

Urheilulaji viikkoliikuntamuotona

Ohjattuna viikkoliikuntana järjestetty brasilialaisen jujutsun peruskurssi
Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella

Valteri Pulliainen & Sami-Pekka Takaluoma

9/2019

<p>Tekijä(t)</p> <p>Valtteri Pulliainen Sami-Pekka Takaluoma</p>	<p>Tutkinto</p> <p>2017/2D Poliisi (AMK)</p>
<p>Julkaisun nimi</p> <p>Urheilulaji viikkoliikuntamuotona. Ohjattuna viikkoliikuntana järjestetty brasilialaisen jujutsun peruskurssi Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella</p>	<p>Julkisuusaste</p> <p>Julkinen</p>
<p>Ohjaaja</p> <p>Esa Vuorinen & Anu Haikansalo</p>	<p>Opinnäytetyön muoto</p> <p>Toiminnallinen opinnäytetyö</p>
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää, onko erilaisille liikuntalajeille kysyntää poliisien työajalla toteutettuna viikkoliikuntamuotona. Päätimme järjestää ohjattuja harjoituksia brasilialaisessa jujutsussa. Valitsimme järjestettäväksi lajiksi brasilialaisen jujutsun, sillä meillä on molemmista kokemusta siitä. Opinnäytetyössä kerromme lyhyesti brasilialaisesta jujutsusta lajina. Opinnäytetyön ei ole tarkoitus olla brasilialaisen jujutsun lajiansalyysi.</p> <p>Työssä tarkastellaan yleisesti liikunnan vaikutuksia ihmisen fyysiseen- ja psyykkiseen toimintakykyyn. Liikunnan hyötyjä tarkastellaan myös poliisityön näkökulmasta. Avaamme työssä toiminnallisen opinnäytetyön prosessia ja toteutusta. Pohdimme opinnäytetyössä, mitä opimme brasilialaisen jujutsun peruskurssin järjestämisestä ja, voisiko vastaavan kurssin järjestää tulevaisuudessa vieläkin paremmin.</p>	
<p>Sivumäärä</p> <p>25</p>	<p>Tarkastuskuukausi ja -vuosi</p> <p>syyskuu 2019</p>
<p>Avainsanat</p> <p>Viikkoliikunta, fyysinen kunto, Poliisiammattikorkeakoulu, brasilialainen jujutsu, poliisi</p>	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 BRASILIALAINEN JUJUTSU	2
3. LIKUNNAN HYÖDYT	5
3.1 Liikunnan vaikutus hengityselimistöön.....	6
3.2 Liikunnan vaikutus verenkiertoelimistöön	6
3.3 Lihaskuntoharjoittelu.....	7
3.4 Liikunnan vaikutus luustoon	8
3.5 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin	8
3.6 Liikunnan vaikutukset uneen.....	10
4 LIKUNTAKURSSIN JÄRJESTÄMINEN	10
4.1 Esimerkki malli ohjatun liikunnan järjestämiseksi	12
4.2 Pohdinta kurssin järjestämisestä.....	13
5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	14
5.1 SWOT-analyysi toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa.....	15
5.2 Vahvuudet	16
5.3 Heikkoudet	16
5.4 Mahdollisuudet	17
5.5 Uhat	17
5.6 Lean-filosofia	18
5.7 Produktin toteutus Lean-filosofian mukaan	19
6 BRASILIALAISEN JUJUTSUN PERUSKURSSIN JÄRJESTÄMINEN	19
6.1 Idean synty	20
6.2 Suunnittelu.....	20
6.3 Toteutus	21
6.4 Esimerkkiharjoitus 8.5.2019.....	22
7 POHDINTA	23
LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Suomessa poliisilla on mahdollisuus käyttää kaksi tuntia viikossa omatoimiseen liikuntaan työkyvyn ylläpitämiseksi. Suoritimme työharjoittelujaksomme Länsi-Uudenmaan poliisiasemalla Espoon pääpoliisilaitoksella. Havaitimme työharjoittelun aikana, että halukkailla on mahdollisuus käyttää viikkoliikuntaan suunniteltu aika lähes joka viikko. Huomasimme harjoittelumme aikana myös, että Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksen intranetissä etsittiin halukkaita liikunta-alan taustan omaavia henkilöitä ohjaamaan ryhmäliikuntatunteja. Ryhmäliikuntatunnit oli tarkoitus toteuttaa kerran viikossa sovittuna aikana laitoksen tiloissa.

Alustava tavoitteemme oli selvittää, toimisiko harrastamamme kamppailu-urheilulaji brasilialainen jujutsu ohjattuna viikkoliikuntana. Harjoittelumme aikana keskustelimme aiheesta muiden työntekijöiden kanssa ja huomasimme, että useampia työntekijöitä kiinnosti brasilialainen jujutsu lajina. Kaikilla ei ollut kuitenkaan aikaa harjoitella sitä työ- ja siviilielämän kiireiden takia. Näiden asioiden pohjalta päädyimme suunnittelemaan brasilialaisen jujutsun peruskurssia. Suunnittelimme, että toteutamme ohjatun kurssin kerran viikossa halukkaille.

Säännöllinen liikunta on iso osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Brasilialainen jujutsu on monipuolinen liikuntamuoto. Ennako-oletuksemme oli, että mahdollisuus oppia ilmaiseksi vähemmän tavanomaisen lajin perusteet lisäisi kiinnostusta osallistua. Järjestämällä peruskurssin pyrimme selvittämään, onko urheilulajia mahdollista harrastaa viikkoliikuntana ja onko eri urheilulajeille kysyntää Espoon poliisiasemalla.

Yksi opinnäytetyömme tavoitteista oli selvittää myös, miten peruskurssin järjestäminen onnistui ja kuinka tulevaisuudessa vastaavia kursseja voidaan järjestää. Tarkastelemme työssä omaa onnistumistamme ja havaitsemiamme kehittämiskohteita.

2 BRASILIALAINEN JUJUTSU

Brasilialainen jujutsu on perinteisestä jujutsusta ja judosta kehittynyt kamppailu- ja itsepuolustuslaji. Lajin pääperiaatteena on viedä vastustaja mahdollisimman nopeasti maahan erilaisia heittoja, kampeja ja kaatoja hyväksikäyttäen. Maassa ottelu pyritään voittamaan kuristuksilla tai nivellukoilla. (Österman 2009, 104.)

Lajin etuna on se, että eri tekniikoita hyödyntämällä pienemmän ja fyysisesti heikomman osapuolen on mahdollista voittaa kamppailussa itseään selvästi kookkaampi ja voimakkaampi henkilö.

Laji on suosittu ja tehokas myös vapaaottelun harjoittelijoiden keskuudessa, sillä sen tekniikat ovat osoittautuneet toimiviksi myös ympäri maailman käydyissä vapaaottelukilpailuissa (Juntunen. Luettu 13.8.2019).

Brasilialaisen jujutsun tekniikat voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri osa-alueeseen. Nämä ovat itsepuolustus, vapaaottelu sekä urheilutekniikat. Brasilialaisen jujutsun niin kutsuttu urheilumuoto sallii erilaisten heittojen, kaatojen, lukkojen sekä kuristusten käytön ottelun aikana. Lyönnit ja potkut eivät sen sijaan kuulu lajin urheilumuotoon. Laji sopii tämän vuoksi erinomaisesti monipuoliseksi liikuntamuodoksi kelle tahansa ikään tai sukupuoleen katsomatta. (Juntunen. Luettu 13.8.2019.)

Lajin urheilumuoto on melko lähellä judo-ottelua, mutta lajin säännöt sallivat enemmän tekniikoita kuin judossa (Österman, J. 2009. s.104). Ottelut eroavat merkittävästi judosta siinä, että ottelun päädyttyä mattoon sitä ei judon tavoin keskeytetä ja nosteta ylös, vaan sitä jatketaan maassa. Ottelijoille jaetaan pisteitä maassa sen mukaisesti, miten helppoa vastustajan lyöminen kustakin positiosta olisi, mikäli kyseessä olisi vapaaottelu. (Crudelli, C.2008. s. 344.) Brasilialaista jujutsua harjoitellaan tatamilla tai painimolskilla. Harjoittelussa käytetään siihen erikseen soveltuvaa judopuvun tyylistä asua eli Gi:tä, mutta harjoittelu onnistuu myös perinteisessä sisäliikuntavarustuksessa. Ilman pukua tapahtuvaa lajin harjoittelua kutsutaan yleisesti lukkopainiksi tai nogi-jujutsuksi. (Juntunen. Luettu 13.8.2019.)

Lajissa kehitystä mitataan eri värisillä vyöarvoilla, joita harjoittelijoille myönnetään otteluharjoituksissa onnistumisten ja kilpailuissa menestymisen perusteella. Vyön värejä ovat valkoinen, sininen, purppura, ruskea ja musta. Moneen muuhun kamppailu- ja itsepuolustuslajiin verrattuna brasilialaisessa jujutsussa vöiden saaminen kestää huomattavasti pidempään. (Juntunen. Luettu 13.8.2019.)

Lajin perusteet ovat melko helposti ja nopeasti omaksuttavissa, jolloin lajiin olennaisesti kuuluva vapaa otteluharjoittelu eli sparring on mahdollista.

Brasilialainen jujutsu sopii lajina poliiseille erinomaisesti. Lähtökohtaisesti lajin harjoittamiseen tarvitaan vähintään kaksi harjoittelijaa, joten esimerkiksi valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät partiot voivat halutessaan käyttää viikkoliikuntaan varatun

ajan lajin harjoitteluun yhdessä. Varsinkin lajiin olennaisena osana kuuluva otteluharjoittelu eli sparring on mitä mainioin tapa harjoittaa monipuolista liikuntaa. Lajin harjoittelu kehittää yksilön fyysisiä ominaisuuksia niin voiman kuin kestävyysdenkin saralla. Vaikka lajin harjoittelu ei suoraan liity poliisin fyysisen voimankäytön harjoitteluun, on siitä hyötyä poliisin joutuessa fyysisen kontaktitilanteeseen.



Kuva 1. Brasilialaisen jujutsun ottelutilanne ilman pukua. (Kuva Jarno Juutinen.)



Kuva 2. Brasilialaisen jujutsun ottelutilanne puvulla. (Kuva Jarno Juutinen.)

3. LIIKUNNAN HYÖDYT

Hyvä fyysinen kunto luo pohjan ihmisen toimintakyvylle. Terve elimistö toimii moitteettomasti levossa ja rasituksessa. Elimistö vaatii toimiakseen happea, verenkiertoa, energian tuotantoa ja kuona-aineiden poistojärjestelmän. Näiden yhteistoiminta mahdollistaa hyvän fyysisen suorituskyvyn rasituksen aikana. Liikunnan vaikutuksia elimistöön voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Yleensä liikunnan vaikutuksia tarkastellaan hengityselimistön, verenkiertoelimistön, lihaksiston ja luuston osilta. (Rehunen, 1997, 11.)

Poliisin työ vaatii fyysistä suorituskykyä. Jo Poliisiammattikorkeakouluun hakiessa pitää olla niin hyvässä fyysisessä kunnossa, että läpäisee koulun pääsykokeet. Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden fyysisessä osiossa on kestävyyskoe, ketteryyskoe, ylätalja/leuanveto ja penkkipunnerrus. Hakijan tulee läpäistä kaikki fyysisen kokeen osa-alueet. (Polamk.fi. Luettu 5.9.2019.)

Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten vaatimusten tarkoitus on varmistaa, että opiskelija selviytyy koulutuksesta ja myöhemmin poliisintyöstä. Fyysisten pääsykokeiden lisäksi opiskelija joutuu koulutuksen aikana suorittamaan hyväksytysti erilaisia fyysisiä testejä. Testien suorittaminen on pakollista, jotta opiskelija valmistuu poliisiksi. Myös virassa olevien poliisien pitää olla sellaisessa fyysisessä kunnossa, että he selvittävät Poliisihallituksen määrittelemän kuntokokeen kerran kahdessa vuodessa.

Poliisin työssä fyysisestä kunnosta on hyötyä. Tehtävästä riippuen työvuorot voivat olla pitkiä ja kestää yli 12 tuntia. Pitkissä työvuoroissa fyysinen kunto auttaa jaksamaan. Fyysisellä harjoittelulla on merkitys myös ihmisen psyykkiselle jaksamiselle. Tämän takia fyysisestä kunnosta on hyötyä myös sellaisissa poliisitehtävissä, jotka eivät suoraan vaadi erittäin hyvää fyysistä kuntoa. Fyysisen harjoittelun merkitystä psyykkiseen jaksamiseen avataan tulevilla kappaleilla lisää.

Työtehtävissään poliisi voi joutua arvaamatta voimankäyttötilanteisiin, joissa fyysisestä suorituskyvystä on etua. Vaikka poliisilla on käytössä voimankäyttövälineitä, joilla pyritään murtamaan kohteen vastarinta, kohteen fyysinen hallinta on tärkeä taito. Poliisiammattikorkeakoulun voimankäyttötunneilla opetellaan hallitsemaan kohdetta käyttämällä fyysisiä voimakeinoja. Näissä harjoituksissa käy selvästi ilmi, kuinka fyysinen suorituskyky helpottaa kohteen hallintaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus ei ole pohtia brasilialaisen jujutsun merkitystä voimankäyttötilanteissa. Sanottakoon silti, että voimankäyttöä harjoitellessa lajin harrastamisesta oli suuri hyöty voimankäytön tekniikoiden soveltamisessa ja käyttämisessä. Poliisin ammatin useiden tehtävien fyysisyyden ja turvaavan luonteen perusteella voi sanoa, että monesta kamppailu- ja itsepuolustuslajista on hyötyä poliisin työssä.

Brasilialainen jujutsu kehittää mielestämme tietynlaista paineensietokykyä. Lajin sparrissa päätyy usein tukalalta tuntuviin tilanteisiin. Sparrissa oppii olemaan rauhallinen esimerkiksi silloin, kun joutuu kuristuksen kohteeksi. Aloittelevalle tai kokemattomalle harrastajalle tällainen tilanne tuntuu usein jossain määrin ahdistavalta. Harjoittelun jatkuessa tilanteessa oppii olemaan rauhassa ja miettimään, miten tilanteesta selviää ja pääsee pois. Tällaisesta harjoittelusta voi maalaisjärjellä ajateltuna olla hyötyä poliisin työssä.

3.1 Liikunnan vaikutus hengityselimistöön

Hengityselimistöllä on merkittävä rooli ihmisen suorituskyvyssä. Hengityselimistön tehtävä on ihmisen liikkeessä erilaisten kaasujen vaihto. Kaasuilla tarkoitetaan hiilidioksidia ja happea. Kaasujen vaihdon on oltava riittävän tehokasta, jotta ihminen kykenee toimimaan kovassa rasituksessa. (Rehunen, 1997, 16.) Optimitilanteessa kaasujen vaihtojärjestelmä vaatii neljä edellytystä, jotka ovat suuri keuhkopinta-ala, sopiva ilmanlaatu, keuhkokudosten tasalaatuisuus sekä tasapaino kaasujen tarpeen ja vaihtumisen välillä. Normaali ihmisellä keuhkojen tilavuus tai kyky vaihtaa kaasuja eivät rajoita toimintakykyä. Pitkäkestoisella kestävyysliikunnalla on kuitenkin mahdollista saavuttaa keskimääräistä suurempi keuhkojen tilavuus ja kaasujen vaihtokyky. (Rehunen, 1997, 17.)

3.2 Liikunnan vaikutus verenkiertoelimistöön

Liikunnalla on mahdollista vaikuttaa verenkiertoelimistön toimintaan. Verenkiertoelimistöllä on karkeasti jaettuna kaksi päätehtävää. Ne ovat hapen ja ravinteiden kuljettaminen soluihin sekä aineenvaihdunnan lopputuotteiden kuljettaminen lihaksista pois. Fyysinen rasitus muuttaa verenkiertoelimistön toimintaa. Fyysisen rasituksen aikana verenkierto vilkastuu lihaksissa ja hidastuu sisäelimissä. Harjoittelun lisääntyessä keho pyrkii suoriutumaan rasituksesta aiempaa taloudellisemmin. Tämän takia suorituskyky kasvaa, kun ihminen harjoittelee toistuvasti. (Rehunen, 1997, 19.)

Aerobinen liikunta aiheuttaa sydämessä muutoksia. Sydämen muutokset voivat olla toiminnallisia tai rakenteellisia. Toiminnalliset muutokset ovat nähtävissä jo muutaman viikon säännöllisen harjoittelun jälkeen. Kestävyysliikunta parantaa sydämen supistusvoimaa ja lisäksi sen iskutilavuus kasvaa. Iskutilavuuden kasvu mahdollistaa paremman hapenkuljetuskyvyn. Harjoittelu ei kuitenkaan lisää sydämen maksimisykettä. (Rehunen, 1997, 24.)

Rakenteelliset muutokset sydämessä tapahtuvat huomattavasti hitaammin kuin toiminnalliset muutokset. Rakenteelliset muutokset vaativat useiden kuukausien toistuvaa kestävyysharjoittelua. Muutokset tapahtuvat sydämen seinämissä ja onteloissa. Seinämät paksunevat ja ontelot suurenevät, myös sydämen koko kasvaa. Kestävyysurheilijan sydämen tilavuus voi olla kaksinkertainen verrattuna normaaliin ihmiseen. Lisäksi sydämen leposyke laskee kestävyysharjoittelun tuloksena. (Rehunen, 1997, 24.)

Kokonaisuudessaan pitkäaikaisen kestävyysliikunnan vaikutukset ovat monipuoliset. Sydämessä tapahtuvien muutosten lisäksi positiivisia muutoksia tapahtuu verenpaineessa, ääreisverenkierrossa ja veren koostumuksessa. Verenpaine laskee ja hiussuonitiheys lihaksissa, ravinteiden käyttö lihaksissa, hapen hyväksikäyttö sekä HDL pitoisuudet veressä kasvavat. Lisäksi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin pienenee. (Rehunen, 1997, 26.)

Liikunta vaikuttaa lihasten rakenteisiin ja toimintaan. Tärkeimpiä liikunnan vaikutuksia lihasten rakenteisiin ovat vaikutukset verisuoniin, lihassoluihin, solujen rakenteellisiin osiin ja sidekudoksiin. Toiminnalliset vaikutukset lihaksiin ovat lihaksessa tapahtuva energian tuotanto, aineenvaihdunnan aktiivisuus, energiavarastot ja ravinteiden kulkeutuminen lihaksiin. (Rehunen, 1997, 29.)

3.3 Lihaskuntoharjoittelu

Lihaskuntoharjoittelun voi jakaa karkeasti voimaharjoitteluun, nopeusharjoitteluun ja pitkäkestoisen lihaskestävyyden harjoittamiseen. Eri harjoitusmuodot vaikuttavat eri tavalla lihaksen rakenteeseen ja sen toimintakykyyn. (Rehunen, 1997, 37.)

Voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia, joita kuormitetaan harjoituksen aikana. Voimaharjoittelun aiheuttaman kuorman ansiosta lihassolujen koko kasvaa. Lihassolujen määrä ei lisäännä harjoittelun myötä, vaan lihaksen vahvistuminen johtuu lihaksen pinta-alan kasvamisesta ja hermoston toiminnasta. Lisäksi lihastyöhön osallistuvien

hermoyksiköiden määrä kasvaa. Hermoston toiminnalla on merkittävämpi rooli voiman lisääntymisessä, kuin lihasmassan kasvulla. (Rehunen, 1997, 37.)

Voimaharjoittelulla on erilaisia terveysvaikutuksia. Voimaharjoittelun on todettu vähentävän kehon kroonisia tulehduksia. Voimaharjoittelu parantaa itsetuntoa, lisää henkistä jaksamista ja vähentää stressiä. Lisäksi voimaharjoittelu vähentää ikääntymisen negatiivista vaikutusta ihmisen lihasmassaan ja voimatasoihin. (Riekkilä 2013, 94.)

Nopeusharjoittelu eli lyhyt suoritus, kuten pikajuoksu, ei lisää merkittävästi lihassolujen kokoa. Nopeusharjoittelu parantaa ilman happea tapahtuvaa eli anaerobista aineenvaihduntaa. Kuuden viikon harjoittelulla voidaan parantaa huomattavasti anaerobista suorituskykyä.

3.4 Liikunnan vaikutus luustoon

Liikunnalla on suuri merkitys luuston kuntoon. Kuormittava ja säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti luukudoksen määrään ihmiskehossa. Säännöllinen liikunta vahvistaa myös luuston ympärillä olevia nivelsiteitä, nivelrustoja ja jänteitä. Luuston lujuuteen vaikuttaa luun mineraalipitoisuus. Luun mineraalipitoisuuteen vaikuttaa suoraan luustoon kohdistuva rasitus. Ihmisessä oleva luukudos on jatkuvasti uusiutuvaa ja mukautuvaa kudosta. Säännöllinen liikunta aiheuttaa tasapainon uuden luukudoksen syntymisen ja vanhan luukudoksen hajoamisen välille. (Rehunen, 1997, 43.)

Ihmisen ikääntyessä luukudos heikkenee luonnostaan. Kaikista vahvimmillaan ihmisen luusto on 20-30 vuotiailla. Myös sukupuoli vaikuttaa luuston heikkenemiseen, vaikka molempien sukupuolten luusto heikkenee iän myötä. (Rehunen, 1997, 43.) Aiemmin mainittu voimaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino, jolla voidaan vahvistaa luustoa (Riekkilä 2013, 94).

3.5 Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus (Riekkilä 2013, 90). Liikunnan vaikutukset fyysiseen suorituskykyyn ovat kiistattomat. Liikunnalla on myös merkittävä rooli ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Viime vuosina on pystytty näyttämään, että liikunnalla on myös merkittävä rooli psyykkisessä hyvinvoinnissa.

Liikunnan psyykkisiä terveysvaikutuksia on kuitenkin vaikeampi mitata kuin fyysisiä, koska vaikutukset riippuvat hyvin monista eri tekijöistä. Liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on riippuvainen erilaisista tekijöistä. Ihmisen asenteet, uskonto ja odotukset vaikuttavat siihen millainen vaikutus liikunnalla on ihmiseen. Koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ei liikunnan vaikutuksia fysiologiaan ja psyykkiseen hyvinvointiin voi erottaa täysin toisistaan. (Suomela & Väli-Torala 2011, 20.)

Fyysinen rasitus vaikuttaa ihmisen hormonituotantoon. Esimerkiksi kasvuhormonin ja kortisolien pitoisuudet kasvavat ihmiskehossa liikunnan aikana. Hormonituotannolla on taas vaikutuksia ihmisen psyykkiseen tilaan. (Suomela & Väli-Torala 2011, 20.)

Liikunta aiheuttaa kemiallisia muutoksia aivoissa. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia aivoissa vapautuvia aineita ovat esimerkiksi serotoniini, dopamiini ja endorfiini. Serotoniini on aivoissa oleva välittäjäaine, joka vaikuttaa mielialaan ja vireystilaan. (Saarela 2018, 8.) Dopamiini on mielihyvää aiheuttava hormoni. Liikunnan jälkeen erittyvä dopamiini aiheuttaa mielihyvän tunnetta (Suomela & Väli-Torala 2011, 21). Endorfiini lievittää kipua elimistössä ja vaikuttaa keskushermostoon. Endorfiinilla on myös mielihyvää lisäävä vaikutus. (Saarela 2018, 8.)

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ihminen nauttii liikunnasta. Liikunnasta nauttimiseen vaikuttavat monet asiat. Yleisesti ihmiset kokevat, että liikunnan pitää olla riittävän monipuolista ja hauskaa. Liikunnasta nauttimisessa on yksilökohtaisia eroja ihmisten välillä. Ihmiset, jotka harrastavat paljon liikuntaa ovat useammin tyytyväisempiä omaan elämäänsä kuin vähemmän liikkuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös ihmisen minäkuvaan ja minäkuva puolestaan vaikuttaa siihen, minkälaisena ihminen kokee liikunnan. (Saarela 2018, 8.)

Liikuntaan kokemuksena vaikuttavat eri tekijät. Liikkujan kokemus ja liikuntamuoto ovat seikkoja, jotka vaikuttavat liikunnan mielekkyyteen. Kokeneella kilpaurheilijalla liikuntasuoritus ei vaikuta tunteisiin yhtä paljon kuin aloittelevalla liikkujalla. Esimerkiksi aloitteleva liikkuja saattaa kokea kuntopyörän polkemisen tylsänä. Aloittelija saattaa kokea esimerkiksi kevyen hölkän metsässä mielekkäämmäksi kuin kuntopyörän polkemisen. (Suomela & Väli-Torala 2011, 23.)

Eri ihmiset kokevat liikkumisen yksin tai yhdessä muiden kanssa eri tavalla. Moni kokee liikunnan yhdessä kaverin kanssa tai ryhmässä mielekkäämmäksi kuin yksin. Sosiaaliset tekijät eli ympäristö, liikuntamuodot ja seura saattavatkin olla merkittävämpiä tekijöitä kuin

itse liikuntasuoritus. Näin ollen liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat erittäin monisyiset. (Suomela & Väli-Torala 2011, 23.)

3.6 Liikunnan vaikutukset uneen

Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta uneen. Etenkin vuorotyötä tekeville poliiseille tämä on tärkeä asia, koska liikunta sekä parantaa vuorotyötä tekevän vireystilaa yövuorossa, että rentouttaa ja säännöllistää unirytmiiä levon aikana. Säännöllinen liikunta lisää unen kestoa ja parantaa sen laatua. Liikunnan on todettu nopeuttavan nukahtamista ja lisäävän syvän unen määrää. Liikuntaharrastuksen on osoitettu myös ehkäisevän unettomuutta. Päinvastainen vaikutus on sen sijaan vähäisellä liikunnalla, joka on usein yhteydessä heikkoon unenlaatuun. (UKK-instituutti. Luettu 28.8. 2019.)

Nykytutkimukset eivät ole kokonaan onnistuneet avaamaan sitä, mitkä ovat liikunnan uneen vaikuttavat mekanismit. On esitetty arvioita, että unenlaadun paranemiseen vaikuttaisivat liikunnan aikaansaamat muutokset hormonituotannossa, lihasten väsymys ja kehon lämpötilamuutokset. Liikuntasuoritus nostaa hetkellisesti kehon lämpötilaa, minkä jälkeen keho viilenee. Viilenemisen johdosta ihminen usein rentoutuu ja kokee itsensä väsyneemmäksi. Rentoutuminen taas helpottaa unen saantia. (UKK-instituutti. Luettu 28.8 2019.)

4 LIIKUNTAKURSSIN JÄRJESTÄMINEN

Yleisesti ottaen minkä tahansa urheilulajin harjoittaminen viikkoliikuntana on mahdollista tietyin edellytyksin. Harjoitukset on syytä suunnitella mahdollisimman hyvin ja tarkasti koko toiminnan aikatauluttamisesta aina yksittäisen harjoituksen sisältöön asti. Sisällön pohtiminen helpottaa ohjaustyötä. Sisältö tulee miettiä sillä tavalla, että sitä voi muuttaa osallistujien määrän vaihdellessa.

Lajin harjoituksen on mahdollista ajallisesti viikkoliikuntaan varattuun kahden tunnin aikaikkunaan. Tähän kahteen tuntiin on sisällyttävä myös varusteiden vaihtoon ja peseytymiseen käytettävä aika. Omassa liikuntaprojektissamme asetimme tavoitteeksi, että tehokas harjoitteluun käytettävä aika olisi noin puolitoista tuntia. Mikäli harjoittelu

tapahtuisi jossakin muualla kuin laitoksen tiloissa, myös siirtymiseen kuluva aika tulisi ottaa huomioon.

Projektia varten tarvittavat tilat ja välineet on hyvä tarkistaa ja varata etukäteen. Esimerkiksi Espoon poliisiaseman liikuntasalista löytyi omaa projektiamme varten tarvittavat tilat sekä harjoitteluun sopivat painimatot. Tarkistimme aina ennen jokaista järjestämäämme harjoitusta, että liikuntasali ei ollut samaan aikaan varattu esimerkiksi voimankäytön koulutuksia varten.

Myös laitoksen johdon kanssa on hyvä kommunikoida jo projektin alusta lähtien, jotta toiminnasta tiedetään myös esimiestasolla. Lähtökohtaisesti tämänkaltaiset toiminnot tapahtuvat kuitenkin osallistuvien henkilöiden omalla vastuulla ja esimerkiksi mahdollisesta lisävakuutusturvasta täytyy osallistujien huolehtia itse. Yleisesti ottaen turvallisuus on hyvä huomioida muutenkin varmistamalla esimerkiksi, että harjoituksen yhteydessä on saatavilla ensiapuvälineistöä ja puhelin avun saamiseksi tarvittaessa paikalle.

Ennen kurssin toteutusvaihetta on hyvä selvittää potentiaalisten osallistujien mielipiteitä kurssin järjestämisestä ja kartoittaa mahdolliset haasteet. Tämän voi tehdä suullisesti esittämällä asian kollegoille ja kyselemällä mielipiteitä. Ohjatun liikunnan sisällöstä kannattaa viestiä sisäisesti koko laitoksen henkilöstölle esimerkiksi sähköpostiviestillä, vaikka sähköpostiviesteihin on vaikeampaa saada palautetta. Lisäksi sähköpostia tulee poliisille niin paljon, että tämänkaltainen vapaaehtoisuuteen perustava kysely jää herkästi huomioimatta.

Projektin aikana on syytä kerätä jatkuvasti palautetta, vaikka pelkästään suullisessa muodossa, jotta toimintaa voi kehittää osallistujien toiveiden, kritiikin ja parannusehdotusten myötä. Ennalta suunniteltua toteutusmallia on hyvä pystyä muuttamaan nopeallakin aikataululla haluttuun suuntaan.

Kurssia järjestäessä kannattaa miettiä viestintäkanavia. Yksi vaihtoehto on luoda esimerkiksi WhatsApp-ryhmä, jossa voi antaa tarkempia tietoja kurssista. Jos WhatsApp-ryhmä perustetaan, siitä on myös jaettava aktiivisesti tietoa. WhatsApp-ryhmä on nopeaan, tietylle kohderyhmälle suunnattuun viestintään sopiva kanava, johon voivat liittyä kaikki, joita asia kiinnostaa.

Yhtenä olennaisena seikkana on hyvä pohtia myös keinoja osallistujien sitouttamiseksi projektiin. Liikuntakeskusten eri urheilulajien maksullisilla alkeiskursseilla käy lähes

poikkeuksetta niin, että osallistujien määrä on kurssin lopussa moninkertaisesti pienempi kuin sen alussa. Tämä ilmiö on hyvä tiedostaa jo ennen harjoitusten aloittamista ja siihen on syytä varautua, jotta projektia ei käynnistetä jo alussa liian pienellä osallistujamäärällä.

Osallistujamäärän vaihtelu on tosiasia, joka tulee hyväksyä. Kurssia suunnitellessa on varauduttava siihen, että osallistuja tulee liian vähän ja kurssin järjestäminen epäonnistuu. Oleellisena tekijänä on tietenkin poliisilaitoskohtaiset erot. Espoon pääpoliisiasema on yksi Suomen suurimmista poliisiasemista. Laitoksen henkilökunnan määrä vaikuttaa oleellisesti siihen, pystytäänkö tämänkaltaisia kursseja järjestämään.

4.1 Esimerkki malli ohjatun liikunnan järjestämiseksi

1 IDEAN ESITTELY KOHDEYLEISÖLLE JA KIINNOSTUKSEN KARTOITTAMINEN

Aluksi on hyvä selvittää, onko omalle idealle alkuunkaan kysyntää ja riittääkö siihen tarpeeksi osallistujia. Tähän on hyvä hyödyntää kasvotusten tapahtuvaa keskustelua tai esimerkiksi sähköpostitse lähetettyä mainostusta aiheesta.

2 LUVAN KYSYMINEN

Järjestettävään aktiviteettiin on vähintäänkin kohteliasta kysyä lupa työpaikan johdolta. Lisäksi tulee selvittää, että työpaikan tiloja ja välineitä voi käyttää järjestettävään toimintaan. Tässä vaiheessa on hyvä keskustella myös vastuuasioista esimerkiksi mahdollisten loukkaantumisten ja välineiden rikkoutumisen varalta.

3 VIESTINTÄKANAVAN RAKENTAMINEN AIHEESTA TIEDOTTAMISEEN

Projektin järjestäjien ja osallistujien kesken tulee olla jokin alusta, jossa esimerkiksi aikatauluista tai niihin tulevista muutoksista voidaan sopia. Tässä on hyvä hyödyntää esimerkiksi pikaviestipalveluita, kuten WhatsAppia tai jotain sopivaa sosiaalisen median palvelua, tietoturva huomioiden.

4 TOTEUTUKSEN TARKKA SUUNNITTELU JA AIKATAULUTTAMINEN

Toiminnan järjestäminen on syytä miettiä etukäteen tarkasti esimerkiksi jokaisen harjoituksen osalta. On lisäksi tärkeää miettiä toiminnan aikataulua ja kuunnella siinä osallistujien toiveita. Lähtökohtaisesti viikkoliikuntaan määrätty aika mahdollistaa yhden harjoituskerran järjestämisen viikossa.

5 SUJUVUUDEN VARMISTAMINEN

Järjestetyn toiminnan tulee olla siinä määrin sujuvaa, että ainakaan se ei karsi osallistujia. Tämä käsittää esimerkiksi hyvän tiedottamisen harjoitusten ajankohdista ja sovituisissa aikatauluissa pysymisen.

6 TOIMINNAN KRIITTINEN TARKASTELO JA PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

Toimintaa järjestettäessä omalle tekemiselle kannattaa olla kriittinen ja pyrkiä saamaan toiminnasta palautetta. Tämän palautteen avulla toimintaa on myös mahdollisuuksien mukaan syytä kehittää.

4.2 Pohdinta kurssin järjestämisestä

Kurssin järjestäminen oli mielenkiintoinen ja opettava kokemus. Kuten aiemmin mainittiin, koko kurssin idea lähti siitä, kun näimme mainoksen, jossa haettiin viikkoliikuntatuntien ohjaajia Espoon poliisiasemalla. Tässä vaiheessa aloitimme kurssin suunnittelun.

Ensimmäinen kysymys, jota pohdimme, oli se, että onko tällainen kurssi ylipäänsä mahdollista järjestää. Luvan kysyminen kurssia varten ja sen jälkeinen ihmisten kiinnostusten kartoittaminen sujui hyvin. Tämän toteuttaisimme edelleen samalla tavalla, jos järjestäisimme kurssin uudelleen.

Ensimmäinen asia, joka ehkä kannattaisi tehdä toisin tulevissa liikuntakursseissa, on tiedottaminen kurssin alkamisesta. Tiedottamiseen olisi voinut panostaa enemmän. Jälkikäteen olimme sitä mieltä, että esimerkiksi Sinettiin laitettu tiedote tai jopa sähköposti koko laitoksen henkilökunnalle, voisi yhdistettynä omatoimiseen tiedottamiseen tavoittaa osallistujat paremmin.

Aiemmin todettiin, että sähköpostin käyttämisessä on omat heikkoutensa tällaisen asian tiedottamisessa, silti sähköpostilla olisi voinut saada kurssin paremmin ihmisten tietoisuuteen. Espoon poliisiasema on niin suuri ja työntekijöitä on satoja, että kurssista tiedottaminen ilman sähköisten järjestelmien hyväksikäyttöä on haastavaa.

Kurssin sisältöön olimme tyytyväisiä. On hyvä muistaa, että omaa osaamista pystyy aina kehittämään. Lajiosaaminen, oli kyseessä mikä tahansa urheilulaji, ei ole koskaan täydellistä. Omaa lajia harjoittelemalla kehittyy paremmaksi. Tästä näkökulmasta katsottuna oma osaaminen voisi siis olla aina korkeammalla tasolla.

Omat pedagogiset kyvyt ovat kehitettävä ominaisuus. Tässä mielessä vetämällä enemmän tämänkaltaisia kursseja kehittyisi varmasti paremmaksi opettajaksi. Omaa opettamista voi tarkastella kriittisestä näkökulmasta ja sitä on mahdollista kehittää. Tässä on yksi kehityskohde, jolla kurssin sisältöä pystytään parantamaan.

Jälkeenpäin pohdittuna oma lajiosaaminen ja opettamiskyvyt eivät kuitenkaan ole pääosassa kurssin järjestämisessä. Uuden lajin opettaminen aloittelijalle ei välttämättä vaadi, että lajin opettaja on ammattivalmentaja tai lajia harrastava ammattiuurheilija.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyrimme selvittämään viikkoliikunnan käyttömahdollisuuksia ja mahdollisesti kehittämään viikkoliikuntaa. Halusimme työllämme tuoda jotakin aidosti käyttökelpoista sekä tuottaa hyötyä työpaikallamme.

Yksi näkökulma opinnäytetyöhön oli siis kehittämistyö. Yleisesti ottaen yleisötilaisuuden tai tapahtuman järjestäminen on työläs prosessi (Hakala, J. 2004, 24.) Halusimme kuitenkin tehdä sillä tavalla omalaatuisen opinnäytetyön ja kokeilla, onnistuuko tällaisen opinnäytetyön tekeminen. Tietääksemme tällaista opinnäytetyötä ei ole aiemmin tehty ainakaan Poliisiammattikorkeakoulussa.

Kehittämistä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Usein kehittäminen on konkreettista toimintaa, jolla yritetään saada tietty tulos. (Toikko & Rantanen 2009, 14.) Opinnäytetyö voi siis konkreettisesti pyrkiä kehittämään tiettyä asiaa. Kuten aiemmin mainittiin, meidän opinnäytetyömme yksi kehittämiskohde oli tarjota monipuolisemmat mahdollisuudet viikkoliikunnan käyttämiselle.

5.1 SWOT-analyysi toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa

Suoritimme Poliisiammattikorkeakoulussa toiminnallisen opinnäytetyön kurssin. Kurssin idea oli opetella toteuttamaan toiminnallinen opinnäytetyö. Yksi kurssilla opetuista työkaluista oli SWOT-analyysi. SWOT-analyysin avulla opinnäytetyötä pystytään tarkastelemaan objektiivisesti eri näkökulmista. SWOT-nimi tulee englannin kielisistä sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats. Suomennettuna siis vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Päätimme käyttää SWOT-analyysiä opinnäytetyössämme. (Vuorinen T 88, 2014.)

<p>VAHVUUDET (S)</p> <p>Oman osaamisen tuominen organisaation käyttöön</p> <p>Vastaanottavainen kohdeyleisö</p> <p>Hyvät puitteet</p> <p>Oma motivaatio</p>	<p>HEIKKOUEDET (W)</p> <p>Omien työaikojen sovittaminen</p> <p>Osallistujien ajan puute</p> <p>Osallistujien motivaatio</p>
<p>MAHDOLLISUUDET (O)</p> <p>Viikkoliikunnan kehittäminen</p> <p>Työhyvinvoinnin lisääminen</p>	<p>UHAT (T)</p> <p>Osallistujamäärän vähäisyys</p> <p>Loukkaantuminen / tapaturmat</p> <p>Negatiiviset asenteet kurssia kohtaan</p>

Taulukko 1. SWOT-analyysi.

5.2 Vahvuudet

SWOT-analyysissä tarkastelimme työme vahvuuksia. Ensimmäinen listaamamme vahvuus oli oman osaamisen tuominen organisaation käyttöön. Tällä tarkoitetaan sitä, että jaamme saamiamme kokemuksia ja osaamista muille. Meillä on molemmilla kokemusta brasilialaisesta jujutsusta ja sen alkeiskurssin vetämisestä. Yksi opinnäytetyömme idea oli tarjota halukkaille mahdollisuus kokeilla lajia ilmaiseksi.

Toisena vahvuutena listasimme vastaanottavan kohdeyleisön. Huomasimme, että poliisilaitoksella työskenteli paljon ihmisiä, jotka olivat urheilullisesti aktiivisia. Monia kiinnosti kamppailulajien harjoittelu, vaikka kaikilla ei ollut kamppailulajeista kokemusta. Moni poliisiaseman henkilökunnan jäsen oli sitä mieltä, että kurssin järjestäminen on hyvä idea.

Kolmas vahvuus oli poliisilaitoksen hyvät puitteet. Espoon poliisiasemalla oli käytössämme liikuntahalli, jossa oli koottava tatami. Suunnitteluvaiheessa mietimme, että saammeko salin aina käyttöön kurssia varten. Liikuntasalin käyttö onnistui lopulta hyvin ja saimme kurssin järjestettyä suunnitelmiamme mukaan.

Viimeisenä vahvuutena listasimme oman motivaatiomme. Meillä molemmilla oli hyvä motivaatio kurssin suorittamiseen. Olemme molemmat harrastaneet pitkään urheilua ja kamppailulajeja. Brasilialainen jujutsu valikoitui urheilulajiksemme, koska olemme molemmat harrastaneet sitä viime vuosina. Toiminnallinen opinnäytetyö oli luonteva tapa suorittaa opinnäytetyö, koska pidämme molemmat käytännön työstä.

5.3 Heikkoudet

Ensimmäinen heikkous listallamme oli omien työaikojemme sovittaminen. Työharjoittelun aikana olimme molemmat kentällä sekä tutkinnassa töissä. Kurssin suoritusaikana kesällä 2019 toinen meistä oli tutkinnassa ja toinen kentällä. Tämä loi pienimuotoisen haasteen kurssin toteuttamisvaiheessa. Oli haastavaa löytää sellaisia aikoja, että pääsimme molemmat samaan aikaan paikalle. Tämä johtui lähinnä poliisin työaikojen luonteesta. Ratkaisimme ongelman sopimalla treniajat joustavasti ja suunnittelemalla aikatauluja etukäteen. Päätimme jo etukäteen, että käytämme omaa vapaa-aikaamme kurssin järjestämiseen, sillä oli epätodennäköistä, että saisimme molemmat samaan aikaan pidettyä viikkoliikunta tunnit säännöllisesti.

Toinen mahdollinen heikkous oli osallistujien ajan puute. Vuorotyöyhteisössä ei ole helppoa sopia sellaista kellonaikaa ja viikonpäivää, joka sopisi kaikille. Kolmas mahdollinen heikkous oli osallistujien motivaatio. Mietimme, jaksaisivatko kaikki osallistujat pitkän työvuoron loppupuolella osallistua harjoituksiin.

5.4 Mahdollisuudet

Ensimmäinen listaamamme mahdollisuus oli viikkoliikunnan kehittäminen. Normaalisti viikkoliikunta käytetään esimerkiksi kuntosalilla tai aerobisen harjoittelun parissa. Opinnäytetyömme idea oli selvittää, olisiko mahdollista harrastaa urheilulajia viikkoliikuntana. Tiesimme, että esimerkiksi talvella pyörii kerran viikossa jääkiekkotreenit, joihin talon henkilökunta voi halutessaan osallistua. Tavoitteemme oli selvittää, olisiko esimerkiksi brasilialaiselle jujutsulle aktiivisia harrastajia. Peruskurssin idea oli tarjota tarvittavat perustaidot ihmiselle, joka ei ole lajia harrastanut, jotta hän voi sitä jatkossa treenata ilman ohjausta.

Toinen mahdollisuus listassamme oli työhyvinvoinnin lisääminen. Liikunnan vaikutukset ihmisen fyysiseen suorituskyykyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin on avattu tarkemmin aiemmissa kappaleissa. Näimme peruskurssin mahdollisuutena kehittää edellä mainittuja ominaisuuksia.

5.5 Uhat

Ensimmäisenä uhkana on listallamme osallistujamäärät. Ennen kuin olimme varmoja siitä, että pidämme kurssin, päätimme kartoittaa mahdollisia osallistujia. Toteutimme tämän kyselemällä laitoksen henkilökunnalta, miltä tällainen urheilumuoto kuulostaa. Sen jälkeen rupesimme selvittämään, onko kurssille esteitä. Lähtökohtaisesti kaikki, joilta kysimme asiasta, oli sitä mieltä, että kurssi on hyvä idea. Lopulta saimme vielä apulaispoliisipäälliköltä luvan kurssin järjestämiseen.

Toinen uhka listallamme oli mahdolliset loukkaantumiset. Kaikissa urheilulajeissa on loukkaantumiseriskit. Brasilialaisessa jujutsussa loukkaantumiseriskit eivät ole käsittääksemme sen suuremmat kuin muissakaan urheilulajeissa. Tämä perustuu empiiriseen kokemukseemme urheilusta.

Kolmas uhka oli ihmisten suhtautuminen kamppailulajeihin. Usein ihmiset, jotka eivät harjoittele kamppailulajeja, mieltävät lajien loukkaantumisriskit suuremmiksi, mitä ne käytännössä ovat. Pohdimme aiheuttaako tämä kurssin järjestämisen suhteen ongelmia. Mitään loukkaantumisia ei kurssin aikana tullut tietoomme.

5.6 Lean-filosofia

Sovelsimme opinnäytetyömme suunnittelun apuna Lean-filosofiaa. Lean-filosofia on johtamisfilosofia, jonka tekivät tunnetuksi James Womack ja Daniel Jones vuonna 1990 ilmestyneellä kirjallaan *The Machine That Changed the World: The Story of Lean Production*. Kirjassa kerrotaan autovalmistaja Toyotan noususta autoteollisuuden kärkeen Leanin avulla. Kyseisen johtamisfilosofian perimmäinen idea on kasvattaa asiakasarvoa ja karsia tuotantoprosessista kaikki turhat toiminnot. (Vuorinen, T, 2014, s.71.)



Kuva 3. Lean-filosofia.

Leanin pääperiaatteisiin kuuluu viisi vaihetta. Ensimmäiseksi oleellista on miettiä tuotteen arvoa sen kohderyhmälle eli asiakkaille. Toisessa vaiheessa on tunnistettava prosessin tuottajan arvoketju. On keskityttävä prosessin niihin osiin, jotka tuovat arvoa asiakkaalle. Kolmantena Leanin periaatteissa on pyrittävä varmistamaan tuotannon virtaus. Prosessin on oltava sujuva sekä virtaava eikä siinä tule olla mitään turhia katkoksia. Neljäs vaihe käsittää imuohjauksen toteutumisen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että prosessi saadaan

virtaavaksi ja siinä ei tuoteta mitään varastoon. Kaikki prosessin tuotteet tulevat suoraan asiakkaan tilauksesta. Viimeisenä vaiheena Lean-filosofian periaatteissa on täydellisyyteen pyrkiminen ja prosessin tuottajien voimavarojen kohdentaminen oikeisiin asioihin. (Vuorinen, 2014, s.73).

5.7 Produktin toteutus Lean-filosofian mukaan

Sovelsimme Leanin pääperiaatteita opinnäytteemme produktissa sen viisiportaisen ajattelun mukaisesti.

Aluksi mietimme järjestämämme kurssin arvoa asiakkaillemme eli kurssille osallistuville. Tekemiemme kyselyjen perusteella kurssillemme oli kysyntää, joten tuotteemme kohtasi näiltä osin asiakkaan arvoja.

Seuraavaksi tunnistimme arvoketjun miettimällä tuotteemme sisältöä ja hioimme sitä asiakkaiden tarpeen mukaiseksi. Tältä osin keskityimme kurssillamme lajin niihin osaluokkiin, jotka palvelivat osallistujien tarpeita. Rajasimme tarjontamme niihin tekniikoihin, joiden avulla uskoimme osallistujien pystyvän harjoittamaan lajia itsenäisesti ja turvallisesti pitämämme kurssin jälkeen.

Tuotannon virtauksen osalta pyrimme varmistamaan, että sovitut harjoitukset pyörivät suunnitellusti kerran viikkoon ja ne alkoivat ja loppuivat ajallaan.

Imuohjauksen toteutumisvaiheessa pyrimme kuuntelemaan myös kurssin osallistujien toiveita erilaisista kurssilla käytävistä lajin tekniikoista. Mikäli joku toivoi perehtymistä johonkin tiettyyn asiaan, perehdyimme siihen.

Lopuksi täydellisyyteen pyrkimisen saralla yritimme tehdä jokaisesta kurssin harjoituksesta entistä paremman. Olisimme myös kehittäneet tekemäämme, mikäli olisimme saaneet toiminnastamme kritiikkiä, mutta sitä ei juurikaan tullut.

6 BRASILIALAISEN JUJUTSUN PERUSKURSSIN JÄRJESTÄMINEN

Peruskurssin järjestäminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Tässä kappaleessa kerromme peruskurssin järjestämisestä. Lisäksi pohdimme, mitä kannattaa ottaa huomioon peruskurssia järjestäessä.

6.1 Idean synty

Ollessamme suorittamassa Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelman mukaista työharjoitteluamme Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella Espoon pääpoliisiasemalla, huomasimme laitoksen sisäisen viestinnän kanavalla ilmoituksen, jossa haettiin henkilökunnan joukosta liikunta-alan osaajia järjestämään ohjattua liikuntaa laitoksen tiloissa viikkoliikuntaan käytettävänä aikana.

Tiedotteen nähtyämme mietimme, voisiko viikkoliikuntaa hyödyntää suoraan jonkin yksittäisen urheilulajin harjoittamiseen. Olemme molemmat harjoitelleet erilaisia kamppailulajeja jo pidemmän aikaa ja saimme tästä ajatuksen tarjota ohjattuja kamppailuharjoituksia vaihtoehtona perinteisille ryhmäliikuntamuodoille. Laitoksen henkilökunnassa oli jo entuudestaan jonkin verran eri kamppailulajien harrastajia, jotka harjoittelivat viikkoliikuntaan käytettävänä aikana laitoksen liikuntasalissa. Harjoittelusta sovittiin erikseen siihen perustetussa WhatsApp-ryhmässä, johon myös itse kuulumme. Havaitimme, että ryhmässä oli paljon myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät koskaan osallistuneet harjoitteluun. Tekemiemme tiedustelujen perusteella meille selvisi, että syynä tähän oli kynnys lähteä harjoittelemaan taitavampien kamppailijoiden kanssa, kun henkilöiden oma taitotaso oli alhaisempi. Vapaa-ajalla tapahtuva säännöllinen kamppailulajien harjoittelu koettiin monen mielestä hankalaksi, sillä pääsääntöisesti eri kamppailuseurojen harjoitusajat sopivat huonosti yhteen poliisin vuorotyön kanssa.

6.2 Suunnittelu

Kerrottuamme viestiryhmässä ajatuksestamme järjestää laitoksella harjoituksia, joissa käytäisiin läpi brasilialaisen jujutsun perustekniikoita, saimme ideallemme paljon positiivista kannatusta. Suunnittelimme järjestävämme harjoituksia harjoittelumme ajan kerran viikossa. Kysyimme toimintaamme luvan laitoksen liikuntavastaavalta sekä hänen pyynnöstään myös apulaispoliisipäälliköltä. Molempien suostumuksella lähdimme toteuttamaan ajatustamme.

Kurssista tiedottamisen osalta tyydyimme kertomaan toiminnastamme WhatsApp-ryhmässä, koska osallistujamäärä näytti kyselyjemme perusteella vähintäänkin riittävältä.

Mietimme tässä yhteydessä koko laitokselle suunnattua mainontaa järjestämistämme kurssista, mutta totesimme kiinteän ajankohdan liian haastavaksi sopia kaikkien osallistujien kesken. Lopulta sovimme viestiryhmässä jokaiselle viikolle ajan, jolloin mahdollisimman moni pääsi osallistumaan harjoituksiin.

Käytännön suunnittelu vei meiltä paljon aikaa. Aluksi pureuduimme SWOT-analyysissä käsitelyyn aikatauluongelmaan. Koimme, että tämä oli käytännön ongelmista suurin. Sen jälkeen rupesimme suunnittelemaan kurssin sisältöä. Istuimme alas ja kirjassimme ylös harjoituksissa opeteltavia tekniikoita ja niiden toteuttamista. Oli haastavaa etukäteen yrittää laskea, kuinka paljon eri tekniikoita ehtisimme opettaa ja mitkä tekniikat meidän tulisi valita. Suunnittelulla pyrimme saamaan ennen harjoitusten toteuttamista selkeän idean siitä, mitä tulisimme opettamaan harjoituksissa.

Normaali brasilialaisen jujutsun peruskurssin pituus on noin kaksi kuukautta. Treenit ovat usein kaksi kertaa viikossa niin, että yhden harjoituskerran pituus on 1,5 tuntia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että meillä oli vähemmän aikaa käytettävissä, kuin normaalilla peruskurssilla. Aikatauluongelmien takia emme olisi pystyneet järjestämään harjoituksia kahta kertaa viikossa niin, että molemmat vetäjät olisivat päässeet paikalle harjoituksiin.

Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että meillä oli noin puolet vähemmän aikaa käytettävissä, kuin kamppailuseurojen järjestämissä peruskursseissa. Tämän takia jouduimme etukäteen pohtimaan tarkkaan mitä opettaisimme.

Kävimme kahdestaan ennen peruskurssin alkua testaamassa kuinka kauan meillä menisi aikaa eri tekniikoiden opettamiseen. Tällä tavalla pystyimme räätälöimään harjoitukset, niin, että pystyisimme opettamaan avaintekniikat käytettävissä olevalla ajalla.

6.3 Toteutus

Tämän opinnäytetyön idea ei sinänsä ole avata brasilialaisen jujutsun tekniikoita tarkemmin, mutta pääpiirteittäin harjoitusten kulku oli seuraava. Aluksi suoritettiin lämmittely kevyellä hölkällä, erilaisia akrobaattisia liikkeitä tehden sekä lajinomaisten liikkeiden avulla. Seuraavaksi harjoituksissa tutustuttiin muutamaa oleellisesti lajiin kuuluvaan tekniikkaan, minkä jälkeen näitä tekniikoita harjoiteltiin niin kutsutussa ”tehtäväsparrissa”. Tämän harjoitteen tarkoituksena oli määritellä molemmille osallistujille jokin tietty tekniikka, jota

molempien oli tarkoitus hakea. Lopuksi harjoituksissa otettiin joitakin eriä ”vapaata sparria” eli otteluharjoituksia.

Lämmittelyosuuden on tarkoitus valmistaa keho harjoitukseen. Lämmittely tapahtuu käytännössä nostamalla sykettä. Lämmittely ehkäisee urheilussa syntyviä vammoja ja parantaa harjoituksesta palautumista.

Tehtäväsparrissa molemmilla harjoittelijoilla on yksi tai useampi tekniikka, jota he yrittävät toteuttaa. Tehtäväsparrin idea on, että molemmat harjoittelijat saavat testata tekniikoita eri intensiteetillä. Tehtäväsparri voidaan toteuttaa kevyesti ilman suurempaa vastarintaa niin, että tekniikan tekeminen on toiselle helpompaa. Näin tekniikan suorittaja pystyy harjoittelemaan liikkeen optimaalista liikerataa. Taitojen kasvaessa tekniikkasparrissa voidaan lisätä vastarintaa. Tällä tavalla tekniikkaa pystytään harjoittelemaan realistisessa ympäristössä vastarinnan intensiteettiä muuttamalla.

Sparri on otteluharjoitus, jossa molemmat ottelijat pyrkivät tekemään haluamiansa tekniikoita toiselle. Sparri vastaa täysin brasilialaisen jujutsun kilpailutilannetta. Ainoana erona on, että harjoitustilanteessa ei usein ole tuomaria. Sparrin intensiteetistä voidaan sopia harjoituksissa. Sparrin pituus on säädeltävissä, usein se kestää noin 3-10 minuuttia.

6.4 Esimerkkiharjoitus 8.5.2019

Harjoitus aloitettiin toteamalla läsnäolevat henkilöt ja kertomalla tulevan harjoituksen aikana opeteltavat tekniikat. Tämän nopean alkupuheenvuoron jälkeen siirryttiin lämmittelyosioon.

Lämmittely aloitettiin hölkkäämällä tatamia ympäri, jonka aikana tehtiin erilaisia liikesarjoja, kuten pyöriteltiin käsiä eri suuntiin. Hölkkäämisen jälkeen siirryttiin perinteisiin akrobaattisiin liikkeisiin, kuten kuperkeikkoihin ja kärrynpyöriin.

Alun lämmittelyn jälkeen harjoitusta jatkettiin lajinomaisemmilla liikkeillä, kuten niskapainilla ja olkapäähipalla. Lämmittelyvaihe kesti yhteensä noin 20 minuuttia.

Lämmittelyn jälkeen siirryttiin varsinaiseen tekniikkaosuuteen, joka käsitti tällä kertaa erilaisia matossa tehtäviä sidontaotteita. Sidontojen lisäksi harjoiteltiin myös erilaisia tapoja päästä samoista sidonnoista pois. Tämä harjoituksen vaihe kesti myös noin 20 minuuttia.

Seuraavaksi harjoituksessa otettiin niin kutsuttuja tehtävöitteluita, joissa kaikki osallistujat harjoittelivat parin kanssa opeteltuja sidontoja ja niistä pois pääsyjä siten, että pari yritti aktiivisesti tehdä näihin omia vastatekniikoitaan. Yhteensä tehtävöittelut kestivät noin 15 minuuttia.

Lopuksi siirryttiin ottamaan vapaata otteluharjoittelua eli sparria, jossa ideana oli voittaa pari hyödyntämällä kaikkia niitä tekniikoita, joita kurssilla oli tähän mennessä opeteltu. Vapaan otteluharjoituksen vaihe kesti harjoituksen loppuun asti eli noin 25 minuuttia.

Harjoituksen lopuksi varmistimme vielä kaikilta osallistujilta, ettei kukaan loukkaantunut harjoituksessa ja pyysimme palautetta. Palaute oli jälleen lähinnä positiivista emmekä saaneet mitään kritiikkiä, joka olisi antanut aihetta muuttaa mitään.

7 POHDINTA

Kuten aiemmin on jo todettu, hyvä fyysinen kunto auttaa poliisia paitsi päivittäisten työtehtävien hoitamisessa, myös jaksamaan paremmin työpäivän jälkeen ja vapaa-ajalla. Fyysisen kunnon ylläpitämiseksi harjoitetun säännöllisen liikunnan tulisi siis olla osa jokaisen poliisin arkea.

Mielestämme on erittäin tärkeää, että jokainen pystyy harrastamaan liikuntaa tavalla, joka tuntuu itselle mieluisalta ja sopivalta. Joillekin sopiva tapa liikkua saattaa tuntua toisesta tylsältä puurtamiselta ja siksi olisi tärkeää, että työnantaja tarjoaisi mahdollisimman paljon erilaisia tapoja kunnon kehittämiseksi.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli selvittää, onnistuuko urheilulajin harjoittelu viikkoliikuntana. Järjestämällä brasilialaisen jujutsun peruskurssin pyrimme selvittämään myös olisiko poliisiasemalla mahdollista pyörittää sen kaltaista harrastetoimintaa. Peruskurssin toteuttaminen vaati asioiden selvittelyä, suunnittelua ja halua toteuttaa suunnitelmat.

Peruskurssin aikana huomasimme, että harjoittelun ympärille muodostuu lyhyessä ajassa pieni ydinryhmä, jonka ympärillä harjoittelu pyörii. Kokemuksiemme mukaan, käytännössä viikkoliikunnan käyttäminen tietyn urheilulajin harjoittamiseen vaatii ydinryhmän, jonka ympärille harjoittelu rakentuu. Helpoin tapa löytää sopivat harjoitusajat vuorotyötä tekevien kanssa oli sopia jokaisen harjoituksen aikataulu erikseen.

Yhteenvedona urheilulajin harjoittelu viikkoliikuntana on mahdollista. Brasilialaisessa jujutsussa lajin harjoittelu käytännössä vaatii toisen ihmisen, jonka kanssa lajin tekniikoita voi harjoitella. Lajikohtaiset erot tulee ottaa huomioon, kun arvioidaan viikkoliikunnan käyttämistä urheilulajiin. Eri urheilulajit vaativat erilaiset puitteet, jotta harjoittelu voidaan toteuttaa.

Omassa projektissamme saimme toteutettua ohjattuja harjoituksia yhteensä kahdeksan kertaa aiotun kymmenen sijaan. Syyt harjoitusten väliin jäämiselle olivat puhtaasti omista aikatauluistamme johtuvia ja harjoituksille olisi varmasti ollut kysyntää enemmänkin.

Tämän projektimme myötä saimme luotua jälleen yhden uuden tavan liikunnan harrastamiseen ja mahdollisesti joku harjoituksiimme osallistunut löysi itselleen sopivan kuntoiluvedon. Tulevaisuudessa muutkin voivat varmasti hyödyntää omaa osaamistaan vastaavalla tavalla.

LÄHTEET

Crudell, Chris 2008: The way of the Warrior. Maailman taistelutaidot ja kamppailulajit. Suuri taistelulajien ensyklopedia. Helsinki. A Bonnier Group Company

Hakala, Juha 2004: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Tampere. Gaudeamus Kirja.

Juntunen, Markku 2019. Brasilialainen jujutsu esittely. Luettavissa <http://bjjliitto.fi/info.php?lang=fi> Luettu 13.8.2019.

Poliisiammattikorkeakoulu 2019: Kuntokoe https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe. Luettu 5.9.2019

Riekki, Jussi 2013: Kuntotehdas ravinto, paasto, harjoittelu. Helsinki. Tammi.

Rehunen, Seppo 1997. Terveys ja liikunta. Lahti. VK-kustannus oy

Suomela, Minna & Väli-Torala, Jonna 2019: Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Toikko & Rantanen (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere, Tampereen yliopistopaino.

UKK-instituutti 2015: Hyvä uni liikkumalla. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_paran_taa_unta Luettu 28.8.2019.

Vuorinen, Tero. 2014. Strategiakirja 20 työkalua. Helsinki. Talentum

Österman, Jarmo. 2009. Kamppailutaitojen opas. Helsinki. Readme.fi Oy