikunta painottuu varusmiespalveluksessa erikoiskoulutus- ja joukkokoulutuskauksilla, jotta peruskoulutuskauden fyysinen kuormitus ei nouse liian suureksi. Monipuolisten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien avulla huolehditaan siitä, että syntyy pysyviä liikuntatottumuksia ja liikuntatottumukset jatkuisivat myös varusmiespalveluksen jälkeen. (Puolustusvoimat 2011b, 34-35.)

Varusmiehille on olemassa myös oma liikuntakerho, josta vastaa Suomen Sotilasurheiluliitto SotUL, joka on itsenäinen ja valtakunnallinen liikuntajärjestö. Liiton tehtävänä onkin vastata varusmiesten, puolustusvoimien henkilöstön ja henkilöstön perheen jäsenten vapaa-ajan liikuntaharrastusten järjestämisestä ja kehittämisestä varuskunnissa. SotUL taas tukee varusmiesten Liikuntakerhoa (VLK) luomalla toimintaedellytyksiä ja koulutamalla VLK-henkilöstöä ja tuottamalla aiheeseen liittyvää materiaalia. VLK-toiminta on Suomen Sotilasurheiluliiton ja varuskuntien VLK-organisaatioiden yhdessä järjestämää liikuntakerhotoimintaa, joka vastaa varusmiesten liikuntaharrastustoiveista. (Puolustusvoimat 2013b, 249.)

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille taitotasosta riippumatta, toiminta antaa mahdollisuuden tutustua uusiin liikunnallisiin harrastuksiin, toiminnan avulla tuella ja täydennetään palvelusliikuntaa. Toiminta edistää palveluksen

rasituksista palautumista, monipuolista liikunnan harrastamista, tarjoaa virkistystä ja vaihtelua ja edistää liikuntamyönteisyyttä. (Puolustusvoimat 2013b, 249.)

Muu kuormittava koulutus

Koulutusta suunniteltaessa ei voida olettaa, että varusmiehet käyttävät kaikki lomapäivät lepäämiseen, myös vapaa-ajalla varusmiesten fyysinen kuormitus vaihtelee suuresti. Muu kuormittava koulutus tulee mm. liikuttaessa kasarmin alueella paikasta toiseen. Ruokailun siirytään marssien ja jos siirtyminen ei onnistu kunnolla, aloitetaan siirtyminen uudestaan lähtöpisteestä. Varusmiehiä juoksetetaan paljon peruskoulutuskaudella siirtymien yhteydessä ja liikuntaa voidaan käyttää myös rangaistuskeinona mm. etunäppäinmuodossa. Varuskunta-alueet ovat usein aika laajoja, joten siirtymistä tulee paljon. Varsinkin vähemmän liikkuneelle henkilölle itse siirtymiset voivat toimia fyysisen kunnon nostamiseen hyvänä ärsykkeenä. (Hoikkala.y.m. 2009, 108–109.)

3.2 Fyysinen koulutus eri koulutuskausilla

Peruskoulutuskausi

Peruskoulutuskaudella tavoitteena on kehittää varusmiesten fyysistä toimintakykyä ja liikuntataitoja. Tätä varten varusmiespalveluksessa tehdään taistelua, marssi ja liikunta-harjoituksia. Myös muita fyysistä rasittavaa ohjelmaa on tällä kaudella ohjelmassa, jotta sotilaat ovat valmiita jatkossa erikois- ja joukkokoulutuskauden vaatimaan sotilaskoulutukseen. (Puolustusvoimat 2011b, 5.)

Fyysisen koulutuksen painopiste peruskoulutuskaudella on kestävydessä ja lihaskuntoharjoittelussa. Lähtötasotestien mukaan voidaan varusmiehiä jakaa tasoryhmiin niin, että hyvän kestävyyskunnan omaavat keskittyvät enemmän lihaskunnan kehittämiseen. Hyvän lihaskunnan omaavat satsaavat enemmän taas kestävyysominaisuuksiin. Myös perus- liikuntataitojen oppiminen on painopistealue tällä kaudella. Lihaskuntoharjoittelun rooli peruskoulutuskaudella on suuri, koska sen parantaminen vähentää myös vammautumisia koulutuksen aikana. (Puolustusvoimat 2011b, 8-9.)

Varusmiehet jaetaan pääsääntöisesti kolmeen eri tasoryhmään liikunta-aktiivisuuden sekä omien tuntemusten perusteella. Ryhmät ovat 1. liikuntaa harrastamattomat, 2. vähän liikkuvat ja 3. liikunnalliset. Tasoryhmien toteutus on pyrittävä tekemään mahdollisimman myönteisessä hengessä. Yleensä tämä onnistuu parhaiten varusmiehille ja naisille tehtävän ennakkokyselyn pohjalta. Tällä kaudella varusmiespalvelusta suorittaville toteutetaan myös kuntotestit ja uimataitotesti. Uimatesti suoritetaan pääsääntöisesti ensimmäisellä viikolla ja kuntotestit yleensä 2-4 palvelusviikon aikana. Varusmiespalveluksen tavoitteena on, että sen jälkeen löytyy tarvittava uimataito, jos se vielä puuttuu. Uimataidottomille järjestetään uimakoulua palveluksen aikana. (Puolustusvoimat 2011b, 8-9.)

Peruskoulutuskaudella kestävyysharjoittelua ei toteuteta vielä juoksemalla, vaan jalan tapahtuvat siirtymät toteutetaan kävellen. Sauvakävelynä toteutettava marssikoulutus on tässä vaiheessa myös turvallisempi muoto kestävyysharjoittelun toteutukseen. Kuntotestissä erittäin huonokuntoisille ja painoltaan merkittävästi ylipainoisille toteutetaan yhteinen keskustelutilaisuus terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten kanssa, jonka pohjalta osallistujat saavat perusteet laatia henkilökohtaisen terveysliikuntaohjelman. Kolmannesta palvelusviikosta eteenpäin voidaan ohjelmaan osallistuville järjestää 1-2 kertaa liikunta tai terveysalan ihmisen järjestämää vapaaehtoista liikuntakoulutusta. (Puolustusvoimat 2011b, 9-10.)

Peruskoulutuksen jälkeen koulutettavien tulisi ymmärtää hyvän fyysisen suorituskyvyn merkityksen muulle koulutukselle. Lisäksi heidän tulisi ymmärtää kestävyys- ja lihaskunnan merkitys taistelukoulutuksessa. Tavoitetta tukee fyysisen koulutuksen yhteydessä järjestettävä tietoisuus, joka käsittelee kunkin kerran teemaa. Peruskoulutuskaudella liikuntakoulutukseen käytetään aikaa 51 tuntia se on 15 %, kun otetaan huomioon muu koulutus peruskoulutuskaudella. (Puolustusvoimat 2011b, 8-10.)

Erikoiskoulutuskausi

Erikoiskoulutuskauden tehtävänä on valmistaa sotilas täyttämään taitelutehtävänsä jopa viikon kestävässä taistelukosketuksessa. Koulutuksen tavoitteena on lisäksi oppia hallitsemaan fyysisen koulutuksen riskit ja turvamääräykset. (Puolustusvoimat 2011b, 5.)

Liikuntakoulutus sopeutetaan erikoiskoulutuskaudella puolustushaaran tai aselajinsa rytmiiin sopivaksi. Tällä kaudella turvataan nousujohteinen fyysisen kunnan kehittymisen kohti joukkokoulutuskautta. Aikaa liikuntakoulutukseen käytetään 50 tuntia ja vähintään kolme tuntia/viikko. (Puolustusvoimat 2011b, 10.)

Joukkokoulutuskausi

Tällä kaudella varusmiehen pitäisi saavuttaa varusmiespalvelusajan kuntohuippu. Hänen pitäisi olla myös sijoituskelpoinen sodan ajan tehtävän mukaiseen sijoitusjoukkoon. Fyysisessä koulutuksessa tavoitteena on valmistaa sotilas kestämaan jopa kaksi viikkoa kestävä taistelukosketus. Koulutus valmistaa myös sotilasta keskittämään voimansa 3 – 4 päivää kestäviin ratkaisutaisteluihin, jotka ovat vaativia. Myös fyysisen koulutuksen riskit ja turvamääräykset täytyisi hallita koulutuksen myötä. (Puolustusvoimat 2011b, 5-6.)

Joukkokoulutuksen liikuntakoulutus toteutetaan eri puolustushaaroissa aselajeissa niin, että se auttaa jokaista muodostettavaa joukkokokonaisuutta kestämaan toistuvaa pitkäkestoista fyysistä rasitusta. Kyseisellä kaudella jokainen varusmies saavuttaa palvelusajan kuntohuippunsa ja on sijoituskelpoinen tehtävänsä mukaiseen sodanajan joukkoon. Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutukseen käytetään 36 tuntia ja marssi koulutusta on 0 - 32 tuntia riippuen kokonaiskuormituksesta koulutuksessa. (Puolustusvoimat 2011b, 10-11.)

Reserviupseeri- ja aliupseerikurssi ja johtajakausi

Näiden kurssien keskeinen tavoite on, että oppilaat kykenevät täyttämään taistelutehtävänsä lähes viikon ajan taistelukosketuksessa. Heidän täytyy osata myös joukkonsa taistelukunnan ylläpitämisen perusteet ja oppia tuntemaan fyysisen kokonaisrasituksen säätelyn merkitys joukkonsa koulutuksessa. (Puolustusvoimat 2011b, 6.)

Johtajakaudella tässä vaiheessa johtajien pitäisi koulutuksen avulla kyetä täyttämään taistelutehtävänsä kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa. Tämän lisäksi heidän pitäisi pystyä käyttämään kaikki voimavaransa 3-4 vuorokautta kestäväan ratkaisutaisteluun, joka on fyysisesti vaativa. Myös fyysisen kokonaisrasituksen säätelyn mer-

kitys joukkonsa koulutuksessa on tärkeää. Joukon taistelukunnon ylläpidon osaaminen on myös tärkeässä osassa. (Puolustusvoimat 2011b, 6.)

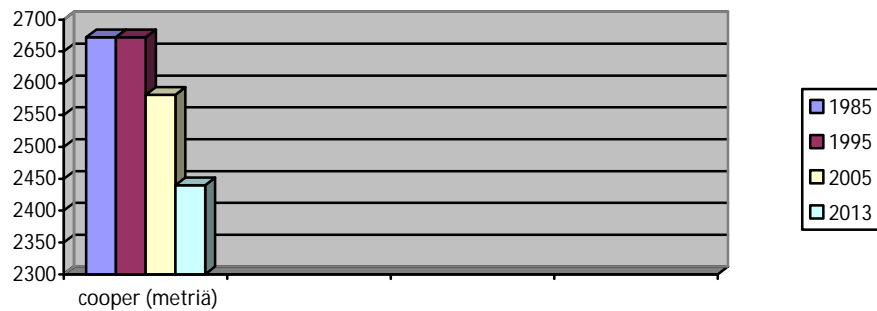
Liikuntakoulutuksessa tarkoitus on vahvistaa varusmiesjohtajien liikuntakoulutustaitojen ja toimintakyvyn ylläpitoon liittyvien tietojen oppiminen. Näitä taitoja he tarvitsevat johtamis- ja koulustustoiminnassaan. Koulutukseen voidaan sisällyttää myös vapaaehtoista valmentajakoulutusta, joka voi tapahtua yhteistyössä oppilaitosten tai urheilukoulun kanssa. Tämä on yleensä vapaa-ajalla tapahtuvaa koulutusta. (Puolustusvoimat 2011b, 11.)

Liikuntakoulutusta on aliupseeri 1 kaudella vähintään 30 tuntia. Aliupseeri 2 kaudella liikuntakoulutusta annetaan vähintään 40 tuntia. Reserviupseeri-kurssilla koulutusta annetaan vähintään 60 tuntia. Tuntisuunnittelussa huomioidaan kunkin aselajin erityispiirteet ja kokonaisrasitus. Johtaja ja joukkokoulutuskaudella kokelaat sekä ryhmänjohtajat toimivat varusmiesten liikuntakoulutuksessa apukouluttajana ja esiliikkujina. (Puolustusvoimat 2011b, 11-12.)

3.3 Varusmiesten fyysisen kunnan muutokset 1960-luvulta 2010-luvulle

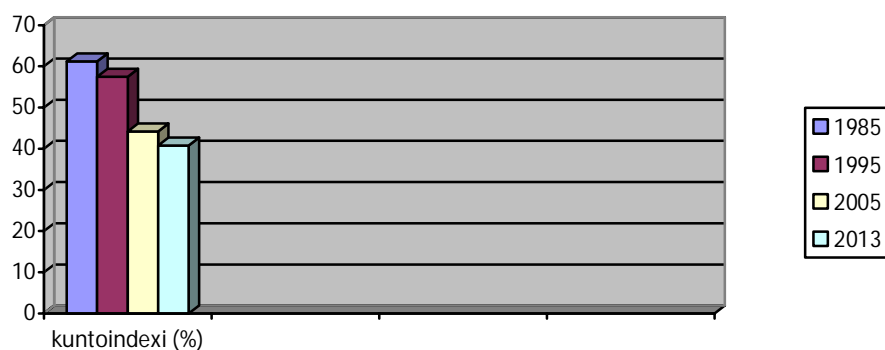
Puolustusvoimat on laatinut tilastoja varusmiesten fyysisestä kunnosta 1970-luvulta alkaen. Vuodelta 1975 löytyy tilastot kestävyyttä mittaavan cooperin-testin tuloksista, aina tähän päivään asti. Myös varusmiesten kuntotesteistä on laadittu ns. lihaskuntoindeksi, jonka tuloksia on seurattu 1985 vuodesta, aina tähän päivään asti. Varusmiesten painoa on seurattu 1995 vuodesta alkaen. (Puolustusvoimat 2014a.)

Kuviossa 2 näkyy cooperin-testin muutokset 1985-vuodesta vuoteen 2013. Vuonna 1985 varusmiehet juoksivat keskimäärin cooperin-testissä 2672m. Vuonna 1995 keskimääräinen tulos oli taas 2582m ja 2000-luvulle tultaessa keskiarvo oli 2473m. Vuonna 2013 keskiarvo oli 2440m. Tästä voidaan nähdä varusmiesten kestävyyskunnan tippuminen vuodesta 1985 tähän päivään, keskimäärin 232m. (Kuvio 2. Cooperin testin keskiarvo 1985 – 2013).



Kuvio 2. Cooperin testin keskiarvo 1985 – 2013. (Puolustusvoimat 2014a.)

Kuntoindeksi on laadittu taas kuntotesteissä suoritetuista testiliikkeistä ja niiden tuloksista, tulokset on pisteytetty kuntoindeksiksi, jonka avulla eri testien tuloksia voidaan verrata toisiaan nähden. Kuntotestit muuttuivat vuonna 2011, joten 2013 vuoden tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia aiempien vuosien tuloksiin. Vuonna 1985 kuntoindeksi oli varusmiehillä 61,2. Vuonna 1995 indeksi oli 57,5 ja vuonna 2005 kuntoindeksi oli 44,2. Vuonna 2013 (ei vertailukelpoinen) 40,8. Voidaan kuitenkin nähdä (Kuvio 3), että lihaskunto on laskenut vajaan 30-vuoden aikana.



Kuvio 3. Kuntoindeksin keskiarvo 1985 – 2013. (Puolustusvoimat 2014a.)

Varusmiesten painon muutokset vuodesta 1995 ovat keskimäärin seuraavat (Kuvio 4). Vuonna 1995 Suomalainen varusmies painoi keskimäärin 71,27kg, vuonna 2005 76,6 kg. Vuonna 2013 varusmiesten paino oli keskimäärin 77 kg. Kahdeksantoista vuoden aikana varusmiesten keskimääräinen paino on noussut 5,73 kg. (Puolustusvoimat 2014a.)



Kuvio 4. Painon keskiarvo varusmiehillä 1995 – 2013. (Puolustusvoimat 2014a.)

Kuvioista 2 – 4 voidaan nähdä, että varusmiesten fyysinen kunto on tippunut vajaassa 30-vuodessa merkittävästi. Fyysisen kunnan muutos huonompaan näkyy heikentyneenä lihas- ja kestävyyskuntona. Myös varusmiesten keskipaino on noussut, joka kielii vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta. (Puolustusvoimat 2014a.)

3.4 Varusmiespalveluksen keskeyttämiseen johtavat syyt

Yleisin syy varusmiespalveluksen keskeyttämiseen on mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt, 38 % keskeytyksistä johtuu näistä syistä. Tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ja niiden oireiden takia keskeytyksiä tulee noin viidennes 19 %. Muita diagnoosiryhmiä terveydellisistä poistumista ovat erilaiset vammat, joiden osuus on 12 %. Ylipainon ja muiden vastaavanlaisten keskeytysten osuus on 6 %. T (Puolustusvoimat 2014a.)

4 Liikuntamotivaation herättäminen

4.1 Liikkuminen on motivaatiolaji

Motivaatiolla tarkoitetaan liikettä, jonka on saanut aikaan lyhytaikainen tavoite, tai huolellisesti asetettu tavoite. Ilman motivaatiota ei synny toimintaa. Motivaatiolla tarkoitetaan liikunnan kohdalla tekemistä, liikkeelle lähtöä sekä liikkeessä pysymistä. Motivaatio on myös fiksuja valintoja houkutuksista huolimatta. Usein puhutaan, että motivaatiota ei ole. Jos ajatellaan näin, motivaatiota ei todellakaan ole. Motivaatiota on aina olemassa, välillä sitä on vähemmän välillä enemmän. Ihmisen saadessa itsensä sängystä ylös, tarkoittaa, että sinulla on motivaatiota liikkumiseen. Sinulla ei ole motivaatiota sinä aamuna ehkä maratonin juoksemiseen, mutta sitä on tavoitteen näkökulmasta tärkeän asian suorittamiseen. Erilaiset tavoitteet vaativat erikokoisen annoksen motivaatiota, tavoitteet kannattaa mitoittaa motivaatioresurssien mukaan. Kompastuskivenä on usein, että asetamme tavoitteen, mutta emme tiedosta onko meillä sen saavuttamiseen riittävästi motivaatiota. Tällöin odotukset ovat suuremmat, kuin itse motivaatio (Aalto & Seppänen 2013, 19.)

Motivaation määrä vaihtelee kokoajan. Urheilijoiden motivaation määrä on todella korkea, sillä heidän tavoitteensa on selkeä. Urheilijat tietävät ja näkevät miltä tavoitteen saavuttaminen konkreettisesti tuntuu. Urheilijan tavoitteen saavuttamista ohjaa ympäristön, omien kykyjen, arvojen ja identiteetin vahvistamiseen liittyvät syyt. Kuntoilijalla motiivit tavoitteen saavuttamiseen ei rakennu yhtä pysyviksi, vaan tavoite on usein epämääräinen epärealistinen, pohjimmiltaan epävarmuutta synnyttävä ja väliaikainen. Joka päivä ihminen ei jaksaa liikkua tai syödä terveellisesti, tällöin on muistettava, että meillä on motivaatiota tehdä jotain muuta. Rimaa voi madaltaa päivän hikiliikunta suorituksesta hyötyliikuntaan. (Aalto & Seppänen 2013, 19.)

Miten löydetään oikeanlainen tavoite, joka motivoi tekemiseen? Hyvä tavoite on realistinen, henkilökohtainen, sisäsyntyinen eli lähtee tekijästä itsestään. Hyvän tavoitteen tulee olla myös konkreettinen. Liika pohtiminen ei myöskään ole hyväksi, koska liikkeelle lähtemisen taito kehittyy myös liikkeelle lähtemisen kautta. Innostava tavoite löy-

tyykin monesti tekemisen kautta ja se muuttuu ja monesti matkan varrella. (Aalto & Seppänen 2013, 20.)

Pitkällä aikavälillä liikkeellä pysymisen taito rakentuu oikeanlaisten tavoitteiden pohjalle, jotka on aseteltu oikein. Ihmisaivoja kiehtovat monesti uudet ärsykkeet, viihdykkeet ja mielikuvat paremmasta. Liikunnasta innostuessa ihmisen aivot käyttäytyvät niin, että ihminen tekee mitä vain päästääkseen liikkumaan. Tämä vaihe on tyypillistä ensimmäisen kuukauden aikana. Kun tämä vaihe on ohi, mitataan motivaation todelliset juuret. Tässä vaiheessa innokas liikkuja on ehtinyt nauttia liikunnasta, useimmiten jopa liian suuresta annoksesta omaan kuntotasoonsa nähden. Alun perin asetut odotukset fyysiselle kunnolle ovat edelleen olemassa, mutta toiminta on lakannut. Tässä vaiheessa helposti väsyttään, koetaan epäonnistumisen tunteita ja lamaannutaan. Motivaatio ei sinänsä katoa, mutta se vaihtaa kohdetta. Tämä edellä mainittu vaihe voidaan välttää riittäväällä, mutta ei liian suurella määrällä liikuntaa, oikein asetetulla tavoitteella, oikeanlaisilla liikuntaohjelmilla. Tavoitteen asettelu on osoittautunut pitkän aikavälin motivoitumisessa toimivaksi menetelmäksi. Tavoitteen asettelun tulisi olla konkreettisen esim. kehonpainolukeman lisäksi kokonaisvaltainen katsaus oman mielen syövereihin on viisasta tavoitteen asettelun kannalta. Hyvässä tavoitteen asettelussa (Taulukko 1.) voidaan käyttää seuraavia kysymyksiä (tavoitteen asettaja kysyy esim. itseltään, tai valmentaja/personal trainer antaa valmennettavalleen kysymykset.). (Aalto & Seppänen 2013, 20.)

Kysymys	Kuvaus
Tavoite	Tarkka tavoite ja päivämäärää tavoitteen saavuttamiseen.
Miksi haluan päästä tavoitteeseen?	Luettele kolme positiivista asiaa miksi haluan päästä tavoitteeseen.
Mistä asioista tavoite on riippuvainen?	Luettele kolme asiaa, jotka tukevat tavoitteeseen pääsemistä esim. motivaatio, perheen tuki.
Luettele kolme asiaa, jotka vaikeuttavat tavoitteeseen pääsemistä.	
Mitä on toisin, kun tavoite on täyttynyt?	Miltä tuntuu? Miltä näytät? Mitä ajattelet esim. kehon uudesta painosta
Mistä asioista joudut ehkä luopumaan matkallasi tavoitteeseen	
Mitä asioita, tietoja ja taitoja sinun pitää oppia, jotta pääset tavoitteeseen?	
Mitä voimavaroja tarvitset, jotta pääset tavoitteeseen?	Voimavaroja on mm. pitkäjänteisyys, itsekuri, tahtotila, rentous ja itsekkyyys.
Mitä aion tehdä tavoitteen eteen?	Asioita joita aioit tehdä: tänään, ensi viikolla, ensi kuussa ja kahden kuukauden kuluttua.
Kuinka varma olet, että pääset tavoitteeseen?	Arvioi onnistuminen asteikolla 1 -100%

Taulukko 1. Tavoitteen asettelu (Aalto & Seppänen 2013, 20.)

Ihminen ohjaa tekemistään tai tekemättä jättämistä tietoisien, ei-tietoisien ja tiedostamattoman ajattelun kautta. Tavoitteen saavuttamisen kannalta on tärkeää, että ajattelu ohjautuu tavoitteen mukaiseen toimintaan. Jos ajattelet, että onnistut tai epäonnistut, olet aina oikeassa. Kun ajattelet tavoitteestasi positiivisesti, kuten vaikka tavoitteen pääsyä niin tapahtuu aivojen rakenteissa mielihyvän kautta kasvua eli proteiinisynteesiä. Kun positiivista ajattelua toistetaan riittävän usein, oppivat aivot käyttämään ensisijaisesti

positiivista keskusta. Ajattelun muuttaminen on ehto muutoksessa, ajattelun tehtävä on tehdä näkyväksi ne esteet ja toimintamallit, joita ei tule huomata arjen kiireessä. Menestyminen ja onnistuminen ovat kiinni esteiden poistamisesta. Suurimmat esteet ihmisellä on yleensä ajattelussa, joka siis synnyttää toiminnan. (Aalto & Seppänen 2013, 21.)

5 MarsMars ohjelmisto

Puolustusvoimat ovat kehittäneet yhteistyössä HeiHeia.comin kanssa ohjelmiston, joka on nykyaikainen, motivoiva ja sosiaalinen ohjelmisto kunnon parantamiseksi. Ohjelmisto on ladattavissa älypuheliimeen ja tabletille Androidin, Windows phonen ja Applen sovelluksille. Ohjelmisto on tarkoitettu varusmiespalvelukseen lähteville nuorille miehille ja naisille. Nykyään ohjelma tarjoaa myös kunto-ohjelman kertausharjoituksiin saapuville. Sivustolla saa kuka tahansa vierailijan ominaisuudessa arvion siitä onko kunnossa varusmiespalvelusta varten. (HeiaHeia 2014.)

Ohjelmiston kautta tuleva varusmies saa 3kk treeniohjelman, jota voi toteuttaa kolme kuukautta ennen varusmiespalvelukseen astumista. Kunto-ohjelma laaditaan osallistujan kuntotestien ja liikunta-aktiivisuuden perusteella. Tunnuksia ohjelmistoon saa kutsuntatilaisuuksien yhteydessä ja kutsuntakirjeessä. Vierailijana pääsee siis täyttämään kuntokyselyn, jossa arvioidaan henkilön liikuntatottumuksia, fyysistä kuntoa ja terveyden tilaa, muutaman kysymyksen avulla. Ohjelmisto kysyy henkilön ikää, pituutta, painoa ja sukupuolta. Tämän jälkeen kyselyssä kysytään henkilön liikuntatottumuksia. Kysymys kuuluu montako kertaa viikossa keskimäärin, liikut niin, että hengästyit tai hikoi-let. Tämän jälkeen kysytään viimeistä juoksemaa cooper-testitulosta viimeisen vuoden aikana. Vastausten perusteella kyselyn täyttävä saa arvion mahdollisesta cooper-testin tuloksesta, oman fyysisenkunnon tilastaan, liikuntatottumusten riittävydestä, ohjeita kuntoiluun ja ravinnon koostamiseen. (HeiaHeia 2014.)

Tämän jälkeen ohjelmistossa kysytään henkilön liikuntanumeroa viimeisimmässä koulutodistuksessa. Tämän perusteella ohjelmisto antaa suositukset vastaajalle kuntoilua varten. Ohjeet kuntoiluun muodostuu sen mukaan, mitä vastaaja on vastannut kysymyksiin. (HeiaHeia 2014.)

6 Armeijaan lähtevien fyysisen kunnon kehittäminen ennen varusmiespalvelusta Etelä-Savossa

6.1 Toimintamalli Etelä-Savossa

Etelä-Savon liikunta ry (ESLI) on pyörittänyt hanketta, jossa keskitytään valmistamaan nuoria miehiä armeijaan fyysisiin haasteisiin. Hanke on kulkenut nimellä "Iskussa inttiin" ja se on ollut aktiivinen vuosina 2010 - 2014. Hanke on saanut rahaa mm. EU:lta. Hanke on toiminut yhteistyössä puolustusvoimien kanssa. Käytännössä toiminta on näkynyt niin, että ESLI on ollut mukana Etelä-Savon alueella kutsuntatilaisuuksissa. Siellä on annettu infoa kuntoilusta ennen varusmiespalveluun astumista nuorille miehille. Hankkeessa on koettu tärkeänä, että on päästy kohtaamaan omasta terveydentilastaan kiinnostuneet nuoret kasvokkain kutsuntatilaisuuksissa.

ESLI:llä on ollut kutsuntatilaisuuksissa oma piste, standin kera. Pisteellä on päässyt täyttämään kyselyn, jossa selvitettiin vastaajien liikuntatottumuksia. Kyselylomakkeen kautta pystyi ilmoittamaan halukkuutensa iskussa inttiin toimintaan. Toiminta oli siis vapaaehtoista. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

Henkilöt, jotka olivat juosseet cooperin- testissä yli 3000m tuloksen viimeisen vuoden aikana, oli suljettu pois toiminnan piiristä, ennalta hyvän fyysisenkunnon vuoksi. Niinpä toiminta saatiin suunnattua eniten toiminnasta hyötyville nuorille. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

6.2 Toiminnan sisältö

Toimintaan lähteville kuului toiminnan kautta valmiita treeniohjelmia, kuntosalivuoroja 1krt/viikko, tarvittaessa henkilökohtaista liikunta- ja ravitsemusneuvontaa. Yhteista- paamisia toiminnassa oli noin kerran viikossa, joka sisälsi myös lajikokeiluja valmennus- jakson aikana. Lisäksi toimintaan osallistulijoille markkinoitiin erilaisia liikuntatapahtu- mia Etelä-Savon alueella. Osallistujille kuului myös kuntotestit, jossa testattiin kestä- vyyttä cooperin- testillä, lisäksi testattiin lihaskuntoa ja kehonkoostumusta mitattiin Inbody kehonkoostumusmittaus laitteella. Osallistulijoilla oli myös mahdollista lainata

liikuntavälineitä käyttöönsä, kuten sykemittareita ja rannetietokoneita. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

Toiminnan tarkoituksena ei ole pelkästään parantaa fyysistä kuntoa ennen varusmiespalvelusta, vaan saada liikunta juurrutettua osana heidän elämäänsä niin, että he harras-
taisivat liikuntaa myös varusmiespalveluksen jälkeen. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

ESLI markkinoi toimintaan osallistujille muitakin hyötyjä liikkumisen kautta. Nuoren hyväkuntoisin miehen mainittiin olevan kovaa valuuttaa myös työmarkkinoilla. Toiminnasta kerrottiin myös nuorille, että 3-6 kuukaudessa ehtii saada aikaan isoja positiivisia muutoksia oman kunnan suhteen. Toimintaan lähteville luvattiin myös erikseen apua painonhallinnassa. Maksuttomat kuntosalikäynnit oli myös mahdollista järjestää toimintaan lähteville. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

Lähtötilanteen perusteella huonossa kunnossa olevat valmennettavat ovat kohentaneet kuntoaan mukavasti toiminnan avulla. Tarkkaa tilastointia ei ole suoritettu. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

Kyselyyn vastanneille esiteltiin kutsuntatilaisuuksissa myös puolustusvoimien ja HeiaHeia.comin yhteistyössä kehittämää MarsMars ohjelmistoa. Tämän ohjelmiston käyttöä varten oli mahdollisuus saada tunnukset kutsuntatilaisuuden yhteydessä. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

6.3 Lenkkikengät lahjoituksena

Liikunta kyselyn täytti 2013 vuoden aikana 878 henkilöä. Kyselyn täyttäneistä ilmeni, että 102 henkilö ei omista omia lenkkikengkiä. Tästä huolestuneena ESLI:n väki mietti mitä asialle voisi tehdä. He saivatkin lahjoituksena Mikkelin sotilaskoti ry:ltä 100 paria Salomonin lenkkikengkiä käyttöönsä. ESLI päätti luovuttaa lenkkikengkiä käyttöönsä sellaisille henkilöille, jotka sitoutuvat "iskussa inttiin" toimintaan vähintään 3kk ajalle. (Ripatti, T. 22.9.2014.)

7 "Kunnolla inttiin" kerhotoiminta Tohmajärvellä

7.1 Toiminnan tavoite ja kohderyhmä

"Kunnolla inttiin" kerho on nuorille suunnattu fyysisen kunnan kohotukseen tähtäävä kerho, jota harjoitetaan Tohmajärvellä lukion kerhotoiminnan kautta. Toiminnan tarkoituksena on parantaa armeijaan menevien nuorten fyysistä kuntoa ennen varusmiespalvelukseen astumista. Sitä kautta fyysisiin haasteisiin sopeutuminen olisi helpompaa varusmiespalvelukseen astuessa. Tavoitteena on myös vähentää mm. varusmiespalveluksen keskeyttäneiden määrää Tohmajärveläisten osalta. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan toimintaa vuoden 2013 - 2014 ajalta, jolloin kohderyhmänä ovat vuonna 1995 syntyneet Tohmajärveläiset nuoret. He ovat lähteneet toimintaan vapaaehtoisesti mukaan. Kohderyhmään kuuluu 9 henkilöä, joista 8 miehiä ja yksi nainen.

Kerhotoiminnan pyörittämisen aikana opinnäytetyön tekijä on asettanut tavoitteeksi myös liikuntamotivaationherättämisen ohjattavissa. Tavoitteena on antaa kerholaisille riittävät tiedot ja taidot oman terveystietämisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen myös varusmiespalveluksen jälkeen. Riittävien liikuntataitojen ja terveystietämysten kautta on mahdollista antaa kerholaisille riittävät valmiudet omatoimiseen lihaskunnan, kestävyden, nopeuden, taidon ja liikkuvuuden kehittämiseen. Tapaamisten yhteydessä on annettu myös tietoiskuja tapaamisten teemaan liittyen. Näin pyritään parantamaan myös tiedollisia taitoja opetettavasta asiasta (esim. juokstekniikka) kestävyysharjoittelussa.

8 Opinnäytetyön tavoite

Toiminnan päätavoitteena on kehittää nuorten fyysistä kuntoa ennen varusmiespalvelukseen astumista. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää olemassa olevaa toimintaa tulevaisuutta silmällä pitäen. Kehittämiseen liittyviä asioita on mm. sopivimman toimintamallin löytäminen nykyisillä resursseilla. Miten voitaisiin saada fyysisesti passiiviset nuoret toimintaan mukaan enemmässä määrässä. Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella mm. nuorten liikuntamotivaation muutoksia toiminnan aikana, hyödyntäen palautteksen tuloksia. Työssä olen perehtynyt myös toimintaan muualla Suomessa, tarkastelussa on Etelä-Savon alue. Myös ryhmäläisten tulokset kuntotesteissä antavat tietoa siitä kehittääkö nykyinen toimintamalli nuorten fyysistä kuntoa. Arviointimenetelmänä on käytetty kuntotestejä.

8.1 Toiminnan alkaminen

”Kunnolla inttiin” toimintaa järjestettiin Tohmajärvellä ensimmäisen kerran vuosina 2012- 2013. Toiminnan idea lähti kunnan kouluterveydenhoitajan aloitteesta. Terveystenhoitaja oli huomannut kutsuntatarkusten yhteydessä tarkastettavien terveydentilassa negatiivisia muutoksia (ryhtiongelmat, ylipaino, alipaino). Hän mietti, että asialle on tehtävä jotain. Kouluterveydenhoitaja ja Tohmajärven kunnan sivistysjohtaja ja yläkoulu/lukion rehtori päättivät perustaa ryhmän, jossa saa ohjeita liikkumiseen ennen armeijaan menoa. Ryhmäläisille suunniteltiin pidettäväksi myös ohjattuja tapaamisia liikunta-alan ammattilaisten pitämänä, säännöllisesti. Tätä toimintaa markkinoitiin kutsunta tarkastusten yhteydessä paikkakunnan nuorille, jotka ovat menossa armeijaan. (Väistö, L. 28.2.2014.)

8.2 Toiminnan järjestäjä ja toiminnan rahoitus

Tohmajärven kunta on ollut toiminnan järjestäjänä vuodesta 2012 alkaen. Toimintaa pyöritettiin ensimmäisenä vuotena Tohmajärven kunnan liikunnanohjaajan vetämänä, hän veti tapaamisia nuorille omalla työajallaan.

Toisena vuotena (2013 – 2014) toimintaa pyöritettiin Tohmajärven kunnan lukion kerkona, mutta myös ammattikouluissa opiskelevat Tohmajärveläiset olivat myös tervetulleita.

leita toimintaan mukaan. Kerhon tapaamisten pitämisestä maksettiin vetäjälle palkkio kerhotoiminnan pyörittämisestä.

8.3 Toiminnan ensimmäinen vuosi

Toiminnan sykli oli muodostunut heti alussa koulujen lukuvuosisyklin mukaan, Aloitus syksyllä ja loppu keväällä. Ensimmäisenä toimintavuonna toimintaan osallistujille suoritettiin alkuun kuntotestit ja koulun lukuvuoden lopussa testit uusittiin. Ryhmässä oli vuonna 1994 syntyneitä Tohmajärveläisiä nuoria. Ryhmäläisten nimiä, niiden määrää ja heidän testituloksia ei ole tilastoitu mihinkään. Toiminnan tarkoituksena oli tarjota liikunnallista toimintaa varusmiespalvelukseen menijöille. Tätä kautta haluttiin parantaa toiminnassa olevien fyysistä kuntoa ja vaikuttaa heidän terveystietoisuutensa.

Ryhmäläisille pidettiin viikoittain ohjattuja harjoituksia, jotka tähtäsivät fyysisen kunnan parantamiseen. Myös ohjeita omaehtoiseen liikkumiseen annettiin tapaamisten yhteydessä. Toimintaa ohjasi kunnan liikunnanohjaaja ja kouluterveydenhoitaja piti myös tietoiskuja mm. ravintoon liittyvistä asioista. Ryhmäläiset saivat myös porkkanana ilmaisen käyttöoikeuden Tohmajärven kunnan kuntosalille. He saivat myös avainlätjän, jolloin salille pääsi myös silloin, kun kuntosali oli kiinni. (Väistö, L. 28.2.2014.)

8.4 Toiminnan toinen vuosi

Toiminnanohjaajan rooli annettiin syksyllä 2013 Tohmajärven yläkoulussa ja lukiossa toimivalle liikunnan ja terveystiedon tuntiopettajalle, joka on myös opinnäytetyön tekijä.

Toimintaa markkinoitiin taas kutsuntatarkastusten yhteydessä. Toiminnan Alkuun ja loppuun suunniteltiin opinnäytetyön tekijän toimesta kuntotestit, jotka toteutettiin lukuvuoden alussa syksyllä 2013 ja uudelleen lukuvuoden lopussa keväällä 2014. Testien tavoitteena oli tarkastella fyysisen kunnan kehitystä toiminnan aikana. Ryhmäläisillä oli samat edut käytössä, kuin ensimmäisenä toiminnan vuotena. Opinnäytetyössä tarkastellaan nimenomaan lukuvuoden 2013- 2014 toimintaa ja siitä kerättyä aineistoa/saatua palautetta.

8.5 Toimintaan osallistuneet vuonna 2013 – 2014

Kutsuntoihin osallistui vuonna 2013, 26 Tohmajärveläistä, niistä ryhmän toimintaan lähti mukaan 9 henkilöä. Näin osallistumisprosentti toimintaa kutsuntaan osallistuneista on 34,6 %. Yhdeksän ryhmäläisistä opiskeli Tohmajärven lukiossa ja yksi opiskeli ammattikoulusta toisella paikkakunnalla. Kahdeksan ryhmäläisistä oli miehiä ja yksi nainen. Kaikki ryhmäläiset ovat syntyneet vuonna 1995 (Väistö, L. 28.2.2014.)

9 Kerhotoiminnan kuvaus

9.1 Toiminnanohjaajan rooli kerhotoiminnassa

Opinnäytetyön tekijän rooli toiminnassa oli suunnitella ryhmäläisille harjoitteet tapaamisille ja ohjata ryhmää toiminnan aikana. Toiminnanohjaaja antoi myös infoa tapaamisten ajankohdista ja teemoista ryhmäläisille. Tämän lisäksi toiminnan ohjaaja vastasi tilastoinnista kuntotestien ja osallisuusaktiivisuuden osalta.

Tapaamiset sovittiin pidettäväksi pääsääntöisesti tiistaisin kello: 15:00. Tälle ajankohdalle oli ryhmäläisille varattu vuoro liikuntahallilta. Tapaamisia oli viikoittain, koulujen loma-ajat kuitenkin pidettiin taukoa ohjatusta toiminnasta. Tapaamisten sisällöistä ja muista toimintaan liittyvistä asioista tiedotettiin facebook-sivuilla. Sivusto oli suljettu ryhmäsivusto, sivuston sisältöä pääsi tarkastelemaan vain toimintaan osallistuneet jäsenet lisäksi. Yksi osallistuneista ei ollut facebookissa. Hän sai infoa tulevista tapaamisten aiheista kasvotusten tai sähköpostilla toiminnanohjaajalta tai muilta ryhmän jäseniltä.

9.1 Tapaamisten tarkoitus

Ryhmälle ei asetettu mitään yhteistä eikä julkista tavoitetta, vaan yksinkertaisena tavoitteena oli parantaa fyysistä kuntoa, painottaen erityisesti aerobista kestävyyttä ja kesto-voimaa ennen varusmiespalvelukseen astumista ja tätä kautta helpottaa armeijan fyysiseen rasitukseen sopeutumista. Liikuntamotivaation luominen muodostui myös tavoitteeksi toiminnan aikana. Motivaatiota pyrittiin herättämään yhdessä tekemisellä. Ryhmäläisille annettiin ohjeita myös kuntopäiväkirjan pitämiseen, jonka avulla voitaisiin seurata kunnan kehittymistä omalta kohdalta. Toiminnanohjaaja antoi ryhmäläisille ohjeita tavoitteen asetteluun. Kerholaisia neuvottiin asettamaan itselleen tavoitteita lyhyellä ja pidemmällä aika välillä. Tavoitteen osalta painotettiin myös tavoitteen konkreettisuutta: Selkeä tavoite, joka on mitattavissa ja mihin mennessä tavoite tulisi olla saavutettu.

Kerhon tapaamisten teemat tukivat eniten voiman (lihaskunto) ja kestävyys ominaisuuksien kehittämistä. Näihin pyrittiin keskittymään eniten tapaamisilla. Motorisia ja

liikkuvuus ominaisuuksia pyrittiin kehittämään pallopeleillä alku- ja loppuverryttelyjen yhteydessä.

Tapaamisten tarkoituksena oli järjestää toimintaa missä kehitetään nuorten fyysistä kuntoa, painottuen kestävyden ja lihaskunnan parantamiseen. Tarkoituksena oli myös antaa infoa terveyden edistämiseen liittyvistä asioista mm. ravinnosta ja kuntoilun määrän, tehon ja levon suhteesta. Kerran viikkoon tapahtuvan ohjatun kuntovalmennuksen oli tarkoitus myös tukea ryhmäläisten omalla ajalla tapahtuvaa kuntoilua.

Kerhotoiminnassa keskityttiin vuosina 2013 - 2014 fyysisen kunnon osa-alueista eniten, voimaan ja kestävyteen. Muut ominaisuudet painottuivat tekemisessä hieman vähemmässä määrässä. Lisäksi keskityttiin lihashuollon toimenpiteisiin jonkin verran. Näiden ominaisuuksien valinta tässä toiminnassa perustuu toiminnan ohjaajan kokemukseen varusmiespalveluksesta ja hänen ammattitaitoonsa liikunta-alalta.

9.2 Tapaamisten sisältö

Ensimmäinen tapaaminen oli ns. infotilaisuus, joka järjestettiin Tohmajärven koulukeskuksen tiloissa. Paikalla oli minun lisäksi, kouluterveydenhoitaja ja kunnan liikunnanohjaaja. Tilaisuudessa kerrottiin mitä toiminta pitää sisällään ja mitä etuja toimintaan osallistuneille kuuluu. Toiminnan ohjaaja keräsi osallistuneiden yhteystiedot ylös ja kertoi tiedottamisesta facebook- sivuston kautta, jossa tiedotetaan mm. tapaamisista ja jaetaan materiaalia ja artikkeleita sähköisessä muodossa kuntoiluun liittyvistä asioista. Kaikki toimintaa osallistuvat olivat myötämielisiä tiedottamistavasta, yksi jäsen ei ollut facebookissa, joten tiedotus hoidettiin hänen osaltaan muulla tavalla. Infotilaisuuden jälkeen jatkettiin kuntotesteillä ja niiden jälkeen toiminnassa keskityttiin fyysistä kuntoa kohottaviin harjoituksiin kerran viikossa.

(Kuviossa 5) näkyy, että vuonna 2013 yhteisiä tapaamisia suoritettiin yhteensä 13 kertaa. Näiden lisäksi oli kaksi erillistä kertaa, jolloin kaksi ryhmän jäsentä suoritti lihas-kuntotestit, kumpikin eri kerralla. Lisäksi yhdellä kerralla ketään ei ollut paikalla.

Kevätlukukaudella 7.1.2014 lähtien tapaamisia oli yhteensä 16. Ensimmäinen tapaaminen oli 7.1.2014 ja viimeinen 27.5.2014. Näin ollen yhteisiä tapaamisia oli yhteensä toiminnan aikana (lukuvuonna 2013 - 2014) 28 kappaletta + kaksi erillistä kertaa, jolloin kaksi ryhmäläistä suoritti lihaskuntotestin ja yksi kerta jolloin ketään ei ollut paikalla.

Lukuvuoden aikana lihaskuntoon painottuvia tapaamisia oli yhteensä 12 kappaletta. Lihaskuntoharjoittelu koostui kuntosaliharjoittelusta, lisäksi tehtiin sisällä tehtäviä lihaskuntoharjoituksia kiertoharjoitteluna, jossa kehitettiin tehokkaasti samalla kestävyysominaisuuksia. Lisäksi yksi tapaaminen, missä osalla toiminta painottui lihaskuntoharjoitteluun ja osa harrasti samaan aikaan pallopelejä (sulkapallo).

Kestävyysominaisuuksiin painottuvia tapaamisia oli yhteensä 7 kappaletta. Pallopelejä oli ohjelmassa yhteensä 2 kertaa, joissa yhdessä osa porukkaa oli samaan aikaan kuntosalilla. Pallopelejä pelattiin myös tapaamisten yhteydessä alku- ja loppuverryttelyinä.

Yhteisiä testikertoja oli yhteensä 4 kappaletta ja lisäksi kaksi testi kertaa erikseen kahdelle ryhmäläiselle aikataulu ongelmien vuoksi. Eli keväällä ja syksyllä lihaskuntotestit (lihaskuntoharjoitus) ja keväällä ja syksyllä cooperin-testi (kestävyysharjoitus).

Teoriatapaamisia oli kaksi. Alkuinfo ja luentotilaisuus, jossa käytiin läpi ravintoasioita. Yhdelle tapaamiskerralla ketään ei tullut paikalle.

Tapaamisten eteneminen aikajärjestyksessä:

Syyskausi 3.9.2013 alkaen

1. Alkuinfo kerhotoimintaan osallistulijoille
2. Lihaskuntotestit
3. Cooper-testi
4. Lihaskuntoharjoitus

5. Peruskestävyysharjoitus kuntointervallina.
6. Kuntosaliharjoitus, jossa käytiin läpi kuntosaliliikkeitä, osa pelasi
7. Kuntosaliharjoitus aiheena kestovoimaharjoitteet
8. Tankojumppa
9. Ravintoluento
10. Lihaskuntoharjoitus (PHA)
11. Kestävyysharjoitus, teemana ylämäkeen tehtävät harjoitteet
12. Pallopelit (ketään ei paikalla)
13. "Taistelijan lihaskuntoharjoitus", ajatuksena tehdä lihaskuntoharjoittelua armeijan taistelukoulutuksen tapaan.

Kevätkausi Tammikuusta eteenpäin

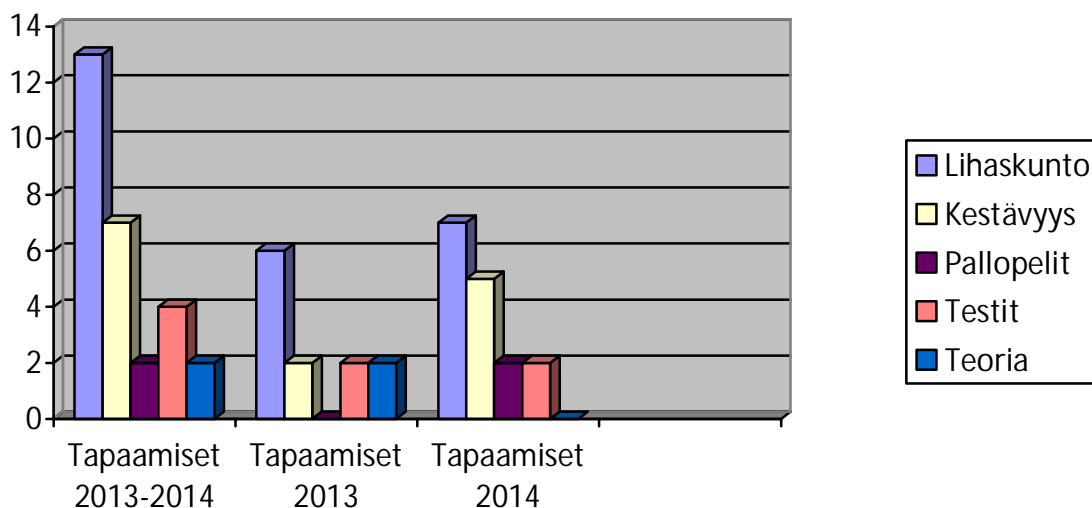
14. Crossfit tyyppinen harjoitus
15. Pikavoimaharjoitteet liikuntasalissa
16. Kuntosaliharjoitus aiheena perusvoiman kehittäminen
17. Salibandy
18. Kuntosaliharjoitus (perusvoima)
19. Lenkki ja nopeuskestävyys harjoitteita
20. Salibandy
21. Kuntosaliharjoitus kiertoharjoitteluna
22. Kestävyysharjoitus juosten
23. Lihaskuntoharjoitus liikuntasalissa (kuntopiiri)
24. Kevään kuntotestit
25. Kevään kuntotestit osa 2
26. Lenkki ja osan kanssa kuntotestit.

27. Kuntosaliharjoitus

28. Nopeusharjoitus urheilukentällä

29. Cooperin testi

Kuviossa 5. Näkyy vielä tapaamisten teemat, tapaamisten lukumäärä ja niiden ajoittuminen opin-
näytetyön toiminnan aikana (2013 – 2014).



Kuvio 5. Tapaamisten teemat, lukumäärä ja niiden ajoittuminen toiminnan aikana
(2013 – 2014).

Lihaskuntoharjoittelu painottui tapaamisessa sen vuoksi, koska toiminta ajoittuu syksystä kevääseen. Talvi jää tämän kauden väliin, jolloin tapaamisia toteutetaan paljon sisätiloissa. Sisätiloissa tehtiin paljon kuntosaliharjoittelua, mutta myös lihaskuntotyypistä kiertoharjoittelua oli paljon ohjelmassa, missä myös kestävyysominaisuudet paranevat. Pallopelejä otettiin aika usein tapaamisilla alku- ja loppu verryttelyksi, jolloin myös motoriset taidot harjaantuvat ja pelit toimivat samalla palauttavana osana harjoitusta. Huoltavaa ja liikkuvuusharjoittelua ei ollut tapaamisilla erikseen, vaan näitä tehtiin tapaamisten alussa ja lopussa.

Talvella kestävyysharjoittelun määrää olisi voinut painottaa hiihdon mukaan ottamisella, mutta välineiden tuominen tapaamisille, olisi voinut vähentää motivaatiota osallistumiseen tapaamisille.

Toiminnanohjaaja painotti tarkoituksenmukaisesti lihaskunto ominaisuuksia syksyn kuntotestien jälkeen. Kevät puolella toiminnassa keskityttiin enemmän kestävyyskehittämiseen. Nämä painotukset tehtiin olosuhteiden vuoksi. Keväällä kestävyysharjoittelu helpompi toteuttaa ulkona. Ryhmän jäsenistä viisi osallistui myös Toukokuussa järjestettävään Helsinki City Run tapahtumaan. Puolimaraton tapahtumaan osallistuvat olivat mukana myös lukion järjestämässä kerhotoiminnassa, jossa keskityttiin harjoitteluun kohti puolimaratonia.

Teoriatapaamisia oli vain kaksi, koska tapaamisia vain kerran viikossa, niin toimintaa keskitettiin tietoisesti fyysisen harjoitteluun. Teoriaan painottuvia artikkeleita annoin ryhmäläisille facebook-ryhmän kautta ja tapaamisilla teoriatietoa annettiin tietoisuina harjoittelun lomassa.

9.3 Ryhmän jäsenten osallistuminen tapaamisiin

Otin 28 yhteisen tapaamisen aikana nimet ylös 24 tapaamiselta. Jätän tässä huomiotta myös yhden tapaamisen, johon ei ketään tullut paikalle huonon sään vuoksi. Kun tarkastellaan 24 tapaamista, 9 hengen osallistumismäärällä, niin 100 %:n osallistuminen toisi osallistumiskertoja ryhmäläisille yhteensä 216 kpl.

Yksi jäsen tuli kuitenkin toimintaan mukaan vasta kahdeksannen yhteisen tapaamisen jälkeen, jolloin 100 %:n osallistumismäärä on 208. Nyt ryhmäläiset osallistuivat tapaamisille yhteensä 118 kertaa. Osallistumisprosentti oli siis 57 % kaikille tapaamisille, joissa otettiin nimet ylös.

Syyslukukaudella maksimi osallistujia määrä olisi ollut 101 osallistumista, kun huomioidaan yhden ryhmäläisen mukaan tulo vasta kahdeksannelle tapaamiselle. Nyt syksyn aikaa osallistumisia oli yhteensä 66. Osallistumisprosentti oli 65 %

Kevään aikana maksimi osallistumismäärä olisi ollut 108 ja osallistumisia oli yhteensä 52 kappaletta. Osallistumisprosentti oli yhteensä 48 %.

10 Kuntotestit

10.1 Lihaskuntotestit

Kuntotestit suoritettiin ryhmäläisten kanssa kahteen kertaan. Alkutestaus suoritettiin syksyllä 2013 ja lopputestaus keväällä 2014. Testit suoritettiin syksyllä ja keväällä kahdessa osassa. Ensimmäisellä kerralla testattiin lihaskuntaa ja toisella kerralla kestävyyttä cooperin testillä. Kaikki ryhmäläiset eivät suorittaneet kaikkia testejä.

10.1.1 Vauhditon pituus

Testin tarkoitus

”Testin tarkoituksena on arvioida alaraajojen maksimaalista sekä räjähtävää voimantuottoa”.

(Puolustusvoimat 2011a, 41.)

Suoritustekniikka

Testi suoritettiin vauhdittomaan pituushyppyyn tarkoitetulla alustalla. Ponnistuspaikan ja alastulopaikka oli samalla korkeudella. (Puolustusvoimat 2011a, 41.)

”Lähtöasennossa seistään paikallaan kapeassa haara-asennossa jalat rinnakkain, varpaat ponnistusviivan takana. Ponnistusasento otetaan koukistamalla polvia ja vieden samanaikaisesti kädet taakse. Ponnistusasennosta heilautetaan kädet voimakkaasti eteen ja hypätään samanaikaisesti tasajaloin mahdollisimman pitkälle. Alastulossa liike pysäytetään tasajaloin jarruttaen, polvia joustavasti koukistamalla”. (Puolustusvoimat 2011a, 41.)

Tuloksen määrittäminen

”Tulos mitataan metreinä yhden senttimetrin tarkkuudella ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan alustaa, johon takimmaisien jalojen kantapää osuu. Testi sisältää kolme suoritusta, joista paras kirjataan tulokseksi. Suoritusten välillä on oltava riittävä palautumisaika. Tuloksen mittaamista helpottaa magnesiumin tai muun vastaavan jauheen hankaaminen testattavan kenkien kantaosiin”. (Puolustusvoimat 2011a, 41.)

Huomioitavaa

Suorituksen on oltava ponnistusasennosta alastuloon asti yhtenäinen liikekokonaisuus. (Puolustusvoimat 2011a, 41.)



Kuva 2. vauhditon pituus (Puolustusvoimat 2011a, 41.)

10.1.2 Istumaan nousu

Tarkoitus

”Testin tarkoituksena on arvioida vartalon koukistajalihasten dynaamista kestävyyttä.” (Puolustusvoimat 2011a, 42.)

Suoritustekniikka

Lähtöasennossa testattava makaa selinmakuulla polvikulma 90 astetta. Nilkat ovat suorituksen aikana tuettuina, toinen parista pitää nilkoista kiinni. Sormet ovat takaraivon kohdalla ristissä. Lähtöasennosta nouseaan istumaan siten, että kyynärpäät koskettavat polvia tai käyvät polvien tasolla. Ala-asennossa lapaluiden alaosa koskettaa alustaa. Yksi suoritus täyttyy, kun kyynärpäät koskettavat polvia ja on palattu takaisin ala-asentoon. Kädet pidetään suorituksen ajan vakioidussa asennossa sormet ristissä ja kyynärpäät eteenpäin. (Puolustusvoimat 2011a, 42.)

Tuloksen määrittäminen

”Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Puhtaasti suoritettujen istumaan nousujen teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on noin 90 toistoa.” (Puolustusvoimat 2011a, 42.)



Kuva 2. Istumaan nousu, lähtöasento (Puolustusvoimat 2011a, 42.)



Kuva 3. Istumaan nousu, loppuasento (Puolustusvoimat 2011a,42.)

10.1.3 Etunojapunnerrus

Tarkoitus

Testin tarkoituksena on mitata hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. (Puolustusvoimat 2011a, 43.)

Suoritustekniikka

”Ennen testiä käsien oikea sijainti määritetään päinmakuulla asettamalla kämmenet hartioiden leveydelle ja tasolle siten, että sormet osoittavat eteenpäin. Peukaloiden on yllettävä koskettamaan olkapäitä. Jalat ovat enintään lantion leveydellä. Lähtöasennossa kädet ovat hartioiden leveydellä suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, varpaat ja kämmenet tukipisteinä. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettynä ala-asentoon, jossa olkavarret ovat vaakatasossa. Yksi suoritus täyttyy, kun ala-asennosta on palattu lähtöasentoon. Jalkoja ei saa tukea esimerkiksi seinään (liike tapahtuu vapaassa tilassa). Lantiokulman ($160\text{--}180^\circ$) ja pään asennon on pysyttävä suorituksen ajan vakiona”. (Puolustusvoimat 2011a, 43.)

HUOMIO

”Siviilinaisilla suoritus tehdään polvet maassa. Sotilasnaiset sekä vapaaehtoista asepalvelusta suorittavat naiset suorittavat etunojapunnerruksen kuten miehet”. (Puolustusvoimat 2011a, 43.)

Tuloksen määrittäminen

”Tulos on maksimitoistomäärä 60 sekunnissa ilman lepotaukoja. Puhtaasti suoritettujen etunojapunnerrusten teoreettinen maksimimäärä 60 sekunnissa on noin 90 toistoa”. (Puolustusvoimat 2011a, 43.)



Kuva 4. Etunojapunnerrus lähtöasento (Puolustusvoimat 2011a, 43.)



Kuva 5. Etunojapunnerrus ala-asento (Puolustusvoimat 2011a, 43.)

Puolustusvoimien virallisissa testeissä ei käytetä leuanvetoa, eikä selkälihastestiä. Testasimme ryhmäläisillä kuitenkin leuanvedon viimeisenä liikkeenä. Tämä sen takia, koska näin saatiin kattavampi ja monipuolisempi kuva lihaskunnan tilasta. Toiminnassa oli myös hyvin aikaa tehdä testejä ja monipuolisemmat testit motivoi hyvin toimintaan osallistuvia. Leuanveto mittaa tehokkaasti yläselän ja käsivarsien lihaskuntoa.

10.2 Kestävyyuskunnan testaus, 12 minuutin juoksutesti

Testin tarkoituksena on mitata juostua matkaa 12 minuutin aikana ja testi mittaa epäsuorasti maksimaalista maksimaalistahapenottokykyä. (Puolustusvoimat 2011a, 32).

Testi suoritettiin urheilukentällä, jossa on kivituhka juoksualustana. Alkuun suoritettiin 15 min lämmittely. Testissä kierrettiin 300m pituista juoksurataa ympäri ja testitulos merkattiin 10m tarkkuudella, pyöristäen tulos alaspäin. Tämän jälkeen suoritettiin 10 minuutin loppuverryttely.

10.3 Alkutestaus syksyllä 2013

Lihaskuntotestit suoritettiin ensimmäisen kerran 10.9.2013, silloin testeihin osallistui 7 henkilöä. Kaksi muuta suoritti lihaskuntotestit Marraskuussa yksitellen. Henkilö numero 8:n 12.11.2013 ja henkilö numero 9:n 1.11.2013.

Lihaskuntotesteissä käytettiin samoja testejä mitä puolustusvoimat käyttää varusmiesten kuntotestauksessa. (Puolustusvoimat 2011a, 41-43.)

Kuntotestit alkoivat toiminnanohjaajan infolla, jossa kerroin mitä testejä tänään suoritetaan ja missä järjestyksessä testiliikkeet suoritetaan. Tämän jälkeen suoritimme alkuverryttelyn kevyesti pelaillen ja päälle lyhyitä 5-8 sekunnin venytyksiä. Lämmittely ennen testiä suoritettiin myös kahden muun testattavan kanssa, jotka suorittivat testit eri päivinä. Testit suoritettiin Tohmajärven liikuntahallilla, liikuntasalissa. Painotin ennen testien alkua testattaville, että kyseessä ei ole kilpailu, vaan jokainen pyrkii tekemään oman suorituksen mahdollisimman hyvin. Testeissä käytettiin välineenä kahta patjaa (vauhdittoman pituushypyn alastulossa), sekuntikelloa ajanotossa ja mittanauhaa vauhdittonta pituushyppyä varten. Tulokset merkattiin ruutuvihkoon lyijykynällä. Testin tulokset katsottiin myöhemmin viitetaulukosta, jonka julkaisin excel-tiedostona ryhmän facebook-sivulla. Testattavien liikkeiden välillä pidettiin noin 5-10 min tauko.

Ensimmäisenä testattavana liikkeenä oli vauhditon pituushyppy. Neuvoin testattaville hieman liikkeen tekniikkaa, sen jälkeen suoritettiin lämmittelykierros. Tämän jälkeen alettiin ottaa tuloksia ylös. Hypättiin maksimissaan kuusi hyppyä, joista paras tulos otettiin muistiin.

Tämän jälkeen suoritettiin istumaan nousu testi 60 sekunnin toistotestinä. Kävimme taas läpi, niin kuin kaikissa seuraavissakin liikkeissä liikkeen oikean suoritustekniikan.

Toinen parista piti testattavan jaloista kiinni ja suoritti laskemisen. Itse toimin ajanottajana ja valvoin vielä suoritustekniikkaa testin aikana.

Istumaan nousu testin jälkeen suoritimme etunojapunnerrus testin, jossa aikaa oli käytössä 60 sekuntia. Taas toinen parista toimi testin ajan laskijana ja valvoi myös oikeaa suoritustekniikkaa. Minä olin ajan ottajana ja katsoin vielä yleisesti testattavien suoritustekniikkaa ja tein niistä havaintoja joista annoin palautetta jatkoa varten. Etunojapunnerrustestissä ilmeni osalla testattavilla mm. selän menemistä notkolle, joka johtuu osittain heikosta keskivartalonlihaksistosta. Annoin ohjeeksi ryhmäläisille kiinnittää erityistä huomiota keskivartalon vahvistamiseen.

Viimeisenä testinä suoritimme leuanvedon, joka ei ole enää mukana varusmiesten kuntotestauksessa käytössä. Testattavat liikkeet selvitettiin Puolustusvoimien kuntotestaa-ajan käsikirjasta, jossa mainittu varusmiespalveluksessa käytössä olevat kuntotestimenetelmät. Tässä liikkeessä testattavat suorittivat maksimimäärän suorituksia ja tulokset otettiin ylös. Itse toimin valvomassa oikeaa suoritustekniikkaa ja laskin oikein suoritettut leuanvedot ylös. (Puolustusvoimat 2011a).

10.4 Lopputestit keväällä 2014

Ryhmän lopputestaus (lihaskuntotestit) suoritettiin keväällä 1.4.2014 liikuntahallilla samoissa olosuhteissa, kuin syksyllä 2013. Testit suoritettiin samassa järjestyksessä, kuin syksyn testeissä. Kaikki toimenpiteet suoritettiin samalla tavalla, kuin alkutestauksessa, jotta testien reliabiliteetti olisi mahdollisimman vertailukelpoinen alkutestaukseen.

Suoritimme siis alkuun ryhmän kanssa alkuverryttelyn, jonka jälkeen testit suoritettiin seuraavassa järjestyksessä: Vauhditon pituus, istumaan nousu, etunojapunnerrus ja leuanveto. Ryhmän jäsenistä oli paikalla 7 henkilöä. Yksi jäsenistä (henkilö 5) suoritti testin 8.4.2014. Henkilö 9 ei suorittanut lihaskuntotestejä.

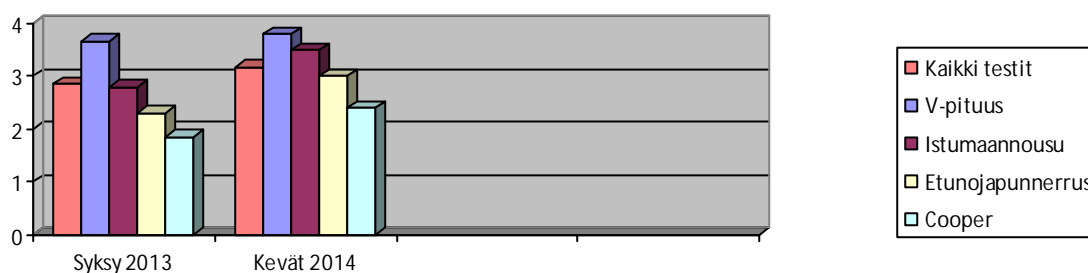
Cooperin testille yritettiin etsiä ajankohtaa, mutta sopivaa ajankohtaa ei testattaville löytynyt. Niinpä cooperin-testin suorittivat omalla ajallaan vain testattavat: Henkilö 1 ja henkilö 4.

10.5 Tulosten vertailu ryhmänä

Syksyllä 2014 tehdyissä lihaskuntotesteissä laskettiin kaikista ryhmän tekemistä tuloksista keskiarvo. Leuanveto testiä ei huomioitu pisteytyksessä, koska se ei ole enää puolustusvoimien käytössä oleva virallinen kuntotesti. Ryhmäläisten kuntoa voidaan kuvata syksyllä 2013 sanalla hyvä, pistemäärä oli 2,86. Keväällä taas keskiarvo oli taas 3,18 eli hyvä. Tulosten tulkinnassa on otettava huomioon, että kaikki ei suorittaneet kaikkia testejä keväällä syksyllä. Henkilö 9 ei suorittanut kuntotestejä ollenkaan keväällä, hänen keskiarvonsa oli syksyllä 2013 5 eli erinomainen. Voidaan siis olettaa, että henkilön yhdeksän suorittaessa kuntotestit myös keväällä, olisi ryhmän keskiarvo parantunut vielä huomattavasti enemmän.

Puolustusvoimien laatimassa kuntotestitulukossa (LIITE 1 ja LIITE 2) on tulokset pisteytetty, naisille on oma taulukonsa ja miehille omansa. Pisteet kuntotesteissä menevät seuraavasti:

erinomainen	4,5 – 5
kiitettävä	3,5 – 4,25
hyvä	2,5 – 3,25
tydyttävä	1,5 – 2,25
välttävä	1 – 1,25
heikko	0,25 – 0,75



Kuvio 5. Kuntotestituloksissa tapahtuneet muutokset ryhmänä, syksystä 2013 kevääseen 2014 (tulokset pisteytetty).

Vauhdittomassa pituudessa koko ryhmän keskiarvo oli syksyllä 2013 3,66, joka on kiitettävä. Keväällä tehtäessä uusintatellit keskiarvo arvo oli taas 3,8 eli kiitettävä.

Istumaan nousu testissä saatiin keskiarvoksi syksyllä 2013 2,8, joka on hyvä, henkilö numero kahdeksan kärsi testin suorittamisen aikana olkapääkivusta syksyn, että kevään testissä. Keväällä ryhmän keskiarvo oli taas 3,5 eli kiitettävä.

Etunojapunnerruksessa ryhmän keskiarvo oli syksyllä 2013 2,3 eli tyydyttävän ja hyvän välissä. Keväällä keskiarvo oli taas 3 eli Hyvä

Cooperin testissä ryhmän keskiarvo oli taas 1,85 eli tyydyttävä. Cooperia ei juosset henkilöt kaksi, viisi ja yhdeksän. Keväällä keskiarvo oli taas 2,4 eli tyydyttävän ja hyvän välissä. Testiä ei juosset henkilöt kolme, viisi, kuusi, kahdeksan ja yhdeksän.

10.6 Tulosten vertailu yksilötasolla

Tarkastelen tässä kerholaisten kehitystä yksilötasolla, mitä on siis tapahtunut syksystä 2013 verrattuna kevääseen 2014.

Henkilö 1

Hänen keskiarvonsa syksyllä 2013 oli 4,6 eli erinomainen, keväällä 2014 hänen keskiarvonsa oli 4,68 eli edelleen erinomainen. Hän suoritti kaikki testit syksyllä 2013 ja keväällä 2014.

Henkilö 2

Keskiarvo oli syksyllä 2013 4,1 eli kiitettävä, silloin häneltä jäi juoksematta cooperin testi. Keväällä 2014 keskiarvo oli taas 4 ja henkilö juoksi myös cooperin testin, jonka tulos oli 1,25 eli välttävä.

Henkilö 3

Hänen keskiarvon sa oli syksyllä 2013 1,8 eli tyydyttävä. Keväällä 2014 keskiarvo oli taas 2,9 eli hyvä. Syksyllä hän suoritti kaikki testit ja keväällä jäi suorittamatta cooperin-testi, joka hieman nostaa keskiarvoa.

Henkilö 4

Henkilö 4 suoritti syksyllä 2013 ja keväällä 2014 kaikki testit. Syksyllä 2013 keskiarvo oli 1,9 eli tyydyttävä ja keväällä 2014 3,87 eli kiitettävä.

Henkilö 5

Tämän henkilön keskiarvo oli syksyllä 2013 2,7 eli hyvä ja keväällä 2014 2,16 eli tyydyttävä. Hän suoritti keväällä ja syksyllä kaikki testit cooperin testiä lukuun ottamatta.

Henkilö 6

Tämän kerholaisen keskiarvo oli syksyllä 2013 1,7 eli tyydyttävä. Syksyllä hän suoritti kaikki testit. Keväällä 2014 hän suoritti kaikki testit cooperia lukuun ottamatta ja keskiarvo oli 2,5 eli hyvä.

Henkilö 7

Tämä henkilö oli kerhossa ainut nainen ja hänen keskiarvonsa oli syksyllä 2013 2,5 eli hyvä. Keväällä 2014 hänen keskiarvonsa oli taas 3,75 eli kiitettävä. Hän suoritti kaikki testit, sekä alku ja loppu testauksessa.

Henkilö 8

Hänen kohdallaan syksyllä 2013 keskiarvo oli 1,45 eli välttävä. Keväällä 2014 keskiarvo oli taas 1,58 eli tyydyttävä. Keväällä hänellä jäi juoksematta cooperin testi ja kummallakin kerralla olkapäävaiva häiritsi etunojapunnerrustestin suorittamista.

Henkilö 9

Hän suoritti testit vain syksyllä 2013 ja keskiarvo oli silloin 5 eli erinomainen.

Alla olevasta taulukosta (Taulukko 2.) ilmenee ryhmäläisten kehitys yksilötasolla

Henkilö	Syksy 2013	Kevät 2014
1	4,6	4,68
2	4,1	4
3	1,8	2,9
4	1,9	3,87
5	2,7	2,16
6	1,7	2,5
7	2,5	3,75
8	1,45	1,58
9	5	(ei suorittanut testejä)

Taulukko 2. Ryhmäläisten kuntotestitulosten muutokset pisteiden muodossa syksystä 2103 kevääseen 2014.

Tarkemmat kuvaukset kuntotestituloksista syksyltä 2013 ja keväältä 2014, ryhmä ja yksilötasolla löytyvät liitteenä (LIITE 3 ja LIITE 4)

11 Toiminta ryhmän jäsenten näkökulmasta

11.1 Palautekysely

”Kunnolla inttiin” toiminnassa olevat kerholaiset saivat postissa palautekyselyn. Kirje sisälsi palautekyselyn ohjeineen ja kysymyksineen. Kirjeessä oli myös kirjekuori, jossa oli valmiina osoite, jonne kirje palautetaan. Postimerkki oli myös liimattu valmiiksi tyhjään kirjekuoreen. Kyselyyn osallistuvan tuli siis täyttää kysely, laittaa se tyhjään kirjekuoreen ja viedä postiin. Kysely täytettiin nimettömänä, jotta palaute olisi mahdollisimman luotettavaa. Ohjeissa painotettiin, että älä laita nimeäsi mihinkään kohtaan palautelappua.

Palautekysely löytyy liitteenä (LIITE 3). Palautekyselyssä selvitettiin ryhmäläisten näkökulmasta toiminnan hyödyllisyyttä fyysisen kunnon kannalta, kerhotoiminnan vaikutusta liikuntamotivaatioon ja toiminnan laadukkuutta. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin olivat:

- a) Olen täysin samaa mieltä
- b) Olen osittain samaa mieltä
- c) En samaa, enkä eri mieltä
- d) Olen osittain eri mieltä
- e) Olen täysin eri mieltä

Palautekyselylappu lähti kaikille ryhmäläiselle (9:n toimintaan osallistunutta) kesäkuussa 2014, kun toiminta oli jo loppunut. Takaisin palautteita tuli 7 kappaletta.

11.2 Palautekyselyn tulokset

Palautekysely sisälsi 19 kysymystä. Seuraavassa kuvaan mitä kysymyksellä on haluttu selvittää, kysymykset on jaettu kolmeen teemaan:

- a) Kerhotoiminnan hyödyllisyys koskien fyysisen kunnon kehittämistä
- b) Kerhotoiminnan vaikutus liikunta motivaatioon
- c) Toiminnan sisällön laadukkuus

Kysymystä ennen selvitetään mitä kysymyksellä haluttiin selvittää ja miten vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin.

Kysymykset löytyvät heti taas kerronnan alapuolelta *kursivoituna* ja kysymykset ovat tässä sellaisenaan, miten ne esitettiin kyselyn vastaajille. Vastaukset löytyvät vielä kaavion muodossa.

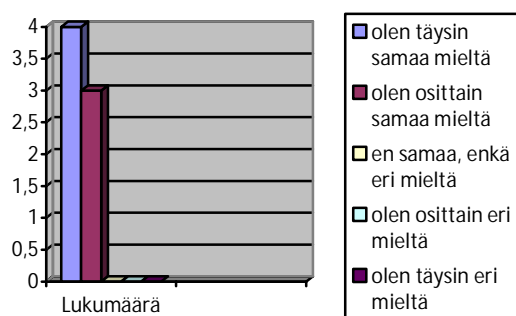
Vastaajien antamat perustelut löytyvät kaavion alta. Kyselyyn vastanneiden annetut perustelut löytyvät kysymyksen ja vastauksen alta *kursivoituna*.

Tässä kysymykset teemasta:

- a) Kerhotoiminnan hyödyllisyys koskien fyysisen kunnon kehittämistä

Kysymyksessä pyrittiin selvittämään mitä mieltä vastaajat ovat olleet toiminnan hyödyllisyydestä koskien fyysisen kunnon kehittämistä. Vastauksista voidaan päätellä, että osallistujat ovat kokeneet toiminnan hyödyllisenä koskien fyysisen kunnon kehittämistä.

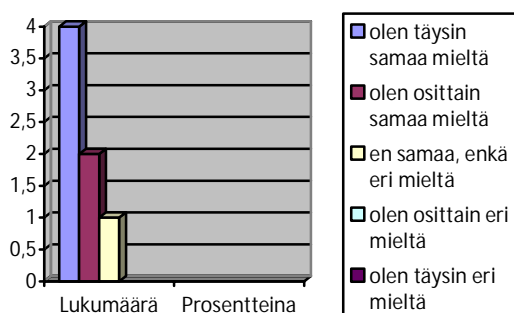
1. *Olen kokenut "kunnolla inttiin" kerhotoiminnan hyödyllisenä koskien omaa fyysisen kunnon kehittämistä.*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta b. (olen osittain samaa mieltä). Perustelu: *"Hyödyllistä tietoa kuten juokstekniikka ja kuntosalilaitteiden käyttö"*.

Kysymyksessä selvitetään onko vastaaja kokenut fyysisen kunnon kehittyneen toiminnan aikana. Vastauksista ilmeni, että kuusi seitsemästä koki toiminnan parantaneen fyysistä kuntoa. Neljä koki sen parantaneen selkeästi, kaksi jonkun verran ja yksi vastaaja ei kokenut fyysisen kunnon muuttuneen parempaan, eikä huonompaan suuntaan.

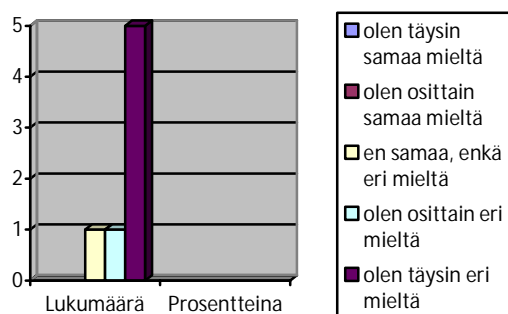
2. *Koen toiminnan parantaneen fyysistä kuntoani kerhotoiminnan aikana (ajanjakso: syksy 2013 – kevät 2014).*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta c. (en samaa, enkä eri mieltä). Perustelu: " *Kerran viikossa ei paljoa kuntoa kehitä*

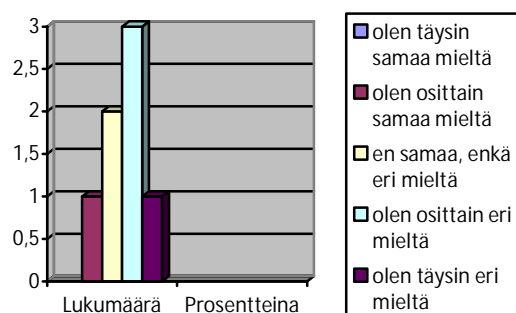
Kysymyksessä selvitettiin ovatko kerhotoiminnan tapaamisten harjoitteet olleet liian haastavia fyysisessä mielessä. Viisi vastaajaa on ollut osittain eri mieltä, eli ovat kokeneet harjoitteita jokseenkin liian vaativina. Yksi ei osaa sanoa ja yksi on ollut hivenen sitä mieltä, että harjoitteet ovat olleet sopivia.

3. *Tapaamisilla olevat harjoitteet ovat olleet fyysisesti liian haastavia ja ovat laskeneet kynnystä osallistua tapaamisille*



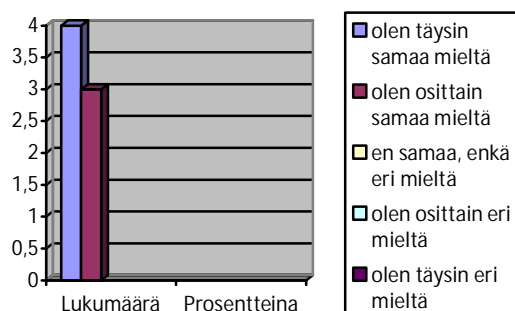
Kysymyksessä selvitettiin ovatko harjoitteet olleet taas liian helppoja tapaamisilla ja onko tämä laskenut kynnystä osallistua tapaamisille. Kolme vastaajaa kokee, että harjoitteet eivät ole olleet liian helppoja, kaksi kokee harjoitteet sopiviksi ja yksi kokee, että harjoitteet eivät ole olleet missään nimessä liian helppoja. Yksi kokee taas harjoitteet helpoiksi.

4. *Tapaamisilla olevat harjoitteet ovat olleet fyysisesti liian helppoja, mikä on laskenut mielenkiintoa osallistua tapaamisille*



Kysymyksessä viisi selvitettiin nousiko fyysinen kunto vastaajien mielestä kerhotoiminnan avulla paremmin, kun ilman kerhotoimintaa. Neljä vastaajista oli täysin samaa mieltä ja kolme vastaajaa osittain samaa mieltä. Voidaan siis todeta, että vastaajat kokivat kerhotoiminnan hyödyllisenä, koskien fyysisen kunnan kehittämistä.

5. *Koen, että fyysinen kuntoni nousi toiminnan avulla enemmän, kuin ilman samankaltaista toimintaa*

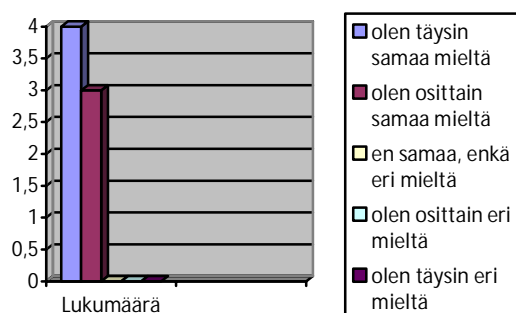


Tässä kysymykset teemasta:

b) Kerhotoiminnan vaikutus liikunta motivaatioon.

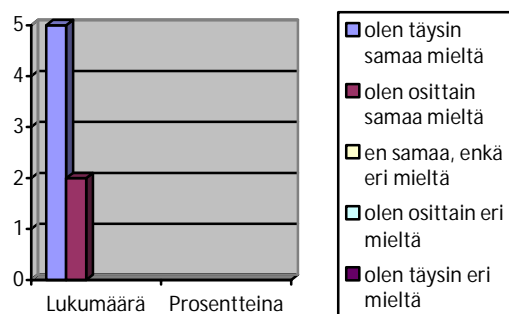
Tämän teeman kysymyksessä yksi selvitettiin onko kerhotoiminnalla vaikutusta liikuntamotivaatioon. Kaikki vastaajat kokivat kerhotoiminnan tukeneen liikuntamotivaatiota.

1. *Kerhotoiminta on lisännyt omaa motivaatiota liikkumista kohtaan.*



Teeman b) kysymyksessä kaksi haluttiin saada selville onko toimintaa ollut helppo lähteä mukaan. Kaikki toiminnassa mukana olleet kyselyyn vastaajat ovat kokeneet lähtemisen toimintaan helppona.

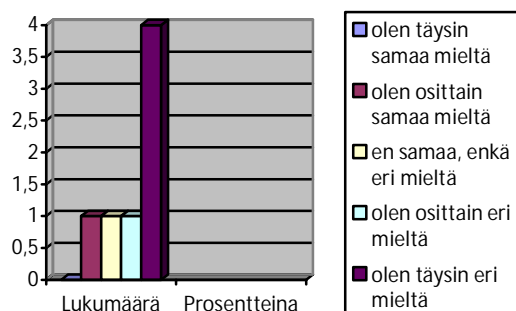
2. *Koen, että toimintaan lähtemiskynnys on ollut matala*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta a (olen täysin samaa mieltä). Perustelu "Kuka vain olisi pystynyt toimimaan"

Kysymyksessä selvitettiin onko ryhmässä pidetyt kuntotestit hyvä tapa testien suorittamiseen. Viisi vastaajaa piti ryhmässä järjestettäviä kuntotestejä hyvänä vaihtoehtona. Yhdelle yksin sekä ryhmässä olisi yhtä hyvä vaihtoehto ja yksi haluaisi suorittaa testit yksin.

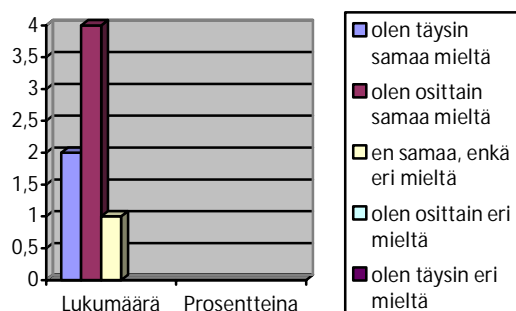
3. *Kuntotestit olisi parempi suorittaa yksin, ryhmässä tehtyjen testien sijaan.*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta e (olen täysin eri mieltä). Perustelu *"Veisi liikaa aikaa toiminnan vetäjältä"*

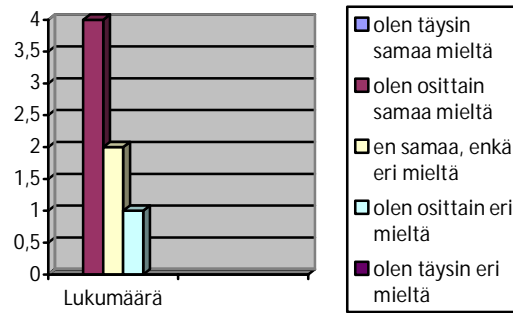
Kysymyksessä neljä haluttiin tietää motivoiko kerhotoiminta liikkumaan enemmän myös kerhon toiminnan loppumisen jälkeen. Kuusi vastaajaa seitsemästä koki toiminnan motivoivan liikkumaan myös kerhon loppumisen jälkeen. Yksi ei osannut sanoa.

4. *Koen, että kerhotoiminta motivoi liikkumaan minua paremmin myös toiminnan jälkeen.*



Kerhotoimintaan osallistuvilta kysyttiin, että olisivatko he kaivanneet tarkempia ohjeita/harjoitusohjelmia omaan kuntoiluun vapaa-ajalla. Neljä koki osittain kaivanneen tarkempia ohjeita. Kaksi ei osannut sanoa ja yksi koki, että tarkempia ohjeita ei enää tarvita.

5. Olisin kaivannut tarkempia harjoitusohjelmia omaan kuntoiluun

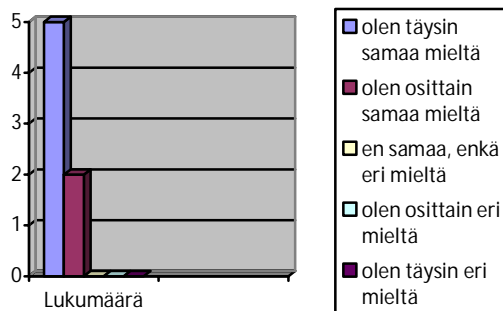


Tässä kysymykset teemasta:

c) Toiminnan sisällön laadukkuus

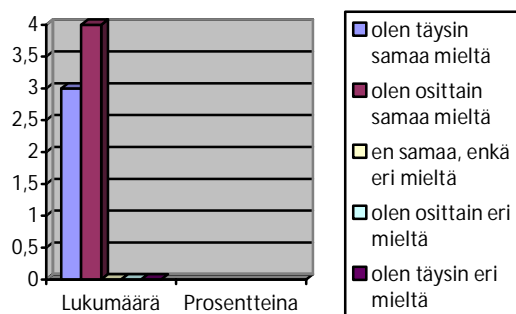
Tämän teeman kysymyksissä haluttiin selvittää vastaajilta miten he ovat kokeneet toiminnan laadukkuuden. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin onko ohjaus tapaamisilla ollut laadukasta. Kaikki vastaajat ovat kokeneet toiminnan laadukkuuden hyväksi.

1. Kerhotoiminnassa olen saanut laadukasta ohjausta pidetyillä tapaamisilla



Kysymyksessä selvitettiin onko kerran viikossa oleva tapaaminen riittävä toiminnassa olevien mielestä. Kaikki vastaajat kokivat kerran viikossa olevan tapaamisen sopivaksi määräksi.

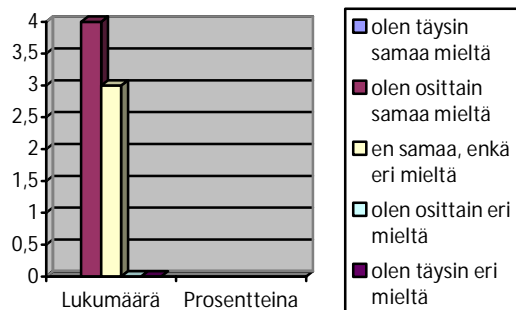
2. *Noin kerran viikossa olevat yhteistapaamiset ovat olleet sopiva määrä toiminnan toteutuksessa.*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta b (olen osittain samaa mieltä). Perustelu: *"Oma-aloitteista liikkumista tarvitaan myös"*.

Kysymyksessä selvitettiin, pitäisikö toiminnan olla yksilöllisempää, kun kerholaisia ohjataan liikkumaan. Neljän vastaajaa kaipasi yksilöllisempää ohjausta ja kolme ei laittaisi pahakseen, jos näin olisi.

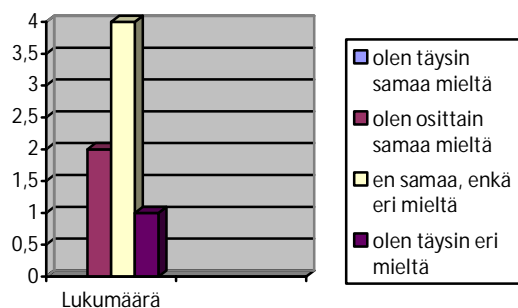
3. *Toiminnassa pitäisi olla yksilöllisempää ohjausta*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta b (olen osittain samaa mieltä). Perustelu: *"Heille, jotka sitä haluavat"*.

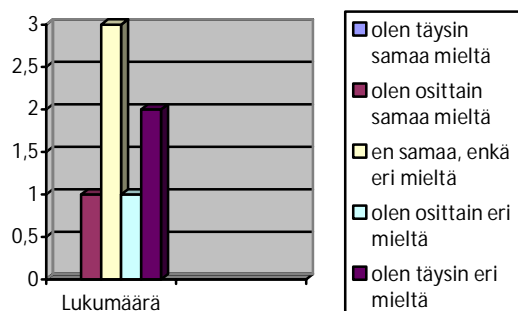
Kysymyksessä haluttiin tietää olisiko hyvä jos ohjaajia toiminnassa olisi enemmän. Neljä vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä ja kaksi vastaajista kaipasi vaihtelua ohjaajaan/ohjaajiin. Yksi vastaaja ei kaivannut vaihtelua ohjaajiin. Mäinnakkoon yhtä tapaamista lukuun ottamatta ohjaajan olleen toiminnan tapaamisilla, aina sama henkilö.

4. *Toiminnan kannalta olisi parempi, jos toiminnan ohjaajissa olisi enemmän vaihtelua tapamisilla*



Kysymyksessä tiedusteltiin olisiko teoria tapaamisia pitänyt olla enemmän. Kolme vastaaja ei osannut sanoa ja yhden mielestä teoria tapaamisia olisi tarvinnut olla enemmän. Kolmen mielestä ei teoria tapaamisia olisi tarvittu enempää.

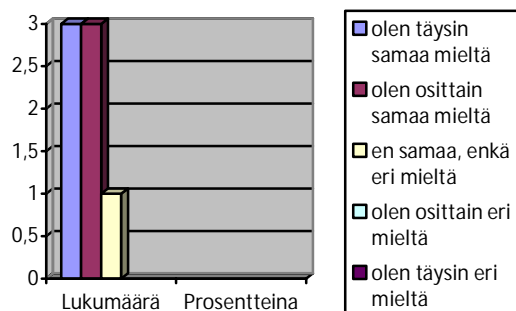
5. *Olisin kaivannut toimintaan enemmän teoria tapaamisia, liittyen ravintoon, varusmiespalvelukseen tai fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen*



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta c (en samaa, enkä eri mieltä). Perustelu: *"Teoria on hyvä käydä läpi tehdessä → tehostaa oppimista"*.

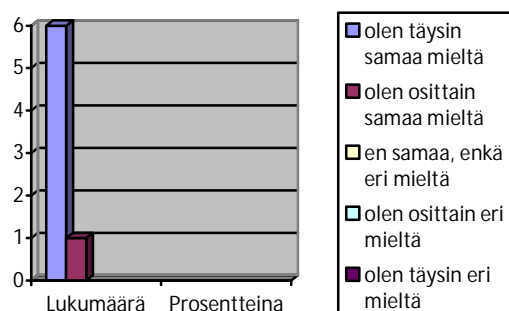
Kysymyksessä selvitettiin ovatko tapaamiset ryhmässä olleet mielekkäitä. Kuusi seitsemästä vastaajasta on pitänyt tapaamisia mielekkäinä ja yksi ei ole ollut samaa eikä eri mieltä tapaamisten mielekkyyttä koskien.

6. Ryhmässä tehdyt harjoitteet ovat olleet mielekkäitä



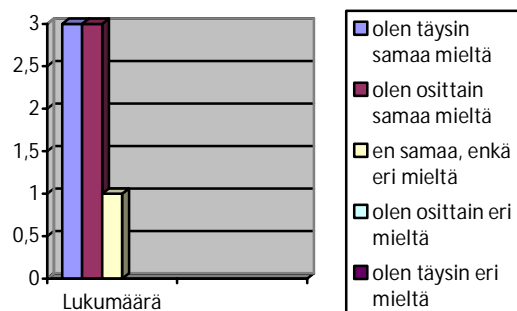
Kysymyksessä selvitettiin onko toiminta ollut niin hyödyllistä, että kerhoon osallistuja suosittelisi toimintaa tuleville kerholaisille. Kaikki vastaajat ovat kokeneet kerhotoiminnan hyödyllisenä. He suosittelisivat toimintaa myös muille.

7. Koen toiminnan sen verran hyödyllisenä, että suosittelisin toimintaa myös tuleville ikäluokille, jos tämänkaltaista toimintaa jatkettaisiin tulevaisuudessa



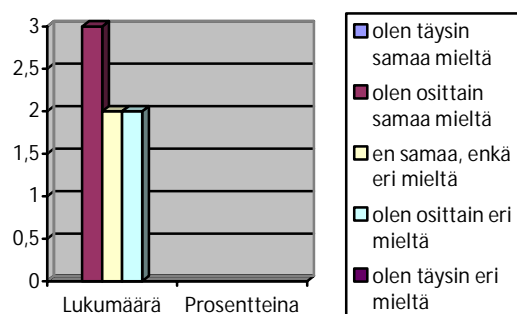
Kysymyksessä selvitettiin tarvittaisiinko toiminnassa yhteistyötä Puolustusvoimien kanssa. Esim. voisiko puolustusvoimat tulla kertomaan toiminnastaan tapaamisille. Kuusi vastaajaa seitsemästä vastaajasta näkisivät yhteistyön puolustusvoimien kanssa tarpeelliseksi.

8. Puolustusvoimat olisi hyvä saada kertomaan jollekin tapaamisille toiminnastaan



Kysymyksessä selvitettiin oliko tapaamisten ajankohta hyvä. Kolme vastaajaa koki ajankohdan hyväksi ja kahdelle sillä ei ollut merkitystä ja kaksi vastaajaa olisi muuttanut ajankohtaa

9. Tapaamisten ajankohta heti kello 15 jälkeen oli hyvä



Tähän kysymykseen palautteessa oli perusteltu vastausta d (olen osittain eri mieltä) erustelu "Kaikki eivät ehdi syödä koulusta tultuaan".

12 Pohdinta ja johtopäätökset

Kerhotoimintaan osallistui 1995 syntyneistä 9 henkilöä ja kutsuntarkastuksessa oli vuonna 2013 vuonna 1995 syntyneitä 26. Osallistumisprosentti oli siis toiminnassa 30,7 %, kun huomioidaan, että yksi kerhotoimintaan osallistuneista oli nainen ja häntä ei lasketa pakolliseen kutsuntatarkastukseen osallistujaksi. (Väistö, L. 28.2.2014.)

Toiminnan päätarkoituksena oli parantaa fyysistä kuntoa. Fyysisen kunnon parantamista arvioitiin kuntotesteillä, jotka suoritettiin syksyllä 2013 ja keväällä 2014. Syksyllä 2014 tehdyissä lihaskuntotesteissä laskettiin kaikista ryhmän tekemistä tuloksista keskiarvo. Ryhmäläisten kuntoa voidaan kuvata syksyllä 2013 sanalla hyvä, pistemäärä oli 2,86. Keväällä taas keskiarvo oli taas 3,18 eli hyvä.

Työni tarkoituksena oli selvittää miten kehittää valmennustoimintaa, jossa nuoria valmennetaan parantamaan fyysistä kuntoa varusmiespalvelusta silmällä pitäen. Tässä paras arviointimenetelmä oli kerätty palaute kerholaisilta. Palaute lähetettiin toiminnan loputtua kaikille yhdeksälle toimintaan osallistujalle.

Kun kerhoon osallistuvilta kysyttiin, ovatko he kokeneet toiminnan hyödyllisenä fyysisen kunnon kehittämisen kannalta, vastasi kaikki 7 palautekyselyn täyttäneitä toiminnan olleen avuksi fyysisen kunnon parantamisessa. Tästä voidaan todeta, että toiminnan perimmäinen tarkoitus toteutuu osallistuneiden mielestä hyvin. Kuusi seitsemästä kyselyyn vastaajasta koki fyysisen kunnon parantuneen toiminnan aikana, viisi vastaajaa seitsemästä koki taas toiminnan harjoitteet jokseenkin liian raskaaksi. Harjoitteiden sopivaa raskautta on mietittävä jatkossa siis tarkemmin.

Liikuntamotivaation kannalta kaikki vastaajat kokivat kerhotoiminnan olleen motivoivaa. Kaikki osallistujat kokivat osallistumiskynnyksen toimintaan olleen matala. Tätä kysymystä tulisi kuitenkin esittää niille, jotka eivät osallistuneet toimintaa, mutta saivat toiminnasta infoa kutsuntarkastuksessa. Kuusi seitsemästä koki myös kerhotoiminnan lisänneen motivaatiota liikuntaan toiminnan jälkeen.

Toiminnan laadukkuutta selvittäessä, neljä vastaajaa koki, että olisi kaivannut tarkempia kirjallisia harjoitusohjelmia liikkumistaan varten. Kaikki kyselyyn vastaajat totesivat kyselyssä ohjauksen olleen laadukasta. Palautekyselyn vastauksia voidaan pitää toiminnan kannalta hyvinä, kun arvioidaan toiminnan laadukkuutta fyysisen kunnon ja liikuntamotivaation parantamisen kannalta. Toiminnan sisällön laadukkuuden kannalta voidaan todeta toiminnan onnistuneen. Toki kuntotestituloksista voidaan päätellä, että toimintaan osallistuvat oli jo kohtalaisen hyvässä kunnossa, joten huonokuntoisten saaminen toimintaan mukaan on yksi tulevaisuuden haasteista. Tulevaisuudessa toiminnan järjestäjän on syytä mennä mukaan kutsuntatilaisuuksiin ja selvitettävä kyselyn avulla millainen toiminta motivoisi osallistumaan jatkossa myös heikkokuntoisempia toimintaan paremmin mukaan. Kyselyn tuloksia voitaisiin hyödyntää suunniteltaessa toimintaa jatkossa.

Tarkastellessani toimintaa Etelä-Savossa oli toiminta rajattu lähtökohtaisesti niin, että toimintaan ei päässeet yli 3000m cooperin-testissä vuoden sisällä juosseet henkilöt. Tässä tapauksessa toimintaan saadaan mukaan paremmin ne henkilöt, joilla on riski lopettaa varusmiespalvelus kesken. Etelä-Savo on toiminta-alueena taas isompi, kuin hieman alle 5000 asukkaan Tohmajärven kunta (Tohmajärvi 2014.)

Etelä-Savossa varusmiespalvelukseen lähtevien fyysisen kunnon parantamiseen tähtäävä toiminta saa hankerahoitusta mm. EU:lta. Toiminnan hankkeistaminen olisi yksi kehitysvaihtoehto myös Tohmajärvellä.

Työtä tehdessä ja palautekyselyjä lukiessa heräsi idea voitaisiinko kutsuntaan osallistuville järjestää valmennustoimintaa koulujen kanssa yhteistyössä koko Suomessa. Lukion ja ammattikoulun viimeisellä vuodella voitaisiin järjestää kurssi, jossa varusmiespalvelukseen lähtijöitä valmennettaisiin fyysisesti armeijan haasteita varten. Näin oppilaat saisivat kurssimerkinnän tästä toiminnasta. Yhteistyötä voitaisiin tehdä myös puolustusvoimien kanssa ja HeiHeia:n marsmars ohjelmistoa voitaisiin hyödyntää paremmin tätä kautta. Puolustusvoimat voisivat käyttää varusmiehiä vierailevina kouluttajani toiminnassa, jolloin harjoitteista saataisiin "lajinomaisia" sovelluksia mm. varusmiespalveluksen taistelukoulutusta silmällä pitäen. Myös toiminnan liikuntamuotoja on hyvä

mieltä, toimisiko hiihto vielä nykypäivänä, kun sitä suoritettaisiin armeijan suksilla taiteluvastuksen kanssa varusmiesten ohjaamana.

Palautekyselyssä tuli ilmi, että toiminnassa olleiden motivaatio liikuntaa kohtaan parani toiminnan jälkeen. Voisi olettaa, että koulujen kautta toimintaa pyörittämällä saadaan nuoret liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään myös tulevaisuudessa. Tällä olisi vaikutusta myös sosiaali- ja terveystieteiden vähentämiseen koko Suomessa.

Toimintaa tulee kehittää tulevaisuudessa yksilöllisempään suuntaan, heikommassa kunnossa oleville saataisiin osallistumiskynnystä tätä kautta madallettua. Osa tapaamisista pidettäisiin valmentajan ja valmennettavan välisinä. Jatkossa toiminnassa on syytä keskittyä osallistumisprosentin kasvattamiseen. Yhteistyötä on syytä tehdä enemmän yhdessä Puolustusvoimien kanssa. MarsMars ohjelmisto ei riitä sellaisenaan luomaan motivaatiota liikkumiseen, vaan se on hyvä tuki toiminnassa mitä esim. Tohmajärvellä tehtiin kerhotoimintana.

Yksi vaihtoehto toiminnan pyörittämiseen jatkossa olisi tehdä yhteistyötä puolustusvoimien ja kuntien kanssa. Puolustusvoimien liikunnasta vastaavat suunnittelisivat ohjelman 3 – 6 kuukauden ajalle, jota voitaisiin lähteä työstämään kuntien kanssa yhteistyössä. Kaikilla paikkakunnilla olisi sama runko-ohjelma tapaamisille ja ohjattava voisi osallistua toimintaan haluamallaan paikkakunnalla. Näin opiskelupaikka ja paikka missä henkilö on kirjoilla, ei vaikeuttaisi toimintaan osallistuvia. Puolustusvoimat vastaisi siis toiminnan suunnittelusta ja kunnilla olisi järjestämisvastuu. Valtio voisi rahoittaa toiminnan.

Kerhotoiminta on ollut käynnissä Tohmajärvellä 1996 syntyneiden kanssa syyskuusta lähtien. Toimintaa ei ole ehditty vielä kehittää kovinkaan paljon, johtuen toiminnanohjaajaan (opinnäytetyöntekijän) kiireelliseen aikataulun ja opinnäytetyön keskeneräisyyden vuoksi. Kunnan kanssa toiminnan kehittämisestä ei ole puhuttu syksyn aikana, mutta vuoden 2015-vuoden alussa on syytä istua alas pohtimaan miten toimintaa voisi kehittää. Samaan pöytään olisi hyvä saada istumaan myös puolustusvoimien edustajia ja mieltä yhdessä keinoja toiminnan kehittämiseen, pyörittämiseen ja jalkauttamiseen muualle Suomeen.

Lähteet

Aalto, R., Seppänen, L. 2013. Kuntoilijan käsikirja. Docendo Oy. Jyväskylä

Anttila, S., Hänninen, H., Kotiranta, K., Lehtinen, T., Paunonen, A 2013. Juoksijan harjoitusopas. Askeleet cooperista maratoniin. Docendo Oy. Jyväskylä

Forsman, H., Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Heiahaia 2014. Intti kuntoon kolmessa kuukaudessa. Luettavissa:
<https://marsmars.heiaheia.com>. Luettu 23.9.2014

Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajarvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä

Holopainen, M & Mero, A 2004. Notkeus. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim) Urheiluvalmennus. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Häkkinen, K., Mero, A., & Mäkelä, J. Voima. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim) Urheiluvalmennus. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Keskinen, K,L., Nummela, A., & Vuorimaa, T. Kestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim) Urheiluvalmennus. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Nummela, A. Nopeuskestävyys. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen & K. Häkkinen (toim) Urheiluvalmennus. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Puolustusvoimat 2014a. Palvelukseen astuvien nuorten miesten kuntotestitulokset. Luettavissa:

http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/4e27990041190b9eb6a1ffe364705c96/palvelukseen_astuvien_nuorten_miesten_fyysinen_kunto_tilastot_1975_2009.pdf?MOD=AJPERES. Luettu 7.7.2014

Puolustusvoimat 2014b. Varusmiespalveluksen poistumisiin pureudutaan. Luettavissa:

<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/su+puolustusvoimat.fi/pv.fi+staattinen+sivusto+su/puolustusvoimat/tiedotteet/varusmiespalveluksen+poistumiin+pureudutaan>.

Luettu: 15.11.2014

Puolustusvoimat 2013a. Puolustusvoimien fyysinen koulutus ja liikuntakasvatus. Luettu

14.11.2014

Puolustusvoimat 2013b. Sotilaan käsikirja. Juvenes Print Oy 2013

Puolustusvoimat 2011a. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. Luettavissa:

http://www.resul.fi/files/805/kuntotestaajan_kasikirja_2011.pdf. Luettu 25.6.2014

Puolustusvoimat 2011b. Asevelvollisten fyysinen koulutus. Luettavissa: PVHSMK -

PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSSINEN KOULUTUS. Luettu 7.7.2014

Puolustusvoimat 1999. Fyysisen harjoittamisen perusteet. Luettavissa:

<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/86218f00411b55619251fbc364705c96/perusteet.pdf?MOD=AJPERES>. Luettu 6.11.2014

Ripatti, T. 23.9.2014 Projektipäällikkö iskussa inttiin. Etelä-Savon liikunta ry. puhelin haastattelu

Tohmajärven kunnan internetsivut 2014. Luettavissa:

<http://www.tohmajarvi.fi/Resource.phx/sivut/sivut-tohmajarvi/kunta/tietoatohmajarvesta.htx>.

Luettu: 23.10.2014

Väistö, L. 28.2.2014 Kouluterveydenhoitaja. Tohmajärven kunta. Haastattelu. Tohmajärvi

Liitteet

LIITE 1.

Varusmiehet (miehet)

		Vauhditon pituus- hyppy	Istumaannousu	Etunojapunnerrus	12 min juoksu
Erinomainen	5	2,60	46	40	3200
	4,75	2,55	45	39	3150
	4,5	2,50	44	38	3100
Kiitettävä	4,25	2,45	43	37	3050
	4	2,40	42	36	3000
	3,75	2,35	41	35	2950
	3,5	2,30	40	34	2900
Hyvä	3,25	2,25	39	33	2850
	3	2,20	38	32	2800
	2,75	2,15	37	31	2750
	2,5	2,10	36	30	2700
Tyydyttävä	2,25	2,05	35	29	2650
	2	2,00	34	28	2600
	1,75	1,95	33	27	2550
	1,5	1,90	32	26	2500
Välttävä	1,25	1,85	27	23	2225
	1	1,80	22	20	1950
Heikko	0,75	1,75	17	17	1675
	0,5	1,70	12	14	1400
	0,25	1,65	7	11	1350

LIITE 2.

Varusmiehet (naiset)

		Vauhditon pituus- hyppy	Istumaannousu	Etunojapunnerrus	12 min juoksu
Erinomainen	5	2,10	40	32	2900
	4,75	2,05	39	31	2850
	4,5	2,00	38	30	2800
Kiitettävä	4,25	1,95	37	29	2750
	4	1,90	36	28	2700
	3,75	1,85	35	27	2650
	3,5	1,80	34	26	2600
Hyvä	3,25	1,75	33	25	2550
	3	1,70	32	24	2500
	2,75	1,65	31	23	2450
Tyydyttävä	2,5	1,60	30	22	2400
	2,25	1,55	29	21	2350
	2	1,50	28	20	2300
	1,75	1,45	27	19	2250
Välttävä	1,5	1,40	26	18	2200
	1,25	1,35	21	15	1950
	1	1,30	16	12	1700
Heikko	0,75	1,25	12	9	1450
	0,5	1,20	8	6	1200
	0,25	1,15	4	3	1150

