

**Erikoiskoulutuskaudeksi suunniteltujen liikuntakoulutuk-
sien toteutuminen varusmiespalvelussa - tapaustutkimus
Porin Prikaatissa**

Jani Heinonen



<p>Tekijä tai tekijät Jani Heinonen</p>	<p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi 2015</p>
<p>Raportin nimi Erikoiskoulutuskaudeksi suunniteltujen liikuntakoulutuksien toteutuminen varusmiespalvelussa – Tapaustutkimus Porin Prikaatissa</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 79+8</p>
<p>TAUSTA: Liikuntakoulutusten avulla luodaan pohja muulle sotilaskoulutukselle. Puolustusvoimat ovat luoneet oman liikuntastrategiansa sekä liikuntakoulutuksien suunnitelmat. Suunnitelmia toteuttavat perusyksiköt varuskunnissa. Suunnitelmat ja toteutus eivät kuitenkaan aina kohtaa toisiaan.</p> <p>TUTKIMUKSEN TARKOITUS: Tämä tutkimus perustuu puolustusvoimien Porin Prikaatin liikuntakasvatusupseerin pyyntöön tutkia ja selvittää kuinka puolustusvoimien liikuntakoulutukset toteutuvat Porin Prikaatissa varusmiesten erikoiskoulutuskaudella käytännön toteuttavissa perusyksiköissä 2.Jääkärikomppaniassa sekä Panssarintorjuntakomppaniassa.</p> <p>TUTKIMUSMENETELMÄT: Tutkimuksen kohderyhminä olivat kaksi Porin Prikaatin perusyksikköä. Tutkimusta toteutettiin aineistotutkimuksena sekä kyselytutkimuksena. Aineistotutkimuksessa selvitettiin Pääesikunnan ohjeita ja käskyjä, joita verrattiin perusyksiköiden toteumaan. Kyselytutkimuksen kohteena olivat tutkimuksessa olevien perusyksiköiden varusmiehet (N=259). Kyselytutkimuksen määrälliseen osaan vastasivat yksiköt kokonaisuudessaan (N=259) ja laadullisiin kysymyksiin molemmista yksiköistä 18 henkilöä (N=36)</p> <p>TULOKSET: Liikuntakoulutukset toteutuvat poikkeavasti Pääesikunnan laatimista ohjeista ja käskyistä. Perusyksiköiden liikuntakoulutusten määrät, koulutuksien tuntimäärät sekä koulutuksien liikuntalajit ovat erilaiset kuin Pääesikunnan suunnitelmissa. Kyselytutkimuksen mukaan varusmiehet kokevat liikuntakoulutukset vähäisiksi sekä yksitoikkoisiksi. Varusmiehet kokevat puolustusvoimien asettamien liikuntakoulutuksien tavoitteiden toteutuvan tyydyttävästi liikuntakoulutuksien yhteydessä, lisäksi puolustusvoimien henkilökunnan kerrotaan toimineen esimerkillisesti tavoitteita sekä toimintaa edistävinä.</p> <p>JOHTOPÄÄTÖKSET: Puolustusvoimien asettamien liikuntakoulutusten tavoitteiden kannalta liikuntakoulutuksiin tulisi olla perusyksiköillä sama panostamisen mahdollisuus kuin muuhunkin sotilaskoulutukseen. Liikuntakoulutuksiin vaadittavia resursseja sekä ajankäyttöä tulisi uudelleen arvioida ja tarvittaessa tehdä muutoksia ennalta laadittuihin suunnitelmiin sekä käskyihin. Varusmiesten näkökulmasta liikuntakoulutuksien sisältöön tulisi kiinnittää erityishuomiota eri tasoisten liikkujien kohdalla tuottaen riittävän haasteellisia liikuntakokemuksia kaikille.</p>	
<p>Asiasanat Puolustusvoimat, liikuntakoulutus, varusmiespalvelus</p>	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen Puolustusvoimat – Suomen suurin kuntokoulu	3
2.1	Maavoimat	7
2.1.1	Porin prikaatin varusmieskoulutus	9
2.2	Merivoimat	10
2.3	Ilmavoimat	11
2.4	Rajavartiolaitos	11
3	Liikuntakoulutus osana isompaa kokonaisuutta varusmiespalvelussa	13
3.1	Varusmiespalveluksen liikuntakoulutusten painopisteet koulutusjaksoilla	17
3.2	Sotilaan suorituskyky ja fyysisen kunnan vaatimustasot	19
4	Fyysinen suorituskyky osana sotilaan toimintakykyä	21
4.1	Kestävyyden osa-alueet fyysisestä suorituskyvystä	22
4.2	Voiman osa-alueet fyysisestä suorituskyvystä	24
4.3	Nopeuden osa-alueet fyysisestä suorituskyvystä	26
5	Puolustusvoimien nykyaikainen liikuntastrategia varusmiespalvelussa	28
5.1	Henkilökunnan sekä varusmiesten liikuntakasvatus	30
5.2	Puolustusvoimien tutkimustoiminta sekä yhteiskunnallinen vaikutus	32
6	Liikuntastrategian siirtäminen käytäntöön	35
7	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	39
7.1	Kyselytutkimuksen tarkoitus	39
8	Tutkimuksen sekä kyselytutkimuksen menetelmät	41
8.1	Tutkimuksen toteutus	41
8.2	Kyselytutkimuksen järjestäminen	42
8.3	Tutkimuksen sekä kyselytutkimuksen kohderyhmät	42
8.4	Kyselytutkimuksen sisältö	44
8.5	Tilastolliset tarkastelut	45
9	Tutkimuksen tulokset	46
9.1	Liikuntakoulutuksien toteutuminen vertailtaessa ohjeistuksiin	46
9.1.1	Perusyksiköiden joukkueiden liikuntakoulutuksien määrät	46
9.1.2	Perusyksiköiden erilaisten liikuntakoulutusten koulutusmäärien toteutuminen	49
9.1.3	Perusyksiköiden liikuntakoulutuksien jakautuminen E-kaudelle	51
9.2	Varusmiesten kokemus perusyksiköiden liikuntakoulutuksista	54
9.2.1	Liikuntakoulutuksien määrällinen toteutuminen	55
9.2.2	Liikuntakoulutuksien ajankäyttö	56
9.2.3	Liikuntakoulutuksien sisältö	58
9.2.4	Liikuntakoulutuksien tavoitteellisuus sekä suunnitelmallisuus	60

9.3 Varusmiesten mielipiteet Puolustusvoimien tavoitteiden mukaisesta perusyksiköiden toiminnasta	61
9.3.1 Varusmiesten liikunta-asenteen muuttuminen	63
9.3.2 Varusmiesten liikuntataitojen kehittyminen	64
9.3.3 Varusmiesten kunnon kehittyminen sekä tiedon lisääntyminen kuntoonsa vaikuttamisesta	65
10 Pohdinta ja johtopäätökset	66
Lähteet	79
Liitteet.....	80
Liite 1. 2. Jääkärikomppanian E-kauden kyselytutkimuksen määrällisen osan kysymykset ja vastausvaihtoehdot	80
Liite 2. Panssarintorjuntakomppanian E-kauden kyselytutkimuksen määrällisen osan kysymykset ja vastausvaihtoehdot	82
Liite 3. 2. Jääkärikomppanian E-kauden tutkimuksen laadullisen osan kysymykset	84
Liite 4. Panssarintorjuntakomppanian E-kauden tutkimuksen laadullisen osan kysymykset	86

1 Johdanto

Vuodesta 1975 asti puolustusvoimat ovat havainneet palveluun astuvien varusmiesten kuntotestauksessa, että heidän kestävyys- sekä lihaskuntonsa ovat viime vuosikymmenten aikana olleet laskusuhdanteessa. Puolustusvoimat ovatkin pyrkineet tähän reagoimaan vuosien aikana muuttamalla liikuntakoulutuksiaan sekä liikuntastrategiaansa varusmiehille. Liikuntakoulutuksien suunnitelmallisuuteen, johdonmukaisuuteen sekä lajien monipuolisuuteen on aloitettu panostaa, jotta varusmiesten peruskuntoa saataisiin palveluksen aikana kohennettua ja heistä saataisiin soveltuvia sodanajan tehtäviään varten.

Liikuntakoulutuksien erilaisten strategioiden sekä kokonaisuksien suunnitelmien toteuttaminen tapahtuvat varuskuntien erilaisissa perusyksiköissä. Liikuntakoulutusten lisäksi perusyksiköissä toteutetaan varusmiesten kouluttamista. Liikuntakoulutuksien sekä varusmiesten peruskuntojen merkitys sotilaan toimintakyvyn näkökulmasta on merkittävä. Puolustusvoimien päätehtävänä on kuitenkin tulevien sotilasjoukkojen kouluttaminen ja liikuntakoulutukset tukevat tämän suorittamista. Perusyksiköt ovat viime vuosina kokeneet kovia leikkauksia sekä henkilöstön vähennyksiä, jotka ovat vaikuttaneet liikuntakoulutusten osuuteen. Liikuntakoulutuksien aiemmin mainitut strategiat ja kokonaisuksien suunnitelmat eivät välttämättä pääse täysin toteutuksi esim. henkilöstövajeen tai ajankäytön ongelmien vuoksi.

Työskennellessäni puolustusvoimissa varusmiesten kouluttajana Porin Prikaatissa pystyin itse toteamaan perusyksikössä liikuntastrategioiden sekä käytännön toteuttamisen ristiriidat. Liikuntakoulutuksia pidettiin isossa arvossa, mutta koulutusten sisältö ja panostus koulutuksen toteuttamiseen tuntuivat vajaalta. Liikuntakoulutuksien sisältö oli toistuvaa, vaikkakin erilaisia liikuntalajeja sekä liikuntamuotoja käytettiin hyödyksi. Liikuntakoulutuksien toteutus tapahtui myös usein yhtenäisesti isojen ryhmien muodossa. Ryhmäläisten lähtötasot olivat alkaen kilpaurheilijoista-liikkumattoon ja toteutustavat olivat samat kummallakin yksilöllä. Liikuntataitojen opettaminen oli vähäistä, mutta ongelmien sekä taitamattomuuksien tullessa esiin ohjeistukseen sekä ohjaamiseen tartuttiin kiinni. Opiskellessani liikunta-alaa tarkemmin otin yhteyttä puolustusvoimien Porin Prikaatin suuntaan ja kysyin olisiko heille tarvetta opinnäytetyölle, joka liittyisi varusmiesten liikuntakoulutuksiin. Ollessani yhteydessä tarkemmin Porin Prikaatin liikuntakasvatusupseerin kanssa suunnittelimme toteuttamme tutkimuksen, jossa tarkasteltaisiin liikuntakoulutuksia tietyllä varusmiesten koulutusjaksolla erikoiskoulutuskaudella.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia ja selvittää yhteistyössä Porin Prikaatin liikuntakasvatusupseerien sekä 2. Jääkärikomppanian ja Panssarintorjuntakomppanian kanssa kuinka puolustusvoimien liikuntakoulutukset ovat suunniteltu Porin Prikaatissa varusmiesten erikoiskoulutuskaudelle ja kuinka nämä toteutuvat käytännön toteuttavissa perusyksiköissä 2.Jääkärikompaniassa sekä Panssarintorjuntakompaniassa. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa puolustusvoimien liikuntastrategian sekä liikuntakoulutusten suunnitelmien ohjesääntöjen mukaisesta käytännön toteutuksesta yhteistyössä Porin Prikaatin 2. Jääkärikomppanian, Panssarintorjuntakomppanian sekä liikuntakasvatusupseerien kanssa ja pyrkiä selvittämään onko suunnitelmien sekä toteutuksen välillä ristiriitoja. Lisäksi tarkoituksena on kyselytutkimuksen avulla saada tietoa siitä, kuinka varusmiehet kokevat liikuntakoulutukset omissa perusyksiköissään ja kuinka toiminta vastaa puolustusvoimien asettamia tavoitteita.

2 Suomen Puolustusvoimat – Suomen suurin kuntokoulu

Suomi on sotilasliittoihin kuulumaton, joka pyrkii ylläpitämään sekä kehittämään kansallista puolustustaan ja luomaan uskottavaa sotilaallista suorituskykyä asevelvollisuuden avulla. Kansainvälisistä selkkauksista Suomi pyrkii pysymään ulkopuolella ja luomaan rauhanomaisia ratkaisuja, samaan aikaan täytyy kuitenkin osoittaa, että Suomi pystyy puolustamaan itseään tarpeen vaatiessa. Kansalaisten turvalliset olot sekä maan itsenäisyys on säilytettävä, sillä niiden eteen suomalaiset ovat taistelleet edellisissä sodissaan. Maanpuolustuksen tärkeimpiin rooleihin asettuvatkin varusmiehet sekä varusmiespalvelu. Varusmiespalveluksen aikana varusmiehille koulutetaan, kuinka pystytään tehokkaasti puolustamaan Suomea sekä parhaiten suojelemaan lähimmäisiä ja itseään. Varusmiehet koulutetaan palveluksen aikana puolustusvoimien kokoonpanoon tarvittaviin sodan ajan tehtäviin. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 10.)

Asevelvollisuuslain 2 §:n määrittämä kansalaisvelvollisuus alkaa sen vuoden alusta, jolloin henkilö täyttää kahdeksantoista vuotta ja jatkuu sen vuoden loppuun, kun hän täyttää kuusikymmentä vuotta. Asevelvollinen on palveluksessa, riippumatta kuuluuko reserviin tai varareserviin. Yleisimmät ikävuodet jolloin varusmiespalvelus suoritetaan ovat 19-20 vuotta, erikoistapauksissa palvelus voidaan kuitenkin aloittaa 18-29 ikävuosien välillä. Varusmiespalveluksessa palvelusaika määräytyy varusmiesten sodanajan tehtävien mukaan. Palvelusaika on joko 165, 255 tai 347 päivää. Reservinupseerien, aliupseerien sekä miehistön vaativimpien erityistehtävien varusmiesten koulutusaika on kuitenkin 347 päivää. Sodanajan tehtävät, joihin vaaditaan miehistön erityistaitoa tai ammattimaista osaamista ovat palvelusajaltaan 255 päivää. Muilla miehistöntehtäviin koulutettavilla palvelusaika on 165 päivää. Varusmiespalvelus on myös mahdollista suorittaa aseettomana palveluksena, jolloin palvelusaika on 255 tai 347 päivää. Varusmiespalveluksen työtehtävä sekä palvelusaika ratkeavat joukko-osastoissa toteutettavien valintojen perusteella. Puolustusvoimat kuitenkin kehottavat aina varautumaan palvelukseen astuttaessa palvelemaan pisimmän ajan eli 347 päivän palvelusaikaa. Päämääränä varusmiespalveluksella on tuottaa puolustusvoimien sodan ajan joukkoihin sijoitettaviksi hyvän suorituskyvyn sekä hyvän osaamisen ja toimintakyvyn omaavia henkilöstöjä. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 12.)

Naisilla on myös mahdollisuus toteuttaa vapaaehtoista asepalvelusta, jota edellyttää Suomen kansalaisuus, 18-29 vuoden ikä sekä terveydentilaltaan ja muiden henkilökohtaisten ominaisuuksiltaan soveltuvaa henkilöä sotilaskoulutukseen. Palvelusta ei

ole kuitenkaan pakollista aloittaa vaan palveluksen aloittamismääräyksen saanut nainen voi kirjallisesti ilmoittaa, mikäli hän ei syystä tai toisesta halua sitä toteuttaa. Vastaavasti asepalveluksen aloittanut nainen voi 45 päivän kuluessa ilmoittaa, mikäli hän haluaa peruuttaa asepalveluksensa vamman, sairauden, ilmeisen sopimattomuuden tai muun hyväksyttävän syyn perusteella. Palveluksensa jälkeen naiset siirretään reserviin sekä määrätään kertausharjoituksiin samoin perustein kuin miehetkin ja he ovat asevelvollisuuslain alaisia, kunnes täyttävät 60-vuotta (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 13.)

Palveluspaikkojen valinnassa asevelvolliset pyritään sijoittamaan kotipaikkansa lähellä sijaitseviin joukko-osastoihin. Puolustusvoimat myös pyrkivät tavoitteellisesti sijoittamaan asevelvollisia niin, että heidän aikaisempi osaaminen tai erikoisosaaminen tukisivat tulevaa sotilaskoulutustansa sekä tehtävää. Lisäksi asevelvollisten koulutustaustat, ammatit, tulevaisuuden suunnitelmat, taidot sekä harrastukset pyritään ottamaan huomioon joukko-osastojen valinnoissa. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 14.)

Aikaisemmin mainitut varusmiespalveluksen tavoitteet kouluttaa ja harjaannuttaa asevelvolliset sotilaallisen maanpuolustuksen tehtäviin tapahtuvat konkreettisesti eri aselajien maavoimien, merivoimien, ilmavoimien sekä rajavartiolaitosten avulla. Varusmiespalvelus on jaettu koulutuskausiin joita ovat peruskoulutuskausi, erikoiskoulutuskausi sekä joukko-/johtajakoulutuskausi (kuviot 1). Peruskoulutuskausi toteutetaan kaikissa aselajeissa samalla tavalla. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 39.)

Varusmiespalvelus alkaa peruskoulutuskaudella, joka sisältää sotilaiden peruskoulutukset sekä sotilaan perustutkinnon. Peruskoulutuskauden aikana tehdään valinnat sekä määrätään varusmiehet johtajakoulutuksiin sekä eri koulutushaaroihin ja koulutusryhmiin. Valintoja tehtäessä tärkeimpiä vaikuttavia tekijöitä ovat esimiesten ja varusmiestovereiden tekemät arviot, peruskokeiden tulokset, ampumatulokset sekä varusmiehen erikoistaidot ja erikoistiedot. Peruskoulutuskauden jälkeen varusmiesten koulutus eriytyy siten, että osa koulutetaan johtajiksi ja osa koulutetaan taistelijoiksi tai erikoistehtäviin erikoiskoulutuskauden aikana. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 39.)

Peruskoulutuskauden jälkeen varusmiehet aloittavat erikoiskoulutuskauden. Erikoiskoulutuskauden päämääränä on, että sodanajan erilaisiin tehtäviin koulutettavat varusmiehet saavat koulutusta tulevaa erikoistehtäväänsä varten ja erikoiskoulutus-

kauden jälkeen eri palvelusaikoja toteuttavat henkilöt osaavat oman puolustushaaran, aselajinsa ja koulutushaaran mukaiset sotilaan tiedot ja taidot. Erikoiskoulutuskauden toteutettavat koulutukset antavat varusmiehille valmiudet toimia osana oman koulutushaaran mukaisessa tehtävässä, partion, ryhmän ja joukkueen/vast. osana. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 21.)

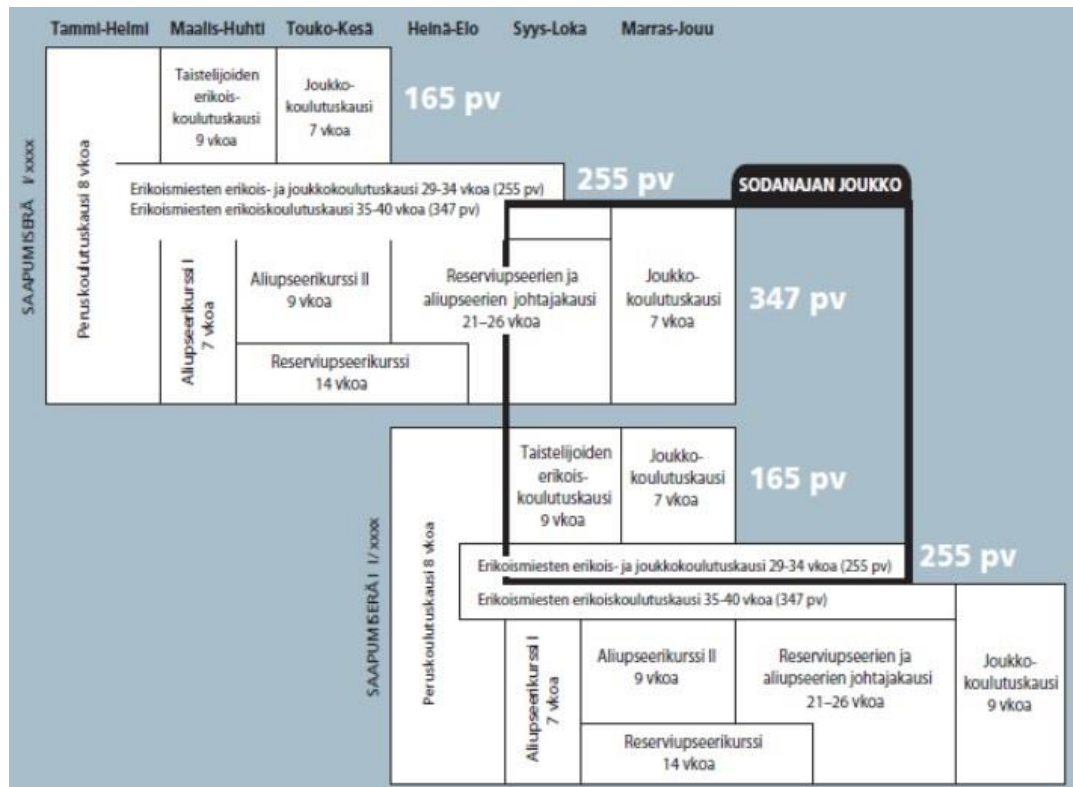
Miehistöön kuuluvien taistelijoiden erikoiskoulutuskausi on pituudeltaan 9 viikkoa, jonka aikana keskitytään oman koulutushaaran tärkeimpien sodan ajan taitojen oppimiseen. Erikoiskoulutuskauden painopiste on sodan ajan tehtävien edellyttämässä kurseissa sekä puolustushaarojen ja aselajien taistelijoiden erikoiskoulutuksessa. Erikoiskoulutuskauden aikana jokainen taistelija riippumatta tulevasta tehtävästään suorittavat oman koulutushaaran edellyttämien ampumavälineiden taisteluammunnat. Tämän lisäksi jokainen taistelija suorittaa ryhmänsä tai ryhmäaseensa edellyttämät taisteluammunnat. Erikoiskoulutuskauden aikana suoritetaan myös koulutushaaran mukainen taistelijan koulutushaaratutkinto. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 21.)

Erytistehtäviin koulutettavat varusmiehet siirtyvät 8 viikon peruskoulutuskautensa jälkeen eri alojen erikoiskursseille. Erikoiskurssit voivat alkaa jo peruskoulutuskaudella, mikäli paikalliset olosuhteet ja koulutuksen järjestelyt sitä edellyttävät. Erytistehtäviin koulutettavat varusmiehet oppivat näillä kursseilla käytännön taidot sekä tiedot, joita käyttämällä he osaavat toimia sodan ajan erityistehtävissään sekä varuskuntien rauhan aikaisissa, erikoiskoulutusta edellyttävissä huolto-, logistiikka ja valvontatehtävissä. Kurssit sisältävät tutkinnon ja koulutukseen sisältyy harjoittelu vaativassa tehtävässä. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 21.)

Erytistehtäviin koulutettavien varusmiesten on erityisalastaan riippumatta osattava taistelijan taitoja siten, että he kykenevät toimimaan osana omaa koulutushaaran joukkoa puolustettaessa joukon ryhmitys- tai vastuualuetta sekä hyökätä vastaiskuja tehtäessä. Osa erityistehtäviin koulutettavista varusmiehistä palvelevat 347 päivää, tällaisia ovat esimerkiksi pääosa sotilaskuljettajista, joiden pätevyyskirjojen saaminen edellyttää pitkää harjoittelua. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 21.)

Sodan ajan joukon kouluttaminen ajoittuu miehistön palvelusajan (165 päivää) loppujaksolle erikoiskoulutuskauden päätyttyä, jota kutsutaan joukkokoulutuskaudeksi. Joukkokoulutuskausi on kestoaltaan seitsemän viikkoa, jonka tavoitteena on, että harjoittelu ja muu toiminta tapahtuvat koko koulutusjakson ajan mahdollisimman to-

denmukaisissa olosuhteissa sodan ajan kokoonpanossa. Sodan ajan joukkojen koulutus sekä kertausharjoitustoiminta pyritään toteuttamaan täysin samalla kokoonpanolla sekä henkilöstöllä. Joukkokoulutuskaudella varusmieskoulutuksen taidollinen ja tiedollinen koulutus pyritään huipentamaan kokonaisuudeksi. Koulutuksen onnistunut toteutus edellyttää johtajilta oikeaa suhtautumista alaisiin, mutta myös samoin alaisina toimivien on ymmärrettävä johtajien vastuu joukon toiminnasta ja koulutuksesta, kaikki kuuluvat samaan joukkoon ja toimivat saman päämäärän hyväksi. (Päaesikunta, henkilöstöosasto 2017, 39.)



KUVIO 1. Palvelusajan yleinen jaksottelu (Päaesikunta, henkilöstöosasto 2015, 16.)

Varusmieskoulutusjärjestelmässä liikuntakoulutuksen osuus on yli 20 prosenttia koulutukseen käytettävästä ajasta, tästä fyysisen koulutuksen osuus on lähes puolet. Liikuntakoulutuksien päämääränä on pysyvän liikuntaharrastuksen edistäminen siten, että asevelvolliset pyrkivät jatkamaan fyysisen kuntosaa ylläpitämistä myös reserviin siirtyessään. Varusmiespalvelus sisältää runsaasti kävelyä, kävelytottumuksia suositellaankin kehittämään ennen varusmiespalveluksen aloittamista. Kestävyys ja lihasvoima ovat tärkeimmässä roolissa, kun puhutaan sotilaan perusominaisuuksista, myöskään ei saa unohtaa esimerkiksi asutuskeskustaisteluissa vaadittavaa nopeutta sekä ketteryyttä. Kestävyttä pyritään kehittämään varusmiespalveluksessa eri liikuntamuotojen avulla mm. kävely-, sauvakävely-, juoksu-, uinti sekä pyö-

räily ovat käytetyimpiä liikuntamuotoja kestävyuden kehittämisessä varusmiespalveluksen aikana. Lihaskunnan kehittämisessä varusmiespalveluksen aikana käytetään mm. kuntosaliharjoittelua, kuntonyrkkeilyä sekä muiden kamppailulajien harjoittelua. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 18.)

2.1 Maavoimat

Maavoimat muodostavat pääosan sodanajan puolustusvoimien vahvuudesta. Rauhahan aikana maavoimien joukko-osastojen päätehtävänä onkin kouluttaa valmiutta kohotettaessa perustettavia maavoimien joukkoja. Maavoimiin kuuluu eri aselajeja joita ovat jalkaväki-, kenttätykistö-, ilmatorjunta-, pioneeri-, viesti-, huolto- ja nykyisin myös helikopterijoukkoja. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 40.)

Maavoimien rungon muodostavat jalkaväki. Taistelussa jalkaväen tehtävänä on yhteistoiminnassa muiden aselajien kanssa torjua ja lyödä vihollinen. Jalkaväki pyrkii siirtymään nykyaikaisilla telakuorma-autoilla tai panssariajoneuvoilla. Toiminnan nopeus on tavoitteen sekä menestyksen saavuttamisen edellytys. Taistelutehtävien suorittaminen vaatii henkilöiltä kykyä liikkua sekä jalan että suksilla, jalkaväkimiehiltä vaaditaankin hyvää fyysistä kuntoa, henkistä kestävyyttä sekä oma-aloitteisuutta tehtävien täyttämiseksi. Jalkaväessä koulutetaan noin puolet palvelukseen astuvista asevelvollisista, monipuolinen koulutus jakaantuu useisiin eri koulutushaaroihin kuten jääkärikoulutus, tiedustelu- ja erikoisjoukkokoulutus, kranaatinheitinkoulutus, panssarintorjuntakoulutus, panssarikoulutus sekä sotilaspoliisikoulutus. Kaikissa koulutushaaroissa osa varusmiehistä koulutetaan aliupseereiksi sekä osa reservinupseereiksi. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 40.)

Kenttätykistöä pidetään monipuolisena sekä teknisenä aselajina. Käytössään heillä on uudenaikaisin kalusto toteuttaakseen tärkeintä tehtäväänsä toimia taisteluissa tukevana osina oikea-aikaisilla ja tarkoilla tulenkäytöillä. Kenttätykistöissä palvelevia tykkimiehiä on mahdollisuus kouluttaa myös reservin upseerien, aliupseerien tai miehistön tehtäviin. Aselajeina heillä ovat johtajien, viestimiesten, mittausmiesten ja eri tukitehtävissä toimivien muodostavia kokonaisuuksia. Toimintana kenttätykistö on useiden eri ryhmien ja partioiden yhteistoimintaa, jossa vallitsee tykkimieshenki yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 41.)

Ilmatorjunnanyksiköt suojaavat taistelujoukkoja sekä sotilas- ja siviilikohteita vihollisen ilmahyökkäyksiltä. Yksiköt ovat varustettu ilmatorjuntaohjuksin ja -tykein sekä johtamis- ja valvontavälinein. Ilmatorjunta välineistöt ovat tehokkaita ja teknisesti

vaativia taisteluvälineitä, joilla pyritään luomaan alueellisesti ilmatorjunnan painopisteitä. Taisteluiden johtamiseen käytetään kehittynyttä johtamisjärjestelmää, joka mahdollistaa reaaliaikaisen tilanneseurannan sekä tulenkäytön johtamisen. Ilmatorjunta-asetaji tarjoaa teknisesti haastavia tehtäviä sekä miehistö- että johtajatehtävissä oleville. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 42.)

Pioneerit ovat taistelukentän työmiehiä, joiden tehtäväkentät ovat laajoja ja monipuolisesti sisältävät myös taistelijan tehtäviä. Pioneeritoiminnan päämääränä on toimia siten, että toimintaympäristöjä muokkaamalla tai rakentamalla saadaan aikaiseksi omille joukoille etuuksia tai vihollisen alueelle rajoitteita. Pioneeriaselajeissa koulutetaan varusmiehiä pioneereiksi, raivaajiksi tai suojelumiehiksi. Osa pioneereista koulutetaan koneasentajiksi sekä työkoneiden kuljettajiksi ja erikoiskalustojen käyttäjiksi. Pääosa pioneereiksi koulutettavista miehistöistä ja johtajista myös suorittavat räjäyttäjän tutkinnon. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 43.)

Viestitoiminnan tehtävänä on yhteyksien rakennus ja ylläpito johtamista, tiedustelua ja tulenkäyttöä varten. Yhteys saadaan aikaiseksi nykyaikaisilla viestijärjestelmillä ja -välineillä. Viestijoukot perustavat, ylläpitävät ja suojaavat johtoportaansa komentopaikkoja sekä vastaavat niiden siirroista ja huoltamisesta. Komentopaikat perustetaan joko ajoneuvoihin tai siirrettäviin kontteihin ja näissä olevilla tietojärjestelmillä pyritään mahdollistamaan tilannetietoisuus sekä joukkojen tehokas johtaminen. Viestiaselaji tarjoaa tekniikan tuomien mahdollisuuksien hyödyntämistä erilaisiin kriisinajan olosuhteisiin. Viestiaselajissa on myös mahdollisuus kouluttautua joko miehistön, aliupseerin tai reservinupseerin tehtäviin. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 42.)

Huoltoyksiköiden tehtävänä on ylläpitää joukkojen taistelukelpoisuutta. Toimintansa suojaamiseksi huoltoyksiköillä onkin kyky taistella jalkaväen tavoin. Joukkojen taistelukelpoisuuden ylläpitämiseksi huolto täydentää ja pitää kunnossa materiaalia, kuljettaa, hoitaa taistelijoita lääkintähuollolla sekä ylläpitää sotilaiden toimintakykyä huoltopalveluiden avulla. Huoltojoukkojen koulutuskalustoon kuuluvat uusimpia raskaita kuorma-autoja perävaunuineen ja kuormankäsittelylaitteineen, liikennetraktoreita, mönkijöitä ja monia muita raskaan kaluston ajoneuvoja. Lääkintähuollolla on käytössä ajanmukaiset kenttälääkinnän hoitopaikat ja ambulanssit. Palveluksen päätyttyä huoltopuolella toimivat varusmiehet saavat tehtävistään palvelustodistuksen, josta on hyötyä siviili puolella. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 44.)

2.1.1 Porin prikaatin varusmieskoulutus

Porin prikaatin tehtäviin kuuluvat varusmiesten kouluttaminen kahdella eri paikkakunnalla viidessä eri joukkoyksikössä. Nämä viisi eri joukkoyksikköä ovat Satakunnan jääkäripataljoona, Satakunnan pioneeri- ja viestipataljoona, Satakunnan tykistörykmentti, Varsinais-Suomen huoltopataljoona sekä Pohjanmaan jääkäripataljoona (Maavoimat 2017.)

Suomen jääkäripataljoonan tehtävänä on kouluttaa iskuportaan joukkoja Porin jääkäriprikaatin, alueellisten joukkojen ja Suomen kansainvälisten valmiusjoukkojen tarpeisiin. Säskylässä toimiva pataljoona Satakunnan jääkäripataljoona tuottaa varusmiehiä jääkäri-, tulenjohto-, tuliasema-, tiedustelu-, panssarintorjunta- ja kriisinhallintatehtäviä varten. (Maavoimat 2017.)

Säskylän Porin prikaatin varuskunnan Satakunnan jääkäripataljoonan osan perusyksiköt ovat 1. ja 2. Jääkärikomppania sekä Panssarintorjuntakomppania. Lisäksi jääkärikoulutusten ohella koulutusta annetaan myös kaikkiin jääkärikomppanioiden erityistehtäviin kuten tarkka-ampujat, tiedustelijat, tulenjohto- ja tuliasematehtävät. Pataljoonassa koulutusta annetaan myös panssarintorjuntaan, ajoneuvomiehistöihin, taistelupelastajiin ja muihin huollon erityistehtäviin. (Maavoimat 2017.)

Satakunnan pioneeri- ja viestipataljoona, jotka toimivat myös Porin Prikaatissa, kouluttaa varusmiehiä taistelua tukeviin esikunta- ja viesti-, pioneeri-, sotilaspoliisi- ja suojeluyksiköihin. Pataljoonalla on myös tehtävänä ylläpitää ja kehittää esikunta- ja viestikomppanian, suojelun erikoisosaston ja taistelupioneerikomppanian sotilaallisen kriisinhallinnan suorituskykyä. Tarvittaessa pataljoonalla on myös kyky toimia virka-apua vaativissa CBRN -uhkatilanteissa. Satakunnan pioneeri- ja viestipataljoonassa toimii neljä perusyksikköä, Esikuntakomppania, Viestikomppania, Pioneerikomppania sekä Suojelukomppania. (Maavoimat 2017.)

Niinisalossa toimiva Satakunnan tykistörykmentti kouluttaa monipuolisesti tykki- ja heitinmiehiä raketinheittimistön, kenttätykistön ja kranaatinheittimistön eri tehtäviin. Satakunnan tykistörykmentti tarjoaa reippaalla otteella koulutusta epäsuorantulen käyttöön. Välineistöltään Rykmentti käyttää mm. raskas raketinheitin- ja liikkuvan kranaatinheitinjärjestelmää sekä kenttätykkejä. Satakunnan tykistörykmentin perusyksiköitä ovat 1. ja 2. tykistöpatteri, Kranaatinheitinkomppania sekä Raketinheitinpatteri. (Maavoimat 2017.)

Pohjanmaan jääkäripataljoonassa koulutetaan joukkoja Porin jääkäriprikaatin ja maavoimien valtakunnalliseen joukkotuotantotarpeeseen. Jääkäreiden lisäksi joukkoyksikkö kouluttaa miehistöä tiedustelu- ja tulenjohtotehtäviin sekä valtakunnallisiin lentotiedustelujärjestelmien tehtäviin. Pohjanmaan jääkäripataljoonassa toimivat perusyksiköt ovat 3. jääkärikomppania, Lentotiedustelukomppania ja Tiedustelukomppania. (Maavoimat 2017.)

Varsinais-Suomen huoltopataljoonan tärkeimpänä koulutustehtävänä on kouluttaa sodan ajan huoltokomppanioita. Säkylässä toimiva 1. huoltokomppania on vastuussa huollon aliupseerikoulutuksesta sekä lääkintähuollon ja huoltopalvelun erikoiskoulutuksesta. Niinisalossa toimiva 2. huoltokomppania kouluttaa joukkoja täydennys-, kunnossapito- ja kuljettajatehtäviin. Pataljoonalla on kaksi toimivaa paikkakuntaa Säkylä sekä Niinisalo. (Maavoimat 2017.)

2.2 Merivoimat

Merivoimien vastuutehtävät ovat meri- ja rannikkoalueen valvonta, meripuolustus sekä vastuu meriyhteyksien turvaamisesta sekä meriliikenteen suojauksen johtamisesta. Merivoimilla on valmius toimia virka-apuna viranomaisille sekä pystyvät tukemaan yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaamisessa. Merivoimilla on myös vastuu osallistua merivoimille käskettyihin kriisinhallintaoperaatioihin ja muihin käskettyihin kansainvälisiin tehtäviin. Merivoimat toimivat aluevalvontaviranomaisina. Merivoimat pyrkivät ohjaamaan sekä valvomaan sotilasmerenkulkua sekä sitä edistäviä ja turvaavia toimenpiteitä osallistumalla mm. merellisten toimijoiden yhteistöimintaan. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 46.)

Rannikko- ja laivastojoukot muodostavat merivoimien kokonaisuuden. Merellisen iskuvoiman muodostavat pintatorjunta- ja miinantorjuntalaivueet, joissa kalustoina käytetään ohjusveneitä, miinalaivoja, miinalauttoja sekä miinantorjunta-aluksia. Rannikkojoukot koostuvat mm. rannikkojääkäreistä, meritiedustelun yksiköistä, rannikko-ohjus- ja rannikkopioneeriyksiköistä. Suomalaisten erikoisjoukkojen merellisestä osa-alueesta vastaavat merivoimien taisteluskeltaajat. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 46.)

Puolustusvoimien ainoa koulutuskieleltään ruotsinkielinen joukko-osasto on merivoimien Uudenmaan prikaati, jonka tehtävänä kouluttaa varusmiehiä rannikkojoukkojen tehtäviin. Kansainvälinen koulutus on myös osa Uudenmaan prikaatin toimintaa. Prikaatin kansainvälisen koulutuksen käyneet varusmiehet pääsevät osallistumaan

kansainvälisiin harjoituksiin. Merivoimat tarjoavat haastavia olosuhteita, vaativia itseenäisesti toteutettavia tehtäviä sekä kansainvälistä toimintaympäristöä. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 46.)

2.3 Ilmavoimat

Suomen ilmatilan jatkuva valvonta sekä vartiointi ovat ilmavoimien vastuutehtävät. Tarvittaessa ilmavoimilla on oikeus puuttua ilmatilojen loukkauksiin voimakeinoin. Lisäksi ilmavoimat pyrkivät tukemaan muiden viranomaisten, esimerkiksi poliisien sekä pelastuslaitoksen toimintaa ja osallistuvat kansainvälisiin tehtäviin. Suomen ilmatilan puolustus hävittäjillä on ilmavoimien päätehtävä sodan aikana. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 48.)

Ilmavoimien koulutustehtävänä on kouluttaa sotilaslentäjiä sekä muun henkilöstön rauhan ja sodan ajan lentotukikohtiin, tutka-asemille sekä johtokeskuksiin. Varusmiespalvelus ilmavoimissa on mielekäs tapa suorittaa varusmiespalvelus lentämisen, tekniikan, kuljetusalan tai sotilaspoliisitoiminnan parissa. Varusmiespalveluksen jälkeiset siviilitoiminnan ilmailualan ammatit ovat myös mahdollisia työpaikkoja ilmavoimien varusmiespalveluksen käyneille. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 48.)

Ilmapuolustuksen tehtäviin kertyy vuosittain ilmavoimista n. 1300 varusmiestä. Puolet heistä koulutetaan ilmasotakoulussa Tikkakoskella. Satakunnan lennosto Pirkkälässä sekä Karjalan lennosto ovat myös mahdollisia palveluksen suorittamispaikkoja. Varusmiespalvelukseen ilmavoimiin voi hakeutua erikseen erikoisjoukkohaun kautta tai kutsuntojen kautta. Varusmiespalvelukset aloitetaan joko tammikuussa tai heinäkuussa ja kaikille ilmavoimien varusmiehille koulutetaan peruskoulutuskauden aikana taistelijan peruskoulutukset. Peruskoulutuksen jälkeen koulutukset eriytyvät tehtävien mukaisesti. Ilmavoimien erikoisjoukkojen varusmiehet pääsevät lentämään, huoltamaan lentokoneita, valvomaan ilmatilaa, johtamaan taivaalla lentäviä hävittäjiä tai ajamaan rekkoja. Erikoisjoukkojen hakuaika tapahtuu n. puoli vuotta ennen palveluksen aloittamista. Erikoiskurssien palvelusaika on 347 päivää ja tähän sisältyy miehistön kuljettajakoulutusta lukuun ottamatta aina aliupseerikurssin tai reservinupseerikurssin koulutus. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017.)

2.4 Rajavartiolaitos

Sisäministeriön alaisuudessa toimiva rajavartiolaitos on nykyaikainen, yhteistyökykyinen ja kansainvälisesti arvostettu rajaturvallisuuden ja meripelastuksen asiantun-

tija. Rajavartiolaitoksen ydintoiminnot keskittyvät rajojen valvontaan, rajatarkastukseen, rikostorjuntaan, merialueen turvallisuuteen, merellisen ympäristön suojeluun, kansainväliseen yhteistyöhön sekä maanpuolustukseen. Maanpuolustuksen kaikissa elementeissä rajavartiolaitos pyrkii toimimaan osana. Rajavartiolaitoksen päätehtävän onkin rajaturvallisuuden ylläpitäminen. Rajavartiolaitoksella on yksittäistapauksissa oikeus suorittaa kiireellisiä yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämiseen kuuluvia poliisin tehtäviä, joita poliisi ei voi viipymättä suorittaa. Tullivalvonta valtakuntamme rajoilla sekä rajojenylityspaikoilla kuuluvat myös rajavartiolaitoksen toimintaan. Rajavartiolaitos tutkii poliisin kaltaisin toimivaltuuksin tehtävälänsä paljastamansa rikokset ja vie ne tarvittaessa eteenpäin syyteharkintaan. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 51.)

Pohjois-Karjalan ja Lapin rajavartiosto kouluttavat Rajajääkärikomppanioissa Onttossa ja Ivalossa tiedustelijoita rajavartioston kriisin ajan sekä poikkeusolojen tehtäviin rajavartiostojen reserviksi. Koulutukseen pystytään hakeutumaan kutsuntojen kautta. Kaikille varusmiehille koulutetaan mm. ase- ja ampuma-, tiedustelu-, sissi-, erätaito- ja pioneerikoulutusta. Rajavartiolaitoksen päätehtävien toimintaa varten rauhan aikana kaikki varusmiehet saavat rajavartiokoulutuksen. Fyysisesti rajavartiolaitoksen koulutus on raskasta ja palvelukseen hakeutuvilta vaaditaankin hyvää peruskuntoa tehtäviin hakeutuessaan. Rajavartiolaitos mahdollistaa myös aliupseeri- ja reservinupseerikoulutuksen. (Pääesikunta, henkilöstöosasto 2017, 51.)

3 Liikuntakoulutus osana isompaa kokonaisuutta varusmiespalvelussa

Puolustusvoimissa liikuntakoulutusten tavoitteena on muokata koulutettavien liikunta-asenteita, edistää liikuntataitoja, kohottaa fyysistä kuntoa sekä antaa tietoa kunnon ylläpitämisen perusteista sekä menetelmistä. Varusmiespalveluksessa opittavat taistelijantaidot kehittyvät myös liikuntakoulutuksien aikana opittujen taitojen myötä. Myönteisillä varusmiespalveluksen palvelus- ja vapaa-ajan liikuntakokemuksilla on suurta vaikutusta sekä merkitystä mahdollisen liikuntaharrastuksen syöttäjänä ja vakiinnuttajana varusmiespalveluksen aikana tai sen jälkeen. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

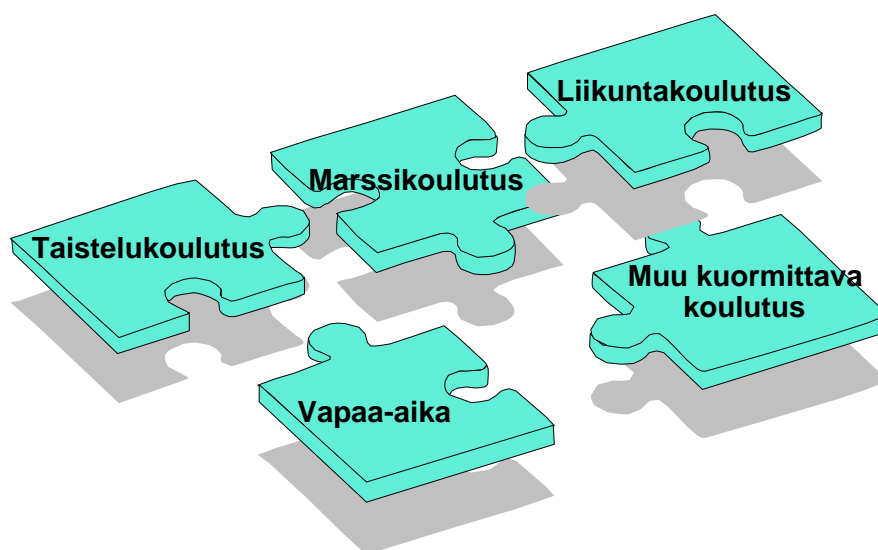
Varusmiespalveluksen kokonaisuormitusta sekä elimistön palautumisen edistymistä pyritään säätämään liikuntakoulutuksien avulla niin varusmiesten kuin reserviläistenkin osalta. Ensisijaisesti fyysisen koulutuksen ja joukkotuotannon päämäärin saavuttamista varten liikuntakoulutuksia pyritään suunnittelemaan niitä tukevaksi. Varusmiesten koulutuskelpoisuutta kunkin koulutuskauden edellyttämin tavoin on tarkoituksena edistää ja mahdollistaa liikuntakoulutuksien avulla. Koulutettavien fyysinen kunto pyritään kohentamaan hyvin toteutetun fyysisen koulutuksen ansiosta. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Koko varusmiespalveluksen ajan toteutuvalla liikuntaharjoituksilla taidollisten ja fyysisten vaatimusten jatkuvalla nousujohteisuudella sekä harjoitusten monipuolisuudella pyritään lisäämään tärkeitä liikunnallisia onnistumisten elämyksiä mahdollisimman monelle ja täten parannetaan erilaisten yksilöiden mahdollisuuksia sopeutua varusmiespalveluksen haasteisiin. Varusmiespalveluksen aikana tavoiteltu hyvän joukkue- ja yksikköhengen luominen sekä ryhmäkiinteys rakentuvat myös osittain onnistuneiden liikuntakoulutusten kautta. Isona osana liikuntakoulutuksissa myös myönteiset terveysvaikutukset edistävät edellä mainittuja asioita. Varusmiespalvelusta suorittavien fyysisen koulutuksen päämäärinä puolustusvoimissa on kouluttaa sijoituskelpoisia sotilaita sodan ajan joukkoihin ja ylläpitää reservin fyysistä toimintakykyä. Tavoitteena lisäksi puolustusvoimissa on kehittää asevelvollisten fyysistä toimintakykyä sekä vahvistaa myönteistä asennetta elinikäisen liikunnan harrastamiseen. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Varusmiesten fyysinen toimintakyky pyritään saamaan sellaiselle tasolle, että he pystyvät joukkonsa mukana reserviin siirtyessä täyttämään menestyksellisesti puo-

lustushaaran, aselajin ja koulutushaaransa mukaiset taistelutehtävät vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa ja käyttämään kaikki voimavaroja yhtämittaisesti 3-4 vuorokauden kestävässä vaativassa ratkaisutaistelussa. Reserviin siirtyessä varusmiehillä on oltava kyky liikkua ja selvitä toimintakykyisinä taistelukentän olosuhteissa kaikkina vuorokauden- ja vuodenaikoina. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Fyysinen toimintakyky nähdään yleisenä käsitteenä kykyinä tehdä kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä. Fyysinen toimintakyky koostuu fyysisestä kunnosta yhdessä motoristen taitojen kanssa, joka on kiinteässä yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn sekä motivaatioon. Fyysisen kunnan käsite nähdään koostuvan fyysisen toimintakyvyn osa-alueista kestävyys, voima ja nopeus, joita puolustusvoimissa pyritäänkin kehittämään fyysisten koulutusten avulla. Puolustusvoimissa fyysiset koulutukset jaetaan osa-alueisiin joita ovat taistelukoulutus, marssikoulutus ja liikuntakoulutus sekä muu fyysisesti kuormittava koulutus (kuvio 2.). Puolustusvoimien pääasiallinen fyysinen kuormitus muodostuu taistelu- ja marssikoulutuksista. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)



KUVIO 2. Palvelusajan fyysisen koulutuksen ja kuormituksen osatekijät, (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Puolustusvoimissa aikaisemmin toteutettujen kuntotilastojen perusteella (Koulutusosasto 2016.) pystytään todentamaan, että neljännes palvelukseen astuvista kokee varusmiespalvelun fyysisesti erittäin vaativana. Yksilöllisyys sekä nousujohteisuus ohjaavat varusmiesten fyysisessä koulutuksessa tapahtuvaa toimintaa, joilla pyritään edistämään varusmiesten sopeutumista asepalveluksen fyysiseen ja henkiseen kuor-

mitukseen sekä kehittämään turvallisesti heidän fyysistä suorituskykyä ja perusliikuntataitoja. Fyysisten koulutusten nousujohteisuudella pyritään tavoittelemaan sitä, että koulutusten raskain fyysinen kuormitus olisi korkeimmillaan vasta joukkokoulutuskaudella. Tämä edellyttää, että joukkoyksiköissä ja perusyksiköissä koulutuskausittain saapumiserille laadittavassa koulutussuunnitelmassa otetaan huomioon koulutuksen fyysinen kuormitus ja sen tasaaminen nousujohteisesti kohti joukkokoulutuskauden huippua. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Fyysisen kokonaiskuormituksen käytännön tasaamisen sekä toteutumisen avuksi käytetään muun muassa viikko-ohjelmia. Viikko-ohjelmien huolellisella suunnittelulla pyritään perusyksiköissä turvaamaan koulutettavien optimaalista fyysisen kokonaiskuormituksen säätelyä sekä viikon että koulutuskausien aikana. Varusmiespalveluksen kokonaiskuormitusta pystytään säätelemään oikein toteutetulla palvelus- ja vapaa-ajan liikunnan suunnittelulla. Viikko-ohjelmissa suunnitellaan päivittäisiä määriä fyysistä kuormitusta. Taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutukset pyritään järjestämään siten, että fyysinen kuormitus sekä sitä seuraava palautuminen optimoidaan. Palautumista pyritään edistämään tehokkaasti neste- ja ravintotasapainon ylläpidolla, runsaalla lihahuollolla sekä levolla, jonka tärkein osa on riittävä yöuni. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Viikko-ohjelmiin pyritään sijoittamaan liikuntaa kaikissa muodoissaan muun muassa alku- ja loppuverryttelyinä, erillisinä liikuntaharjoituksina, osaksi marssi- ja taistelukoulutusta, oheis- ja taukoliikuntana sekä aamureippailuna. Laadukkaan fyysisen koulutuksen ja erityisesti liikunnan integroiminen muuhun koulutukseen edellyttää hyvää ammattitaitoa sekä huolellista harjoitusten valmistelua yksikön henkilökunnalta. Liikuntakoulutukset on suunniteltava etukäteen ja merkittävä viikko-ohjelmiin. Suunniteltaessa liikuntaharjoituksia on ratkaistava, onko painopiste jonkin fyysisen kunnan ominaisuuden kehittämisessä, taidon opetuksessa tai esimerkiksi palveluksen lomaan virkistystä tuovassa palauttavassa harjoittelussa. Viikon muu kokonaiskuormitus säätelee suunniteltujen liikuntaharjoitusten tehoa sekä luonnetta. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Puolustusvoimissa toteutettavissa aamureippailuissa tarkoituksena on elimistön palautumisen edistäminen sekä elimistön herättely päivän koulutuksia varten eikä kokonaiskuormitusten lisäys. Aamureippailuksi sopivat esimerkiksi reippaat kävelyt sekä venyttelyt. Aamureippailua ei ole tarpeen järjestää päivittäin, eikä se saa aiheuttaa herätyksen aikaistamista. Sotilasopetuslaitoksissa ja erikoiskoulutusta antavissa yk-

siköissä voidaan kuitenkin koulutettavien kokonaisuormittumisen niin salliessa poiketa ohjesäännöistä. Sopivilla taukoliikunnoilla sekä oheiskoulutuksilla voidaankin säädellä taidollisen opetuksen optimaalista vireystilaa. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Koulutusten yhdistäminen keskenään kuten taistelukoulutuksen sekä ase- ja ampu- makoulutukseen liittämistä marssikoulutukseen on suositeltavaa. Varusmiesten omaa erityisosaamista tulisi hyödyntää myös liikuntakoulutuksien toteutuksessa. Peruskaudelta lähtien eri lajien urheilijoiden sekä liikunta-alan koulutuksen saaneiden varusmiesten käyttäminen liikuntakoulutuksissa apukouluttajina on mahdollista ja jopa suositeltavaa. Apukouluttajat perehdytetään etukäteen harjoituksen johtamiseen, mikäli heitä siihen käytetään. Henkilökunnan aktiivinen osallistuminen liikunta- harjoituksiin niin harjoitusten johtajana, esiliikkujana kuin oppijana on tarkoitus toimia hyvänä ja kannustavana esimerkkinä, joka parantaa joukon yhteishenkeä. Varusmiehiä, jotka toimivat johtajina, on hyvä käyttää kouluttajina liikuntaharjoituksissa. Varusmiesjohtajien käyttö liikuntaharjoitusten toteuttajina kehittävät ja edistävät heidän taitojaan sekä tietojään ja myös antaa kokemusta alaistensa huolehtimisesta. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Varusmiespalveluksen aloittaneilla ensimmäiset 2-4 viikkoa ovat ratkaisevassa merkityksessä heidän sopeutumiselleen. Liikunnan harjoittaminen virkistävänä ja palauttavana toimintana alle aerobisen kynnyksen tasolla voidaan aloittaa heti palveluksen aloittamisen jälkeen. Koulutuksiin ei tällöin pyritä sisällyttämään fyysisesti vaativia harjoitteita, eikä kuntotestejä järjestetä ennen kuin terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä terveydentilan ja palveluskelpoisuuden tarkastukset ovat tehty. Liikuntakoulutuksia pyritään pitämään mahdollisimman monipuolisina harjoituksina. Nuorison suosimia lajeja kuten salibandy, jalkapallo, koripallo, kuntosaliharjoittelu sekä kampsailulajit pyritään sisällyttämään koulutuksiin, jotta heidän innostus liikuntakoulutuksissa säilyttäisi. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksissa taidon opettaminen sekä motivaation ja itsetunnon kehitystä tulisi korostaa. Riittävä vapaa- ja lepoaika edistävät varusmiesten sopeutumista puolustusvoimien sekä varusmiespalveluksen arkeen. Liikunnan käyttämistä rankaisukeinona pidetään puolustusvoimissa ehdottomasti kiellettyinä. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

3.1 Varusmiespalveluksen liikuntakoulutusten painopisteet koulutusjaksoilla

Liikuntakoulutukset peruskoulutuskauden aikana pyritään pitämään mahdollisimman yhtenäisinä koulutussuunnitelmaan nähden kaikissa puolustushaaroissa ja aselajeissa. Perusliikuntataitojen oppiminen sekä peruskestävyyden ja lihaskunnan kehittäminen ovat fyysisen koulutuksen painopisteinä peruskoulutuskauden aikana. Lihaskunnan harjoittamista voimaharjoittelun avulla tulisi fyysisen toimintakyvyn kehittymisen kannalta painottaa. Hyvä lihaskunto on ratkaiseva tekijä vammojen syntymisen ennaltaehkäisyssä. Yleisesti ottaen sotilaskoulutus nähdään painottuvan kestävyteen harjoitustavoiltaan. Lähtötasojen perusteella pystytään säätelemään kestävyys- ja voimaharjoittelujen suhdetta. Säätely tapahtuu esimerkiksi siten, että kestävyydeltään hyväkuntoiset varusmiehet harjoittelevat useammin voiman osa-alueetta. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Varusmiehet astuessaan palvelukseen jaetaan tasoryhmiin liikunta-aktiivisuutensa ja henkilökohtaisten tuntemusten perusteella. Pääsääntöisesti perusyksiköissä on jaoteltu varusmiehet kolmeen eri liikunta-aktiivisuustasoon. Tasoryhmät ovat liikuntaa harrastamattomat, vähäisesti liikkuvat sekä aktiivisesti liikkuvat. Varusmiesten tasoryhmien jaottelu pyritään toteuttamaan mahdollisimman myönteisessä hengessä leimaamatta yksilöitä huonoiksi tai hyväiksi. Ennakkokysely, joka toteutetaan varusmiehille, on todettu parhaimmaksi tavaksi toteuttaa koulutusryhmien tasoryhmien jakoa. Ennakkokysely mahdollistaa myös muiden varusmiespalvelukseen liittyvien toiveiden huomioonottamisen. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Varuskunnissa varusmiesten peruskoulutuskaudella käytetään liikuntakoulutuksissa ns. moduulikoulutusta. Moduulikoulutuksella tarkoitetaan joukko-osastokohtaisesti keskitetysti tapahtuvaa koulutusta koko joukolle kerralla. Peruskoulutuskausina hiihto-, suunnistus-, uinti-, ja kamppailukoulutukset koulutetaan varuskunnissa henkilökunnan liikunnan kärkiosaajien toimesta apunaan käyttäen joukkojen varusmiesjohtajia. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Ensimmäisten 2-3 viikon aikana varusmiesten fyysisten kuntojen lähtötaso selvitetään kuntotestien avulla. Ennen lähtötasojen testausta varten on kuitenkin suoritettava terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä terveydentilan ja palveluskelpoisuuden tarkastus, pääsääntöisesti samoihin aikoihin selvitetään varusmiesten uimataito. Kuntotestien perusteella erittäin huonokuntoisiksi luokitellut varusmiehet ohjataan

yhtenäiseen keskustelutilaisuuteen, jonka pitää liikunta- tai terveysalan ammattilainen. Yhtenäisen keskustelutilanteen jälkeen kyseisille varusmiehille laaditaan henkilökohtainen terveystoimintasuunnitelma. Henkilökohtaisen terveystoimintasuunnitelman laati-
neille varusmiehille voidaan kolmannen viikon jälkeen järjestää heidän palvelusajal-
laan kaksi kertaa viikossa liikunta- tai terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamaa
tunnin mittaista vapaaehtoista liikuntaharjoitusta. (PEHENKOS asiakirja
HI323/4.10.2012)

Peruskoulutuskauden aikana toteutettujen liikuntakoulutuksien sekä liikuntakasva-
tusoppituntien tavoitteena sekä tarkoituksena on, että varusmiesten tulisi ymmärtää
hyvän fyysisen suorituskykynsä merkityksen muita sotilaskoulutuksia kohtaan sekä
kestävyyden ja lihaskunnan merkityksen taisteluissa. Fyysisten koulutusten turvalli-
suuden lähtökohdaksi pidetään, että varusmiehet tuntevat fyysiseen koulutukseen liit-
tyvät fysiologiset perusteet ja niihin liittyvät turvallisuustekijät. Varusmiehille opete-
taan myös samalla liikunnan aiheuttamia positiivisia terveysvaikutuksia. Terveysvaiku-
tusten tiedostamisen saavuttamisessa pyritäänkin jokaiseen harjoitukseen liittämään
jokin tietoisuus, joka käsittelee ko. harjoituksen harjoitusvaikutusta, fyysisiä vaatimuk-
sia, hyötyjä sekä riskejä. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Ajallisesti peruskoulutuskauden aikana varusmiesten liikuntakoulutuksiin käytetään
aikaa yhteensä 47 tuntia. Sijoitellessa liikuntakoulutuksia viikko-ohjelmiin pyritään
ottamaan huomioon myös kulloisenkin viikon ja päivän muun fyysisen koulutuksen
aiheuttamia kuormituksia sekä ruokailuaikoja. Peruskoulutuskauden aikana varus-
miehille jaetaan myös tietoa varuskunnan alueella mahdollisista vapaa-ajan liikun-
nan mahdollisuuksista kuten kerhotoiminnasta. (PEHENKOS asiakirja
HI323/4.10.2012)

Varusmiesten siirtyessä erikoiskoulutuskaudelle, E-kaudelle, puolustushaarat ja
aselajit pyrkivät sopeuttamaan miehistöjen nousujohteiset liikuntakoulutukset sopi-
vaksi oman puolustushaaransa ja aselajinsa koulutusten rytmiin. Erikoiskoulutus-
kauden fyysisillä koulutuksilla pyritään siihen, että varusmiehet ovat fyysisesti ja tai-
dollisesti valmiita joukkokoulutuskauden vaativiin taistelukoulutuksiin. Fyysisen nou-
sujohteisuuden varmistamisessa erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset ovat tär-
keässä roolissa. Ajallisesti erikoiskoulutuskaudella miehistön tehtäviin koulutettavilla
käytetään liikuntakoulutuksiin yhteensä 35 tuntia. Miehistön vaativimpiin erityistehtä-
viin ja miehistön erityistaitoa vaativiin tehtäviin koulutettavilla pyritään pitämään lii-
kunnallista tuntimäärää keskimääräisesti 2-3 tuntia viikoittaisesti. (PEHENKOS asia-
kirja HI323/4.10.2012)

Varusmiesten suoriuduttua erikoiskoulutuskaudesta siirrytään joukkokoulutuskauteen eli J-kauteen. Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutuksia toteutetaan eri puolustushaaroissa ja aselajeissa siten, että päämääränä on auttaa joukkokokonaisuuksien muodossa kestävästi toistuvaa J-kauden fyysistä kuormitusta ja rasitusta. Joukkokoulutuskauden lopun tavoitteena on, että jokainen varusmies saavuttaisi koko palvelusaikaisensa kuntohuippunsa ja olisi tämän ansiosta sijoituskelpoinen tehtävänsä mukaiseen sodan ajan joukkoon. Liikuntakoulutuksilla pyritään joukkokoulutuskauden aikana säätelemään koulutusten kokonaisrasitusta ja vahvistamaan joukkojen yhteenkuuluvuutta. Joukkokoulutuskauden liikuntakoulutuksiin käytetään ajallisesti 21 tuntia ja erillistä marssikoulutusta 0-32 tuntia riippuen koulutuksen kokonaiskuormituksesta. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Varusmiesjohtajille järjestetyissä liikuntakoulutuksissa tavoitteena on niiden liikuntakoulutustaitojen ja toimintakyvyn ylläpitoon liittyvien tietojen oppimisessa. Varusmiesjohtajat tarvitsevat näitä tietoja myöhemmin johtaessaan omia joukkojaan ja heidän fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen sekä kehittämisen yhteydessä ja muissa koulutustoiminnoissaan. Lisäksi henkilökohtaisena varusmiesjohtajien tavoitteena on taitotasojen parantuminen ja fyysisen suorituskyvyn nostaminen vähintään oman joukkonsa keskimääräiselle tasolle. Johtaja- ja joukkokoulutuskaudella kokeilat sekä ryhmänjohtavat osallistuvat miehistön liikuntakoulutuksiin apukouluttajina, ohjaajina sekä esiliikkujina. Varusmiesjohtajille järjestetään myös erillistä liikuntakoulutusta. Heidän aktiivinen toiminta liikuntakoulutuksissa heijastuu varusmiesten käytöksessä sekä arvostuksessa. Johtaja- ja joukkokoulutuskaudella varusmiesjohtajat myös harjaantuvat omien alaiensa toimintakyvyn ylläpitämisessä ja elimistön palautumiseen liittyvissä taidoissa. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

3.2 Sotilaan suorituskyky ja fyysisen kunnan vaatimustasot

Puolustusvoimissa sotilaan toimintakyky nähdään kokonaisuutena, joka koostuu neljästä toimintakyvyn osatekijästä fyysinen, psyykinen, eettinen ja sosiaalinen. Toimintakyvyn käsitteellä pyritään kuvaamaan sekä yksikön että joukon kokonaisvaltaista valmiutta selviytyä kaikista tehtävistä ja olosuhteista. (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012)

Yksittäisen sotilaan vaatimukset hyvästä fyysisestä peruskunnosta ei ole muuttunut, vaikkakin asejärjestelmät ovat kehittyneet teknisempiin muotoihin. Lisäksi muuttumat-

tomia toimintoja sotilaille ovat hyvät maastossa liikkumisen taidot taistelukentän erilaisissa olosuhteissa erilaisina vuoden aikoina. Puolustusvoimissa vaaditaan sotilaiden pystyvyyttä kestämaan ja hallitsemaan taistelukentän fyysisiä sekä psyykkisiä rasituksia vuorokausien ympäri kestävässä nopeissa ja vaikeasti ennakoitavissa tilanteissa. Erityisinä tiedollisina vaatimuksina oman joukkonsa fyysisen toimintakyvyn taustasta, sen ylläpitämisestä sekä kohottamisesta on sotilasjohtajilla. Joukkojen suorituskky nähdään koostuvan kokonaisuudesta, johon lukeutuu yksilöiden sekä joukkojen toimintakyky ja koulutustasot sekä siihen liittyvät varustukset, taktikat ja taistelumenetelmät. Joukkojen suorituskkyyn ja heidän taistelukelpoisuuteen nähdään myös vaikuttavan erilaiset toimintaympäristöt ja näiden muutokset sekä vihollisen toiminta. (PEHENKOS asiakirja HH47/14.2.2011)

Tavoitetasovaatimuksena kaikkien puolustushaarojen ja aselajien henkilöstön esikuntatehtävissä palvelevien sotilaiden kestävyyskunnan on oltava 2300 metriä 12-minuutin juoksutestissä. Tukitehtävissä toimivien sotilaiden tavoitetasovaatimus on henkilöstön puolella n. 2600 metriä 12-minuutin juoksutestissä. Vastaavasti liikkuvaan sodan käyntiin erikoistuvien joukkojen sotilaiden tavoitetasovaatimus henkilöstön osalla pidetään n. 2800 metrin juoksua 12-minuutin juoksutestissä sekä erikoisjoukkoihin sijoitettavien sotilaiden yli 3000 metrin juoksutulosta. (PEHENKOS asiakirja HH47/14.2.2011)

Sotilaiden lihaskuntoon kohdistuvissa vaatimustasoissa pidetään vaatimuksena kykyä selviytyä toimintakykyisenä 25 kilogramman painoisen lisäkuorman kanssa toimivana. Kannettavan kuorman määrä voi ylittää jopa 55-60 kilogrammaan erilaisissa sotilaiden tehtävissä. Ympäristöolosuhteet, kuten esimerkiksi kylmyys, kuumuus ja korkeuserot saattavat lisätä fyysisen suorituskkyyn vaatimusten tavoitetasoa. (PEHENKOS asiakirja HH47/14.2.2011)

4 Fyysinen suorituskyky osana sotilaan toimintakykyä

Toimintakyvyn määritelmä vaihtelee riippuen sen lähestymistavasta sekä määrittelijästä. Lääketieteen näkökulmasta toimintakyky voidaan määrittellä terveyden ja sairauden käsitteisiin pohjautuen. Työssä käymiseen ja siellä selviytymiseen tarvittava toimintakyky riippuu lukuisista fyysisistä ja psyykkisistä tekijöistä, lisäksi toimintakyky töissä liittyy olennaisesti ikään. Henkilön ollessa nuori hänen havaittuja toimintakyvyn puutteita voidaan korvata tehokkaasti, kun taas iäkkäämmällä henkilöllä lisääntyvä sairastuvuus vähentää kompensointi mahdollisuutta. Fyysisen ja psyykkisen alueen lisäksi toimintakykyä voidaan myös arvioida sosiaalisella alueella, mutta käytännössä kaikki tekijät vaikuttavat toisiinsa. (Maanpuolustuskorkeakoulu 1998, 25.)

Liikuntatieteen käsitteenä toimintakyky tarkoittaa suorituskykyä ja sen harjoittamista. Samoin kuten lääketieteessäkin liikunnassa toimintakyky nähdään kuitenkin useamman eri tekijän lopputuloksena. Liikuntatieteiden näkökulmasta toimintakykyä määriteltäessä tämä voidaan jakaa osa-alueisiin joita ovat mm. fyysiset suoritustekijät, psyykkiset tekijät, älylliset tekijät, moraaliset tekijät, rakenteelliset tekijät, taktiikka sekä tekniikka. Fyysisen toiminnan perustan luovat kehon rakenteelliset tekijät. Fyysisen toiminnan vastapainona henkisen puolen pohjat rakentuvat psyykkisten, älyllisten, moraalisten ja eettisten tekijöiden summana. Toiminnan toteutus ja annetun tehtävän suorittaminen vaativat taktista sekä teknistä osaamista, mutta mikäli toteutaja ei omaa tarpeeksi hyvää fyysistä toimintakykyä parhaimmankin taktiikan toteutus voi olla lähes mahdotonta toteuttaa. Edellä mainittujen erilaisten tekijöiden tulisi olla tasapainossa keskenään suorituskyvyn sekä toiminnan maksimoimiseksi. (Maanpuolustuskorkeakoulu 1998, 25.)

Toimintakykyyn kuuluva osa fyysinen toimintakyky tai toiselta nimeltään suorituskyky tarkoittaa ihmisen fyysistä kykyä minkä tahansa toiminnan suorittamiseksi. Useimmiten fyysinen suorituskyky nähdään fyysisenä kuntona. Fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueiden kuten voiman, nopeuden ja kestävyuden avulla voidaan mitata henkilön fyysistä kuntoa. Määriteltäessä ihmisen kokonaisvaltaista fyysistä toimintakykyä käytetään apuna biologisia menetelmiä, joilla arvioidaan hänen kuormitustaan tietyissä fyysisissä tehtävissä sekä töissä. (Maanpuolustuskorkeakoulu 1998, 26.)

4.1 Kestävyyden osa-alueet fyysisestä suorituskyvystä

Sotilaan näkökulmasta katsottaessa kestävyysharjoittelu muodostaa osan tärkeää sotilaan fyysistä toimintakykyä. Varusmiesten kohdalla kestävyysharjoittelulla pyritäänkin vaikuttamaan ja parantamaan heidän rasvojen hapen käyttökykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Perinteisesti kestävyysharjoittelu jaetaankin peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen sekä maksimikestävyyteen (kuvio 3). (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 11.)

Peruskestävyysharjoittelun tavoitteena onkin kehittää pitkäaikaista kestävyyttä kehittämällä ja parantamalla sydämen, verenkiertoelimistön sekä rasva- ja hiilihydraattineenvaihdunnan toimintaa. Palauttavat harjoitukset sekä palautukseen liittyvien ominaisuuksien kehittämisharjoitukset ovat myös osa harjoittelumenetelmistä sekä peruskestävyydenharjoittelutavoista. Peruskestävyydenharjoitusten erilaisiin harjoitusmenetelmiin osittain vaikuttavat harjoituksen intensiteetti ja myös toisaalta harjoituksen kesto. Peruskestävyyttä kehittävät harjoitukset voidaan toteuttaa eri tavoin esimerkiksi tekemällä tasavauhtisia harjoituksia tai intervallivetoja. Harjoitusta, jonka aikana harjoitteen vauhtia sekä intensiteettiä säädellään sen aikana, kutsutaan intervalliharjoitukseksi. Harjoitusmuotoja, jotka sopivat peruskestävyydenharjoitteluun ovat mm. marssiminen, juoksu, maastohiihto sekä sauvakävely. Palauttavilla harjoituksilla tarkoitetaan harjoitteita, joissa suorituskeho on alhaisempi kuin normaalisti toteutettavissa peruskestävyydenharjoituksissa. Varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksissa pyritäänkin painottamaan toimintaa niin, että koulutukset itsessään sisältävät mahdollisimman paljon peruskestävyyden alueella tapahtuvaa kuormittavaa toimintaa, jolloin harjoitukset ovat teholtaan matalatehoisia, mutta pitkäkestoisia. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 11.)

Varusmiesten liikuntakoulutusten harjoitustehoalueiden määrittämisessä pyritään käyttämään hyödyksi ns. subjektiivista tuntemusta tai jos mahdollista sykettä. Subjektiivisella tuntemuksella tarkoitetaan harjoituksen aikana toteutettavaa huomiointia, peruskestävyysharjoitusten aikana puhuminen pitäisi onnistua hyvin, vaikka tapahtuukin lievää väsymystä ja hengästymistä. Peruskestävyydenharjoittelun aikana myös hikeä poistuu ja erittyy hieman, mutta lihasväsymys ei ole merkittävää. Useimmiten peruskestävyydenharjoittelun tunnistamisen avuksi hyödynnetään neljän P:n sääntöä: ”Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta”. Sykkeen käyttämistä harjoitusalueen tunnistamiseksi pystytään käyttämään hyötynä, kun peruskestävyydenharjoittelun tulisi tapahtua 50-70% alueella mitattuna maksimisykkeestä. Peruskestä-

vyydenharjoittelun ylärajana voidaan pitää myös 40-50 lyöntiä alle mitatun maksimisykkeen, yleisimpinä virheinä pidetäänkin harjoituksen liian suurta tehoa, jolloin harjoitusvaikutus vaihtuu. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 11.)

Vauhtikestävyysharjoittelussa tavoitteena on kehittää elimistön ja ennen kaikkea työtä toteuttavien lihasten kykyä toimia pitkäkestoisia harjoituksia mahdollisimman suurella työteholla ilman kasautuvaa väsymystä. Peruskestävyydenharjoitteluun verrattuna vauhtikestävydenharjoittelu on teholtaan suurempaa toimintaa. Vauhtikestävyysharjoitteiden intensiteetti on kohtalaista, rasittavaa tai vaativaa. Subjektiviisiin tuntemuksiin kuuluu hengästymistä sekä lihasväsymystä, mutta äärimmäistä väsymystä ja uupumista ei ole tarkoitus vielä tapahtua. Vauhtikestävyysharjoittelussa myös puheen tuottaminen muuttuu vaikeaksi, mutta on mahdollista, hengästymisen kasvaa ja hieneritys voimistuu. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 11.)

Sykerajoja tarkasteltaessa vauhtikestävyysalueella tapahtuvat liikuntasuoritukset tapahtuvat sykkeen ollessa noin 70-85% mitatusta maksimisykkeestä. Vauhtikestävyysharjoitteiden ylärajana voidaan laskennallisesti pitää noin 20 lyöntiä alle mitatusta maksimisykkeestä. Vauhtikestävyysharjoittelua voidaan toteuttaa myös joko tasavauhtisina tai intervallityyppisinä harjoituksina. Usein intervallityyppisten harjoitusten toteutus korostuu vauhtikestävydenharjoittelussa ja näitä käytetäänkin yleisemmin. Näiden harjoitusten aikana kuormitusta pyritään säätämään intervallien pituuksien sekä tehojen ja palautumisaikojen vaihteluilla. Fyysiseltä kunnoltaan hyväkuntoiset henkilöt soveltuvat useimmiten paremmin vauhtikestävyden tasavauhtiin pitempikestoisiin harjoituksiin. Kehon maitohapon tuotto harjoitusten aikana kasvaa selkeästi verrattaessa lepotasoon ja mikäli harjoitus vie lähes ylärajaa, maitohapon tuottamista tapahtuu reilusti. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 12.)

Kestävyysharjoittelun raskaimmalla osuudella maksimikestävyden osa-alueella tavoitteena on kehittää maksimaalista hapenottoa sekä kykyä vastustaa maitohappopitoisuuden ja happamuuden nousua. Intensiteetiltään sekä teholtaan harjoitukset ovat vaativia ja kovia sykealueen ollessa 85-95% maksimisykkeestä. Hengästyminen on erittäin voimakasta ja puheen tuottaminen koetaan lähes mahdottomana, lisäksi subjektiivisiin tuntemuksiin kuuluvat voimakas hieneritys ja korkean tason lihasväsymys. Lihasväsymys voi tapahtua tai ilmetä pikaisena uupumuksena. Useimmiten kestävyysharjoittelun maksimikestävyden harjoittelua suositellaan vain hyväkuntoisille, urheilijoille, kilpaurheilijoille tai kilpakuntoilijoille. Maksimikestävyden harjoitukset tapahtuvat yleisimmin tasavauhtisina tai intervallityyppisinä kestoil-

taan 5-30 minuuttia. Teholtaan harjoitukset ovat maksimaalisia suoritteita. Harjoittelemaan tai kokematon henkilö voi uupua jo ensimmäisen minuutin aikana harjoittellessaan maksimikestävyysalueella. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 12.)

	Peruskestävyys	Vauhtikestävyys	Maksimikestävyys
kokonaiskesto	20–240 min	20–60 min	5–30 min
intervallin pituus	–	3–20 min	3–10 min
toistot/palautus	–	1–10 / 1–3 min	1–10 / 1–5 min
teho sykemaksimista	50–70 %	70–85 %	85–100 %

KUVIO 3. Kestävyden osa-alueet (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 12.)

4.2 Voiman osa-alueet fyysisestä suorituskyvystä

Kestävydenharjoittelun lisäksi tärkeä osa sotilaan harjoittelua ja suorituskykyä on voimanharjoittelu. Voimaharjoittelun tavoitteena on kehittää lihaksiston sekä sen tukiosien, jänteiden ja sidekudosten voimantuottoa ja kestävyyttä. Sotilaan yleiseen toimintakykyyn sekä suorituskykyyn voimaharjoittelulla on todettu olevan parantavia sekä kehittäviä vaikutuksia. Iso osa voimaharjoittelun tarkoituksesta on myös ennaltaehkäisy tuki- ja liikuntaelimestön vammojen varalta. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 12.)

Voimaharjoitteluun kuuluvat osa-alueet kesto-voima, maksimivoima sekä nopeusvoima (kuvio 4). Erilaisia voimaharjoittelumenetelmiä ovat mm. omalla kehonpainolla harjoittelu tai esimerkiksi lisäpainoilla tai vastuksilla harjoittelu. Yksittäisiä voimaharjoituksia voidaan kohdentaa kohdistumaan yksittäisiin lihaksiin tai harjoittelu voidaan kohdentaa yleisesti koko keholle. Kaikissa voimaharjoituksissa pyritään lisäämään lihasvoimaa pääasiallisesti kahden mekanismin avulla. Ensimmäinen mekanismi on kasvattaa lihasmassa ja tätä kautta kehittämällä lihasmassan tuottamaa voimaa. Toinen mekanismi on kehittämällä lihasmassaa käskevää hermostoa, hermostollisen kehittymisen myötä voimantuotto myös parantuu. Tärkeimpänä voimaharjoittelun aloittamisessa on oppia oikeanlaiset suoritustekniikat ja liikkeiden oikeanlaiset liikeradat. Oikeanlaisten suoritustekniikoiden sekä liikeratojen opettelu toimii ennaltaehkäisevänä tekijänä lihasvammoilta sekä mahdollisille loukkaantumisille. Lihasvoimaharjoittelu tulisi aloittaa kesto-voimaharjoittelulla joissa toistomäärät ovat suuret tai pitkät, mutta lisäpainojen tai vastuksen määrä pieni tai vähäinen. Tekni-

koiden opettelun jälkeen kestovoimaharjoittelun avulla voi siirtyä nopeusvoimaharjoitteluun, jonka kautta kohti maksimivoimaharjoittelua. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 13.)

Kestovoimaharjoittelussa tavoitteena on hermo-lihasjärjestelmän sekä aineenvaihdunnan kehittäminen. Useimmiten kestovoimaharjoittelu voidaan toteuttaa joko aerobisesti tai anaerobisesti. Kestovoimaharjoitusten lisäpaino tai vastus ovat yleensä 0-60% välillä maksimikuormasta, jonka henkilö pystyy kyseisessä liikkeessä toteuttamaan. Useimmiten kestovoimaharjoitteet ohjelmoidaan siten, että harjoituksessa toteuttavat liikkeet kuormittavat koko kehoa. Kuten lähes kaikissa voimaharjoittelussa, kestovoimaharjoittelu voidaan suorittaa oman kehonpainolla tai kevyellä lisäpainolla. Yleisin kestovoimaharjoittelumuotona pidetään kuntopiiriharjoittelua joko aerobisesti tai anaerobisesti. Aerobisesti toteutettavassa harjoituksessa tarkoitetaan toteutustapaa, jossa on suuret toistomäärät välillä 10-50 sekä pienet lisäpainot tai vastukset n. 0-40% maksimista. Kierrosten määrä esimerkiksi kuntopiiriharjoittelussa voidaan pitää kahta kierrosta tai enemmän, jonka sisällä eri harjoitteita on n. 8-12 kappaletta. Suoritustempo aerobisessa kuntopiiriharjoituksessa on siten, että liikkeet toteutetaan rauhalliseen tahtiin ja liikkeiden välillä pidetään palautumisaikaa 0-30 sekuntia, sarjojen välillä palautumisaikaa pitäisi pidentää 2-3 minuuttiin. Anaerobiset kuntopiiri harjoitteet voidaan toteuttaa samoilla periaatteilla kuin aerobisetkin, poikkeuksena lisäpainon tai vastuksen määrän nostaminen 30-60% maksimista ja suoritustahdin lisäämistä nopeaksi. Palautusaikojä liikkeiden välillä tulisi hieman nostaa esim. 20-40 sekuntia, sarjojen välillä 2-3 minuutin taukoa voidaan yhä pitää sopivana. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 13.)

Nopeusvoimaharjoittelussa tavoitteena on kehittää voimantuottoa ja voimantuoton nopeutta. Tärkeimpänä periaatteena nopeusvoimaharjoittelussa on maksimaalinen yritys, tällä pyritään tuottamaan mahdollisimman suuri vaikutus nopeisiin lihassoluihin. Jokainen suoritus on tarkoitus toteuttaa mahdollisimman nopeasti maksimaalisella yrityksellä. Useimmiten lisäpainojen sekä vastusten käyttö valitaan 40-60% väliltä maksimista, kuitenkin on mahdollista tilanteesta riippuen suorittaa nopeusvoimaharjoittelua 0-85% vastuksella tai lisäpainolla. Pienillä lisäkuormilla ja suurilla toistonopeuksilla kehitetään pääasiassa lihasten ja lihasvoiman nopeutta, kun taas suurilla lisäkuormilla ja pienemmällä nopeudella kehitetään puhtaasti lihasvoiman tuottoa. Nopeusvoimaharjoituksissa yhden sarjan kesto on useimmiten 1-10 sekuntia palautusajan ollessa sarjojen välillä 2-5 minuuttia. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 13.)

Kun tavoitteena on kehittää maksimaalista voimantuottoa, puhutaan maksimivoimaharjoittelusta. Kuten voimakestävyys-harjoittelussa, myös maksimivoimaa harjoitettaessa voidaan harjoitusta toteuttaa kahdella eri tavoitteella. Ensimmäinen mekanismi on keskittyä voimantuoton lisäämiseen lihasmassan kasvun avulla. Toisena mekanismina voidaan harjoitusta toteuttaa keskittymällä voiman lisääntymisen jo olemassa oleviin lihasmassoihin pääasiassa hermostollisen toiminnan parantamisen avulla. Ensimmäistä mekanismia hyödyntäen lihasmassan kehittämisen tavoiteltavassa harjoittelussa pyritään hyödyntämään lisäpainojen tai vastuksen määrää. Lihasmassaa kasvattavan lisäpainon tai vastuksen määrä harjoittelussa on n. 60-85% maksimista ja toistomäärät pysyvät 8-12 kappaleen välillä. Harjoituksissa toteutettava sarjapalautusaika tulisi olla 1-2 minuutin välillä. Hermostollisen maksimivoimaharjoittelun mekanismia hyödyntäessä lisäkuorman tai vastuksen määrän tulisi olla 85-100% maksimimäärästä, toistojen määrän ollessa 1-3. Sarjapalautusten aika on hyvä pitää pitkinä, koska hermostollinen palautuminen vie kauemmin kuin lihasväsymyksestä palautuminen, sopiva palautusaika on yleensä 3-5 minuuttia. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 13.)

Totutteluvaihe	Voiman kehittäminen	Voimaominaisuuksien maksimointi
<i>Hypertrofinen voimaharjoittelu</i>	<i>Hermostollis-hypertrofinen voimaharjoittelu</i>	<i>Hermostollinen voimaharjoittelu</i>
4–10 sarjaa	4–6 sarjaa	4–6 sarjaa
10–12 toistoa	4–10 toistoa	1–3 toistoa
1–2 minuutin palautus	2 minuuttia	3–5 minuuttia
60–70% maksimivoimasta	70–85 % maksimivoimasta	85–100 % maksimivoimasta

KUVIO 4. Voimaharjoittelun osa-alueet (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 13.)

4.3 Nopeuden osa-alueet fyysisestä suorituskyvystä

Nopeusharjoittelussa yleisesti tavoitteena on pyrkiä kehittämään lihaksiston ja hermoston suorituskykyä nopeutta vaativissa tilanteissa, kuten sotilailla esimerkiksi lähitaistelu- ja kamppailutilanteet tai hyökkäystilanteet. Nopeusharjoituksilla kehitetään hermostollista suorituskykyä, nopeiden lihassolujen toimintaa ja aineenvaihdunnassa välittömien energialähteiden hyödyntämistä. Nopeusharjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös voimaominaisuuksiin sekä kestävyys-suorituskykyyn mm. taloudellisuuden osalla. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 14.)

Nopeusharjoittelu voidaan jakaa osa-alueisiin joita ovat reaktionopeus, räjähtävänopeus sekä liikkumisnopeus. Nopeuden on huomattavasti oleellisesti olevan perinnöllistä, mutta sitä voidaan kehittää harjoittelemalla. Nopeusominaisuudet ovat taitojen, tekniikoiden sekä koordinaation yhteistulos, näitä osa-alueita harjoittamalla henkilön nopeusominaisuudet myös kehittyvät. Harjoittellessa nopeusharjoittelua suoritusten tekniikat, voimantuotto sekä rentous paranevat suorittamisessa. Helpoin tapa toteuttaa nopeusharjoittelua on maksimaalisen nopea juokseminen ja tämän harjoituksen eri variaatiot ja intervallit. Mikäli nopeutta halutaan kehittää esimerkiksi yhteisesti joukolle ovat pallopelit toimiva tapa kehittää nopeudenominaisuuksia. Pallopelit ovat toimiva tapa kehittää nopeusominaisuuksia, koska pelit sisältävät luonnollisesti nopeutta vaativia suoritteita sekä ominaisuuksia. Ennen nopeusharjoitusten aloittamista on kuitenkin huolehdittava ennen kaikkea huolellisesta lämmittelystä, koska suoritukset toteutetaan maksimaalisella tai lähes maksimaalisella nopeudella, joka voi altistaa vammoille ja loukkaantumiselle toteutettuna kylmiltään. Pääperiaatteina nopeudenharjoittelussa ovat suoritusnopeuden maksimointi 85-100% maksiminopeudesta, suorituksen keston pitäminen lyhyenä 1-10 sekuntia, palautusaika toistojen välillä 1-9 minuuttia ja sarjojen välillä 6-12 minuuttia sekä toistojen määrän vaihtelu välillä 3-10. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 14.)

Nopeudenharjoittelusta liikkumisnopeusharjoittelu luokitellaan joko maksimaaliseen tai submaksimaaliseen harjoitteluun toistonopeuden ollessa 80-95% maksimista. Sotilailla liikkumisnopeutta voidaan harjoituttaa esimerkiksi maastossa juoksemalla tai taisteluvarustuksessa juoksemalla. Tällöin nopeuden lisäksi voimainominaisuuksia kehitetään taisteluvarustuksen aiheuttaman lisäkuorman avulla. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 14.)

Räjähtävän nopeudenharjoittelu on hyvin samankaltaista kuin nopeusvoiman harjoittelu ja näillä voimaominaisuuksilla on tärkeä merkitys räjähtävän nopeuden harjoittamisessa. Räjähtävän nopeudenharjoittelussa toistot ovat keskitasoa 8-10 välillä ja sarjojen määrä 2-4. Palautusaikoina toimivat lyhyet 30 sekunnin toistojen välillä ja sarjapalautuksissa hieman pidemmät n. 4-5 minuuttia. Räjähtävän nopeudenharjoitus voi olla esimerkiksi hyppimis- tai heittoharjoitus. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 14.)

Reaktionopeusharjoittelu tavoittelee kehitystä reaktioajassa, joka kuuluu ärsykkeestä lihasaktiivisuuden aloitukseen. Harjoittelussa voi käyttää hyvin monenlaisia ärsykejä kuten kuulo ja näköärsykkeet, joihin pyritään reagoimaan mahdollisimman nopeasti. (Pääesikunnan koulutusosasto 2015, 14.)

5 Puolustusvoimien nykyaikainen liikuntastrategia varusmiespalvelussa

Puolustusvoimien liikuntastrategia perustuu lakiin puolustusvoimista ja tätä ohjaa muut liikuntaa sekä terveyttä koskevat lait sekä asetukset. Liikuntastrategiassa puolustusvoimat ovat kuitenkin ottaneet huomioon myös valtioneuvoston turvallisuus- ja puolustuspoliittisen selonteon 2004 linjaukset, puolustusvoimien strategisen ja pitkän aikavälin suunnitelmat sekä kumppanuus- ja kehittämisohjelmien tarpeet. Valtioneuvoston terveys- ja liikuntapoliittiset linjaukset, viimeisimmät terveyttä, liikuntaa ja urheilua koskevat strategiat sekä mietinnöt ohjaavat myös puolustusvoimien liikuntastrategiaa. Viimeaikaiset kotimaiset ja kansainväliset tutkimustulokset ohjaavat liikuntastrategian sisältämiä terveys- ja liikuntasuosituksia, suorituskykyvaatimuksia sekä muita fyysisiä toimintakykyä koskevia linjauksia. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 4.)

Kolme suurta tekijää ohjaavat puolustusvoimien liikunta-alalla toteutuvia arvoja. Nämä kolme arvoa ovat yhteiskuntavastuullisuus, osaaminen sekä yksilöllisyys. Itse strateginen toiminta perustuu valtiohallinnon arvoperustaan ja puolustusvoimien omiin arvoihin. Yhteiskunnallisen vastuun puolustusvoimat kantavat nuorison ja kansalaisten terveyden sekä liikunta-aktiivisuuden edistäjinä. Suurimpana tavoitteena puolustusvoimat pitävät tarjoamaan myönteisen terveys- ja liikuntakäyttäytymismallien jatkumista varusmiespalveluksen jälkeen reservissä ja näiden mallien välittymisen reserviläisten perheenjäsenille sekä ystäville. Puolustusvoimissa tapahtuva liikuntakasvatus pohjautuu ammattitaitoiseen liikuntatieteisiin perustuviin osaamisiin, nykyaikaisiin opetusmenetelmiin, laadukkaaseen tutkimus- ja kehittämistoimintaan sekä alan kansainvälisen kehityksen seurantaan. Liikuntakasvatusta pyritään pitämään turvallisena, tasa-arvoisena ja eettisesti hyväksyttävänä. Terveiden ja hyvinvoinnin arvostus sekä liikunnallisen elämäntapojen omaksuminen ovat korkeassa arvostuksessa puolustusvoimissa. Entistä enemmän kansainvälistyvässä toimintaympäristössä korostuu yhä enemmän yksilöiden aktiivisuus, osaaminen vuorovaikutustaidot sekä suvaitsevaisuus. Puolustusvoimissa liikunta-alan perustana pidetäänkin myönteistä yksilön kehittämisen mahdollisuutta korostavaa ihmiskäsitystä. Arvojen ilmentetään aktiivisen vuorovaikutuksen, avoimuuden sekä kannustamisen avulla. Edellä mainitut arvot korostuvat etenkin varusmiehille annettavissa fyysisissä koulutuksissa sekä liikuntakoulutuksissa. Yksilöiden toimintakykyjen kehittämisessä pyritäänkin ottamaan huomioon fyysiset, henkiset, eettiset sekä sosiaaliset tarpeet. Liikuntakasvatus perustuvat ja toimivat luottamuksen rakentamisen, ihmisten yksilöllisen kohtaamisen, inspiroivan tavan motivoida sekä älyllisen stimuloinnin avulla.

Puolustusvoimissa usein kuullaankin sanottavan, että yhteisö tai joukko on niin vahva kuin sen heikoin lenkki, joukon suorituskyky täten koostuukin kunkin yksilön toimintakyvystä. Tätä kaikkea toimintaa edustaa ja pyrkii toteuttamaan kantahenkilökunnan henkilöt, jotka omalla esimerkillään pyrkivät luomaan myönteisen liikuntailmapiirin. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 5.)

Liikuntakoulutuksellisenä visiona puolustusvoimilla on toimia Suomen suurimpana kuntokouluna, joka tavoittaa ja liikuttaa vuosittain aktiivisesti sekä mahdollisimman turvallisesti n. 27 000 varusmiestä, 16 000 palkattuun henkilökuntaan kuuluvaa sekä n. 25 000 reserviläistä. Toiminta pohjautuu korkeatasoiseen tieteelliseen tutkimukseen sekä aktivoivaan tiedon hyödyntämiseen, soveltamiseen sekä jakamiseen lopputuloksena syntyvät toimintakykyiset kriisinajan joukot sekä rauhanajan työntekijät. Henkilöstön osaamista varmistetaan liikunta-alan yliopisto ja ammattikorkeakoulutason koulutuksilla sekä puolustusvoimien muiden tutkimuslaitosten ja valtakunnallisten asiantuntijaorganisaatioiden kanssa yhteistyötoiminnalla tutkimustoiminnassa. Huippu-urheilun tukemista puolustusvoimat tukevat mm. rekrytoimalla urheilijoita ja ylläpitämällä korkeatasoista valmennus- ja kilpailutoimintaa toteuttamalla läheistä yhteistyötä mm. lajiliittojen sekä Olympiakomitean kanssa. Sotilasviroissa puolustusvoimissa myös työskentelee olympiaurheilijoita joiden työtehtäviin sisältyvät mm. urheilu ja kansainvälisissä kilpailuissa menestyminen. Nuoret huippu-urheilijat sekä sotilasurheilijoiden sijoituspaikkana puolustusvoimissa toimii urheilukoulu, jonka tehtävänä on palvella urheilijoita, edustusvalmennettavia sekä toimia ikäluokkansa parhaiden urheilijoiden varusmiespalveluspaikkana ja valtakunnallisena valmennuskeskuksena. Kansainvälisellä sekä kansallisella tasolla Suomen Puolustusvoimat näkevät itsensä teknologiaosaamisen, fyysisen koulutuksen, tutkimuksen ja urheilukilpailutoiminnan edelläkävijänä. Pääasiallinen päämäärä puolustusvoimilla on kuitenkin toimia siten, että he turvaavat fyysisesti toimintakykyisen, aktiivisesti liikuntaa harrastavan ja tehtäviinsä motivoituneen henkilöstön sodan-, kriisi- ja rauhanajan tarpeisiin. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 6.)

Osaamisen sekä kouluttamisen varmistamiseksi puolustusvoimat toimivat henkilöstöstrategian tavoitetilassa oppivan organisaation periaatteiden mukaisesti. Oppivasta organisaatiosta tehdyille määritelmille on yhteistä oppimisen merkityksen kasvaminen ja ymmärtäminen kaikissa organisaation muutos- ja kehityspyrkimyksissä. Yksilöiden tukeminen oppimisessa ja osaamisessa organisaation päämäärien mukaisesti ovat oppimiskulttuurin tärkeimmät päämäärät. Puolustusvoimat pyrkivät toimimaan niin, että jokainen varusmies sekä henkilöstö pystyisivät myös toimimaan liikuntakasvattajina. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 13.)

Organisaatioonsa puolustusvoimat tarvitsevat n. 40 ylemmän korkeakoulututkinnon suorittanutta liikunta-alan osaajaa, joiden tehtävänä on toimia ylempien esikuntien, sotakoulujen ja valmiusyhtymien liikunta-alan johtotehtävissä. Näiden lisäksi n. 50 alempien tutkintojen suorittaneita liikunta-alan ammattilaisia tarvitaan joukko-osastojen liikuntakasvatusupseerien, valmentajien ja liikunnan kärkeosaajien tehtäviin, nämä henkilöt ovat pääsääntöisesti liikunta-alan koulutuksen saaneita aliupseereita. Eläköitymisen johdosta nykyisten liikunta-alan opistoupseerien tehtävät tullaan korvaamaan sotatieteiden maistereilla tai liikuntakasvatusaliupseereilla. Liikunnan toimialan aliupseerien pohjakoulutuksena tulee olla liikuntaneuvojan tai vastaavan tason liikunnallinen koulutus. Lisäksi kenttäkelpoisuusjärjestelmän testaustoiminta edellyttää vähintään 20 henkilötyövuoden henkilöstövoimavaran. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 13.)

5.1 Henkilökunnan sekä varusmiesten liikuntakasvatus

Liikunnan toimiessa yhä yhtenä ihmisen perustoiminnoista, johon vaikuttavat yksilöiden liikkumiskyvyt, luovat kokonaisuutena laadukkaan elämän perusedellytykset. Riittävän määrän suunnitelmallista fyysistä liikuntaa toteuttavana osana aktiivista elämäntapaa toimivat perustana terveellisten ravintotottumusten kanssa elimistön rakenteiden ja elintoimintojen näkökulmasta katsottuna välttämättöminä. Verenkierto elimistön terveyteen vaikuttavia todisteita fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta ovat kiistattomia. Huonon kestävyyskunnan pääasiallinen syy on esimerkiksi havaittu olevan useimmiten huono fyysinen aktiivisuus sekä liikunnan vähäinen määrä. WHO:n terveysraportin (2002) mukaan muutaman merkittävän riskitekijän on huomattu vaikuttavan suurelta osin kuolleisuuden sekä sairastuvuuden johtuvuuteen. Keskeisimpiä ei-tarttuvien tautien aiheuttajien riskitekijöitä ovat mm. korkea verenpaine, korkea kolesteroli, riittämätön hedelmien sekä vihannesten syönti, lihavuus, vähäinen liikunta sekä tupakointi. Kansainväliset liikuntasuosituksukset suosittelevatkin ihmisten liikkumaan säännöllisesti vähintään 3-5 kertaa viikossa 20-60 minuutin ajan 60-90 % intensiteetillä maksimisykkeestä. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 8.)

Henkilöiden sekä henkilöstöryhmien liikunta- ja terveyskäyttäytymisiin sekä liikunta-asenteisiin myönteisesti vaikuttaminen on puolustusvoimien liikuntakasvatuksen tarkoitus. Liikuntakasvatus kuuluu osana kasvatuksen ja koulutusten kokonaisuutta, jolla pyritään edistämään ihmisten persoonallisuuksien monipuolista ja tasapainoista kehittymistä sekä liikunta-asenteiden positiivistumista. Kyky edistää yksilöiden hyvinvointia sekä kehitystä ja myös yksilön fyysisten ja motoristen ominaisuuksien

edistäminen, tunne-elämän hallitseminen sekä suhtautuminen kanssaihmiin määrittävät liikunnalle annetun arvon. Liikuntakoulutuksen ja liikuntakasvatuksen avulla puolustusvoimat pyrkivät myös edistämään eri kohderyhmien liikuntakäyttäytymistä, liikuntataitoja sekä fyysistä työ- ja toimintakykyä. Liikuntakoulutusten avulla pyritään kannustamaan fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, joka edistää ja ylläpitää liikuntataitoja sekä pyrkii herättämään tai jopa vahvistamaan elinikäisten liikuntakäytön siirtymistä reserviin, asevelvollisiin sekä palkattuun henkilökuntaan. Tavoitteena liikunnalla puolustusvoimat näkevät ihmisten fyysisen kunnan ja suomalaisen kansanterveyteen vaikuttaminen tuottaen erilaisia elämyksiä ja kokemuksia. Liikunta toimii myös toteuttamisen välineenä, jonka avulla yksilöt voivat mm. kokea henkistä mielihyvää ja onnistumisen tunteita joiden tarkoituksena on tukea elämänhallintaa. Liikunta voidaan myös puolustusvoimissa jakaa tavoitteidensa perusteella kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 7.)

Varusmiespalveluksen aikana toteutettavan fyysisen koulutuksen tavoitteena on koulutuskelpoisuuden varmistaminen, kentäkelpoisen ja maanpuolustustahtoisin reservin turvaaminen sekä kansanterveyden edistäminen. Liikuntakasvatuksen rooli on toimia vaikuttajana varusmiesten kohdalla niin, että yksilöiden aiempiin elämäntottumuksiin pyritään kiinnittämään huomiota ja pyritään antamaan erityishuomiota tottumusten muokkaamisessa puolustusvoimien tavoitteiden kaltaisiksi. Riski altistua rasitusvammoille ja tapaturmille lisääntyvät inaktiivisen elämäntavan, heikon kestävyys- ja lihaskunnan sekä ylipainon myötä. Kutsuntatilaisuudet toimivat asevelvollisten ensimmäisinä kosketuksina puolustusvoimiin. Kutsuntatilaisuuksia pyritäänkin hyödyntämään jakamalla tietoa puolustusvoimien tarjoamista liikunnallisista mahdollisuuksista sekä varusmiespalvelukseen liittyvistä fyysisistä valmistautumisista, joita ennen palvelukseen astumista olisi hyvä toteuttaa. Ottamalla huomioon yksilöiden elämäntapatottumuksia ennen varusmiespalveluksen aloittamista pystytään kutsuntojen avulla vaikuttamaan siihen, että yksilöt valmistautuisivat fyysisesti raskaampaan puolustusvoimien arkeen kehittämällä elämäntapatottumuksiaan aktiivisempaan suuntaan. Vaikuttamalla varusmiesten elämäntapatottumuksiin ennen palvelusta ja palveluksen aikana pystytään myös vähentämään keskeyttäneiden määrää. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 9.)

Puolustusvoimien henkilöstön työkyvyn ylläpidon edistämisen lähtökohtana on malli, joka ottaa huomioon työntekijän, työn ja työympäristön sekä työyhteisön ja organisaation tilanteen sekä kehittämistarpeet. Toiminnassa, jossa työkykyä pyritään edis-

tämään, pyritään tavoitteelliseen ennakkointiin korostaen henkilöstön toimintavalmiutta, osaamisen hallintaa sekä henkisen ja fyysisen työkyvyn ylläpitoa. Alueellisia sekä joukko-osastokohtaisia kehittämiskohteita työkyvyn ylläpitämisen ja työhyvinvoinnin edistämiseen ovat mm. henkilöstön liikunnallisten ja terveellisten elämäntapojen edistäminen, perheystävällisen työkuultuurin sekä työterveyshuollon hyvien käytäntöjen edistäminen. Työkyvyllä, työhyvinvoinnilla sekä työn tuottavuudella on todettu olevan edistäviä vaikutuksia liikunnan toteuttamisella osana elämäntapaa. Esimiesten esimerkillä ja kannustavalla asenteella on avainasema työyhteisen liikuntamyönteisen ilmapiirin syntymiselle. Henkilökunnan sekä henkilöstön liikuntakasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena voidaankin pitää työntekijän siirtymistä työuransa päätteeksi terveenä ja toimintakykyisenä säilyvänä reservissä tai eläkkeellä. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 13.)

5.2 Puolustusvoimien tutkimustoiminta sekä yhteiskunnallinen vaikutus

Uuden tiedon hankinta muuttuvan sotilaan fyysisestä toimintakyvystä sekä tähän vaikuttavista tekijöistä ovat puolustusvoimien liikuntatieteellisen tutkimustoiminnan toiminnan tarkoitus. Tutkimustoimintaa varten puolustusvoimat pyrkivät luomaan kumppanuussuhteita sisäisesti puolustusvoimista sekä ulkopuolisesti esim. tutkimuslaitoksista kuten Maanpuolustuskorkeakoulu, Sotilaslääketieteen Keskus, Jyväskylän yliopisto, Työterveyslaitos sekä UKK-Instituutti. Tutkimusten toteutuksessa puolustusvoimat noudattavat kansainvälisesti hyväksytyjä standardeja. Vuosittain puolustusvoimat pyrkivät tavoitteellisesti julkaisemaan kansallisissa ja kansainvälisissä tiedejulkaisuissa sekä puolustusvoimien omissa julkaisusarjoissa keskimäärin 0-2 väitöskirjaa sekä 3-5 artikkelia kansainvälisissä arviointijärjestelmän omaavissa tiedejulkaisuissa. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 12.)

Puolustusvoimien tutkimustoimintaa johtaa operaationpäällikkö apunaan Pääesikunnan operatiivinen osasto, puolustusvoimien henkilöstön liikunta-ala on vastuussa liikuntatieteellistä tutkimustoiminnasta. Puolustusvoimien liikuntatieteellistä tutkimuksen ohjausta tukee liikuntatieteellinen asiantuntijaryhmä osana henkilöstöalan kehittämisohjelmaa. Puolustusvoimien liikuntatieteellisen tutkimusosaston sekä liikuntatieteellinen asiantuntija ryhmän tarkoituksena on toimia fyysisenä toimintakyky - hankkeena. Yhteistyön ansiosta pystytään ylläpitämään viimeisintä tietoa liikuntaalan tutkimussuunnitelmissa näiden ollessa osana henkilöstöalojen suunnitelmia. Eri puolustushaarojen esikunnat johtavat omien puolustushaarojensa tutkimustoimintaa, mutta pääasiallisesti puolustusvoimien sisällä liikuntatieteellistä tutkimusta tehdään

pääsääntöisesti Maanpuolustuskorkeakoulussa ja sen ohjaamissa puolustushaarakouluissa sekä Urheilukoulussa. Liikuntatieteellistä tutkimusta sekä tutkimustöiden ohjausta pyritään kehittämään Maanpuolustuskorkeakoulun, puolustushaarakoulujen sekä Urheilukoulun opettaja- ja tutkijaresurssien avulla. Tutkimustietojen mahdollisimman laajan näkökulman vuoksi puolustusvoimien vakiinnuttamien yhteistyökumppaneiden yhteistyötä pyritään koko ajan kehittämään ja jatkamaan sekä uusia yhteistyökuvioita ja kumppaneita pyritään löytämään. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 12.)

Kansalaisten terveys- ja liikuntakäyttäytymisen edistämiseksi puolustusvoimat osallistuvat aktiivisesti yhteiskunnalliseen vuorovaikutukseen. Kokonaisuutena puolustusvoimien liikunnan toimiala on strategisesti verkottunut ja aktiivisesti toimiva valtakunnallinen liikunnan edistäjä sekä asiantuntijaorganisaatio, jotka toimivat laajassa yhteistyössä eri terveys- ja liikunta-alan sidosryhmien kanssa. Yhteiskunnallisesti puolustusvoimilla on keskeinen rooli liikunnan julkisuuskuvan ylläpitäjänä sekä maineenhallinnan toimijana. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 13.)

Kiinteänä osana yhteiskunnallista ja kansainvälistä urheilutoimintaa puolustusvoimissa toimivat kilpailu- ja valmennustoiminta. Näkyvyydeltään puolustusvoimat pyrkivät vaikuttamaan ja tulemaan esille mm. valtakunnallisissa massaliikunta- ja urheilutapahtumissa, kuten esim. Jukolan Viesti ja Kesäyönmarssi sekä kansainvälisissä arvokilpailuissa. Liikuntakulttuurin verkostoitumisessa tehokkaana tapana puolustusvoimat ovat havainneet paikallisiin liikuntatapahtumiin osallistumisen ja näiden tukemisen. Kansainvälisen sotilasurheiluliiton alaiset lajitekniset komiteat ja asiantuntijatehtävät kuuluvat myös puolustusvoimien toimintaan puolustusvoimien henkilöstöpäällikön hyväksymissä laajuuksissa. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 13.)

Suomen Sotilasurheiluliitto vastaavat palkatun henkilöstön, heidän perheenjäsenten sekä varusmiesten vapaa-ajan liikunta- sekä kilpailutoiminnasta, sotilasurheiluliiton toiminta on kiinteä ja merkittävä osa puolustusvoimien liikuntakasvatuksen työssä sekä yhteiskunnallisessa vaikutuksessa. Omalla roolillaan puolustusvoimat pyrkivät toimimaan aktiivisena kehittäjänä kansainvälisen sotilasurheilun ja liikuntakoulutuksen parissa. Puolustusvoimat pyrkivät aikaisemmin mainituilla alueilla toteuttamaan laadukasta tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Vahvan tutkimustietoon ja käytäntöön liittyvän tiedon omaajana puolustusvoimilla löytyy edustaja Opetusministeriön, Sotilasurheilun ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen, Suomen ja Liikunnan Urheilun sekä Olympiakomitean asettamissa suunnittelu- ja kehittämistyöryhmissä. Pääesikunnan viestintäosasto tu-

kee ja ohjaa liikuntakasvatukseen ja kilpaurheilutoiminnan viestintöihin liittyvissä teki-
jöissä oman strategiansa mukaisesti henkilöstöosaston liikunta-alan johdolla. Vies-
tinnän tarkoituksena on pyrkiä antamaan oikea-aikainen ja todenmukainen viesti tai
kuva puolustusvoimien liikuntakasvatuksesta ja tämän yhteiskunnallisesta vaikutuk-
sesta. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 3.)

6 Liikuntastrategian siirtäminen käytäntöön

Puolustusvoimien Pääesikunta ovat käynnistäneet toimenpiteet liikuntastrategian toteutumiseksi yhteistyössä puolustushaarojen esikuntien kanssa vuodesta 2007 alkaen. Strategian tavoitteita sekä linjauksia on pyritty jalkauttamaan vuosittain puolustusvoimien liikuntakoulutuskäskyillä. Käskyn tehtävät, tavoitteet sekä linjaukset ovat liitetty vuosittain puolustusvoimien toiminnan ja resurssien suunnitelmiin sekä tulossopimuksiin. Liikuntastrategian pohjalta puolustushaarojen esikunnan alaiset joukko-osastot laativat toimenpidesuunnitelmansa alueellisten ja paikallisten toiminnallisten erityispiirteiden ja voimavarojensa perusteella. Joukko-osastojen komentajat yhteistyössä koulutus- ja liikunta-alan johdon kanssa vastaavat liikuntastrategian edellyttämien toimenpiteiden käytännön toteutuksesta. Työyhteisöjen sekä henkilöiden kanssa käytävät kehityskeskustelut ovat tilaisuuksia jolloin tulosityksiköiden tavoitteet sovitaan yleisesti tuleville vuosille. Vuosittaisissa tulos- ja vuosiraporteissa arvioidaan strategian eri osa-alueilla saavutettuja tuloksia. Kaikille puolustusvoimien henkilöstöryhmille on jaettu liikuntastrategia sekä lisäksi liikuntastrategian linjauksista viestitetään muille valtionhallinnon viranomaisille, Olympiakomitealle sekä eri lajiiloille ja liikuntajärjestöille. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007, 15.)

Varusmieskouluttajien kohdalla heidän omakohtainen opetustavoitteiden määrittely ja analyysi mahdollisimman ekonomisista tavoista tavoitteisiin pääsemiseksi unohtuu pääpiirtein samassa tahdissa, kuin hän itse rutinoituu tehtävissään ja joutuu rutiinien vietäväksi. Ajan myötä rutiinien johdosta varusmieskouluttaja toteuttaa koulutuksia vanhojen rutiiniensa mukaan. Keskeisimpiä syitä tämän kehitysmallin edistäjiä ja aiheuttajia ovat työajan vähyyden ja pienten kouluttajamäärien aiheuttama työnjako, jossa joukkojenjohtajat eivät enää tunne vastuuta joukoistansa. Perusyksiköissä toiminta ajautuu helposti tilanteeseen, jossa joukon kouluttajat vaihtuvat päivittäin joskus jopa kesken päivän tai harjoituksen. Näin ollen kouluttajan itse päästessään valitsemaan, mistä on poissa, kallistuu vaaka useimmiten liikuntakoulutusten kohdalle. (Toiskallio 1998, 15.)

Kuten yhä edelleenkin myös vuosikymmenten ajan liikuntakoulutusten tavoitteiksi on asetettu taistelijoiden fyysisen kunnan kohottaminen ja motivointi liikkumaan myös varusmiespalveluksen jälkeen niin, että reservissä säilyttäisiin toimintakykyisenä. Fyysisen kunnan kehittäminen sekä keskimääräinen taso on ollut näihin aikoihin asti kohtuullisella tasolla ja arvostettu. Lisäksi on aina oletettu, että kunto nousee varusmiespalveluksessa joka tapauksessa. Paperille asetetut tavoitteet ovatkin usein jääneet vain paperille. (Toiskallio 1998, 15.)

Sotilasopetuslaitosten koulutus sekä opettaminen yksittäisten liikuntaharjoitusten toteutuksessa on suunniteltu ja tehty täysin oikein. Jossakin vaiheessa koulutustaan opiskelijat ovat tenttineet liikuntakoulutusten tavoitteet, mutta opettamatta on sen sijaan jäänyt kokonaisvaltainen liikuntakoulutusten suunnittelu. Kokonaisuuden opettaminen on sitä, miten koko joukon fyysinen kunto saadaan kohentumaan fyysisen kunnan eri osa-alueilla ja miten kunnan kohottaminen liitetään esim. erikoiskoulutuskauden kokonaissuunnitelmaan. (Toiskallio 1998, 16.)

Pääesikunta on laatinut tuntijaolliset koulutussuunnitelmat, jotka toimivat toiminnan ohjaajana, mutta eri koulutuskausien, erityisesti peruskoulutuskausi on laadittu niin täyteen erilaista toimintaa, ettei sijaa selkeään johdonmukaiseen liikuntakoulutukseen paljoa jää. Joukko-osastojen esikunnat ovat suunnitelleet varusmiehille monia erilaisia luentoja alkaen papin oppitunneista päättyen lääkärin oppitunteihin jolloin perusyksikön päällikkö tahtotilastaan riippumatta joutuu nostamaan kätensä ylös ja toteamaan, että liikuntakoulutusten tavoitteet siirtyvät toissijaisiksi. Päällikön saatua suunniteltua liikuntakoulutusta sopivalle aikavälille tulee usein kouluttajien työtunnit vastaan. (Toiskallio 1998, 16.)

Tästä johtuen yksikön liikuntakoulutuksia voi joutua johtamaan varusmiesjohtaja ilman pedagogista koulutusta tai kokemusta liikunnasta. Hänen saatua aiheen liikuntakoulutusta varten pahimmassa tapauksessa hän tyytyy toteutustapaan, joka hänelle itselleen on pidetty ilman sen enempää suunnittelemista tuntia varten. Opetustarkoitus jää usein miettimättä niin, että puolustusvoimien asettamia liikuntakoulutusten sekä fyysisen toimintakyvyn tavoitteita ei oteta ohjauksessa lainkaan suunnittelun perustaksi. (Toiskallio 1998, 16.)

Liikuntakoulutus kuuluu osana fyysiseen toimintakykyyn. Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet poikkeavat liikuntakoulutusten tavoitteista siten, että fyysisen toimintakyvyn tavoitteissa varusmiehet nähdään sotilaina, jotka varusmiespalveluksensa jälkeen ovat kunnoltaan sellaisia, että he pystyvät selviytymään omasta konkreettisesta sodan ajan tehtävästään. Fyysisen toimintakyvyn tavoitteen toteutumiseksi yksilöiden fyysisen kunnan kehittämisen motivaatiotaso on saatava sille tasolle, että yksilöt ja joukot pystyvät säilyttämään omilla tietotaidoillaan kuntonsa niin kauan, kuin heillä on sama sodan ajan tehtävänsä. (Toiskallio 1998, 17.)

Perusyksiköiden päälliköillä eli käytännön suunnittelijoilla sekä toteuttajilla on ratkaiseva rooli fyysisen kunnan kehittämisessä. Päällikön harteille asetetaan tietämys

tuotannossa olevan joukon ensimmäisestä tehtävästä, analysoida tehtävää ja siitä koituvia fyysisiä vaatimuksia ja kehittää kokonaissuunnitelma, jossa tehtävän asettamia vaatimuksia varten liikuntakoulutukset tukevat ja edistävät heidän fyysistä kuntoaan vaaditulle tasolle. On täysin eri asia määrittää fyysisen kunnan vaatimuksia jääkärikomppanialle tai ilmanvalvontakomppanialle. Lisäksi fyysisen kunnan määrittämisessä ja suunnitelmallisuudessa on tarkasteltava joukon lähtötasoa, cooper- ja lihaskuntotestit antavat siitä viitteitä. Tarvittaessa ja useimmiten pidetyillä haastatteiluilla tietoja voidaan täydentää. Seuranta tulee harrastaa kunnan kehittämistilanteiden ohella marsseilla sekä taistelukoulutuksissa. (Toiskallio 1998, 17.)

Ideana ei ole kuitenkaan cooper-testin keskiarvon vertailussa tai määrässä, vaikka sillä onkin merkitystä, myöskään kysymys ei ole lihaskuntotestin tuloksista, vaikka nekin voidaan joukkokohtaisesti määritellä. Testien tulokset tulisi nähdä isommasta kokonaisuudesta siitä, että taistelijat omaavat riittävästi kestävyyttä, nostovoimaa, kantovoimaa, ponnistusvoimaa, ketteryyttä, reagoitokykyä, sitkeyttä, ja että heidän kehonsa koordinaatio ja motoriikka ovat järjestyksessä. Näiden liikuntataitojen lisäksi on osattava mm. juosta, hiihtää, ryömiä, syöksyä, kontata hypätä, suunnistaa ja niin edelleen. (Toiskallio 1998, 17.)

Vaaditun motivaatiotason nosto sellaiselle tasolle, että liikkumisen motivaatio löytyisi varusmiehistä itsestään on haastava, mutta saavutettavissa oleva tavoite. Jos edellä esitetty analyysi on tehty oikein, on tavoitteisiin pääsyn mahdollisuudet hyvät. Varusmiesten odotukset liikunnan osalta ovat oletetusti korkealla. Useimmiten varusmiehet kuulevatkin toisiltaan kertomuksia joiden mukaan eivät ole ikinä olleet niin hyvässä kunnossa kuin armeijassa. Isolla osasta varusmiehistä on johdonmukaiset odotukset fyysisen kunnan kehittymisestä. Yksi hyväksi todettu armeijan piireissä toimiva motivointikeino on opetustavoitteiden julkaiseminen. Kerrottaessa joukkotuotannon tavoitteista olisi hyvä kertoa, mitä erityistä joukon tehtävä vaatii fyysiseltä suorituskyvyltään sekä yksittäisten taistelijoiden kunnolta. Tietynlaiseen fyysiseen kuntoon pääsemisen motivaatio tukee toimintasuunnitelman toteutusta, tämä myös antaa hyvän kuvan tulevaa varten. (Toiskallio 1998, 18.)

Huolenpito alaisista on myös yksi hyväksi todettu motivointikeino. Tällä tarkoitetaan sitä, että fyysisen kunnan tärkeimmät harjoitukset ja koulutukset tulisi toteuttaa henkilö, joka on yleisesti muutenkin vastuussa kyseisestä joukosta esim. joukkueenjohtaja tai ryhmänjohtaja yhteistyössä kantahenkilökunnan kouluttajan kanssa. Tällä tavoin joukkueen kouluttaja sekä joukkueenjohtaja osoittavat kaikinpuolisen huolenpitoonsa joukostaan ja sen koulutuksellisen tavoitteen saavuttamisesta. Samoin kuten

koulutusta toteuttavien varusmiesten tulisi olla tietyissä varusteissa tiettyyn aikaan oikeassa paikassa, myös heidän kouluttajansa sekä johtajansa tulisi olla samoin. Näin hän osoittaa ryhmäjoukon yhteneväisyyttä ja porukan ryhmähengen muodostumista. (Toiskallio 1998, 18.)

Hyvin hoidetut liikuntakoulutukset ovat myös pedagogisesti merkityksellisiä myös niille sotilaskoulutuksen aloille, joiden opetustavoista varusmiehet eivät ole tietoisia tai eivät palveluksensa alussa sitä ymmärrä. Fyysisen kunnon kehittämisen koulutusten hoitaminen johdonmukaisesti antavat varusmiehille aiheen olettaa, että myös muut esim. taistelukoulutukset tai sulkeisjärjestykset ovat vastaavanlaisesti suunniteltuja. Positiivisella liikuntakokemuksella annetaan positiivinen kuva ja viesti puolustusvoimien koulutuksista. (Toiskallio 1998, 18.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on yhteistyössä Porin Prikaatin 2. Jääkärikomppanian ja Panssaritorjuntakomppanian sekä Porin Prikaatin liikuntakasvatusupseerien kanssa selvittää ja tutkia, kuinka liikuntakoulutuksia toteutetaan 2. Jääkärikomppaniassa sekä Panssaritorjuntakomppaniassa ja verrata toteutunutta Pääesikunnan laatimiin ohjeisiin sekä määräyksiin. Vertailemalla on tarkoitus löytää eroja Pääesikunnan laatimiin liikuntakoulutuksien ohjeistuksiin sekä määräyksiin, joita perusyksiköt toteuttavat liikuntakoulutuksissaan parhaaksi näkemällään tavalla ja pyrkiä tuomaan esille, miksi eroavaisuuksia tapahtuu. Liikuntakoulutusten suunnitelmista kiinnitetään huomiota liikuntakoulutusten määrään, ajankäyttöön sekä harjoitusten jakautumiseen erikoiskoulutuskaudelle. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää pystyvätkö perusyksiköt toteuttamaan Pääesikunnan asettamia ohjeistuksia sekä määräyksiä liikuntakoulutusten osalta. Lisäksi kyselytutkimuksen avulla on tavoitteena saada selville, kuinka varusmiehet kokevat yksiköiden liikuntakoulutusten kokonaisuudet sekä puolustusvoimien liikuntakoulutusten tavoitteiden toteutumisen.

Tutkimuksella on tarkoitus vastata seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Toteuttavatko perusyksiköt liikuntakoulutuksia Pääesikunnan ohjeiden mukaisesti?
 - 1.1 Kuinka liikuntakoulutusten kokonaismäärät toteutuvat perusyksiköissä verrattaessa määräyksiin?
 - 1.2 Miten eri liikuntalajien koulutusmäärät toteutuvat perusyksiköissä verrattuna määräyksiin?
 - 1.3 Kuinka liikuntakoulutusten jakautuminen E-kaudelle toteutuvat perusyksiköissä verrattuna määräyksiin?

Kyselytutkimuksen avulla on tarkoitus vastata seuraaviin tutkimusongelmiin:

2. Kuinka varusmiehet kokevat toteutuneet liikuntakoulutukset perusyksiköissä?
3. Kuinka varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien palvelevan puolustusvoimien asettamia liikuntakoulutusten tavoitteita?

7.1 Kyselytutkimuksen tarkoitus

Kyselytutkimuksen tarkoituksena on vastata tutkimuksen pääongelmiin, jotka koskevat varusmiesten kokemuksia perusyksiköissä toteutetuista liikuntakoulutuksista. Kyselytutkimus toteutettiin yhteistyössä Porin Prikaatin liikuntakasvatusupseerin kanssa. Liikuntakasvatusupseerin kanssa järjestettiin yhteisiä tapaamisia, joiden aikana kyselytutkimuksen kysymyksiä suunniteltiin ja jäseneltiin. Kyselytutkimuksen kysymykset suunniteltiin siten, että kysymyksissä olisi erilaisia teemoja ja teemat sisältäisivät 2-4 erilaista kysymystä koskien aiheeseen. Kyselytutkimus suunniteltiin myös siten, että se sisältäisi sekä määrällisten kysymysten sekä laadullisten/avointen kysymysten osuudet.

Kyselytutkimuksen määrällisen puolen teemoiksi suunniteltiin E-kauden liikuntakoulutusten määrät, E-kauden liikuntakoulutusten ajankäyttö, E-kauden liikuntakoulutuksien sisältö sekä E-kauden liikuntakoulutuksien suunnitelmallisuus. Kukin aihepiiri tai teema sisälsivät 2-3 kysymystä. Kyselytutkimuksen laadullisen puolen osioon teemoiksi suunniteltiin puolustusvoimien asettamien liikuntakoulutuksien tavoitteiden toteutuminen liikuntakoulutuksien avulla sekä perusyksiköiden toiminta liikuntakoulutuksien suhteen.

Kyselytutkimuksen määrällisellä osiolla on tarkoitus vastata tutkimuksen pääongelmaan 2. Varusmiesten kokemus perusyksikön liikuntakoulutuksista kyselytutkimuksen ongelmilla:

- 2.2 Kuinka varusmiehet kokevat liikuntakoulutusten määrät?
- 2.3 Kuinka varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien ajankäytön?
- 2.4 Kuinka varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien sisällön?
- 2.5 Kuinka varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien suunnitelmallisuudet?

Kyselytutkimuksen laadullisella osiolla on tarkoitus vastata tutkimuksen pääongelmaan 3. Kokevatko varusmiehet puolustusvoimien tavoitteiden toteutuvan liikuntakoulutuksien avulla kyselytutkimuksen ongelmilla:

- 3.1 Ovatko varusmiesten asenteet liikuntaa kohtaan muuttuneet liikuntakoulutuksien avulla?
- 3.2 Kokevatko varusmiehet omien liikuntataitojensa kehittyneen liikuntakoulutuksien avulla?
- 3.3 Kokevatko varusmiehet oman kuntonsa kehittyneen liikuntakoulutuksien avulla ja ovatko he saaneet tarpeeksi tietoa kuinka omaan kuntoonsa voi vaikuttaa?

8 Tutkimuksen sekä kyselytutkimuksen menetelmät

8.1 Tutkimuksen toteutus

Perusyksiköiden liikuntakoulutustutkimus toteutettiin yhteistyössä perusyksiköiden päälliköiden kanssa keräämällä yksiköiltä E-kauden viikko-ohjelmat, joista koostettiin liikuntakoulutuksien osuudet. Liikuntakoulutuksien osuuksista laskettiin ja kirjattiin liikuntakoulutuksien tuntimäärät sekä mahdolliset erilaiset liikuntalajit. Liikuntakoulutuksien tuntimääriä tarkasteltiin ja verrattiin Esikunnan asettamiin E-kauden perusyksiköiden määräyksiin sekä käskyihin.

Puolustusvoimien Pääesikunta on laatinut määräykset liittyen asevelvollisten fyysiseen koulutukseen E-kaudella. Pääesikunnan laatimissa määräyksissä asevelvollisten liikuntakoulutukseen käytetään yhteensä 35 tuntia miehistön tehtäviin kuuluville henkilöille sekä miehistön vaativimpiin ja miehistön erityistaitoa vaativiin tehtäviin koulutettavilla on viikoittainen liikuntatuntimäärä oltava keskimäärin 2-3 tuntia.

Puolustusvoimien Pääesikunta on myös toteuttanut suunnitelman asevelvollisten fyysisen koulutukseen liittyen varusmiehille koulutettavista liikuntalajeista sekä niiden määristä erikoiskoulutuskaudella. Tuntimäärällisesti Pääesikunnan käsky liikuntakoulutuksista tulisi jakautua E-kaudella seuraavasti:

- Lihaskunto ja -voima sekä esteratatekniikka (10h)
- Lihashuolto (6h)
- Juoksu (4h)
- Joukkue- ja mailapelit (4h)
- Itsepuolustus- ja kamppailukoulutus (4h)
- Suunnistus- ja kartanlukukoulutus (2h)
- Uinti- ja hengenpelastuskoulutus (2h)
- Valinnainen liikunta (2h)
- Teoria (1h)
- Liikuntatestaukset (0h)

Kokonaistuntimäärät jaetaan yksikön päällikön parhaaksi näkemällä tavalla koko E-kaudelle. Lisäksi Pääesikunta on käskenyt, että E-kaudella syvennytään peruskoulutuskaudella aloitettuihin lajeihin sekä lisätään olosuhteiden ja vuodenaikojen mukaan palloilulajien tuntemusta esimerkiksi tutustumalla paikkakunnan erikoislajeihin. Tutkimuksessa ei lasketa eikä huomioida vapaa-ajan liikuntaa varusmiehillä vaan tutkittavana kohteena olivat ainoastaan viikko-ohjelmiin merkityt liikuntakoulutukset/toimintakykykoulutukset.

8.2 Kyselytutkimuksen järjestäminen

Kyselytutkimus toteutettiin 2. Jääkärikomppanian sekä Panssaritorjuntakomppanian varusmiehille E-kauden päätyttyä 12.–18.5.2017 Porin Prikaatissa sähköisesti Webropol sivuston avulla. Kyselytutkimuksen toteuttamisen hetkellä yksikkö oli kokonaisuudessaan paikalla luokassa, jossa heille kerrottiin tutkimuksen toteutustapa ja mitä heidän tulisi tehdä. Kyselytutkimus jaettiin kahteen osaan.

Ensimmäinen osa kyselystä oli määrällinen kysely (liite 1 ja liite 2), joka toteutettiin Webropol sivuston avulla. Varusmiesten oli tarkoitus vastata alkutietoihin sekä itse määrällisen kyselyn osaan, jonka jälkeen he jäivät odottamaan, että muut olivat valmiita kyselyn suhteen.

Kyselyn toinen osio oli laadullinen kysely (liite 3 ja liite 4), johon valittujen varusmiesten tehtävänä oli kirjoittaa avoimesti omia mielipiteitään kysymykseen liittyen. Laadullisen puolen vastaajat valittiin määrällisen kyselyn jälkeen valitsemalla yksiköistä kokonaisuudessaan vähintään 0-2 RUK koulutuksen käynnyttä henkilöä, 2-4 henkilöä jotka ovat saaneet AUK koulutuksen sekä vähintään 10 henkilöä miehistöstä. Vastaajia pyrittiin valitsemaan vielä niin, että liikunnallisesti aktiivisia olisi yhtä paljon kuin liikunnallisesti passiivisia tai liikuntaa harrastamattomia. Lisäksi vastaajat pyrittiin koostamaan kaikista yksikön erilaisista joukkueista, jotta heillä kaikilla olisi erilaiset koulutusohjelmat. Ennen laadullisen puolen toteutusta varusmiehistä valitut henkilöt jäivät luokkaan ja heille kerrottiin sekä painotettiin vastaamisen tapaa. Vastaamisen tavassa painotettiin varusmiesten vastausten merkitystä ja avoimuutta heidän omien mielipiteidensä julkaisemiseen. Varusmiehet saivat vastata kirjoittamalla vapaasti avoimiin kysymyksiin.

8.3 Tutkimuksen sekä kyselytutkimuksen kohderyhmät

Tutkimuksen kohderyhminä olivat kaksi Porin Prikaatin perusyksikköä 2. Jääkärikomppania sekä Panssaritorjuntakomppania. Perusyksikköjen kouluttajamäärät vaihtelevat n. 8-10kpl riippuen esim. kouluttajien henkilökohtaisista muista tehtävistä työkuvassaan. Liikuntakoulutuksia varten jokaiselle varusmiesjoukkueelle, joita on yksiköissä, on asetettu 1-2kpl pääkouluttajia. Lisäksi yksiköissä on erikseen asetettu liikuntaan erikoistunut henkilökunnan kouluttaja liikuntaupseeriksi tai -aliupseeriksi.

Kyselytutkimuksen kohteena olivat tutkimuksessa olevien perusyksiköiden varusmiehet (N=259) joista 2.jääkärikomppanian osuus oli 188 varusmiestä ja panssarintorjuntakomppanian osuus oli 71. Kyselytutkimuksen määrälliseen osaan vastasivat yksiköt kokonaisuudessaan (N=259) ja laadullisiin kysymyksiin molemmista yksiköistä 18 henkilöä (N=36). Kyselyt toteutettiin erikseen yksiköittäin. Kyselyssä kerättiin myös alkutietoja vastaajasta, kuten ikä sekä liikunnallinen aktiivisuus. Isona huomioitavana tekijänä kyselytutkimuksessa on se, että 2. Jääkärikomppanian vastaajista liikunnalliselta aktiivisuudeltaan aktiivisia olivat 57% kun taas Panssarintorjuntakomppaniassa vastaava luku on 33%. 2. Jääkärikomppanian yksikköön useimmiten valitaan urheilijoita sekä kunnoltansa jo valmiiksi hyväkuntoisia varusmiehiä, koska heidän sodanaikaiset tehtävänsä vaativat fyysiseltä tasoltaan hyväkuntoisia yksilöitä, vaikkakin Panssarintorjuntakomppanian sodanajan tehtävät ovat vähintään yhtä vaativia fyysiseltä kunnoltaan.

Kyselytutkimuksen määrällisen osion vastaajista kaikki olivat miehiä, joista n. 87 % olivat ikäluokaltaan 18–20 vuotiaita ja vain n. 8 % vastaajista olivat iältään yli 23-vuotiaita. Kaikista kyselyyn vastanneista liikunnalliselta aktiivisuudeltaan vapaaajalla liikuntaa ei harrastaneita olivat vastaajista n. 9 %, vähäisesti liikkuvia n. 39 %, liikuntaa vapaa-ajalla aktiivisesti harrastavia n. 32 % sekä vapaa-ajalla kilpaurheilua harrastavia oli n. 17 %. Urheiluvapaita erikoiskoulutuksen aikana käyttäneitä vastaajista n. 79 % eivät olleet käyttäneet lainkaan. Vastaajista n. 20 % olivat käyttäneet urheiluvapaita toistuvasti viikoittain. Urheilukomennusten osalta n. 90 % vastaajista eivät olleet käyttäneet urheilukomennuksia ja loput n. 10 % olivat käyttäneet urheilukomennuksia E-kauden aikana.

Kyselytutkimuksen määrällisen osion 2. Jääkärikomppanian vastaajista koulutushaaraltaan suurin osa vastaajista kuuluivat jääkärijoukkueisiin n. 69 %, komentojoukkueeseen kuuluvia oli n. 9 %, kranaatinheitinkurssilaisia n. 7 %, panssarintorjuntakurssilaisia n. 5 %, tulenjohtokurssilaisia n. 8 % sekä viestikurssiin kuuluvia n. 3 %. Vastaajien sotilaskoulutus jakautui reservinupseerinkoulutuksen (n. 8 %) aliupseerikoulutuksen (n. 15 %) sekä miehistönkoulutuksen käyneisiin (n. 77 %).

Kyselytutkimuksen määrällisen osion Panssarintorjuntakomppanian vastaajista koulutushaaraltaan kuuluivat tiedustelujoukkueeseen (n. 42 %), ohjusjoukkueeseen (n. 44 %) sekä MUAS-joukkueeseen (n. 14 %). Vastaajien sotilaskoulutus jakautui reservinupseerinkoulutuksen (n. 3 %) aliupseerikoulutuksen (n. 23 %) sekä miehistönkoulutuksen käyneisiin (n. 75 %).

Laadullisen osion 2. Jääkärikomppanian vastaajista kaikki olivat miehiä iältään 18–20 vuotiaita. Liikunnallisilta totumuksiltaan liikuntaa harrastamattomia oli 3kpl, vähäisesti liikkuvia 5kpl, aktiivisesti liikkuvia 5kpl sekä vapaa-ajalla kilpaurheilua harrastavia 5kpl. Koulutushaaraltaan 7kpl kuuluivat jääkärijoukkueeseen, 2kpl komentojoukkueeseen, 2kpl kranaatinheitinkurssilaisia, 2kpl panssarintorjuntakurssilaisia, 3kpl tulenjohtokurssilaisia sekä 2kpl viestikurssilaisia. Sotilaskoulutukseltaan 2kpl olivat reservinupseereita, 4kpl aliupseereita sekä 11kpl miehistöön kuuluvia.

Laadullisen osion Panssarintorjuntakomppanian vastaajista kaikki olivat miehiä. Iältänsä vastaajista 15kpl olivat 18–20 vuotiaita sekä 3kpl olivat iältänsä 21–23 vuotiaita. Liikunnallisilta totumuksiltaan liikuntaa harrastamattomia oli 1kpl, vähäisesti liikkuvia 8kpl sekä aktiivisesti liikkuvia 9kpl, vastaajissa ei ollut kilpaurheilua harrastavia. Koulutushaaraltaan 7kpl kuuluivat tiedustelujoukkueeseen, 6kpl ohjusjoukkueeseen sekä 5kpl MUAS-joukkueeseen. Sotilaskoulutukseltaan 7kpl olivat aliupseereita sekä 10kpl miehistöön kuuluvia.

8.4 Kyselytutkimuksen sisältö

Kyselytutkimuksen määrällinen osio sisälsi alkutietojen kysymykset sekä 9 erilaista kysymystä, jotka koskivat E-kauden liikuntakoulutuksia perusyksiköissä. Määrällisen kyselyn ensimmäiset kaksi kysymystä koskivat E-kaudella toteutettujen liikuntakoulutuksien määrään. Seuraavat kaksi kysymystä koskivat liikuntakoulutuksien ajankäyttöön. Kolme seuraavaa kysymystä koskivat liikuntakoulutuksien sisältöä ja viimeiset kaksi kysymystä käsittelivät liikuntakoulutuksien suunnitelmallisuutta.

Määrällisen osion vastausvaihtoehdot oli toteutettu positiokysymyksillä, joissa annettiin vastausvaihtoehdot 1-5 välillä. Vastausvaihtoehto 1 tarkoitti Ei lainkaan ja 5 tarkoitti Liikaa. Vastausvaihtoehdoille 2-4 ei annettu kirjallista selitystä. Kyselyssä oli myös vaihtoehtona vastata vaihtoehto E, joka tarkoitti En osaa vastata tai En pysty vastaamaan, mikäli henkilö ei esimerkiksi ole ollut mukana liikuntakoulutuksissa vapautusten takia.

Kyselytutkimuksen laadullinen osio sisälsi 6 erilaista avointa kysymystä. Laadullisen kyselyn neljä ensimmäistä kysymystä koskivat E-kauden liikuntakoulutusten tavoitteellisuutta reflektoiden puolustusvoimien asettamia tavoitteita. Laadullisen puolen kaksi viimeistä kysymystä koskivat yksikön omaa toimintaa liikuntakoulutuksia kohtaan.

Laadullisen puolen vastaustapa kysymyksiin oli vapaa kirjoitus oman mielipiteen mukaisesti

8.5 Tilastolliset tarkastelut

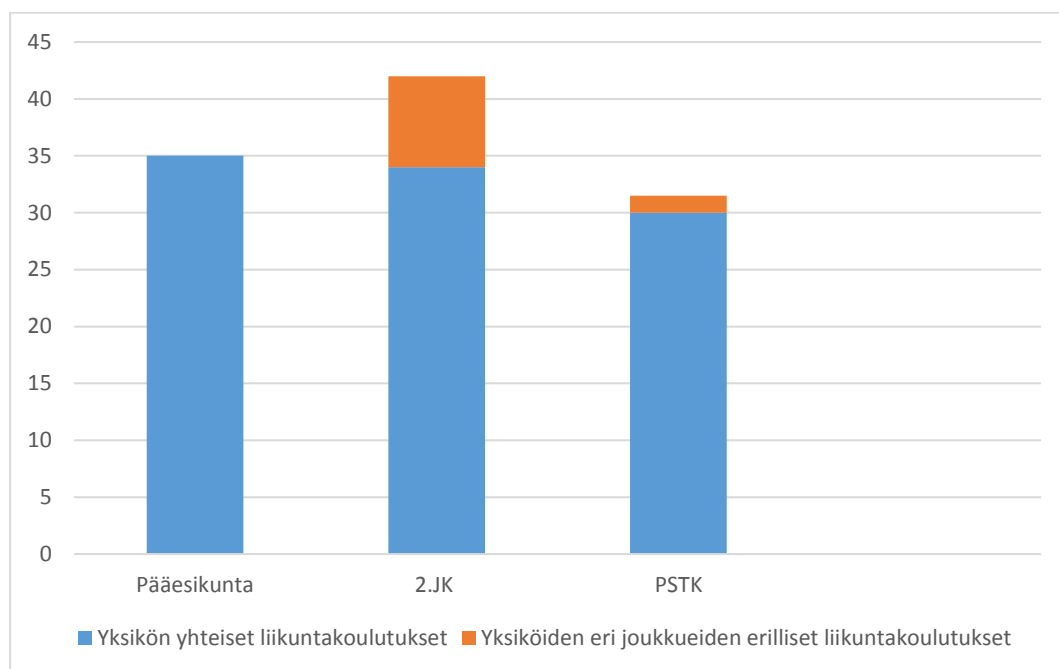
Liikuntakoulutustentutkimusta tarkasteltiin yksiköittäin kolmesta eri näkökulmasta, kumpaakin yksikköä tutkittiin yksilöinä eikä yksiköitä verrattu keskenään toisiinsa. Ensimmäinen näkökulma oli toteutuneiden liikuntakoulutusten määrän vertailu Pääesikunnan käskemiin liikuntakoulutuksien määriin. Toisena näkökulmana tarkasteltiin yksiköiden viikkojakaumaa liikuntakoulutuksissa ja näitä määriä verrattiin Pääesikunnan asettamiin määräyksiin, jossa liikuntakoulutusta tulisi olla keskimääräisesti 2-3 tuntia viikossa. Viimeisenä näkökulmana yksiköiden liikuntakoulutuksien erilaisten lajien määriä verrattiin Pääesikunnan käskemiin erilaisiin liikuntakoulutuksien aiheisiin sekä lajeihin.

Kyselytutkimuksen määrällistä osiota tarkasteltiin yksiköittäin. Kummankin yksikön vastauksista koostettiin kokonaisuuksia, joista todettiin yksikön vastaajien mielipiteet kysymyksiin.

Kyselytutkimuksen laadullista osiota tarkasteltiin yksiköittäin. 2. Jääkärikomppanian vastauksia tarkasteltiin reservinupseereihin, aliupseereihin sekä miehistöön kuuluvien näkökulmasta. Panssarintorjuntakomppanian vastauksia tarkasteltiin tiedustelujoukkueeseen, ohjusjoukkueeseen sekä MUAS-joukkueeseen kuuluvien näkökulmasta.

9 Tutkimuksen tulokset

9.1 Liikuntakoulutuksien toteutuminen vertailtaessa ohjeistuksiin



KUVIO 5. Pääesikunnan laatima suositus liikuntakoulutusten määrästä sekä perusyksiköissä keskiarvallisesti toteutuneet liikuntakoulutusten määrät.

Keskiarvallisesti tarkasteltuna 2. Jääkärikomppanian yhteisten liikuntakoulutuksien määrä jää vajaaksi Pääesikunnan ohjeistuksista n. 30min (kuvio 5). 2. Jääkärikomppanian erilliset liikuntakoulutukset kuitenkin kattavat annettujen ohjesäännösten mukaisen tuntimäärällisen liikuntakoulutussuosituksen. 2. Jääkärikomppania pystyy toteuttamaan annetut käskyt sekä määräykset keskiarvallisesti kaikilla joukoillaan.

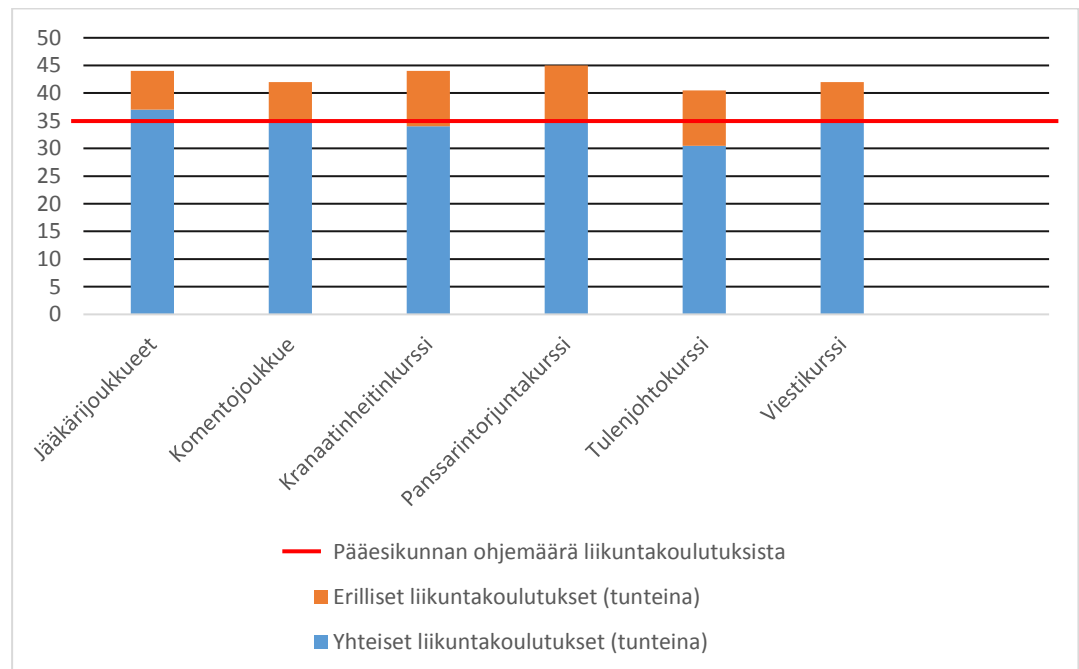
Pääesikunnan käskemiin E-kauden liikuntakoulutuksien tuntimääriin verrattuna keskiarvallisesti Panssarintorjuntakompaniassa toteutuneet määrät jäävät lievästi vajaaksi. Keskimäärin Panssarintorjuntakomppanian eri joukkueet toteuttivat erikoiskoulutuskaudella liikuntakoulutuksia n. 31 tuntia joista n. 2 tuntia olivat erillisiä liikuntakoulutuksia.

9.1.1 Perusyksiköiden joukkueiden liikuntakoulutuksien määrät

2. Jääkärikomppanian liikuntakoulutuksien kokonaismäärä erikoiskoulutuskaudella vaihtelee riippuen varusmiehen koulutuslinjasta (kuvio 6). 2. Jääkärikomppanian eri koulutuslinjat erikoiskoulutuskaudella ovat: jääkärijoukkueet (3kpl), komentojoukkue,

kranaatinheitinkurssi, panssarintorjuntakurssi, tulenjohtokurssi sekä viestikurssi. Jokaiselle linjalle/kurssille on erikseen suunniteltuja viikko-ohjelmia, joita he toteuttavat linjoittain/kursseittain. 2. Jääkärikomppaniassa on myös yhtenäisiä viikko-ohjelmia E-kaudella, jolloin koko yksikkö toteuttaa yhdessä kyseistä viikko-ohjelmaa, mikäli linjoilla/kursseilla ei ole muuta koulutusta päällekkäin. Lisäksi linja/kurssikohtaisesti heillä on vielä erikseen liikuntakoulutuksia riippuen linjan/kurssin fyysisestä vaatimustasosta. Tarkasteltaessa kurssikohtaisesti liikuntakoulutuksien tuntimääriä huomataan, että jokainen kurssi/linja ylittää annetut tuntimäärät keskimääräisesti n. 5,5 tunnilla.

2. Jääkärikomppanian vaatimat sodanajan tehtävät joihin varusmiehiä koulutetaan ovat luonteeltaan fyysisesti vaativia, joten näiden tehtävien suorittaminen myös ohjaa liikuntakoulutusten määrää ja täten tuntimäärät ylittyvät Pääesikunnan laatimista määräyksistä.

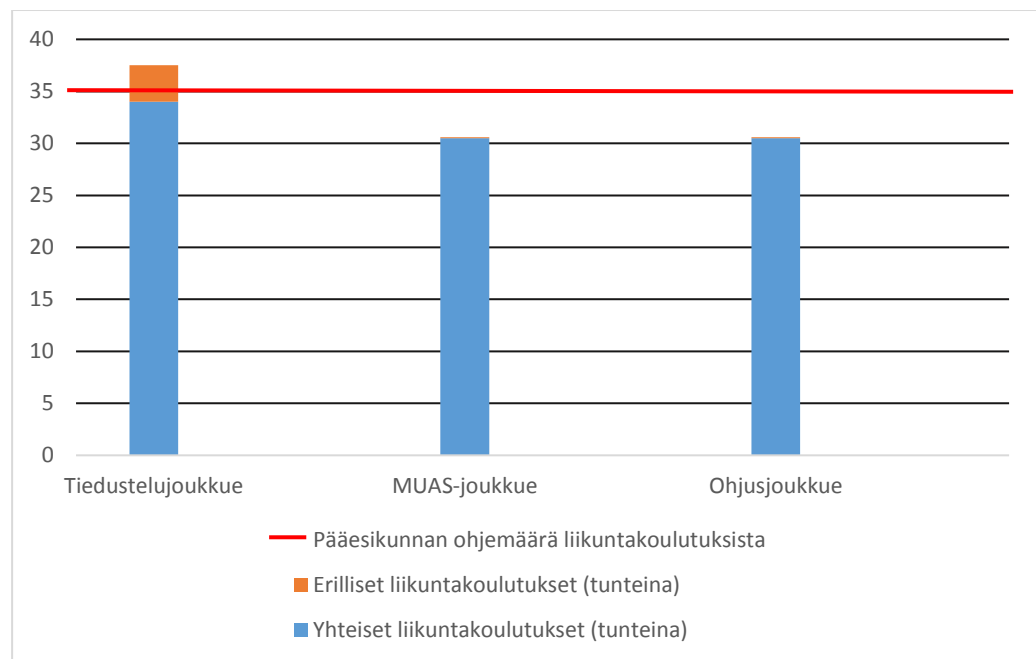


KUVIO 6. 2. Jääkärikomppanian liikuntakoulutukset kurseittain.

Samoin kuin 2. Jääkärikomppanialla, panssarintorjuntakomppanian liikuntakoulutusten kokonaismäärä vaihtelee lievästi riippuen varusmiesten koulutuslinjasta (kuviot 7). Panssarintorjuntakomppanian erilaiset koulutuslinjat erikoiskoulutuskaudella ovat: tiedustelujoukkue, MUAS-joukkue sekä ohjusjoukkue. Panssarintorjuntakomppaniassa jokaiselle joukkueelle on erikseen suunniteltuja viikko-ohjelmia, joita joukkueet toteuttavat joukkonsa kanssa sekä lisäksi panssarintorjuntakomppaniassa on käytössä yleisiä viikko-ohjelmia, jotka koskevat kaikkia joukkueita yksikössä. Yleisiä

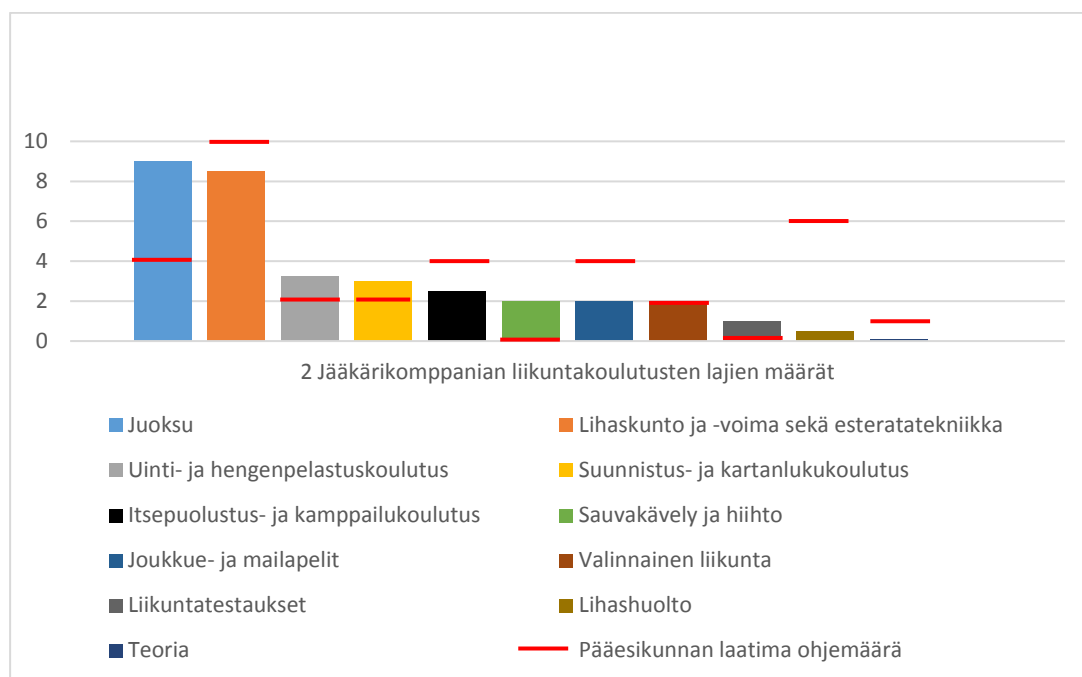
viikko-ohjelmia toteutetaan yhtenäisesti niin, että jokainen joukkue osallistuu kyseisen viikko-ohjelman toimintaan, mikäli erikseen käskettyä toimintaa ei joukkueella ole.

Yhteensä panssarintorjuntakomppaniassa on ollut 14 kappaletta liikuntakoulutuksia erikoiskoulutuskaudella ja nämä ovat ajallisesti kestäneet yhteensä 30 tuntia 30 minuuttia. Tiedustelujoukkueen liikuntakoulutuksien määrä on lähestulkoon Pääesikunnan käskyn mukainen, mutta jää vajaaksi puoleltoista tunnilla. MUAS-joukkue sekä ohjusjoukkue jäävät kumpikin Pääesikunnan määrästä 5 tuntia vajaaksi E-kauden aikana.



KUVIO 7. Panssarintorjuntakomppanian liikuntakoulutukset joukkueittain.

9.1.2 Perusyksiköiden erilaisten liikuntakoulutusten koulutusmäärien toteutuminen



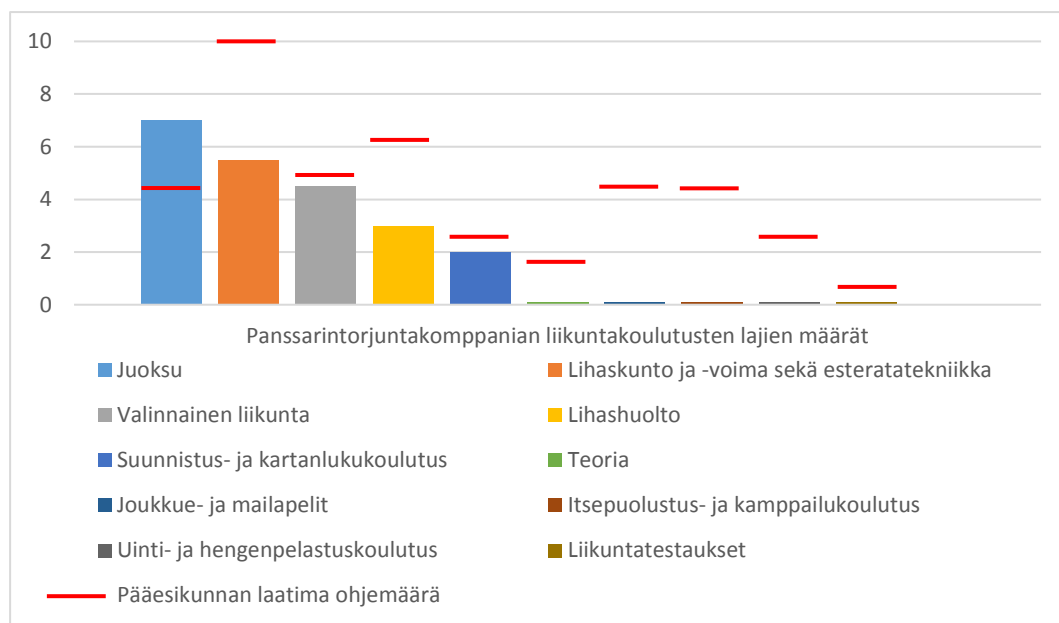
KUVIO 8. 2. Jääkärikomppanian erilaiset liikuntakoulutuksien lajit sekä niiden kestot E-kaudella.

2. Jääkärikompanialla on ollut erilaisia liikuntakoulutuksia yleisissä viikko-ohjelmis- saan koko E-kaudella (kuvio 8). Nämä liikuntakoulutukset ovat koskeneet siis koko yksikköä, mikäli kurssilla/linjalla ei ole ollut muuta koulutusta, joka olisi mennyt lii- kuntakoulutuksen edelle. Sotilaan perusliikuntataitoihin yleensä sisällytetään uinti- taito, hiihto, juoksu, lihaskunto sekä yleisesti kestävyys.

Puolustusvoimien Pääesikunnan asettamat liikuntakoulutuksien lajeihin koskevat käskyt joiden mukaan erikoiskoulutuskaudella tulisi syventyä peruskoulutuskaudella aloitettuihin lajeihin sekä lisätä olosuhteiden ja vuodenaikojen mukaisesti palloilula- jien tuntemusta toteutuvat 2. Jääkärikompaniassa tyydyttävästi. Peruskoulutuskau- della aloitetut aerobisen kestävyys harjoittelut jatkuvat ja syventyvät E-kaudella pääosin suoranaisharjoittelulla juoksuharjoitteiden avulla, mutta lii- kuntakoulutusten liikuntalajeja on otettu huomioon erilaisten pallopelien sekä sääolo- suhteiden suosimilla lajeilla kuten hiihdolla.

Kuitenkin vertailtaessa 2. Jääkärikomppanian liikuntalajien määriä Pääesikunnan määrittämiin liikuntalajien määräyksiin huomataan, että 2. Jääkärikomppanian erilai- set liikuntalajit jäävät ajallisesti hieman vajaaksi Pääesikunnan laatimista suunnitel- mista. Esimerkiksi lihashuollon osuudelle Pääesikunta on määrittänyt ajallisesti E-

kaudelle kokonaiset 6 tuntia, mutta 2. Jääkärikompaniassa lihashuoltoa on toteutunut ohjatusti vain 30 minuuttia. Myöskin mailapelien osuus on jäänyt Pääesikunnan suunnitelmasta puolella, kun taas juoksuharjoitusten määrä on kaksinkertainen verrattuna määräksiin. Kamppailukoulutusten määrä on Pääesikunnan suunnitelmassa sama, kuin mitä 2. Jääkärikompaniassa on toteutunut.



KUVIO 9. Panssarintorjuntakomppanian erilaiset liikuntakoulutuksien lajit sekä niiden kestot E-kaudella.

Panssarintorjuntakomppania on myös toteuttanut yleisten viikko-ohjelmien kautta erilaisia liikuntakoulutuksia (kuvio 9). Pääosin koko panssarintorjuntakomppanian yksikkö on toteuttanut kyseisiä liikuntakoulutuksia erikoiskoulutuskaudellaan, poikkeuksena tiedustelujoukkue, joka on toteuttanut muutaman juoksuharjoituksen yleisten viikko-ohjelmien lisäksi.

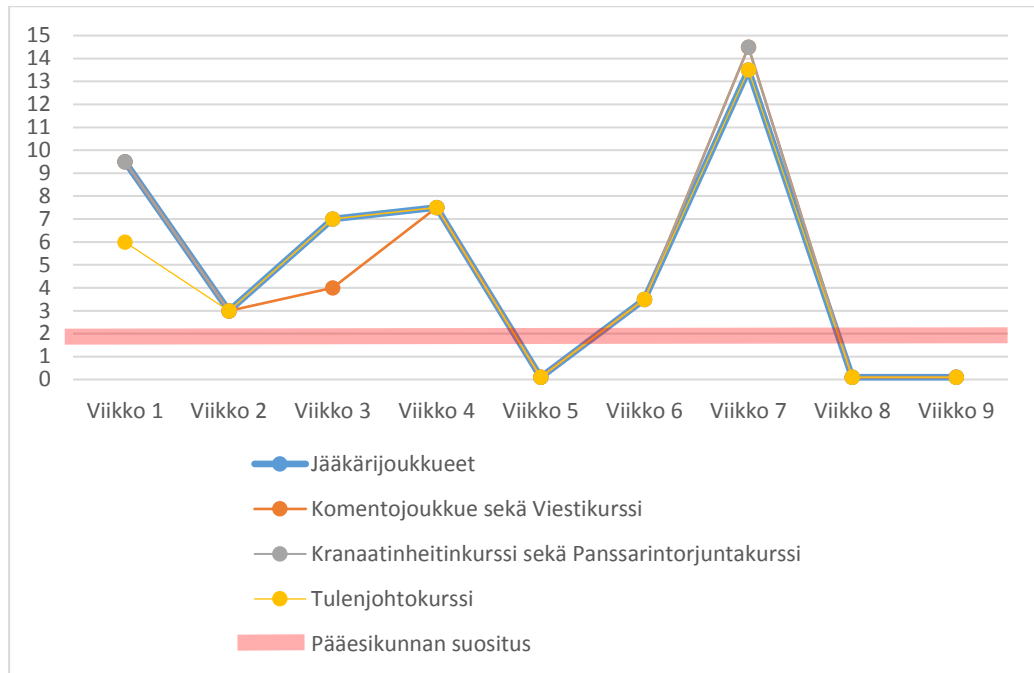
Panssarintorjuntakompaniassa Pääesikunnan käskyt liikuntakoulutuksien lajeista toteutuvat hieman vajaasti. Panssarintorjuntakompaniassa yksittäiset osa-alueet kuten juoksuharjoitukset toteutuvat hyvin ja ylittävät Pääesikunnan laatimat rajat, myöskin lihashuollon osuus on hyvä, vaikkakin sitäkin voisi olla vielä suunnitelmassa enemmän. Muut lajit kuitenkin kaipaisivat vielä lisää koulutuksia sekä harjoituksia. Osa liikuntakoulutuksien lajeista kuten, kamppailukoulutukset, uintikoulutukset sekä joukkue- ja mailapelit eivät toteudu Panssarintorjuntakompaniassa lainkaan. Panssarintorjuntakomppania on kuitenkin toteuttanut mm. hiihtoharjoituksen vaikkakin sitä ei ole käsketty erikseen Pääesikunnan suunnitelmissa, sään salliessa on kuitenkin hyvä, että kyseistä liikuntakoulutusta toteutetaan, mikäli liikuntakoulutuksia ajatellaan sotilaan toimintakyvyn sekä sotilaan perustehtävien näkökulmasta.

Pääesikunnan laatimat käskyt joiden mukaan erikoiskoulutuskaudella tulisi syventyä peruskoulutuskaudella aloitettuihin lajeihin sekä lisätä olosuhteiden ja vuodenaikojen mukaisesti palloilulajien tuntemusta toteutuvat Panssarintorjuntakomppaniassa kokonaisuutena välttävästi. Peruskoulutuskaudella aloitetut aerobisen kestävyys harjoittelut jatkuvat ja syventyvät E-kaudella pääosin suoranaisharjoittelulla juoksuharjoitteiden avulla, mutta pallopelien osuutta sekä yleisesti liikuntalajien erilaisia vaihtoehtoja on vajavaisesti.

Kuten 2. Jääkärikomppaniainkin, Panssarintorjuntakomppanian sodanajan tehtävät ovat fyysisesti vaativia ja vaikkakin varsinaisten liikuntakoulutuksien osuus ei välttämättä yllä Pääesikunnan käskemiin määriin, liikuntaa tapahtuu erilaisissa muodoissa normaaleissa yksikön koulutuksissa sekä arjessa.

9.1.3 Perusyksiköiden liikuntakoulutuksien jakautuminen E-kaudelle

Viikkotasolla 2. Jääkärikomppanian liikuntakoulutukset jakautuvat hyvin koko E-kaudelle (kuvio 10). Vaikkakin yksikön varusmiehet eivät kaikki lukeudu erityistehtäviin tai erityistaitoa vaativiin tehtäviin, on keskimääräisesti liikuntaa viikossa 2-3 tuntia. Viikot 5, 8 sekä 9 ovat olleet viikkoja jolloin yksikkö on ollut kokonaisuudessaan maastoharjoituksessa ja täten käskettyjä liikuntakoulutuksia ei näinä viikkoina ole toteutettu. Viikolla 7 2. Jääkärikomppanialla on ollut kevyt viikko sotilaskoulutuksista, jolloin he ovat käyttäneet tämän hyödyksi suunnitteleamalla liikuntaa varusmiehille, tarkoituksena liikunnan lisäksi toimia rentouttavana tekemisenä varusmiehille maastoharjoitusten välissä. Viikko-ohjelmia tarkasteltaessa pystyy huomaamaan, kuinka yksikkö on selkeästi miettinyt liikuntakoulutuksien ajankohtia. Viikoilla jolloin muu toiminta on ollut kevyempää koko yksiköllä, on liikuntakoulutusten määrässä selkeä ero verrattaessa viikkoihin, jolloin yksiköllä on fyysisesti raskasta toimintaa.

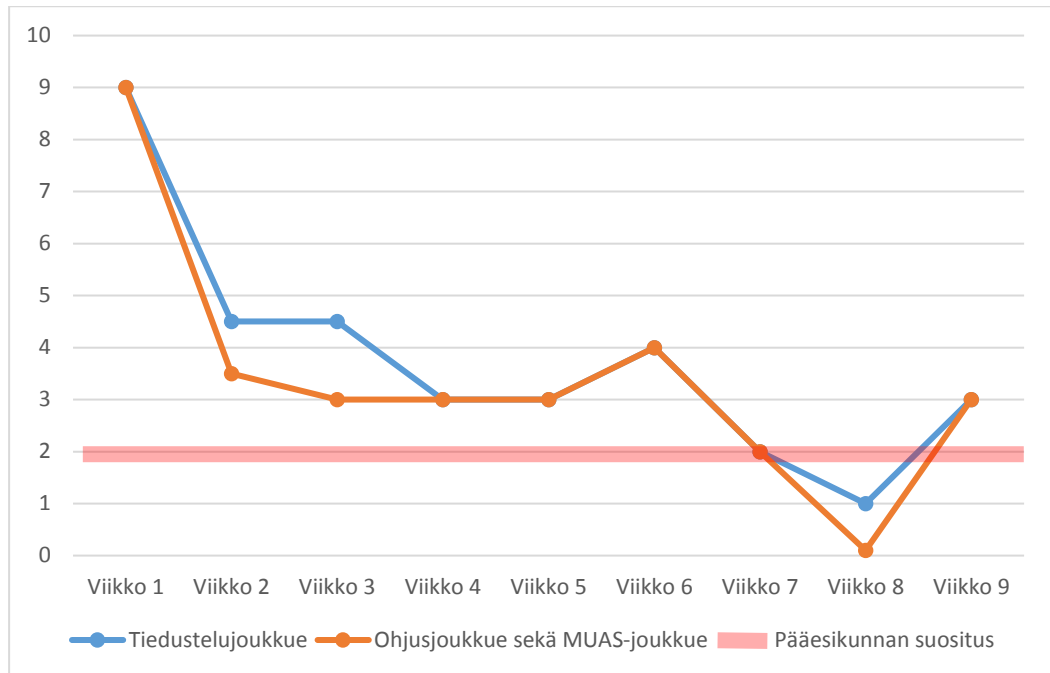


Kuvio 10. Jääkärikomppanian liikuntakoulutusten jakautuminen E-kauden viikoille.

Linjoilla/kursseilla ei ole keskenään suuria eroja liikuntakoulutusten määrissä. Erikoiskoulutuskaudella on kuitenkin osalla linjoista/kursseista paljon opittavia materiaaleja sekä toimintoja, jotka saattavat viedä aikaa liikuntakoulutuksilta kuten esimerkiksi tulenjohtokurssilla, tästä syystä heillä on joillakin viikoilla hieman vähemmän liikuntakoulutusta kuin toisilla.

Panssarintorjuntakomppanian liikuntakoulutusten jakautuminen erikoiskoulutuskauden jokaiselle viikolle on onnistunut (kuvio 11). Panssarintorjuntakomppania on saanut jaettua liikuntakoulutuksia lähes jokaiselle viikolle, vaikkakin yksikkö on osallistunut fyysisesti raskaisiin maastoharjoituksiin E-kauden aikana. Pääesikunnan käskemä määräys keskimääräisestä 2-3 tunnin viikoittaisesta liikuntakoulutuksesta erityistehtäviin tai erityistaitoa vaativiin tehtäviin kuuluville varusmiehille toteutuu Panssarintorjuntakomppaniassa, vaikkakin yksikössä eivät kaikki varusmiehet kuulu kyseiseen kategoriaan.

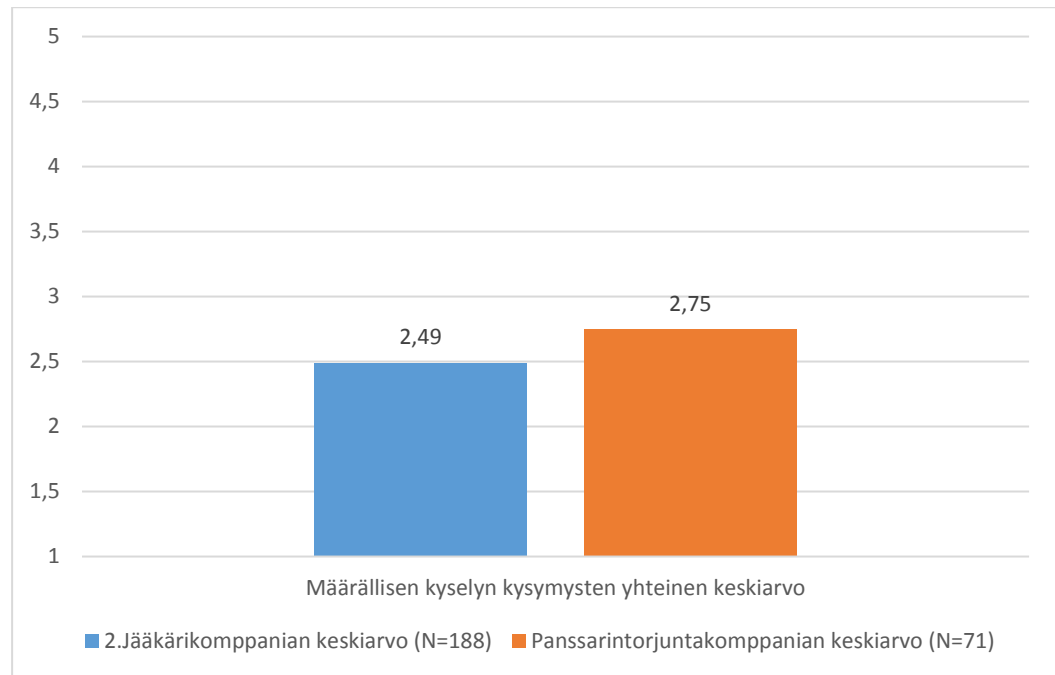
Viikko 1 on ollut selkeästi liikuntakoulutusten suhteen aktiivisin viikko, viikolla 1 Panssarintorjuntakomppania on viettänyt kansanhihtopäivän, jonka vuoksi heidän liikuntakoulutusten määrä on ollut suuri. Viikko 8 on ainoa viikko, kun panssarintorjuntakompanialla on toteutunut laaja maastoharjoitus, jonka johdosta vain tiedustelujoukkueelle on erikseen käskettyä liikuntakoulutusta. Muilla maastoharjoitusviikoilla koko yksikölle on käsketty liikuntakoulutusta harjoituksesta huolimatta.



KUVIO 11. Panssaritorjuntakomppanian liikuntakoulutuksien jakautuminen viikoittain koko E-kaudella.

Panssaritorjuntakomppanian eri joukkueilla ei keskenään verrattuna ole suuria eroja. Tiedustelujoukkue on ainoa joukkue, jolle on erikseen toteutettua liikuntakoulutusta yhteensä kolme tuntia. Muut yksikön joukkueet ovat toteuttaneet yhteisen viikko-ohjelmien liikuntakoulutuksia. Pääasiassa panssaritorjuntakomppania onkin toteuttanut liikuntakoulutuksiaan yhteisten viikko-ohjelmien mukaan ilman erillisiä liikuntakoulutuksia.

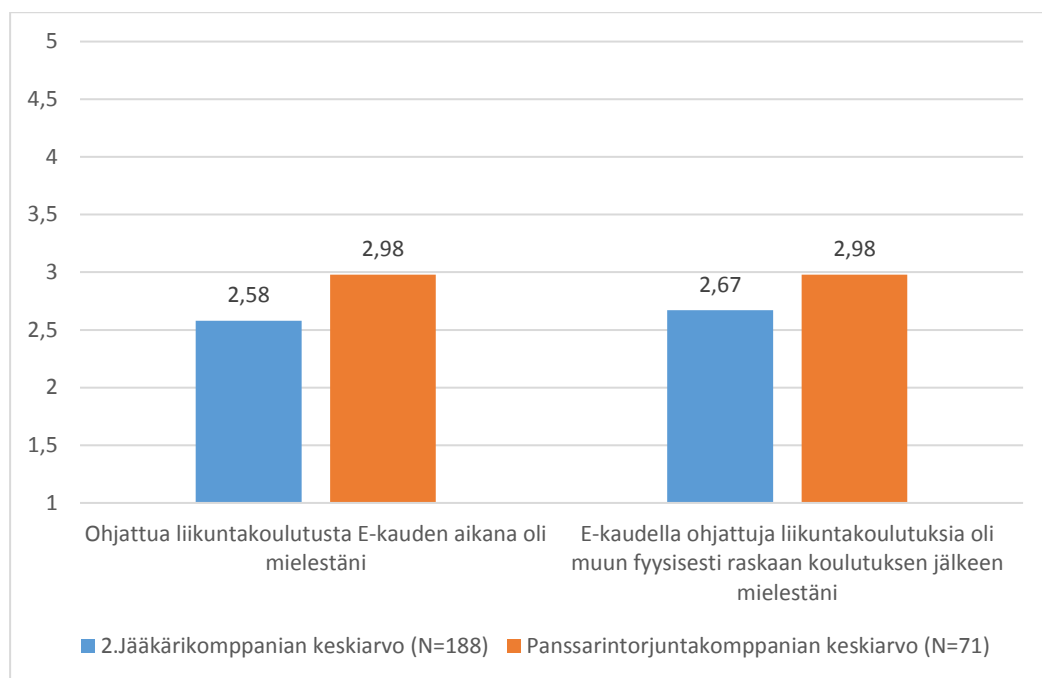
9.2 Varusmiesten kokemus perusyksiköiden liikuntakoulutuksista



KUVIO 12. Perusyksiköiden keskiarvo kaikista määrällisen kyselyn kysymyksistä.

Laskettaessa keskiarvo kaikista kyselytutkimuksen määrällisen osion kysymyksistä saadaan tuloksiksi kummassakin yksikössä alle 3 (kuvio 12). Yleisesti ottaen siis kummankin yksikön varusmiehet kokevat kallistuvansa tyytymättömämpään suuntaan liikuntakoulutuksen suhteen omassa yksikössään.

9.2.1 Liikuntakoulutuksien määrällinen toteutuminen



KUVIO 13. Perusyksiköiden varusmiesten keskiarvolliset vastaukset liikuntakoulutusten määristä.

Perusyksiköiden keskiarvolliset tulokset pystytään näkemään kuviosta 13. 2. Jääkärikomppanian varusmiehistä n. 45 % kallistuivat vastauksessaan siihen, että liikuntakoulutuksia oli E-kaudella vähäisesti tai heidän mielestään ei riittävästi, näiden vastaajien joukosta 9 henkilöä vastasivat, että heidän mielestään liikuntakoulutuksia oli hyvin vähäisesti. 2. Jääkärikomppanian varusmiehistä n. 7 % kokivat liikuntakoulutuksien määrän olevan riittävällä tasolla, näiden vastaajien joukosta 3 henkilöä kokivat määrän olevan liiallinen. 44 % vastaajista olivat tyytyväisiä tähänhetkiseen liikuntakoulutuksien määrään eivätkä kokeneet liikunnan olevan liian vähäistä tai liiallista. Vastaajista 3 % eivät osanneet sanoa mielipidettään kysymykseen.

Panssarintorjuntakomppanian varusmiehiltä kysyttäessä heidän tyytyväisyyttään erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksien määriin sekä näiden ajoitukseen saimme hyvin tietoa, kuinka heidän yksikössään liikuntakoulutuksiin suhtaudutaan.

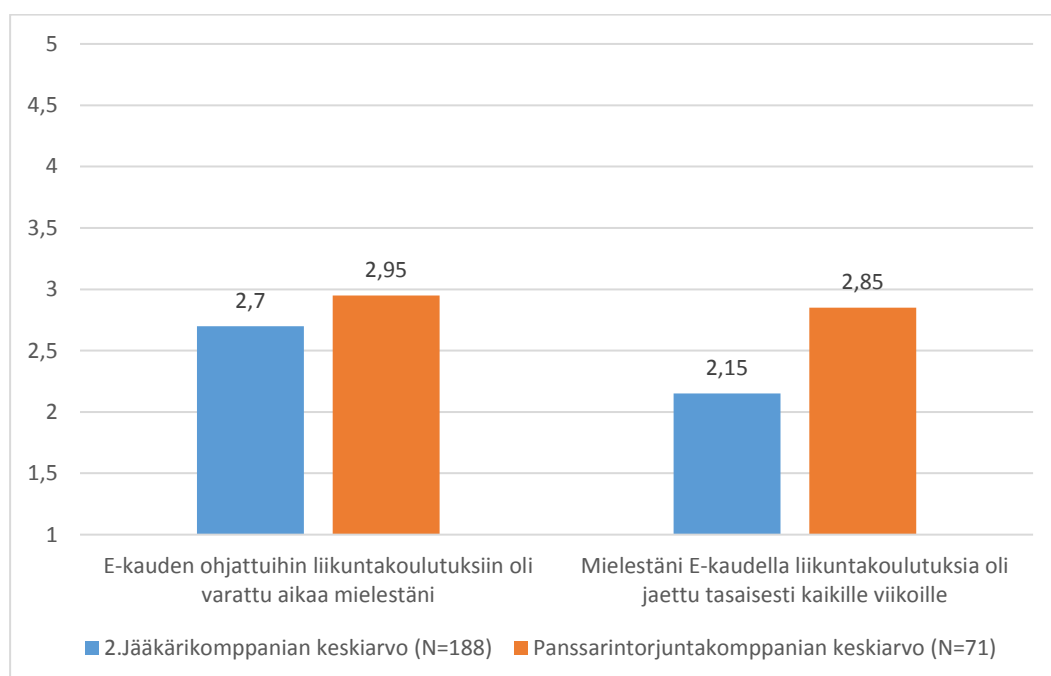
Liikuntakoulutuksien määrän olevan sopiva E-kaudelle vastasi n. 71 % vastaajista, kun taas liikuntakoulutuksien ollen vähäistä vastasi vain n. 11 %. Liikuntakoulutuksien olevan riittäviä tai liikaa vastanneiden osuus oli n. 7 % sekä vastaamatta jättäneiden osuus oli n. 8 %.

2. Jääkärikomppanian vastaajista n. 18 % kokivat, että liikuntakoulutuksia oli ajoitettu muun fyysisesti raskaan koulutuksen tai harjoituksen jälkeen, 40 % vastaajista

olivat sitä mieltä, että liikuntakoulutuksia ei ollut suunniteltu ja toteutettu muun fyysisen koulutuksen jälkeen. Noin 32 % vastasivat liikuntakoulutuksien ajoituksen olevan sopiva muuhun koulutukseen nähden. Vastaamatta jättäneiden osuus kysymykseen oli 10 % vastaajista.

Liikuntakoulutuksien ajoituksesta Panssarintorjuntakomppanian varusmiehistä n. 55 % vastasivat, että liikuntakoulutusten ajoitukset olivat sopivia muihin koulutuksiin nähden. Vastaajista n. 20 % vastasivat, että liikuntakoulutuksia oli järjestetty muiden fyysisesti raskaiden koulutusten jälkeen, kun taas n. 18 % vastaajista olivat sitä mieltä, että liikuntakoulutuksia ei ollut järjestetty muun fyysisesti raskaan koulutuksen jälkeen. Vastaamatta jättäneiden osuus oli n. 7 %

9.2.2 Liikuntakoulutuksien ajankäyttö



KUVIO 14. Perusyksiköiden varusmiesten keskiarvoiset vastaukset liikuntakoulutusten ajankäytöstä.

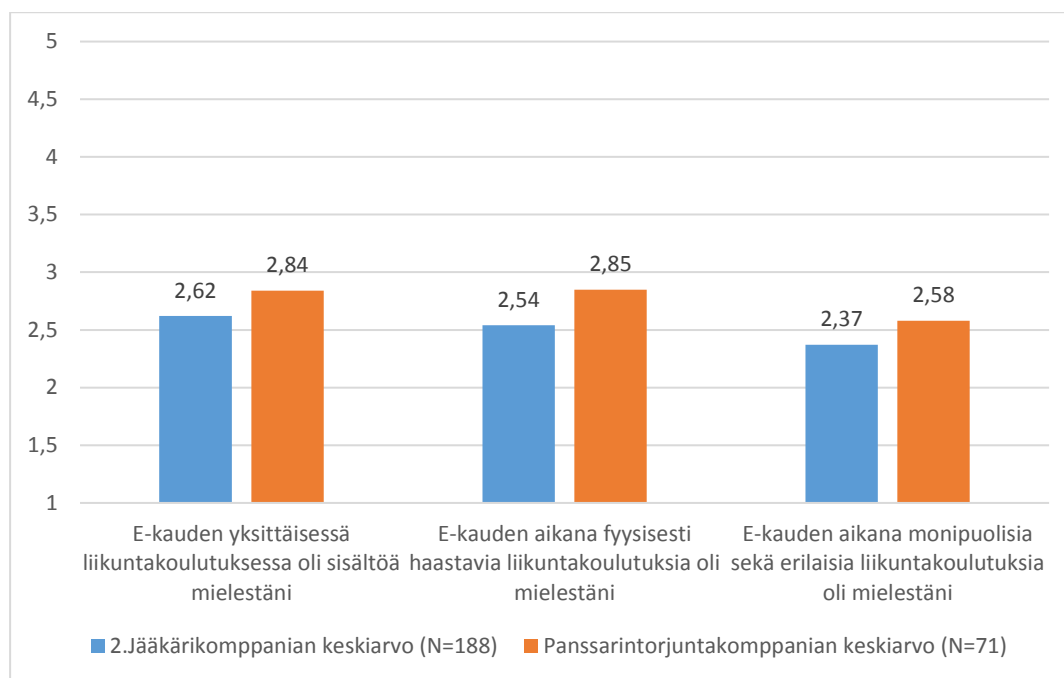
Ajankäyttöön liittyvissä kysymyksissä perusyksiköt kokivat kohtalaisia eroja, keskiarvot pystytään näkemään kuviosta 14. 2. Jääkärikomppanian varusmiehistä n. 41 % kokivat, että E-kauden liikuntakoulutuksiin käytetty sekä varattu aika oli vähäinen, kun taas n. 18 % kokivat, että aikaa oli varattu riittävästi ja hieman jopa liikaa kyseisiin koulutuksiin. Noin 37 % vastaajista kuitenkin vastasivat, että aikaa liikuntakoulutuksiin oli varattu sopivasti. Vastaamatta jättäneiden osuus oli n. 4 %.

Kysyttäessä Panssarintorjuntakomppanian varusmiehiltä liikuntakoulutuksiin varustusta sekä käytetystä ajasta jopa n. 68 % vastasivat, että aikaa oli varattu sopivasti liikuntakoulutuksiin. Vastaajista n. 15 % vastasivat, että ajankäyttö liikuntakoulutuksiin oli liian vähäistä sekä n. 10 % olivat sitä mieltä, että liikuntakoulutuksiin oli käytetty riittävästi tai liikaa aikaa. Noin 7 % vastaajista eivät osanneet ottaa kantaa liikuntakoulutuksien ajankäyttöön.

2. Jääkärikomppanian vastaajista kysymykseen liikuntakoulutuksien jakamisesta tasaisesti kaikille E-kauden viikoille n. 61 % vastaajista olivat sitä mieltä, että liikuntakoulutuksien jakaminen oli vähäistä tai koulutuksia ei ollut lainkaan jaettu tasaisesti, kun taas n. 8 % vastaajien mielestä liikuntakoulutuksia oli jaettu riittävästi tai jopa liikaa jokaiselle E-kauden viikoille. Vastaajista n. 20 % olivat tyytyväisiä, kuinka liikuntakoulutuksia oli jaettu E-kauden viikoille. Vastamatta jättäneiden osuus kysymykseen oli n. 11 %.

Liikuntakoulutuksien jakamisesta tasaisesti erikoiskoulutuskauden kaikille viikoille Panssarintorjuntakomppanian varusmiehet olivat seuraavaa mieltä. Noin 61 % olivat sitä mieltä, että liikuntakoulutuksien jako erikoiskoulutuskaudelle oli sopiva. Vastaajista n. 22 % vastasivat, että liikuntakoulutuksien jakaminen oli vähäistä tai sitä ei heidän mielestään toteutunut ollenkaan ja n. 8 % ilmoittivat liikuntakoulutuksien jakamisen olevan riittävää tai liikaa. Vastaajista n. 6 % eivät osanneet ottaa kantaa.

9.2.3 Liikuntakoulutuksien sisältö



KUVIO 15. Perusyksiköiden varusmiesten keskiarvoiset vastaukset liikuntakoulutusten sisällöstä.

Liikuntakoulutuksien sisällöstä molempien yksiköiden keskiarvot vaihtelivat vain vähäisesti (kuvio 15). 2. Jääkärikomppanian vastaajista n. 42 % kokivat, että liikuntakoulutuksien sisältö oli vähäistä, kun taas n. 13 % varusmiehistä kokivat, että sisältöä oli riittävästi tai jopa liikaa. Vastaajista n. 40 % olivat tyytyväisiä liikuntakoulutuksien sisältöihin eivätkä kokeneet, että sisältöä olisi ollut liikaa tai liian vähän. Vastamatta jättäneiden osuus oli n. 5 %.

Kysyttäessä Panssaritorjuntakomppanian mielipidettä liikuntakoulutuksien sisällöistä n. 49 % vastaajista vastasivat, että sisältöä liikuntakoulutuksissa oli sopivasti, kun taas n. 31 % vastasivat, että sisältöä oli vähäisesti. Liikuntakoulutuksien sisältöä oli riittävästi tai liikaa vastanneiden osuus oli n. 14 % ja vastaamatta jättäneiden osuus n. 6 %.

2. Jääkärikomppanian varusmiehistä sopivasti fyysisesti haastavia liikuntakoulutuksia kokivat n. 34 %. Varusmiehistä n. 48 % kokivat, että fyysisesti haastavien liikuntakoulutuksien osuus oli vähäistä tai eivät kokeneet kyseisiä liikuntakoulutuksia lainkaan. Riittävästi fyysisesti haastavien liikuntakoulutuksien tai jopa liikaa kokeneiden osuus oli n. 13 %. Vastamatta jättäneiden osuus oli n. 5 %.

Panssaritorjuntakomppanian varusmiehistä n. 53 % vastasivat kokeneensa erikoiskoulutuskauden aikana fyysisesti haastavia liikuntakoulutuksia, kun taas n. 28 %

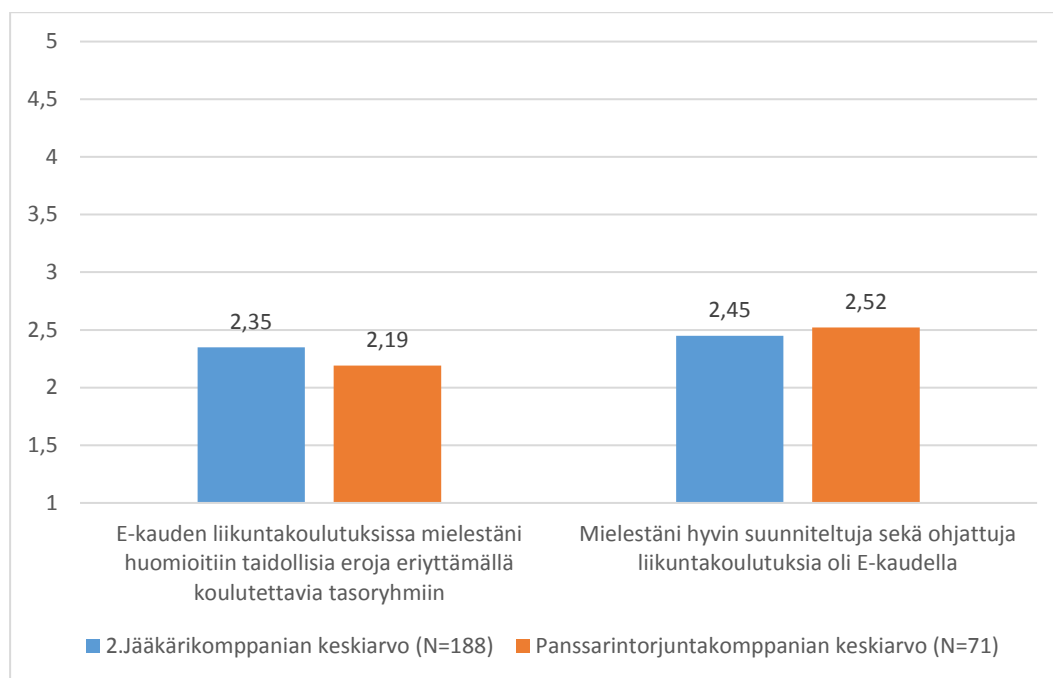
vastasivat etteivät olleet kokeneet haastavia liikuntakoulutuksia lainkaan tai niiden määrä oli ollut vähäinen. Vastaajista n. 13 % ilmoittivat, että haastavia liikuntakoulutuksia oli ollut riittävästi tai liikaa. Vain n. 6 % vastaajista eivät osanneet ottaa kantaa.

Panssarintorjuntakomppanian varusmiehistä n. 53% vastasivat kokeneensa erikoiskoulutuskauden aikana fyysisesti haastavia liikuntakoulutuksia, kun taas n. 28% vastasivat etteivät olleet kokeneet haastavia liikuntakoulutuksia lainkaan tai niiden määrä oli ollut vähäinen. Vastaajista n. 13% ilmoittivat, että haastavia liikuntakoulutuksia oli ollut riittävästi tai liikaa. Vain n. 6% vastaajista eivät osanneet ottaa kantaa fyysisesti haastavien liikuntakoulutuksien kokemiseen.

Liikuntakoulutuksien monipuolisuudesta sekä erilaisuudesta kysyttäessä n. 53 % vastasivat, että liikuntakoulutusten monipuolisuus sekä erilaisuus oli vähäistä. Vastaajista n. 29 % kokivat, että monipuolisia sekä erilaisia liikuntakoulutuksia oli sopivasti, henkilöitä jotka kokivat, että liikuntakoulutusten monipuolisuus sekä erilaisuus oli riittävää tai liikaa olivat osuudeltaan n. 8 %. Vastaajista 10 % eivät osanneet ottaa kantaa kysymykseen.

Kysyttäessä Panssarintorjuntakomppanian varusmiehiltä kokivatko he liikuntakoulutusten olleen monipuolisia sekä erilaisia n. 44 % vastasivat, että heidän mielestään kyseisiä koulutuksia oli ollut sopivasti erikoiskoulutuskaudella. Kuitenkin n. 42 % mielestä monipuolisia sekä erilaisia koulutuksia oli ollut vähäisesti tai ei lainkaan. Vastaajista n. 8 % mielestä monipuolisia ja erilaisia koulutuksia oli ollut riittävästi tai jopa liikaa ja kantaa ottamattomien osuus oli n. 6 %.

9.2.4 Liikuntakoulutuksien tavoitteellisuus sekä suunnitelmallisuus



KUVIO 16. Perusyksiköiden varusmiesten keskiarvoiset vastaukset liikuntakoulutusten tavoitteellisuudesta sekä suunnitelmallisuudesta.

Molempien yksiköiden varusmiehet vastasivat keskiarvoisesti suhteellisen samalla tavalla liikuntakoulutuksien tavoitteellisuudesta sekä suunnitelmallisuudesta (kuvio 16). 2. Jääkärikomppanian varusmiehistä n. 53 % vastasivat, että taitotasojen mukaan eriyttämistä liikuntakoulutuksissa oli vähäistä tai eivät kokeneet tapahtuvan lainkaan. Vastaajista n. 27 % kokivat eriyttämistä tapahtuvan sopivasti ja n. 15 % kokivat eriyttämistä tapahtuvan riittävästi tai liikaa. Vastaamatta jättäneiden osuus oli n. 5 %

Panssaritorjuntakomppanian varusmiehistä n. 52 % olivat vahvasti sitä mieltä, että taitotasojen mukainen eriyttäminen oli vähäistä tai sitä ei tapahtunut lainkaan. Varusmiehistä n. 29 % vastasivat, että liikuntakoulutuksien aikana tapahtui taitotasojen mukaan eriyttämistä sopivasti ja n. 6 % mielestä eriyttämistä tapahtui riittävästi tai liikaa. Vastaajista n. 13 % eivät osanneet ottaa kantaa liikuntakoulutuksien eriyttämisestä taitotasojen mukaan.

Kysyttäessä 2. Jääkärikomppanian varusmiehiltä mielipidettä hyvin suunniteltujen sekä toteutettujen liikuntakoulutuksien määrästä n. 49 % vastasivat koulutusten olleen vähäistä, n. 32 % vastasivat koulutuksia olleen sopivasti sekä n. 10 % vastasivat koulutuksia olleen riittävästi tai jopa hieman liikaa. Vastaajista n. 9 % eivät osanneet sanoa mielipidettään asiaan.

Kysyttäessä Panssaritorjuntakomppanian vastaajien mielipidettä n. 46 % vastasivat, että koulutusten määrä oli sopiva, kun taas vastaajista 42 % olivat sitä mieltä, että koulutusten määrä oli vähäinen. Koulutusten määrien olleen riittävä tai liiallinen vastasivat n. 6 %, kantaa ottamattomien osuus oli n. 6 %.

9.3 Varusmiesten mielipiteet puolustusvoimien tavoitteiden mukaisesta perusyksiköiden toiminnasta

Kysyttäessä avointa mielipidettä 2. Jääkärikomppanian liikuntakoulutusten suunnitelmallisuuteen sekä tavoitteellisuuteen reservinupseereihin kuuluvat toteavat, että heidän mielestään liikuntakoulutukset olivat selkeästi suunniteltuja sekä tavoitteellisia kokonaisuudeltaan. He myös mainitsevat, että liikuntakoulutukset olivat monipuolisia ja niissä oli huomioitu mahdollisia vaihtoehtoisia liikuntamuotoja, tosin lihas- kuntoharjoitteet tuntuivat siltä, että niihin ei ollut panostettu suunnitelmatasolla yhtä paljon.

Yksikön liikuntakoulutusten ohjaajat (kantahenkilökuntaan kuuluvat tai varusmiesjohtajat) olivat reservinupseerien vastausten mukaan mukana liikuntakoulutuksissa ja toimivat esimerkillisesti. Heidän mielestään kantahenkilökunnan sekä varusmiesjohtajien esimerkillisyys edistää liikuntakoulutusten toimintaa 2. Jääkärikomppaniassa.

2. Jääkärikomppanian aliupseerien mielestä puolustusvoimien asettamat tavoitteet toteutuivat erikoiskoulutuskaudella vähäisesti. Tämä tuntuu johtuvan liikuntakoulutusten vähäisyydestä sekä liikuntakoulutuksien monipuolisuuden ollessa suppeaa. Osa aliupseereista vastaavat, että kokonaisuus oli hyvin suunniteltu ja tavoitteellista, kun taas toinen osa heistä vastaavat, että kokonaisuus ei ollut suunniteltua sekä tavoitteellista. Vastaajista ne jotka vastasivat, että eivät kokeneet kokonaisuutta hyvänä perustelevat mielipiteensä sillä, että liikuntakoulutukset olivat lähinnä juoksu- lenkkejä, joihin saivat tietynlaisen lenkkisuunnitelman, jonka toteuttaa.

Liikuntakoulutusten ohjaajien esimerkillisyydestä suurin osa vastasivat, että heidän mielestään liikuntakoulutusten pitäjät ovat toimineet toimintaa edistävinä hyvinä esimerkkeinä. Kuitenkin muutamassa vastauksessa ilmenee, että varusmiesjohtajat eivät välttämättä aina toimineet esimerkillisesti laiskuuden takia sekä kantahenkilökunnan osallistuminen oli ollut vähäistä liikuntakoulutuksissa.

2. Jääkärikomppanian miehistöön kuuluvien vastausten perusteella he ovat kokeneet puolustusvoimien tavoitteiden toteutuvan erikoiskoulutuskaudella tyydyttävästi. Isoimpana onnistujana on ollut kunnon kehittyminen. Miehistöön kuuluvat ovat kuitenkin suurin osa kokeneet, että liikuntakoulutuksia erikoiskoulutuskaudella oli toteutettu vähäisesti.

Miehistön vastaajat kokivat liikuntakoulutusten kokonaisuuden siten, että osa koulutuksista olivat selkeästi tavoitteellisia ja hyvin suunniteltuja, kun taas jotkut liikuntakoulutukset olivat vajaasti suunniteltuja ilman tavoitteita. Liikuntakoulutukset, jotka tuntuivat suunnittelemattomilta, olivat sellaisia harjoituksia, joissa harjoituksen aikana liikuntakoulutuksen kouluttaja oli miettinyt mitä tehtäisiin seuraavaksi.

Miehistöön kuuluvat vastasivat lähes jokainen, että liikuntakoulutusten ohjaajat olivat toimineet esimerkillisesti ja edistäneet toimintaa. Kuitenkin muutamassa vastauksessa ilmenee, että varusmiesjohtajat eivät välttämättä aina toimineet esimerkillisesti laiskuuden takia sekä kantahenkilökunnan osallistuminen oli ollut vähäistä liikuntakoulutuksissa. Erityisenä huomiona he mainitsevat, että liikuntakoulutusten ohjaajat osallistuivat itse koulutuksiin ja toteuttivat sitä samaa toimintaa, jota he itse ohjasivat, lisäksi heidän kannustamisensa auttoivat ja edistivät liikuntakoulutuksen aikana tapahtuvaa toimintaa.

Panssarintorjuntakomppanian tiedustelujoukkueeseen kuuluvien mielestä puolustusvoimien asettamat tavoitteet ovat toteutuneet heidän erikoiskoulutuskaudella tyydyttävästi. Osa heistä vastaavat kuitenkin, että tavoitteita olisi voinut toteutua paremmin, mikäli liikuntakoulutuksissa olisi huomioitu taitotasojen eroavaisuuksia.

Yksikön liikuntakoulutusten kokonaisuuden suunnitelmallisuudesta sekä tavoitteellisuudesta tiedustelujoukkuelaiset ovat sitä mieltä, että ne olivat hyvin toteutettuja mutta suunnitelmallisuudeltaan liikuntakoulutukset olivat yksipuolisia sekä yksinkertaisia. Tiedustelujoukkueesta kaikki vastaavat, että liikuntakoulutusten ohjaajat olivat hyvin esimerkillisiä ja olivat mukana erilaisissa liikuntakoulutuksissa.

Ohjusjoukkueen vastauksia tarkasteltaessa heidän mielestään puolustusvoimien asettamat tavoitteet toteutuivat erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksien myötä onnistuneesti. Ohjusjoukkuelaiset myös vastaavat, että varsinkin yleiskunnon kehittäminen on toteutunut heidän erikoiskoulutuskaudellaan.

Liikuntakoulutusten kokonaisuudesta ohjusjoukkuelaiset ovat sitä mieltä, että toiminta oli suunnitelmallisuudeltaan sekä tavoitteellisuudeltaan onnistunutta, mutta liikuntakoulutukset olivat hyvin yksinkertaisia ja tuntuivat toistavan aina itseään.

Liikuntakoulutusten ohjaajien esimerkillisyydestä sekä toiminnan edistämisestä ohjusjoukkuelaisista osa vastaavat asian olleen hyvällä tasolla, mutta osa vastaavat, että kyseinen asia ei toteutunut hyvin.

MUAS-joukkueeseen kuuluvat vastasivat puolustusvoimien tavoitteiden toteutuneen heidän kohdallaan hyvin. Erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset olivat olleet heidän mielestään suhteellisen monipuolisia.

Yksikkönsä liikuntakoulutusten kokonaisuuden suunnitelmallisuudesta sekä tavoitteellisuudesta MUAS-joukkuelaisista suurin osa eivät osaa ottaa kantaa. Osa heistä kuitenkin mainitsee, että suunnitelmallisuus on tuntunut vähäiseltä.

Suurimmaksi osaksi MUAS-joukkuelaiset mainitsevat liikuntakoulutusten ohjaajien toimivan esimerkillisesti ja toimintaa edistävinä, kuitenkin muutamat heistä vastaavat, että henkilökuntaa ei välttämättä liikuntakoulutuksissa näkynyt ja varusmiesjohtajat olisivat voineet näyttää paremmin omaa esimerkkiään.

9.3.1 Varusmiesten liikunta-asenteen muuttuminen

2. Jääkärikomppanian reservinupseerien mielestä heidän asenteensa liikuntaa kohtaan eivät ole hirveästi muuttuneet liikuntakoulutuksien myötä, mutta joskus kun liikuntakoulutuksia on pidetty samana päivänä, kun he ovat lähdössä lomille, ovat liikuntakoulutukset tuntuneet heistä ylimääräiseltä toiminnalta, jota toteutetaan vain kurjuuden lisäämiseksi.

Aliupseereihin kuuluvien mielestä heidän asenteensa liikuntaa kohtaan ei ole muokautunut suuresti, he ovat aina olleet positiivisesti asennoituneita liikuntaa kohtaan. Osalle heistä liikuntakoulutukset ovat kuitenkin muokanneet asennetta positiivisempaan suuntaan.

Miehistön vastaajien mielestä, heidän positiivinen asenteensa liikuntaa kohtaan on pysynyt suhteellisen samana ja osa on kokenut, että se on voimistunut liikuntakoulutuksien myötä. He ovat myös sitä mieltä, että erilaiset liikuntalajit joita toteutettiin joukkona, kehittävät ja parantavat esimerkiksi joukkueiden yhteishenkeä ja kannustavat täten positiivisen joukon henkeen.

Panssarintorjuntakomppaniassa erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset eivät ole muokanneet tiedustelujoukkuelaisien asennoitumista liikuntaa kohtaan. He kokevat suhtautuvansa edelleen positiivisesti liikuntaa kohtaan, mutta myös mainitsevat yksipuolisten liikuntakoulutusten toimivan motivaatiota laskevana tekijänä.

Ohjusjoukkueläisten asenne liikuntaa kohtaan on vastausten perusteella hieman muuttunut negatiivisempaan suuntaan. He kertovat yksitoikkoisten ja samaa toistavien liikuntakoulutuksien vaikuttavan negatiivisesti asenteeseen liikuntaa kohtaan.

MUAS-joukkueläiset vastaavat asenteestaan liikuntaa kohtaan muuttuneen positiivisemmaksi. Osa heistä vastaavat, että huomattessaan kuntosaa kehittyneen sekä oppineensa uusia asioita he ovat aloittaneet ajattelemaan positiivisemmin liikunnasta.

9.3.2 Varusmiesten liikuntataitojen kehittyminen

2. Jääkärikomppanian reservinupseerit vastasivat, että heidän mielestään yksikön liikuntakoulutukset eivät ole kehittäneet heidän liikuntataitojansa. Liikuntakoulutusten vähäisyyden vuoksi heistä on jopa tuntunut, että liikuntataidot olisivat heikentyneet.

Liikuntataitojen kehittymistä Aliupseereihin kuuluvat ovat kokeneet erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksien myötä. Tärkeimpänä tekijänä he ovat ymmärtäneet palauttavan liikunnan merkityksen sekä ovat oppineet uusia vaihtoehtoisia liikuntamuotoja joita ei välttämättä siviilin puolella tule tehtyä.

Yksikön liikuntakoulutukset eivät ole miehistöjen mielestä kehittäneet suuresti heidän liikuntataitoja. Osa vastaajista ovat saaneet uutta näkökulmaa esimerkiksi kamppailulajeihin, jonka myötä myös uusia lajitaitoja, mutta suurin osa kokevat liikuntataitojen pysyvän samalla tasolla kuin ennenkin.

Panssarintorjuntakomppanian tiedustelujoukkueen vastaajilla liikuntataitojen kehittymistä on tapahtunut vähäisesti erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutusten myötä. Heidän mielestään liikuntakoulutusten vähäisestä haasteellisuudesta erilaisten liikuntataitojen käyttäminen ja oppiminen on jäänyt vajaaksi.

Liikuntataitojen kehittymisestä erikoiskoulutuskaudella ohjusjoukkueläiset vastaavat, että he eivät ole oppineet uusia liikuntataitoja. Ohjusjoukkueläiset mainitsevat tämän saattavan johtua liikuntakoulutusten vaatimustasosta, joka oli ollut heidän mielestään liian pieni.

Liikuntataidollisesti MUAS-joukkuelaiset eivät ole kokeneet kehittyneensä tai oppineensa uutta. He mainitsevat, että liikuntaa toteuttaessa siviilin puolella he pystyvät liikkumaan monipuolisemmin.

9.3.3 Varusmiesten kunnan kehittyminen sekä tiedon lisääntyminen kuntoonsa vaikuttamisesta

2. Jääkärikomppanian reservinupseereihin kuuluvien mielestä he ovat saaneet hyvin tietoa oman kuntosaa kehittämistä, mutta eivät ole kuitenkaan kokeneet, että heidän kuntosaa olisi parantunut, jos tilannetta verrataan esimerkiksi aliupseerikurssin aikoihin aamulenkkiä ollessa päivittäistä.

Aliupseerien kohdalla erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset ovat kehittäneet heidän kuntoaan, osa on kokenut kehitystä taistelukunnossa, mutta ei välttämättä juoksukunnossa.

Erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset ovat suurimmalle osalle 2. Jääkärikomppanian miehistöön kuuluvista vastaajista kehittäneet heidän kuntoaan, varsinkin juoksukunto on kehittynyt monella. Osa vastaajista kokevat, että juoksukuntosaa kehittämisen myötä heidän voimatonsaa ovat päinvastoin laskeneet. Tiedollisesti kunnan kehittämistä miehistöön kuuluvat vastaajat ovat saaneet tietoa hyvin.

Panssarintorjuntakomppaniassa erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset eivät ole suuresti kehittäneet tiedustelujoukkueläisten kuntoa. Tietoa oman kuntosaa kehittämistä he ovat kokeneet saaneensa vähäisesti.

Osa ohjusjoukkueläisistä ovat kokeneet kuntosaa kehittyneen E-kauden aikana ja mainitsevat mm. painonsaa pudonneen. Osa kuitenkin kertovat, että he eivät ole kokeneet kuntosaa muuttuneen liikuntakoulutusten ollessa liian kevyitä.

Erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksien myötä MUAS-joukkuelaiset ovat mielestäänsä kohottaneet kuntosaa hieman. Kuntosaa kohottamisesta he eivät kuitenkaan koe saaneensa hirveästi uutta tietoa.

10 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimuksen toteutuksen jälkeen keskusteltiin liikuntakasvatusupseerien kanssa, kuinka tutkimuksen tuloksia hyödynnettäisiin sekä käytettäisiin. Tuloksien hyödyntämisessä sekä käyttämisessä luotiin yhteisymmärrys sekä johtopäätös, että tutkimuksen tuloksista yhteistyökumppanit saavat jo runsaasti tietoa itselleen, kuinka erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutukset tällä hetkellä toteutuvat ja mitä mieltä varusmiehet toiminnasta ovat. He aikovat käyttää tutkimuksessa esille tullutta tietoa hyödykseen kehittäessään liikuntakoulutuksen toimintaa puolustusvoimissa varsinkin perusyksiköidensä kohdalla.

Kehittämisisideoiden sekä toteuttamista varten tarvittaisiin jatkotoimenpiteitä, joiden toteuttaminen sitouttaisi erillisen työryhmän. Tätä varten parhaaksi näkemämme tapa on tuottaa pohdinnan ja johtopäätösten avulla uusia näkökulmia tulevaa kehittämistoimintaa varten. Pohdinnan ja johtopäätösten tarkoituksena onkin luoda tutkimustulosten sekä kirjallisuuskatsauksen ristikkäin ajattelun avulla uusia näkökulmia toiminnan kehittämistä varten ilman varsinaisia suoria kehitysideoita sekä toimenpiteitä.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että Pääesikunnan laatimat suunnitelmat varusmiesten erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksista eroavat tutkimukseen osallistuvien perusyksiköiden toiminnasta. Perusyksiköiden liikuntakoulutusten toteutukset eroavat pääosin tuntimäärissä, liikuntalajien monipuolisuudessa ja näiden tuntimäärissä sekä liikuntakoulutuksien jakamisessa tasaisesti koko E-kaudelle. Tutkimuksen aikana toteutetun kyselytutkimuksen perusteella varusmiehet kokevat tyytymättömyyttä perusyksiköiden liikuntakoulutuksia kohtaan ja ovat sitä mieltä, että puolustusvoimien asettamat liikuntakoulutuksien tavoitteet toteutuvat tyydyttävästi perusyksiköissä.

Perusyksiköiden liikuntakoulutuksien eroavaisuuksia pystytään pohtimaan muuttaman näkökulman avulla. Puolustusvoimien toiminta on lähestulkoon aina suunniteltu etukäteen ja myös ongelmatilanteiden varalta on suunniteltu varasuunnitelmia sekä toimenpiteitä. Pääosin nämä suunnitelmat sekä varasuunnitelmat ovat suunniteltu erillisessä osastossa, jotka eivät välttämättä itse kyseistä toimintaa toteuta. Saman asian Toiskallio (1998, 16.) toteaa kertoessaan, kuinka Pääesikunta on laatinut tunti- jaolliset koulutussuunnitelmat, jotka toimivat toiminnan ohjaajana. Tämä usein aiheuttaa toteuttavissa yksiköissä ongelmia, koska todellinen tekeminen on muutosal-

tis niin monesta syystä johtuen, että vaikka kuinka hyvin pystyttäisiin suunnittelemaan ja varautumaan ongelmiin, on aina mahdollista ja hyvin todennäköistä, että jokin ei mene niin kuin on suunniteltu.

Erikoiskoulutuskauden aikana varusmiehille opetetaan yksityiskohtaisesti, kuinka heidän aselajinsa, tehtävänsä tai roolinsa tulisi toimia isossa kokonaisuudessa. Oman toimintansa lisäksi varusmiehelle opetetaan, kuinka kokonaisuus toimii ja miten hänen pitäisi omaa toimintaansa ajatella kokonaisuuden kannalta. Liikuntakoulutuksien suhteen tämä tarkoittaa sitä, että muiden koulutusten ollessa etusijalla ei välttämättä liikuntaan jää saman verran toteutusaikaa eikä suunnitelmallisuutta, koska muu toiminta ja näiden aikana tapahtuvat muutokset vievät jo runsaasti aikaa sekä resursseja. Toiskallio (1998, 16.) mainitseekin, että eri koulutuskaudet ovat laadittu niin täyteen erilaisia toimintoja, ettei sijaa johdonmukaiselle liikuntakoulutukselle paljoa jää.

Perusyksiköt kokevat jo nyt resurssivajetta henkilökunnasta sekä henkilökunnan vähäisyydestä johtuvaa ylityön määrää. Toiskallio (1998, 15.) kertoo, että resurssivaje aiheuttaa mm. toimintaa, jossa joukon kouluttajat vaihtuvat niin usein, etteivät he välttämättä tunne vastuuta omaa joukkoaan kohtaan. Useimpiin perusyksiköihin on nimettyä niin kutsuttuja liikuntakoulutuksien kärkiosaajia, joiden nähdään olevan liikuntakoulutuksien suunnittelussa sekä toteutuksessa mukana. Usein kuitenkin nämä kärkiosaajat toimivat osana normaaleina perusyksiköiden joukkueiden kouluttajina eivätkä muun työnsä lisäksi pysty panostamaan liikuntakoulutuksien suunnitelmallisuuteen samalla teholla ja tavalla kuin muuhun sotilaskoulutukseen.

Perusyksiköissä työskentelevien sotilaskouluttajien tiedot sekä taidot liikuntaan liittyvistä asioista riittävät varsin hyvin suunnitelmalliseen sekä kehittävään toimintaan. Lähes jokaisella tutkimukseen osallistuvien perusyksiköiden kouluttajilla löytyy omaa urheilutaustaa sekä kokemusta ja lisäksi he ovat saaneet opintojensa aikana tietoa, kuinka liikuntakoulutuksia suunnitellaan, toteutetaan sekä arvioidaan. Toiskallio (1998, 15.) vahvistaa kouluttajien toimintaa kertomalla, että sotilasopetuslaitosten koulutus sekä opettaminen yksittäisten liikuntakoulutusten suhteen on suunniteltu ja toteutettu täysin oikein eikä liikuntakoulutusten ongelmat ole lähtöperäisin oppilaitosten syy.

Vaikkakin perusyksiköissä toteutuvat yhteiset liikuntakoulutusten määrät ovat vähäisemmät, kuin mitä Pääesikunta on suunnitelmaksi laatinut yksiköt kuitenkin pyrkivät toteuttamaan liikuntakoulutuksia määrällisesti oikein. Perusyksiköiden eri joukkueet

toteuttavat liikuntakoulutuksia heille sopivana aikana, koska useimmiten jollakin joukkueella voi olla joitain sotilaskoulutuksia, kun taas muilla joukkueilla ei ole. Tästä johtuen liikuntakoulutuksia toteutetaan erillisinä koulutuksina joukkuekohtaisesti yksikön päälliköiden sekä kouluttajien parhaaksi näkemillä ajankohdilla.

Perusyksiköiden liikuntakoulutuksien eroavaisuudet Pääesikunnan laatimiin suunnitelmiin ja käskyihin pystytään siis osittain perustelemaan resurssien, muun koulutusten sekä ajankäytön ongelmien vuoksi.

Kyselytutkimuksen määrällisen osan tulosten perusteella varusmiehet kokevat kalliutuvansa liikuntakoulutusten suhteen enemmän tyytymättömämpään suuntaan kuin tyytyväiseen. Varusmiesten mielipiteisiin liikuntakoulutuksien suhteen vaikuttavat monet tekijät kuten aikaisemmat liikuntatottumukset, huhut ja tarinat, kokemukset palveluksen aikana toteutetuista liikuntakoulutuksista, henkilökohtaiset liikuntataidot ja monet muut tekijät. Yleistettynä kuitenkin liikuntakoulutuksien kokemukset eivät ole pelkästään yksilöiden kokemuksia vaan joukkokohtaisia, koska usein liikuntakoulutukset toteutetaan joukkoina tai joukon kesken toteutettavina. Pääesikunnan henkilöstöosasto (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) kertovatkin, että pääosa liikuntakoulutuksista toteutetaan moduulikoulutuksina, jossa liikunta tapahtuu koko joukolle yhteisenä. Yksilösuoritteita ei välttämättä toteuteta liikuntakoulutuksien suhteen lainkaan, koska puolustusvoimien tehtävät, johon myös liikuntakoulutuksia pyritään linkittämään, tapahtuvat joukkona. Yleiset yhteiset mielipiteet myös siis vaikuttavat yksilöiden mielipiteisiin.

Nämä eivät kuitenkaan yksinään selitä miksi suurin osa varusmiehistä kokevat tyytymättömyyttä liikuntakoulutuksia kohtaan. Vähäisten liikuntakoulutuksien vuoksi tämä myös heijastaa varusmiesten yleiseen mielipiteeseen liikuntakoulutuksista. Vähäinen kokemus liikuntakoulutuksista tarkoittaa myös sitä, että vastaukset perustuvat vain vähäisiin liikuntakoulutuskokemuksiin. Mikäli liikuntakoulutuksia olisi isompi määrä, vaikuttaisi tämä myös määrään, mihin varusmiehet pystyisivät heijastamaan omia mielipiteitään. Joissakin tapauksissa varusmiehet ovat voineet olla, vaikka poissa liikuntakoulutuksista jotka ovat olleet heidän lempilajejaan ja osallistuivat vain niihin liikuntakoulutuksiin joiden lajeista eivät niinkään pitäneet.

Kyselytutkimuksen laadulliseen osaan vastanneiden varusmiesten tulosten perusteella puolustusvoimien liikuntakoulutuksien tavoitteet toteutuvat perusyksiköiden liikuntakoulutuksien avulla tyydyttävästi. Lähes yksimielisesti varusmiehet myös kerto-

vat henkilökunnan sekä kouluttajien toimivan tavoitteita edistävinä sekä hyvin esimerkillisesti. Puolustusvoimien tavoitteiden toteutumisen vastauksista löytyy kuitenkin mielenkiintoisia eroja. Laadullisen puolen 2. Jääkärikomppanian vastaajista ne, jotka olivat sotilaskoulutukseltaan sekä arvotansa korkeimpia (RUK) kertovat, että heidän mielestään tavoitteet toteutuivat hyvin, kun taas keskitason (AUK) käyneet sekä arvoiset vastaajat kertovat, että samat tavoitteet toteutuivat vähäisesti. Tämä saattaa osittain selittyä sillä, että RUK:n käyneet varusmiehet ymmärtävät tai hahmottavat puolustusvoimien liikuntakoulutuksien kokonaisuudet paremmin kuin AUK:n käyneet varusmiehet. Tiedollinen ero kokonaisuudesta voi selittyä sillä, että joko heille kerrotaan kokonaisuuksia tarkemmin ja miten ne liittyvät toisiinsa, jotta RUK:n käyneet henkilöt osaisivat johtaa omaa joukkuettaan/joukkoaan tai vastavasti AUK:n käyneille henkilöille ei selitetä kokonaisuutta yhtä tarkasti, koska heidän vastuualueensa on pienempi verrattaessa RUK:sta valmistuvia varusmiehiä. Aliupseerikurssiin myös valitettavasti päätyy henkilöitä, jotka eivät omasta tahdostaan kyseiseen koulutukseen haluaisivat. Tämä saattaa myös osittain vaikuttaa heidän mielipiteeseensä liikuntakoulutuksista. Kun sotilaskoulutukseltaan tarkastellaan miehistön jäseniä, jotka eivät ole saaneet kumpaakaan koulutusta (RUK tai AUK) heidän mielestään tavoitteet toteutuivat tyydyttävästi, eli lähes puolivälin vastaus. Tämä puolenvälin vastaus saattaa selittyä sillä, että miehistön jäsenet katsovat kysymystä siten, että miettivät miten tavoitteet ovat yksilökohtaisesti heidän kohdallaan tapahtuneet ilman ajattelematta kysymystä kokonaisuuden näkökulmasta.

Panssaritorjuntakomppanian puolella heidän vastaustensa perusteella sotilasarvoihin katsomatta ovat kuitenkin, että tavoitteet ovat toteutuneet hyvin. Heidän vastauksiinsa voi osittain vaikuttaa tekijä jossa heidän yksikkönsä on noin puolet pienempi kuin 2. Jääkärikomppanian. Panssaritorjuntakomppaniassa varusmiesten määrän ollessa pienempi liikuntakoulutuksien toteuttaminen sekä suunnittelu voi olla eri tavoin organisoitavissa sekä järjestettävissä ja tämä voi vaikuttaa heidän lievästi tyytyväisempiin vastauksiin liikuntakoulutuksien suhteen. Liikuntakoulutuksia ajatellen voisikin olla hyvä ajatus se, että liikuntakoulutusta suorittavien osastojen määrä olisi kerrallisesti pienempi tai jaettuna tasoryhmiin jolloin liikuntakoulutuksen sisältöön ja suunnitelmallisuuteen pystyttäisiin panostamaan tehokkaammin.

Kuten Pääesikunnan henkilöstöosasto (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) toteaa liikuntakoulutusten toimivan pohjana muulle sotilaskoulutukselle ovat Pääesikunta tätä varten laatinut suunnitelmat sekä käskyt, kuinka liikuntakoulutuksia tulisi erikoiskoulutuskaudella toteuttaa ja perusyksiköt pyrkivät näitä suunnitelmia to-

teuttamaan parhaansa mukaan. Kuitenkin kuten useimmiten puolustusvoimien muissakin toimenpiteissä toiminta suunnitellaan, toteutetaan sekä arvioidaan ja muutetaan tarpeen vaatiessa. Kuitenkin liikuntakoulutuksien suhteen tuntuvat tapahtuvat vain kaksi ensimmäistä toimenpidettä. Keskustellessani perusyksiköiden päälliköiden sekä liikuntakasvatusupseerien kanssa on tullut selville, että perusyksiköiden liikuntakoulutuksien suunnitelmien toteutusta ei varsinaisesti suoraan tarkastella Pääesikunnan toimesta tai tarkastelua ei ainakaan varsinaisesti ole tiedossa. Pääesikunnan henkilöstöosasto (2007, 15.) kuitenkin kertovat toteuttavansa vuosittaisissa tulos- ja vuosiraporteissa arvioinnit strategian eri osa-alueiden toteutumisesta sekä tuloksista. Mikäli toimintaan asetetaan suunnitelmat, mutta sitä ei tarkastella toteutuksen jälkeen onko mahdollista todeta, että suunnitelmallisuus on toimivaa eikä sitä tarvitse muuttaa? Osittain perusyksiköiden liikuntakoulutuksien eroavaisuuden voi myös olla se, että toimintaa ei ole tarkasteltu sekä kysytty onko toiminnan toteutus nykyisessä muodossa mahdollista. Tarkastelun sekä arvioimisen avulla toimintaa pystyttäisiin kritisoimaan, jonka myötä muuttamaan mahdollisimman realistiseen muotoon. Tärkeimpänä ohjaavana tekijänä liikuntakoulutuksien suhteen on kuitenkin puolustusvoimien liikuntakoulutuksien tavoitteet ja näiden toteutuvuus.

Mikäli toimintaa kuitenkin jatkettaisiin samoilla tavoilla olisiko mahdollista ulkoistaa tai palkata puolustusvoimien perusyksiköille toimivia liikunta-alan ihmisiä, jotka toimisivat yksiköissä ja olisivat vastuussa liikuntakoulutuksien kokonaisuuksista tai toteutuksista. Tarvittaessa olisiko mahdollista myös ulkoistaa toiminta kokonaan siten, että ulkopuoliset toimitsijat toteuttaisivat liikuntakoulutukset puolustusvoimien toimipisteillä?

Tarkasteltaessa tarkemmin kyselytutkimuksen määrällisen osan tuloksia pystytään vastausten perusteella toteamaan, että kummankin perusyksikön varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien olevan määrällisesti vähäisiä. Kokemus liikuntakoulutuksien vähäisestä määrästä voi osittain olla selitettävissä siten, että varusmiehet eivät tiedosta puolustusvoimien liittävän fyysistä aktiivisuutta yleiseen toimintaan, jonka tarkoituksena on toimia suoranaisen liikuntakoulutuksen tukena. Fyysinen aktiivisuus tapahtuu mm. useiden siirtymisten toteuttamisella marssien, pyöräillen, juosten tai vastaavin tavoin. Nämä kaikki fyysiset toiminnot liittyvät liikuntakoulutukseen sekä liikuntakasvatukseen, mutta voivat näkyä varusmiesten silmin vain kävelynä paikasta toiseen, koska autoa ei ole mahdollista käyttää. Pääesikunnan henkilöstöosasto (2007, 9.) kertovatkin liikuntakasvatuksen toimivan roolina, jossa varusmiesten aiempiin elämäntottumuksiin pyritään kiinnittämään huomiota ja näitä pyritään

muokkaamaan puolustusvoimien tavoitteiden kaltaisiksi. Myös varusmiesten aikaisemmat liikuntatottumukset heijastuvat vastauksissa. Mikäli esimerkiksi 2. Jääkärikomppanian kilpaurheilijan viikoittainen rutiini on harjoitella 7.kertaa viikossa, voi puolustusvoimissa toteutettavat 2 tuntia liikuntakoulutusta tuntua määrällisesti hyvin vähäiseltä. Osa syynä vastauksiin voi myös hyvin olla varusmiesten odotukset liikuntakoulutuksien suhteen, kuten Toiskallio (1998, 18.) toteaa varusmiesten odotuksista huippukuntoihinsa pääsystä. Osa varusmiehistä ajattelevat puolustusvoimien olevan se paikka, jossa he tulevat olemaan elämänsä kunnossa, mutta saattavatkin pettyä, kun tämä asia ei tapahdu tai näy selvästi toiminnassa. Ymmärrys siitä, kuinka elämänsä huippukuntoon pääsee puolustusvoimissa, on myös osa liikuntakasvatusta. Oikotietä onnen tai tässä tapauksessa huippu kuntoon ei ole, vaan se tapahtuu pitkän jatkuvan prosessin kautta.

Voi kuitenkin olla mahdollista, että liikuntakoulutusten vähäisen määrän tuntumiseen pystyttäisiin vaikuttamaan tiedottamalla sekä informoimalla varusmiehiä siitä, että pelkkä liikuntakoulutus ei ole se, joka heidän kuntonsa kohentamiseen vaikuttaa. Mikäli asian tiedostaminen on tällä hetkellä vähäistä varusmiesten keskuudessa, voi tämä vaikuttaa myös liikuntakoulutuksien suhtautumiseen tyytymättömyytenä.

Varusmiehet myös ilmaisevat tyytymättömyyttä liikuntakoulutuksien ajankäyttöihin liittyvissä kysymyksissä. Keskiarvollisesti yksiköiden varusmiehet kokevat, että liikuntakoulutuksiin varattu aika oli vähäinen. Vähäiset aikamäärät liikuntakoulutuksien suhteen voidaan osittain selittää yleisesti liikuntakoulutuksiin kohdistuneissa määrissä, jotka konkretisoituvat varusmiehille, jotka kokevat jo, että liikuntakoulutuksia on vähän erikoiskoulutuskauden aikana. Koska yksiköillä ei ole saman verran pelivaraa suunnitella liikuntakoulutuksia kuin muita sotilaskoulutuksia, joutuvat he ottamaan jostakin pois, jotta tilaa jäisi muulle toiminnalle. Useimmiten tämä pois ottaminen tapahtuu sieltä mistä se on helpointa, liikuntakoulutuksista. Toiskallio (1998, 15.) kertoo asian niin, että perusyksiköt ajautuvat tilanteeseen, jossa joukon kouluttajien vaihtuvuus on niin suuri, että työmääriänsä vähentääkseen kouluttajan pystyessä valitsemaan mistä jäädä pois tapahtuu se usein liikuntakoulutuksien kohdalla. Toisaalta varusmiesten tuntemus vähäisestä ajankäytöstä liikuntakoulutuksia kohtaan voi selittyä sillä, että usein puolustusvoimissa koulutukset tapahtuvat tietyn kaavan mukaisesti. Tämä kaava sisältää esim. sotilaskoulutuksissa asian esittelyn, asian näyttämisen, asian vaiheittaisen harjoittelun, asian kokonaissuoritteiden suorittamisen sekä asioiden soveltamisen. Mikäli tätä samanlaista kaavaa liitetään tai toteutetaan liikuntakoulutuksissa vie se runsaasti aikaa itse liikunnan toteuttami-

sesta, joka voi näyttää ja tuntua varusmiehestä siltä, että hän vain kuuntelee ja seisoo paikallaan eikä liiku suuntaan tai toiseen. Tämän kaavan käyttäminen on kuitenkin tehokas tapa liikuntakoulutuksissa mm. uusien liikuntataitojen tai tekniikoiden opettelussa, mutta ei välttämättä aina paras tapa toteuttaa liikuntakoulutusta.

Varusmiesten tyytymättömyyttä liikuntakoulutuksien jakamiseen erikoiskoulutuskaudelle pystytään selittämään sillä, että yksiköillä ollessaan valmiiksi haasteita liikuntakoulutuksien sijoittamisesta muiden koulutusten ohelle myös useimmiten toistuu tapa, kun löytyy sopiva ajankohta liikuntakoulutuksille, asetetaan tähän samaan ajankohtaan mahdollisimman paljon liikuntakoulutuksia. Kuten Pääesikunnan henkilöstösasto (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) kertovatkin, että varusmiesten siirtyessä E-kaudelle, puolustushaarat ja aselajit pyrkivät sijoittamaan nousujohteiset liikuntakoulutukset heidän omien koulutustensa rytmiin parhaansa mukaan. Mahdollisesti tämän vuoksi varusmiehet kokivat, että liikuntakoulutuksia ei ollut jaettu tasaisesti kaikille viikoille. Samaan aikaan on myös lähes mahdotonta mm. 2 viikon kestoiselle metsäleirille sijoittaa liikuntakoulutusta väliin jolloin saavumme jälleen kysymyksen eteen, että kuinka liikuntakoulutuksia tulisi toteuttaa ja tulisiko sen vaatimukseen ja toteutukseen tehdä muutoksia?

Määrällisen kyselyn tulosten perusteella voidaan todeta, että perusyksiköiden varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien olevan sisällöltään vähäisiä ja liian yksitoikkoisia sekä helppoja. Varusmiesten liikuntakoulutusten tapahtuessa joukkona moduulikoulutuksina harvoin kouluttaja tai liikuntakoulutuksen pitäjä käyttää hyväkseen eriyttämistä. Eriyttämisen avulla saataisiin kuitenkin aikaiseksi liikuntakoulutuksiin lisää sisältöä sekä haastetta niille varusmiehille, jotka kokevat omien taitojensa olevan korkeammat kuin joukkotovereidensa. Eriyttämisen myötä myös puolustusvoimien tavoitetta liikuntataitojen kehittymisestä pystyttäisiin toteuttamaan. Mikäli suoranaista eriyttämistä ei ole mahdollista toteuttaa voitaisiin harkita myös esim. tasoryhmittäin jakamista, joka osittain on myös eriyttämistä. Tasoryhmien avulla saataisiin aikaiseksi mielekästä ja sopivan haastavaa liikuntakoulutustoimintaa kaiken tasoisille varusmiehille.

Myös osa syynä miksi varusmiehet kokevat liikuntakoulutuksien sisältöä vähäisenä saattaa olla se, että liikuntakoulutuksien pitäjien omat tiedot ja taidot eivät riitä haastavamman liikuntakoulutuksen suorittamiseen. Mikäli kyseessä on esimerkiksi varusmiesjohtaja, joka itse ei ole urheilija, ei pidä olettaakaan, että hän pystyisi juoksupuolustuksesta suorittamaan tarpeeksi haastavan ja samaan aikaan opettaa jotain

uutta kyseisestä lajista. Liikuntakoulutuksissa olisikin hyvä huomioida, että niiden pitäjät olisivat itse kykeneviä suunnittelemaan koulutuksen siten, että se sisältäisi usein jonkin uuden asian oppimista ja tämän lisäksi itse liikunnan suorittamista mahdollisesti tasoryhmittäin tai muulla tavalla huomioiden eri tasoiset liikkujat. Liikuntakoulutuksien pitäjälle tulisikin antaa tarvittavat tiedot sekä välineet, mikäli hänestä tuntuu siltä, että ei välttämättä ole itse kykeneväinen näitä asioita huomioimaan ja toteuttamaan ilman ohjeistamista.

Varusmiesten mielestä liikuntakoulutukset olivat myös liian yksitoikkoisia. Nämä mielipiteet saattavat johtua yhteistekijöinä liikuntakoulutuksien vähäisestä sisällöstä sekä fyysisesti liian helppojen tai kevyiden liikuntakoulutuksien toimesta. Vaikkakin liikuntakoulutuksissa yksikköjen liikuntalajit ovat todistetusti olleet lievästi toistuvia pystytään näiden liikuntakoulutuksien sisältöjen avulla muokkaamaan liikuntakoulutuksen lajista monipuolista sekä erilaista. Esimerkiksi juoksuharjoituksissa Pääesikunnan henkilöstöosaston (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) mukaisia kaikkia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita pystyttäisiin harjoittamaan, mikäli juoksuharjoitetta muutetaan hieman normaalista juoksulenkestä. Lisäpainon esimerkiksi taisteluliivin myötä pystytään juoksemisen lisäksi harjoittamaan lihaskestävyyttä tai vaihtoehtoisesti normaalin lenkin sijasta toteutetaan juoksuharjoitus, jonka tarkoituksena on kehittää reaktionopeutta sekä liikkumisnopeutta. Muuttamalla liikuntakoulutuksien sisältöjä eri osa-alueita huomioiviksi harjoituksiksi pystytään tuottamaan lisää sisältöä, fyysisesti haastetta sekä monipuolisia ja ennen kaikkea erilaisia liikuntakoulutuksia. Pääesikunnan henkilöstöosasto (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) mainitseekin, että liikuntakoulutuksia tulisi muodostaa yksilöllisiksi, nousujohteisiksi harjoituksiksi joiden tavoitteena on kouluttaa sijoituskelpoisia sotilaita ja ylläpitää fyysistä toimintakykyä.

Isoimpana tyytymättömyyden kohteena varusmiesten vastausten perusteella olivat liikuntakoulutuksissa käytetyt eriyttämiset. Eriyttämistä ei varusmiesten vastausten perustella tapahtunut lähes lainkaan. Pääesikunnan henkilöstöosaston (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) mukaan varusmiehiä on kuitenkin tarkoituksena jakaa erilaisiin tasoryhmiin, joka ei ilmeisesti perusyksiköissä kuitenkaan toteudu. Liikuntakoulutuksissa toteutetut eriyttämiset heijastuvat niiden kokonaisuuksien tavoitteellisuuteen sekä suunnitelmallisuuteen. Varusmiehet ovat siis vastausten perustella kokeneet niin, että liikuntakoulutuksissa kaikki toteuttivat samaa harjoitusta, vaikka taitotasollisesti varusmiehiä löytyy laidasta laitaan. Eriyttämisen vähäisyys ei pelkää heijastu tavoitteellisuuteen sekä suunnitelmallisuuteen vaan myös, kuten jo mainittu, liikuntakoulutuksien haasteellisuuteen, monipuolisuuteen, mielekkyyteen

sekä yleiseen sisältöön. Vähäinen eriyttäminen on kuitenkin helposti korjattavissa, mutta liikuntakoulutuksien pitäjällä on tässä kohtaa iso vastuu. Liikuntakoulutuksen pitäjän olisi hyvä ennakkoon suunnitella liikuntakoulutuksia siten, että mikäli harjoituksessa on mahdollista eriyttää toimintaa hän suunnittelisi harjoituksen esimerkiksi kolmelle eri tasoryhmälle aloittelijat, keskitaso, kokeneet. Näiden tasoryhmien lisäksi, mikäli joukosta löytyisi esim. lajin harrastajia olisi niitä hyvä käyttää hyödyksi esimerkiksi apukouluttajan muodossa. Näin henkilöt, jotka ovat selkeästi lajin harrastajia saisivat mielekästä ja haastavaa toimintaa apukouluttajana toimiessa, mutta samalla itse kuitenkin myös liikkuen. Toiskallio (1998, 15) kuitenkin varoittaa, että mikäli liikuntakoulutuksen pitäjäksi joutuu varusmiesjohtaja ilman pedagogista koulutusta voi pahimmassa tapauksessa liikuntakoulutus toteutua ilman päämäärää ja tavoitetta.

Tarkemmin pohtiessa kyselytutkimuksen laadullisen puolen vastauksia pystytään tulosten perusteella toteamaan, että perusyksiköiden liikuntakoulutuksilla ei ole ollut suurta vaikutusta varusmiesten asenteeseen liikuntaa kohtaan. Kuitenkin kummas-takin positiivisesta sekä negatiivisesta muutoksen muuttumisesta löytyy yksittäisiä kokemuksia sekä vaikutuksia. Varusmiesten mielestä heillä on lähtökohtaisesti kaikilla ollut positiivinen asenne liikuntaa kohtaan, joka on hyvä tilanne, kun varusmiehet kertovat, etteivät heidän asenteensa ole muuttuneet. Tästä voimme tulkita, että puolustusvoimien liikuntakoulutukset eivät varsinaisesti vaikuta negatiivisesti itse liikunnan asennoitumiseen, vaikkakin tyytymättömyyttä itse koulutuksia kohtaan varusmiehet ovat kokeneet. Negatiivisten liikuntakoulutusten kokemisella voi olla kuitenkin vaikutusta liikuntaharrastusten sytyttämiseen tai vakiinnuttamiseen sekä myös Pääesikunnan henkilöstöosaston (2007, 5.) mainitsemaan tavoitteeseen jossa myönteinen terveys- ja liikuntakäyttäytyminen pystyttäisiin välittämään varusmiesten lähipiirille.

Varusmiesten vastauksiin voi osittain olla ratkaiseva sekä vaikuttava tekijä henkilökunnan, koulutusten pitäjien sekä yleisesti koko yksikön yhteinen asenne liikuntaa kohtaan. Myöskin vastaukseen vaikuttavana tekijänä voi olla varusmiesten tottuminen aktiiviseen elämäntapaan. Erikoiskoulutuskaudella varusmiehet ovat jo olleet jonkin aikaa palveluksessa ja he ovat saattaneet saada aikaiseksi itselleen aktiivisen elämäntavan rutiineja sekä he ovat voineet hyväksyä itselleen, että palveluksensa ajan heidän pitää toimia aktiivisina itseohjautuvina yksilöinä.

Samoin kuten liikunta-asenteen muuttumisesta myös liikuntataitojen kehittymisestä ei varusmiesten mielestä ole perusyksiköiden liikuntakoulutuksilla ollut suurta vaikutusta. Varusmiesten vastauksiin liikuntataitojen kehittymättömyyteen pystytään linkittämään vahvoiksi osatekijöiksi liikuntakoulutuksien sisältöjen, eriyttämisen sekä tarpeeksi haastavien liikuntakoulutusten tulokset sekä vastaukset määrällisen kyselyn puolelta. Liikuntakoulutuksien sisältöjen tuntuessa vähäiseltä voidaan tulkita tarkoittavaksi sitä, että liikuntakoulutuksissa varusmiehet eivät ole oppineet uutta. Liikuntakoulutuksien sisältöjen vähyyteen vaikuttavat taas eriyttämisen käyttäminen ja eriyttämiseen liittyvä toiminnan jakaminen tasoryhmittäin, joka näkyy haastavina kokemuksina. Muutamat varusmiehet ovat kuitenkin vastanneet oppineensa uusia liikuntataitoja. Nämä liikuntataidot ovat liittyneet heille aikaisemmin tuntemattomiin tai kokemattomiin liikuntalajeihin kuten itsepuolustuslajit, kuntosali sekä palauttavat liikunnat. Varsinaisia liikuntataitoja jotka ovat näiden lajien kautta kehittyneet he eivät kuitenkaan mainitse. Tämä voidaan tulkita niin, että varusmiehet ovat tietämättään oppineet joitain perus liikuntataitojen osa-alueita uusien lajien myötä kuten esimerkiksi kamppailulajien kautta kehittyneet tasapainotaidot sekä käsittelytaidot. Pääesikunnan henkilöstöosaston (PEHENKOS asiakirja HI323/4.10.2012) mielestä liikuntataitojen kehittymisellä on myös merkitystä varusmiespalveluksen aikana opittavien taistelijantaitojen kanssa. Voidaan myös olettaa, että varusmiehet eivät välttämättä tiedosta, mitä tarkoitetaan liikuntataidoilla, koska he eivät ole maininneet itse liikuntataitoja vaan lähinnä lajeja ja näihin liittyviä lajitaitoja vastauksissaan. Välttämättä varusmiehet eivät ole siis tietoisesti huomanneet kehittyneensä joissakin osa-alueissa. Tätä varten olisi hyvä olla jokin tapa, jolla liikuntataitojen kehittyminen pystyttäisiin todentamaan varusmiesten kohdalla.

Liikuntataitojen oppimisessa on vaikeaa niiden haasteellinen arviointitapa ja tiedostaminen siitä, milloin jokin liikuntataito on kehittynyt. Varmin tapa liikuntataitojen kehittymiselle on monipuolinen liikunta ja eri lajien pidempiaikainen toteuttaminen. Olisikin hyvä, että puolustusvoimien asettamaa liikuntataitojen kehittymisen tavoitetta tarkasteltaisiin ja suunniteltaisiin sotilaantaitoihin liittyväksi. Sotilaantaitoihin pystytään helposti liittämään kaikki perus liikuntataidot, näitä olisikin hyvä harjoitella mahdollisimman laajalla liikuntakoulutuksella. Esimerkiksi kranaatin heittämiseen ja tämän heiton tarkkuuteen pystytään harjoitella esimerkiksi pesäpallon tai vaikka sovelletun amerikkalaisen jalkapallon avulla.

Annettujen vastausten perusteella varusmiehet ovat kokeneet kehitystä omassa kunnossaan E-kauden liikuntakoulutuksien myötä. Tosin tieto siitä, kuinka varusmiehet voivat itse vaikuttaa oman kuntonsa kehittymiseen on ollut vähäistä. Suurin osa

myönteisesti kuntonsa kehityksen vastanneista mainitsevat juoksukuntonsa kohentumisen. Kohentunut kunto ja tämän toteaminen ovat selkeästi todennettavissa kuntotestien sekä varusmiesten yleisen jaksamisen kautta. Tieto siitä, kuinka varusmiehet pystyvät itse vaikuttamaan omaan kuntoonsa on kuitenkin tuntunut varusmiehistä vähäiseltä. Tätä voidaan tulkita niin, että liikuntakoulutuksissa ollaan keskitytty enemmän liikunnan suorittamiseen eikä ajateltu siitä näkökulmasta kuinka kyseisen liikuntakoulutuksen lajin tai toiminnan avulla varusmiehet pystyisivät itse toteuttamaan ja kehittämään kuntoaan. Tätä varten varusmiehille olisi hyvä liikuntakoulutuksien lisäksi pitää esimerkiksi teoria painoitteisia liikuntakoulutuksia tai liittää teoriaa liikuntakoulutuksien sisälle. Pääesikunnan koulutusosasto (2015, 11.) mainitsevatkin, että perinteisesti kestävyysharjoittelu jaetaan peruskestävyyteen, vauhtikestävyteen sekä maksimikestävyteen ja kaikkia osa-alueita tulisi harjoituttaa. Varusmiesten kohdalla olisi hyvä esimerkiksi käydä nämä osa-alueet läpi teoriatunneilla mitä kyseiset osa-alueet tarkoittavat ja kuinka näitä voi harjoitella. Liikuntakoulutuksissa ei välttämättä tarvitsisi sisältää paljon tiedollista asiaa, mutta olisi hyvä kertoa kuinka kyseisen lajin tai toiminnan avulla he pystyisivät itse kohottamaan ja vaikuttamaan omaan kuntoonsa. Esimerkiksi juoksuharjoituksen sisälle voitaisiin tuottaa materiaalia, jota voisi jakaa varusmiehille liikuntakoulutuksen päätteeksi, jotka sisältäisivät ohjeistuksia sykealueista sekä millä sykealueilla tai harjoituksen teholla pyritään vaikuttamaan.

On myös hyvä huomioida kyseisissä vastauksissa varusmiesten erilaiset lähtökohdat. Aktiivisesti urheilevat varusmiehet eivät välttämättä koe kuntonsa kehittymistä vaan päinvastoin, kun taas liikunnallisesti passiivisempi varusmies voi kokea huimaa kuntonsa kohentumista. Jälleen kerran korostuu liikuntakoulutuksien tasoryhmittäminen toiminta sekä eriyttäminen.

Pääesikunnan laatimat käskyt ja normit ovat yhä paikkansa pitäviä ja Pääesikunta toteuttaa muutoksia näihin parhaakseen näkemillä tavoilla. Muutosten jälkeen uudelleen toteutetut käskyt ja normit jaetaan perusyksiköille toteutettavaksi. Käskyjen ja normien luotettavuutta vähentävä tekijä on tieto siitä, kuinka esimerkiksi Pääesikunta ajattelee perusyksiköiden toteuttavan kyseisiä normeja sekä käskyjä. Pääesikunnan puolelta ei ole tutkimuksen aikana kysytty, kuinka he reagoivat asiaan, mikäli jokin perusyksikkö ei pysty kyseisiä käskyjä sekä normeja toteuttamaan. Tieto siitä, kuinka Pääesikunta näkee perusyksiköiden toteuttavan heille annettuja käskyjä ja miten he reagoivat kyseisissä poikkeustilanteissa auttaisi ymmärtämään ovatko käskyt enemmänkin ohjeita vai suorita käskyjä.

Perusyksiköt toteuttivat erikoiskoulutuskauden toimintaansa viikko-ohjelmien mukaisesti. Koostetut viikko-ohjelmat olivat yksiköiden päälliköiden hyväksymiä ja mikäli viikko-ohjelmiin tapahtui muutoksia, päälliköt ilmoittivat niistä ja muutokset huomioitiin tutkimuksessa. Viikko-ohjelmien luotettavuutta heikentäväksi tekijäksi voidaan luokitella tiedon puute siitä, kuinka paljon ajallisesti itse liikuntakoulutukset kestivät. Liikuntakoulutuksiin oli voitu varata aikaa yhteensä esimerkiksi kaksi tuntia, mutta tästä ajasta, joka kuluu varusmiesten siirtymiseen, valmistautumiseen sekä itse liikunnan suorittamiseen ei voida olla varmoja. Tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa siitä, mitä liikuntakoulutukset sisälsivät ja kuinka liikuntakoulutukset toteutettiin ei myöskään selvitetty. Liikuntakoulutuksien sisällön ja toteutuksen tiedostamisen avulla pystyttäisiin kyselytutkimuksen varusmiesten vastausten tulkinnan lisäksi selvittämään, kuinka paljon tehokasta aikaa käytetään liikuntakoulutuksissa ja kuinka paljon aikaa menee muihin toimintoihin.

Kyselytutkimusten avulla saatiin tuotettua uutta varusmiehiltä saatua tietoa perusyksiköiden liikuntakoulutuksien toteuttamisesta erikoiskoulutuskauden aikana. Kyselytutkimuksen määrälliseen osioon saatiin aikaiseksi laaja vastaaja määrä. Kyselytutkimuksen määrällisen osion vastausten luotettavuuteen heikentäviä tekijöitä olivat mm. varusmiesten muistaminen erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutuksistaan. Varusmiehiä kehoitettiin erikoiskoulutuskauden alkaessa kiinnittämään erityishuomiota liikuntakoulutuksia kohtaan E-kauden ajan ja tarvittaessa pitämään itsellensä kirjaa siitä, mitä liikuntakoulutuksia on pidetty ja kuinka he ovat kokeneet niiden olevan. Varusmiesten kohdalla ei kuitenkaan pidetty tarkkaa kirjaa siitä, olivatko he kyseisiä toimenpiteitä toteuttaneet. Tämän myötä heidän vastauksensa saattavat pohjautua viimeisimpiin kokemuksiinsa liikuntakoulutuksista eikä välttämättä koko erikoiskoulutuskauden aikana toteutuneisiin.

Määrällisen osion vastausvaihtoehdot olivat aseteltu positio-kysymyksillä. Positio-kysymysten haasteena on vastausvaihtoehtojen tulkinnan jättäminen itse vastajalle. Osa varusmiehistä voivat kokea samoin tavoin asian ja vastausvaihtoehdot voivat olla samat, mutta kyselytutkimuksen vaihtoehtoista valitut vastaukset erilaiset. Määrällisen kyselytutkimuksen vastausten luotettavuutta heikentävä tekijä on myös vastausten tulkinta, joka jää kyselyn tekijälle. Kyselyntekijä joutuu pohtimaan vastausten perusteella varusmiesten oikeaa perimmäistä tarkoitusta vastauksesta ja tämä saattaa aiheuttaa väärinymmärryksiä.

Kyselytutkimuksen laadullisen osaan vastanneiden määrä oli kohtuullinen. Laadullisen osan haasteita ovat vapaamuotoinen kirjoittaminen, joka varusmiesten kohdalla ei välttämättä ole paras tapa. Varusmiesten laadullisen puolen vastaukset olivat

useimmiten lyhyesti kirjoitettuja eikä välttämättä perusteltuja. Tämä aiheuttaa jälleen kyselyn tekijälle tulkinnan vastuun.

Tutkimuksen toteutus antaa mahdollisuuden myös jatkotutkimuksille. Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka perusyksiköt suunnittelevat itse liikuntakoulutuksia, mitä nämä sisältävät ja mikä näiden harjoitusten tarkoituksena olisi. Jatkotutkimusten avulla pystyttäisiin havainnoimaan ja tarkentamaan miksi varusmiehet kokevat tämänhetkiset liikuntakoulutukset kuten kyselytutkimuksen tulokset osoittavat. Jatkotutkimusta voitaisiin myös jalostaa liittämällä selvityksiä siitä, kuinka puolustusvoimat toteuttavat liikuntakoulutuksien kokonaisuuksien arviointia ja suunnittelua Pääesikunnan toimesta. Olisi myös hyvä pyrkiä selvittämään, kuinka itse liikuntakoulutusten strategiaa sekä suunnitelmia toteuttavat perusyksiköt kokevat, kuinka liikuntakoulutustoimintaa tulisi tehdä heidän näkökulmastaan.

Lähteet

- Puolustusvoimat 2017. Opas varusmiespalvelukseen astuvalle. Juvenes Print.
- Puolustusvoimat. Pääesikunta. 2002. Liike ja tuli. Urheilu maanpuolustuksen ja maanpuolustus urheilun tukena. Esko Lammi. Karisto Oy. Hämeenlinna. 2002.
- Puolustusvoimat. Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2007. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Puolustusvoimat. Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2011. Hallinnollinen normi HH47/14.2.2011. Fyysisen toimintakyvyn perusteet.
- Puolustusvoimat. Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2012. Hallinnollinen normi HI323/4.10.2012. Asevelvollisten fyysinen koulutus.
- Puolustusvoimat. Pääesikunnan koulutusosasto. 2016. Varusmiesten kuntotilastot. Luettavissa: http://puolustusvoimat.fi/documents/2035479/2042680/PEVIES-TOS_Varusmiesten_kuntotilastot_2016/64f3cb79-59ec-4947-858d-30a64aa08a40. Luettu: 2.6.2017
- Puolustusvoimat. Pääesikunnan koulutusosasto. 2015. Liikuntakoulutuksen käsikirja. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere.
- Puolustusvoimat. Pääesikunta/Henkilöstöosasto. 2012. Johtajan käsikirja. Luettavissa: <http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS-Johtajan-kasikirja.pdf/a2e5cfd6-b385-4893-87a4-dbb72a2ce1a9>. Luettu 29.5.2017
- Puolustusvoimat 2011. Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja. Luettavissa: <http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258811/PEVIESTOS-kuntotestaa-jank%C3%A4sikirja-2015/332148cf-be2e-49ea-8fa2-0df6423724fc>. Luettu: 24.5.2017
- Toiskallio J. 1998. Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Julkaisusarja 2 N:o 4. Ykkös-Offset Oy. Vaasa.
- World Health Organization. 2002. Väkivalta ja terveys maailmassa. Luettavissa: http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf. Luettu: 20.6.2017

Liitteet

Liite 1. 2. Jääkärikomppanian E-kauden kyselytutkimuksen määrällisen osan kysymykset (kysymykset ja vastausvaihtoehdot)

Porin Prikaatin 2.Jääkärikomppanian E-kauden tutkimuksen määrälliset kysymykset

TAUSTATIETOJA VASTAAJASTA

1. Sukupuoli

- Mies
 Nainen

2. Vastaajan ikä

- 18-20
 21-23
 24-26
 27+

3. Liikunnallinen aktiivisuutesi vapaa-ajalla

- En harrasta liikuntaa vapaa-ajalla
 Vähäinen
 Aktiivinen
 Harrastan kilpaurheilua vapaa-ajalla

4. Koulutushaara/linja/kurssi

- Jääkärijoukkue
 Komentojoukkue
 Kranaatinheitinkurssi
 Panssarintorjuntakurssi
 Tulenjohtokurssi
 Viestikurssi

5. Olen sotilaskoulutukseltani

- Reservinupseeri (RUK)
 Aliupseeri (AUK)
 Miehistö

6. Oletko käyttänyt urheiluvapaita (määrä viikossa)

- En lainkaan
 1 kerran viikoittain
 2 kertaa viikoittain
 3 kertaa viikoittain
 +3 kertaa viikoittain

7. Oletko käyttänyt urheilukomennuksia E-kauden aikana

- En lainkaan
 1 kerran
 2 kertaa
 3 kertaa
 +3 kertaa

Seuraava -->

Porin Prikaatin 2.Jääkärikomppanian E-kauden tutkimuksen määrälliset kysymykset

E-kauden ajankohta: 27.2.2017-30.4.2017

Valitse vaihtoehto joka kuvaa parhaiten kokemuksiasi yksikkösi liikuntakoulutuksista E-kauden (viimeisen 8 viikon) aikana.

Ohjatut liikuntakoulutukset tarkoittavat viikko-ohjelmiin merkittyjä (EI vapaa-ajan liikuntaa): H. Liikuntakoulutus

8. E-kauden liikuntakoulutusten määristä

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
Ohjattua liikuntakoulutusta E-kauden aikana oli mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E-kaudella ohjattuja liikuntakoulutuksia oli muun fyysisesti raskaan koulutuksen jälkeen mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. E-kauden liikuntakoulutusten ajankäytöstä

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
E-kauden ohjattuihin liikuntakoulutuksiin oli varattu aikaa mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni E-kaudella liikuntakoulutuksia oli jaettu tasaisesti kaikille viikoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. E-kauden liikuntakoulutuksien sisällöstä

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
E-kauden yksittäisessä liikuntakoulutuksessa oli sisältöä mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E-kauden aikana fyysisesti haastavia liikuntakoulutuksia oli mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E-kauden aikana monipuolisia sekä erilaisia liikuntakoulutuksia oli mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. E-kauden liikuntakoulutusten suunnittelusta

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
E-kauden liikuntakoulutuksissa mielestäni huomioitiin taidollisia eroja eriyttämällä koulutettavia tasoryhmiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni hyvin suunniteltuja sekä ohjattuja liikuntakoulutuksia oli E-kaudella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[<-- Edellinen](#)

[Lähetä](#)

Liite 2. Panssarintorjuntakomppanian E-kauden kyselytutkimuksen määrällisen osan kysymykset (kysymykset ja vastausvaihtoehdot)

Porin Prikaatin panssarintorjuntakomppanian E-kauden tutkimuksen määrälliset kysymykset

TAUSTATIETOJA VASTAAJASTA

1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

2. Vastaajan ikä

- 18-20
- 21-23
- 24-26
- 27+

3. Liikunnallinen aktiivisuutesi vapaa-ajalla

- En harrasta liikuntaa vapaa-ajalla
- Vähäinen
- Aktiivinen
- Harrastan kilpaurheilua vapaa-ajalla

4. Koulutushaara/linja/kurssi

- Tiedustelujoukkue
- Ohjusjoukkue
- MUAS-joukkue

5. Olen sotilaskoulutukseltani

- Reservinupseeri (RUK)
- Aliupseeri (AUK)
- Miehistö

6. Oletko käyttänyt urheiluvapaita (määrä viikossa)

- En lainkaan
- 1 kerran viikoittain
- 2 kertaa viikoittain
- 3 kertaa viikoittain
- +3 kertaa viikoittain

7. Oletko käyttänyt urheilukomennuksia E-kauden aikana

- En lainkaan
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- +3 kertaa

Seuraava -->

Porin Prikaatin panssarintorjuntakomppanian E-kauden tutkimuksen määrälliset kysymykset

E-kauden ajankohta: 27.2.2017-30.4.2017

Valitse vaihtoehto joka kuvaa parhaiten kokemuksiasi yksikkösi liikuntakoulutuksista E-kauden (viimeisen 8 viikon) aikana.

Ohjatut liikuntakoulutukset tarkoittavat viikko-ohjelmiin merkittyjä (EI vapaa-ajan liikuntaa): H. Toimintakykykoulutus

8. E-kauden liikuntakoulutusten määrästä

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
Ohjattua liikuntakoulutusta E-kauden aikana oli mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E-kaudella ohjattuja liikuntakoulutuksia oli muun fyysisesti raskaan koulutuksen jälkeen mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. E-kauden liikuntakoulutusten ajankäytöstä

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
E-kauden ohjattuihin liikuntakoulutuksiin oli varattu aikaa mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni E-kaudella liikuntakoulutuksia oli jaettu tasaisesti kaikille viikoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. E-kauden liikuntakoulutuksien sisällöstä

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
E-kauden yksittäisessä liikuntakoulutuksessa oli sisältöä mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E-kauden aikana fyysisesti haastavia liikuntakoulutuksia oli mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E-kauden aikana monipuolisia sekä erilaisia liikuntakoulutuksia oli mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. E-kauden liikuntakoulutusten suunnittelusta

1= Ei Lainkaan

5= Liikaa

E= En pysty ottamaan kantaa/En osaa sanoa

	1	2	3	4	5	E
E-kauden liikuntakoulutuksissa mielestäni huomioitiin taidollisia eroja eriyttämällä koulutettavia tasoryhmiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni hyvin suunniteltuja sekä ohjattuja liikuntakoulutuksia oli E-kaudella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[<-- Edellinen](#)

[Lähetä](#)

Liite 3. 2. Jääkärikomppanian E-kauden tutkimuksen laadullisen osan kysymykset

Porin Prikaatin 2.Jääkärikomppanian E-kauden tutkimuksen avoimet kysymykset

TAUSTATIETOJA VASTAAJASTA

1. Sukupuoli

- Mies
 Nainen

2. Vastaaajan ikä

- 18-20
 21-23
 24-26
 27+

3. Liikunnallinen aktiivisuutesi vapaa-ajalla

- En harrasta liikuntaa vapaa-ajalla
 Vähäinen
 Aktiivinen
 Harrastan kilpaurheilua vapaa-ajalla

4. Koulutushaara/linja/kurssi

- Jääkärijoukkue
 Komentojoukkue
 Kranaatinheitinkurssi
 Panssarintorjuntakurssi
 Tulenjohtokurssi
 Viestikurssi

5. Olen sotilaskoulutukseltani

- Reservinupseeri (RUK)
 Aliupseeri(AUK)
 Miehistö

6. Oletko käyttänyt urheiluvapaita (määrä viikossa)

- En lainkaan
 1 kerran viikoittain
 2 kertaa viikoittain
 3 kertaa viikoittain
 +3 kertaa viikoittain

7. Oletko käyttänyt urheilukomennuksia E-kauden aikana

- En lainkaan
 1 kerran
 2 kertaa
 3 kertaa
 +3 kertaa

Seuraava -->

Porin Prikaatin 2.Jääkärikomppanian E-kauden tutkimuksen avoimet kysymykset

E-kauden ajankohta: 27.2.2017-30.4.2017

Puolustusvoimien liikuntakoulutusten tavoitteet:

- 1.Muokata koulutettavien liikunta-asenteita
- 2.Edistää liikuntataitoja
- 3.Kohottaa fyysistä kuntoa sekä antaa tietoa kunnan ylläpitämisen perusteista ja menetelmistä

Liikuntakoulutukset ovat merkitty viikko-ohjelmiin: H. Liikuntakoulutus.
Tutkimuksessa EI huomioida vapaa-ajan liikuntaa

Kirjoita avoimesti mielipiteitäsi yksikkösi liikuntakoulutuksista E-kauden aikana alla oleviin kysymyksiin

8. Miten E-kauden liikuntakoulutukset mielestäsi palvelivat Puolustusvoimien asettamia tavoitteita?

9. Miten yksikön liikuntakoulutukset ovat muokanneet asennettasi liikuntaa kohtaan? Miksi?

10. Miten yksikön liikuntakoulutukset ovat kehittäneet liikuntataitojasi?

11. Ovatko E-kauden liikuntakoulutukset edistäneet kuntoasi sekä oletko saanut tarpeeksi tietoa oman kunnan kehittämisestä/ylläpidosta?

[← Edellinen](#) [Seuraava →](#)

Liite 4. Panssarintorjuntakomppanian E-kauden tutkimuksen laadullisen osan kysymykset

Porin Prikaatin panssarintorjuntakomppanian E-kauden tutkimuksen avoimet kysymykset

TAUSTATietoJA VASTAAJASTA

1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen

2. Vastajaan ikä

- 18-20
- 21-23
- 24-26
- 27+

3. Liikunnallinen aktiivisuutesi vapaa-ajalla

- En harrasta liikuntaa vapaa-ajalla
- Vähäinen
- Aktiivinen
- Harrastan kilpaurheilua vapaa-ajalla

4. Koulutushaara/linja/kurssi

- Tiedustelujoukkue
- Ohjusjoukkue
- MUAS-joukkue

5. Olen sotilaskoulutukseltani

- Reservinupseeri (RUK)
- Aliupseeri (AUK)
- Miehistö

6. Oletko käyttänyt urheiluvapaita (määrä viikossa)

- En lainkaan
- 1 kerran viikoittain
- 2 kertaa viikoittain
- 3 kertaa viikoittain
- +3 kertaa viikoittain

7. Oletko käyttänyt urheilukomennuksia E-kauden aikana

- En lainkaan
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- +3 kertaa

Seuraava -->

Porin Prikaatin panssarintorjuntakomppanian E-kauden tutkimuksen avoimet kysymykset

E-kauden ajankohta: 27.2.2017-30.4.2017

Puolustusvoimien liikuntakoulutusten tavoitteet:

1. Muokata koulutettavien liikunta-asenteita
2. Edistää liikuntataitoja
3. Kohottaa fyysistä kuntoa sekä antaa tietoa kunnon ylläpitämisen perusteista ja menetelmistä

Liikuntakoulutukset ovat merkitty viikko-ohjelmiin: H. Toimintakykykoulutus.
Tutkimuksessa EI huomioida vapaa-ajan liikuntaa

Kirjoita avoimesti mielipiteitäsi yksikkösi liikuntakoulutuksista E-kauden aikana alla oleviin kysymyksiin.

8. Miten E-kauden liikuntakoulutukset mielestäsi palvelivat Puolustusvoimien asettamia tavoitteita?

9. Miten yksikön liikuntakoulutukset ovat muokanneet asennettasi liikuntaa kohtaan? Miksi?

10. Miten yksikön liikuntakoulutukset ovat kehittäneet liikuntataitojasi?

11. Ovatko E-kauden liikuntakoulutukset edistäneet kuntoasi sekä oletko saanut tarpeeksi tietoa oman kunnon kehittamisestä/ylläpidosta?

[<- Edellinen](#) [Seuraava ->](#)