

Valmistautumisopas naisille Poliisiammatti- korkeakoulun pääsykokeiden kuntotesteihin

Taneli Ahonen ja Hanna Andersson

3/2021

TIIVISTELMÄ

Taneli Ahonen ja Hanna Andersson: *Valmistautumisopas naisille Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden kuntotesteihin*

Opinnäytetyön muoto: Toiminnallinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Jari Ylinen

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tarkoitettu ensisijaisesti Poliisiammattikorkeakouluun pyrkivälle naishakijalle apuvälineeksi valmistautumiseen fyysiseen pääsykoeosioon. Tavoitteenamme on ollut tehdä kokonaisuus, jossa kerrotaan mitä Poliisiammattikorkeakouluun hakevalta odotetaan erityisesti fyysisiltä ominaisuuksiltaan, miten ja miksi näitä ominaisuuksia kannattaa kehittää ja miten voi parhaiten valmistautua suoriutumaan Poliisiammattikorkeakoulun fyysistä pääsykokeista. Käsittelemme myös lyhyesti poliisityön yleisiä vaatimuksia, fyysisten vaatimusten lisäksi.

Aiheemme on rajattu koskemaan naisten valmistautumista fyysisiin pääsykokeisiin, koska naisilla ja miehillä on eri pisterajat sekä vaatimukset fyysisen kunnon osalta. Työssämme esitetyt pisterajat ja taulukot ovat läpäisyvaatimuksia naisten fyysisen kunnon osalta. Opinnäytetyömme on kuitenkin varmasti hyödyllinen myös mieshakijoille.

Halusimme tehdä tämänkaltaisen valmistautumisoppaan, koska kohtalaisen moni hakija ei läpäise vaadittua kuntotasoa. Pääsykokeiden fyysinen osa on oikeastaan ainoa osa-alue, jonka läpipääsyn voi etukäteen varmistaa itselleen ja jota varten on mahdollista harjoitella täsmällisesti. Tähän opinnäytetyöhön kokosimme valmiiksi selkeään muotoon, mitä pääsykokeiden fyysisessä osassa vaaditaan hakijalta ja miten näitä vaatimuksia silmällä pitäen on mahdollista harjoitella tehokkaasti. Opinnäytetyömme sisältää kuntosaliohjelman, ruokaohjelman ja juoksuohjelman sekä muutamia tukevia harjoitteita ketteryysrataa varten.

Käsittelemme tässä opinnäytetyössä myös pääsykokeissa tehtäviä harjoitteita ja liikkeitä teorian näkökulmasta, joka auttaa hakijaa ymmärtämään vielä syvällisemmin miksi tiettyjä liikkeitä tehdään ja mihin niiden oikeaoppisella suorittamisella pyritään.

Sivumäärä: 45

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 2/2021

Avainsanat: kuntokoe, valmistautumisopas, poliisiammattikorkeakoulu, toiminnallinen opinnäytetyö

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 Työn tavoite ja toteutus	3
2.1 Opinnäytetyön tavoite	4
2.2 Työn tarpeellisuus ja ajankohtaisuus.....	5
2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	6
3 Poliisin työn fyysiset vaatimukset	6
3.1 Psykkinen jaksaminen.....	7
3.2 Vuorotyö ja vuorotyössä jaksaminen	7
3.3 Säännöllinen ruokailurytmi	8
3.4 Sosiaaliset suhteet.....	8
3.5 Liikunta ja harrastukset	8
4 Kuntokokeisiin valmistautuminen	9
5 Optimaalinen ruokavalio	10
5.1 Harjoittelua tukeva ruokavalio	10
5.2 Ruokalähteiden saantisuositukset	10
5.3 Proteiinin saanti	11
5.4 Hiilihydraatin saanti.....	11
5.5 Rasvan saanti	11
5.6 Kasvien, marjojen ja hedelmien saanti	11
5.7 Nesteen tarve.....	11
5.8 Ateriavälit.....	11
5.9 Ravintolisät	12
5.10 Ruokavalion koostaminen	13
5.11 Ruokavalion koostaminen	15
6 Kuntosaliharjoittelu.....	16
6.1 Fyysisen harjoittelun perusperiaatteet.....	16
6.2 Treenijaot.....	18
6.3 Levon tärkeys.....	18
7 Valintakokeiden fyysinen osuus	18

7.1 Lihaskunto	18
7.2 Verryttely.....	19
7.3 Penkkipunnerrus	24
7.4 Oikea tekniikka ja vinkkejä penkkipunnerrukseen	26
7.5 Ylätalja	27
7.6 Oikea tekniikka ja vinkkejä ylätaljavetoon.....	30
7.7 Kuntosaliohjelma.....	31
7.8 Ketteryysrata.....	32
7.9 Kestävyysskoe.....	34
7.10 Kestävyysohjelma	35
7.11 Uinti	35
8 Fyysisen harjoittelun teoriaa	36
8.1 Hermostollinen harjoittelu.....	36
8.2 Hypertrofinen harjoittelu	36
8.3 Ylätalja	37
8.4 Penkkipunnerrus tangolla.....	38
8.5 Koordinaatio.....	38
8.6 Kestävyys	39
9 Arviointia ja pohdintaa.....	40
9.1 Itsearviointia.....	40
10 Lähteet.....	42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda opas, joka antaa vinkkejä ja pohjaa Poliisiammattikorkeakoulun hakeville naisille kuntokokeisiin valmistautumiseen ja niissä pärjäämiseen. Oppaan on tarkoitus helpottaa kouluun hakijan valmistautumista niin, että hänellä on valmiit ohjeet ja vinkit kuntokokeessa menestymistä varten. Opas on hyvä apu henkilölle, jolla ei välttämättä ole paljoa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai oikeaoppisesta ruokavaliosta, joka tukisi hakijan kuntokokeissa pärjäämistä. Opas ei itsessään takaa sitä, että hakija menestyy pääsykokeissa, mutta noudattamalla ohjeita voi hakija pärjätä paremmin kuntokokeissa. Harjoitusohjelma on suunniteltu tukemaan ja kehittämään nimenomaisesti Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeissa testattavia liikkeitä, eikä sitä ole tarkoitettu tavaliseen kuntosaliharjoitteluun. Harjoitusohjelma on myös suunniteltu intensiiviseksi, jolloin ohjelmaa ei ole syytä käyttää kuin tietyn ajanjakson ajan.

Opinnäytetyömme aihe on rajattu koskemaan nimenomaan naisten kuntokokeita, joskin myös mieshakijat voivat hyötyä siitä. Naisilla ja miehillä on Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeissa erilaiset pisterajat sekä vaatimukset. Koemme, että saamme aiheeseen hyvää näkökulmaa ja pohdintaa sekä miehen että naisen näkökulmasta tehdessämme opinnäytetyötä yhdessä edustaen molempia sukupuolia. Opinnäytetyömme produktina toimii valmistautumisopas, juoksun parantamiseen tähtäävä juoksuohjelma sekä ruokavaliio, joka tukee fyysisissä harjoituksissa jaksamista. Käytämme jatkossa produktista nimitystä valmistautumisopas.

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme mahdollisimman kattavasti ja yksityiskohtaisesti Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden osa-aluetta sekä sen vaatimuksia. Jokainen fyysisten pääsykokeiden osa-alue on käsitelty omana lukunaan ja niiden vaatimukset on selkeästi esitetty. Annamme ohjeita ja vinkkejä, joiden avulla treenaamisesta voi saada saa kaiken irti valmistauduttaessa pääsykokeisiin mahdollisimman tehokkaasti. Käsittelemme aiheita myös teorian näkökulmasta keskittyen lähinnä pääsykokeissa mukana olevien suoritteiden merkitykseen. Se auttaa toivottavasti ymmärtämään paremmin, miksi näitä kyseisiä liikkeitä käytetään pääsykokeissa mittaamaan kuntotasoa, ja mitä hyötyä hakijalle on näistä kyseisistä harjoitteista.

2 TYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS

Olemme olleet molemmat koko elämämme kiinnostuneita urheilusta ja harrastaneet useita erilaisia liikuntalajeja. Opinnäytetyön aihe oli meille selvä heti alusta lähtien. Olemme kiinnostuneita auttamaan muita poliisin työstä kiinnostuneita hakijoita pärjäämään paremmin kuntokokeissa, sekä ymmärtämään paremmin kuntokokeissa mitattavia osa-alueita. Valitsimme työn myös osittain siksi, että

Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeet ovat osa-alue, jossa tulee paljon hylättyjä suorituksia. Uskomme, että osasy syy hylätyihin suorituksiin johtuu siitä, että hakija ei ole osannut valmistautua suori- tuksiin parhaalla mahdollisella tavalla.

Olimme molemmat kiinnostuneita liikunta-aiheisesta opinnäytetyöstä, jossa voisimme toteuttaa pro- duktin ja käyttää hyväksi kokemustamme liikunnasta. Alkuperäinen ajatus oli kuitenkin tehdä harjoit- tusopas, joka valmistaisi pääsykokeisiin sekä miehiä että naisia.

Kun kurssimme saapui Poliisiammattikorkeakoulun harjoittelun välissä järjestettävälle kolmen viikon jaksolle, aloimme suunnitella työn rajaamista tarkemmin. Suunnitelman edetessä päätimme, että opinnäytetyö olisi hyvä rajata koskevaksi vain tiettyä valintakoeryhmää, sillä pystymme tämän valin- nan ansiosta keskittymään tarkemmin toteuttavaan valmistautumisoppaaseen. Poliisiammattikorkea- koulun kuntokokeet ovat erilaiset miehille ja naisille, joten rajaamalla työtä koemme, että naisten va- lintaryhmä myös saa enemmän irti käsitellyistä aiheista ja vinkeistä kokeita varten.

Päätimme kuitenkin pitää aiheen sisällöllisesti ja teoreettisesti laajana niin, että suunnittelemme pro- duktin, joka valmistaa valintakoeryhmälle kunto-ohjelman, juoksuohjelman sekä ruokavalio-ohjelman. Tällä tavalla naisten valintakoeryhmä saa hyvät valmiudet valintakokeiden fyysisiin testeihin valmis- tautumiseen ja mahdollisesti keskittymään paremmin kirjallisten kokeiden osa-alueeseen, kun kunto- kokeisiin on valmis noudatettava ohjelma. Lopuksi päätimme koostaa opinnäytetyömme niin, että aluksi johdannon jälkeen kerromme hieman yleisesti poliisin työstä ja siinä mahdollisesti eteen tule- vista haasteista, jotka liittyvät fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Tämän jälkeen alkaa teoria- osuus, jossa kerromme valintakokeissa järjestettävistä kunto-osuuksista teorian kautta, sekä ker- romme konkreettisia vinkkejä, kuinka liike tehdään oikeaoppisesti. Lisäksi kerromme, kuinka kuntoko- keet toteutetaan käytännössä ja miten ne pisteytetään. Valmistautumisoppaamme on hakijoiden va- paasti käytettävissä valitsemassaan laajuudessa, heidän valmistautuessaan Poliisiammattikorkea- koulun kuntokokeita varten.

2.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen harjoitusohjelma Poliisiammattikorkea- kouluun hakeville naisille. Harjoitusohjelma käsittää treeniohjelman lihaskuntoon, juoksuohjelman kestävyyskokeeseen sekä ruokaohjelman oikeanlaiseen ruokavalioon. Näitä harjoitusohjelmia voi käyttää soveltaen myös pääsykokeisiin valmistautuva mies, mutta aiheen rajauksen kannalta tämän työn tarkoituksena on tuottaa naisille suunnattu valmistautumisopas.

Valmistautumisopas on suunnattu erityisesti Poliisiammattikorkeakouluun hakeville naisille, joilla ei välttämättä ole kovin syvällistä tai vahvaa tietämystä fyysisen harjoittelun perusteista tai siitä mitä valintakokeiden fyysisessä osassa vaaditaan hakijalta. Suurinta osaa valintakokeiden fyysisistä suoritteista pystyy harjoittelemaan tekemällä samoja liikkeitä kuin valintakokeessa. Esimerkiksi ylätaljaa tai penkkipunnerrusta kannattaa harjoitella tekemällä juuri näitä liikkeitä, mutta tässä opinnäytetyössä esitetty harjoitusohjelma kertoo, kuinka nämä liikkeet kannattaa tehdä ja kuinka paljon, jotta harjoittelussa päämäärä pysyy mielessä ja tapahtuu progressiivista kehitystä. Kuitenkaan ketteryydestiin ei ole olemassa mitään yksiselitteistä oikeaa treeniohjelmaa, joten tavoitteena onkin koota tähän harjoitusohjelmaan harjoitteita, jotka tukevat myös ketteryyssosiosta suoriutumista.

Toisaalta tämän työn tavoitteena on myös osaltaan madaltaa pääsykokeiden fyysisen osion hylkäämisprosenttia tarjoamalla työkaluja, joilla fyysisen osion voi läpäistä mahdollisimman hyvällä menestyksellä. Hakijoiden joukossa voi olla monia erittäin päteviä hakijoita, jotka eivät välttämättä ole luonnostaan erityisen fyysisiä eikä taustalla välttämättä ole erityistä urheilutaustaa. Pääsykokeet vaativat kuitenkin fyysisesti keskimääräistä parempaa kuntoa, joten suoraan kotisohvalta ei välttämättä kannata kokeita lähteä yrittämään. Huomioitavaa toisaalta on myös se, että hakijan ei tarvitse olla mitenkään poikkeuksellisen kovakuntoinen tai lahjakas urheilija menestyäkseen testeissä, vaan ”normaalilla” säännöllisellä treenaamisella pärjää todennäköisesti tarpeeksi hyvin.

2.2 Työn tarpeellisuus ja ajankohtaisuus

Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden fyysiseen osuuteen valmistautumiseen tähtäävä työ on ajankohtainen, koska valintakokeiden fyysisen osan hylkäämisprosentti on kohtalaisen suuri tällä hetkellä. Vuonna 2018 valmistuneessa opinnäytetyössä ”Poliisiammattikorkeakoulun fyysisten pääsykokeiden haastavuus” kerrotaan, että 3462 hakijasta 568 (16.4%) sai kuntokokeista hylätyn suorituksen, ja täydet pisteet vain 21 (0.6%) (Lepaus & Riekkö 2018, 13).

Tämän opinnäytetyön avulla voisi olla mahdollista vähentää fyysisissä kokeissa karsiutuvien hakijoiden määrää. Fyysistä kuntoa on mahdollista kehittää koulutuksen aikanakin, joten tavoitteena olisi, että mahdollisimman moni läpäisisi edes minimivaatimukset pääsykokeiden fyysisessä osassa. On myös helpompi keskittyä pääsykokeiden kirjalliseen osuuteen paremmin, kun on tunne siitä, että fyysinen osuus menee todennäköisesti läpi, eikä koulutukseen pääsy jää siitä kiinni. Fyysisen osuuden läpäisemiseen on myös kaikkein helpoin itse vaikuttaa ja sen läpäisemisen voi varmistaa itse jo ennen kokeisiin saapumista.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa toteutettu opinnäytetyö, jossa opiskelija osoittaa ammatillista tietoa, taitoa ja sivistystä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan esine, tapahtuma, toiminta, tuote tai raportti. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimusluonteiselle opinnäytetyölle. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan ammatillisessa ympäristössä käytännön toiminnan järjeistämistä, ohjeistamista tai opastamista. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu yleensä jonkinlaisesta produktista. Tämä produkti voi olla esimerkiksi tiettyyn aihepiiriin tarkoitettu opas, internetsivusto, ohje, koulutusmateriaali, suunnitelma tai jonkin projektin toteuttaminen. Lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössä on ideana kirjoittaa raportti, jossa kerrotaan, minkälaisen prosessin avulla saavutettiin haluttu lopputulos. Tällä tavalla opiskelija pystyy osoittamaan, että hän kykenee soveltamaan teoriaa käytäntöön. (Haikansalo & Korander 2021, 2.)

Kohderyhmän täsmällinen määrittely on tärkeää, koska se vaikuttaa syntyvän produktin sisältöön merkittävästi (Vilkkä & Airaksinen 2004, 40). Päätimme tehdä opinnäytetyöstämme toiminnallisen, sillä aiheemme on sellainen, johon haluamme tuottaa tarpeellisen, käyttökelpoisen ja hakijaa aidosti hyödyttävän tuotteen. Tässä tapauksessa lopputuloksena syntyvä tuote on siis valmistautumisopas Poliisiammattikorkeakoulun fyysisiä pääsykokeita varten. Valmistautumisoppaan muodostaa tämän opinnäytetyön luvut 4-7.

3 POLIISIN TYÖN FYYSISET VAATIMUKSET

Poliisi tarvitsee työssään harkintakykyä sekä kykyä toimia johdonmukaisesti. Havaintojen nopeus, tarkkaavaisuus ja hyvä muisti voidaan luokitella poliisin yhdeksi tärkeimmistä vaatimuksista. (Työmarkkinatori 2018.) Näiden ominaisuuksien ylläpitämiseen liittyy myös omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen. Kun ihminen pitää huolta kunnostaan, nukkuu riittävästi sekä syö hyvin, on näiden vaatimusten täyttäminen henkilölle helpompaa ja se parantaa omaa itsetuntoa.

Poliisin työ voi olla ajoittain hyvinkin fyysisesti kuormittavaa. Erityisesti kentällä työskentelevien poliisien virkatehtävien edellyttämä varustus painaa useita kiloja. Työvuorot kestävät tavallisesti 12 tuntia, joten työvuoro on jo itsessään fyysinen suoritus, vaikka se olisikin työtehtävien osalta rauhallinen. Poliisilla täytyy olla valmius suorittaa myös fyysisesti raskaita ja ketteryyttä vaativia työtehtäviä. Valmius näihin tehtäviin ei saa kärsiä huonon peruskunnon aiheuttamasta uupumisesta työvuoron aikana. Tämän vuoksi Poliisiammattikorkeakouluun hakevilta testataan fyysisen kunnan taso erilaisilla testeillä. Lähtötason on täytettävä tietty minimi, jotta voidaan todeta kyseisen henkilön selviävän tulevan työn perusvaatimuksista.

3.1 Psyykkinen jaksaminen

Yleisesti poliisin ammattia pidetään yhtenä maailman stressaavimmista ammateista ja siksi psyykkinen jaksaminen on tärkeä osa poliisityötä. Poliisin työssä isona osana on työskentely erilaisten ihmisten kanssa. Se koetaan positiiviseksi asiaksi työssä, mutta se aiheuttaa myös paljon stressiä hankalissa tilanteissa, jotka voivat sisältää väkivaltaa tai sen uhkaa (Halinen 2007, 14).

Haluammekin avata jo tässä vaiheessa hakijalle sitä, millaisia haasteita poliisin ammatissa saattaa kohdata työn luonteen ja työaikojen vuoksi, jotta poliisikoulutuksesta kiinnostunut voi jo etukäteen valmistautua mahdollisen tulevan työnsä haasteisiin. Psyykkinen jaksaminen koostuu useasta eri osa-alueesta, ja olemme listanneet niistä poliisin työhön eniten vaikuttavat asiat ja yritämme antaa osa-alueiden hallintaan muutamia hyväksi kokemiamme vinkkejä.

3.2 Vuorotyö ja vuorotyössä jaksaminen

Yksi eniten kuormittava asia poliisin työssä on vuorotyö. Pääsääntöisesti tänä päivänä poliisissa tehdään joko päivä- tai yövuoroja.

Yötyön ja vuorotyön vaikutuksia on tutkittu paljon. Unettomuutta esiintyy lähes kaikilla vuorotyötä tekevillä ihmisillä, sillä ihmisen vuorokausirytmii ei pysty sopeutumaan yötyön tekemiseen. Vuorotyöhön sopeutumiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten aamu-iltatyypisyys, perinnölliset tekijät sekä ikä (Härmä & Sallinen 2004, 74-75).

Vuorotyön vaikutuksia elämään ja jaksamiseen pystyy kuitenkin kontrolloimaan noudattamalla mahdollisimman pitkälle tietynlaista päivärytmiä huolimatta siitä, onko ollut päivä- ja yövuorossa. Poliisi-ammattikorkeakouluun koulutukseen sisältyy opiskelijan lopuksi noin yhdeksän (9) kuukauden mittainen työharjoittelu. Tämän työharjoittelun ohessa opiskelija tekee samoja työvuoroja kuin jo valmistunut poliisimies. Tästä syystä jo koulutuksen aikana on syytä tutustua vuorotyön kuormittavuuteen ja valmistautua siihen, mikä on itselle paras tapa selviytyä vuorotyön kuormittavuudesta.

Listasimme muutamia käytännön esimerkkejä vuorotyön haittojen minimointiin:

- Mene nukkumaan heti yövuoron jälkeen. Viimeisen yövuoron jälkeen voi olla kannattavaa nukkua vain muutama tunti, jotta pystyy nukahtamaan ajoissa samana iltana.
- Järjestä nukkumisympäristö mahdollisimman rauhalliseksi.
- Vältä nokosia, paitsi ennen ensimmäistä yövuoroa.
- Syö yöllä kevyesti.

(Härmä ym., 2017, 6-8).

3.3 Säännöllinen ruokailurytmi

Säännöllinen ruokailurytmi on tärkeää vireyden kannalta sekä vatsavaivojen välttämiseksi. Säännölliset ruoka- sekä välipalatauot ovat erityisen tärkeitä poliisin työssä, sillä työ on vastuullista ja tarkkaavaisuutta vaativaa. Säännöllinen ruokarytmi ylläpitää vireystilaa ja jaksamista. Säännöllinen syöminen ehkäisee väsymystä ja auttaa myös unen saamiseen.

Erityisen tärkeää on muistaa nauttia riittävästi nestettä. Vesi ylläpitää nestetasapainoa, säätelee kehon lämpötilaa, tukee ruuansulatusta ja poistaa aineenvaihduntatuotteita. Ihmisen suositellaan juovan 2-3 litraa nestettä vuorokaudessa. Tästä määrästä puolet pitäisi saada juotuna ja toinen puoli ruuan mukana. (THL 2020.) Kofeiinijuomien nauttimista kannattaa välttää viisi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Jos kofeiinituotteita haluaa nauttia, on tehokasta yhdistää päiväunet ja tämän jälkeen nauttia kofeiinipitoinen juoma ennen työvuoroa (Härmä ym., 2017, 14-16).

3.4 Sosiaaliset suhteet

Vuorotyö asettaa omat haasteensa sosiaaliseen elämään sekä perhe-elämään. Perheen ja ystävien tuki helpottaa aikataulujen yhteensovittamista ja auttaa ihmistä jaksamaan vuorotyössä. Poliisin työssä työvuorot ovat usein pitkiä, joten sosiaalisille suhteille, harrastuksille ja vapaa-ajalle jää vähemmän aikaa. Perhe- ja työelämän yhteensovittamiseen on useita keinoja, ja näistä yleisin on kalenteri, jossa on merkittynä työvuorot, vapaat ja lepoajat.

Vuorotyötä tekevän ihmisen on tärkeää huolehtia sosiaalisista suhteistaan. Sosiaaliset suhteet tuovat ihmiselle turvallisuuden tunnetta sekä yhteenkuuluvuutta sekä voivat auttaa pääsemään eroon työn aiheuttamasta stressistä (Härmä ym., 2017, 18-20).

3.5 Liikunta ja harrastukset

Vuorotyöläisen on tärkeää harrastaa liikuntaa ja pitää yllä muita itselle mieluisia harrastuksia. Säännöllinen liikunnan harrastaminen parantaa unen laatua ja nukkumista, vireyttä sekä yleistä terveydentilaa. Liikunta ylläpitää vireyttä myös yövuorojen aikana. (Härmä ym., 2017, 20-21.) Ihmisen on tärkeää löytää itselleen sopiva liikuntamuoto, joka on itselleen mieluinen ja jonka harrastaminen tuntuu itsestä mukavalta.

Liikuntaa kannattaa harrastaa 2-5 kertaa viikossa 20-60 minuuttia kerrallaan. Jos on mahdollista, työmatka on helppo keino lisätä hyötyliikuntaa esimerkiksi pyöräillen tai kävellen. Raskasta liikuntaa tulee välttää 2-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa, koska elimistö tarvitsee palautumisaikaa liikunnan aiheuttamasta vaikutuksesta (Työterveyslaitos 2020).

4 KUNTOKOKEISIIN VALMISTAUTUMINEN

Kuntokokeisiin valmistautuminen on hyvä aloittaa ajoissa. Kaikki hakijat ovat erilaisella kuntotasolla alkaessaan kokeisiin valmistautumisen. Jos kuntosalitautusta on vasta vähän, on kuntosaliharjoittelu syytä aloittaa aiemmin. Optimaalinen aika valmistautumiseen ja kehittymiseen on 3-6 kuukautta riippuen hakijan aloitustasosta.

Poliisiammattikorkeakoulun fyysiset pääsykoevaatimukset ovat tiedossa jo etukäteen, joten hakijan on helpompi harjoitella ja keskittyä juuri kuntokokeissa suoritettavia liikkeitä varten. Laatimassamme kuntosaliohjelmassa on keskitytty harjoitteisiin, jotka kehittävät juuri näiden liikkeiden suorittamista.

Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeisiin kuuluu 1500 metrin kestävyyskoe, ketteryysrata, ylätalja sekä penkkipunnerrus. Kuntokokeita varten hakijan olisi hyvä tehdä itselleen suunnitelma, miten aikoo toteuttaa harjoitusohjelmaansa. Suositeltava tapa tähän on asettaa itselleen jonkinlainen tavoite ja pyrkiä siihen. Kuntokokeisiin valmistautuminen ja harjoitusohjelman noudattaminen vaativat hakijalta pitkäjänteisyyttä ja todellista halua kehittyä liikkeissä.

Suunnittelemamme valmistautumisopas sisältää 4 kertaa juoksuharjoittelua viikossa, sekä 3 kertaa kuntosaliharjoittelukertoja viikossa. Suunnittelemamme harjoitusohjelma on toteutettavissa vain kuntosalilla käyttäen kuntosalilaitteita.

Juoksuohjelma suositellaan suorittamaan ulkona esimerkiksi juoksumaton sijaan, sillä juoksu on psykologisesti nostattavaa ja ulkoilulla on mielialaa kohottava vaikutus. Juoksu stimuloi useita lihaksia ja on haastavampaa kuin matolla. (Intersport 2018.) Lisäksi valmistautumisopas sisältää ravinto-ohjelman, joka helpottaa pitämään ruokavalion terveellisenä ja tavoitteellista harjoittelua tukevana.

5 OPTIMAALINEN RUOKAVALIO

Terveyttä edistävässä ruokavaliossa on tärkeää, että kokonaisuus on kunnossa. Kuten aiemmassa luvussa 3.3 todettiin, ruokavalio on iso osa kuntokokeisiin valmistautumista sekä poliisin työtä. Oikeanlainen ruokavalio edesauttaa jaksamista sekä lihaskasvua. (Puhti 2021.)

Harjoittelun toistuvuus on kuntosaliharjoittelun tärkein osa, kun tavoitellaan optimaalista suorituskykyä. Ravinnon perimmäinen tarkoitus on tukea kehittymisessä tärkeintä eli liikuntaa. Ravinto on toki myös itsessään tärkeää. Oikeanlaisen yksilöllisen ravinnon avulla voidaan fyysisestä aktiivisuudesta riippumatta vaikuttaa omaan terveyteen.

5.1 Harjoittelua tukeva ruokavalio

Tavoitteellisen kuntoilijan on hyvä asettaa itselleen tavoitteita ravitsemukselleen. Pitkän aikavälin tavoitteita ovat riittävän energian, ravinteiden, nesteiden ja rakennusaineiden saanti. Näiden avulla on mahdollisuus saavuttaa sellainen harjoitusteho, että jaksaa harjoitella viikosta toiseen. Lyhyen aikavälin tavoitteita taas ovat vastaavasti ravinnon optimointi yksittäisen harjoituksen suorittamiseen tehokkaasti ja harjoituksesta palautumiseen. (Hulmi 2017, 109.)

Korkeaproteiinipitoisella ruokavaliolla ihminen yleensä kasvattaa lihaksiaan tehokkaammin, laihtuu helpommin ja dieetillä myös lihakset säilyvät paremmin kuin vähäisemmällä proteiininsaannilla (Hulmi & Laakso 2016, 2).

Oikeanlaisen ja harjoittelua tukevan ruokavalion pitäisi koostua proteiinista, hiilihydraateista, hyvistä rasvoista sekä kasviksista. Kehon energiavarastojen muutos, eli energiansaanti ja sen kulutus, tulee olla tasapainossa. Kun ihminen syö tai juo selvästi enemmän kuin kuluttaa, tulee liikkiloja eli kehon rasvakudos lisääntyä. Jos taas syö tai juo vähemmän kuin kuluttaa, ihminen laihtuu. (Laihdutuskliinikka 2008).

5.2 Ruokalähteiden saantisuositukset

Tähän lukuun olemme koonneet ruokalähteiden saantisuosituksia. Saantisuosituksia voi käyttää apuna koostaessa omaa ruokavaliotaan. Olemme koostaneet taulukon ruokavalion kehittämiseksi kappaleisiin 5.10 - 5.11.

5.3 Proteiinin saanti

Tavalliseen tapaan kuntosalilla treenatessa proteiinia tulisi saada ruokavaliosta noin 1,4–2 grammaa painokiloa kohti. Jos treenataan erittäin kovaa ja pyritään maksimaaliseen lihaskasvuun, proteiinin määrän tulisi olla 2-2,5 grammaa painikiloa kohti. (Puhti 2021).

5.4 Hiilihydraatin saanti

Hiilihydraatit ovat urheilijalle tärkeitä ja niitä tulisi saada sopivina määrinä pitkin päivää. Hiilihydraatit toimivat lihasten pääasiallisena energianlähteenä liikunnan aikana. Urheilijan hiilihydraattien tarve on 4-10 g/kg/vrk. (Puhti 2021).

5.5 Rasvan saanti

Rasvaa tarvitaan solujen rakennusaineeksi sekä energiantuotantoon. Rasvan mukana tulee myös A, D, E-vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja. Rasvaa saadaan piilorasvana elintarvikkeiden mukana kuten juustosta ja lihasta. Näkyvää rasvaa saadaan öljystä, margariinista ja voista. Rasvan saantisuositus on aikuisilla 23-40 prosenttia energiasta. Naisilla tarve on noin 60 grammaa päivässä. (Pusa 2020).

5.6 Kasvisten, marjojen ja hedelmien saanti

Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät paljon kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Juureksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia noin 500 grammaa päivässä. Tästä määrästä marjoja ja hedelmiä tulisi olla noin puolet ja loput juureksia ja vihanneksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

5.7 Nesteen tarve

Nesteen tarve on yksilöllistä. Tarpeeseen vaikuttaa ikä sekä fyysinen aktiivisuus. Ohjeellinen kaikkien juomien määrä päivässä on 1-1,5 litraa vuorokaudessa. Vesijohtovesi on paras janojuoma. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

5.8 Ateriavälit

Muista pitää ateriaväleistä kiinni. Ateriavälin tulisi olla noin 2,5-4 tuntia riippuen ruokailukertojen määrästä, joka suunnitelmassamme on viisi 5 kertaa päivässä. On erittäin tärkeää huolehtia, että syö kaikki ateriat, jotta aineenvaihdunta pysyy käynnissä. Kullekin sopiva ruokamäärä on yksilöllinen ja riippuu erilaisista tekijöistä. Yleensä naisten ruokavaliossa päivittäinen kilokaloritarve on 1500-2400. Miehet tarvitsevat kaloreita vielä enemmän kuin naiset. (Mielenterveystalo 2020).

Ruokaa olisi hyvä syödä suurimpana osana päivistä hieman enemmän kuin kuluttaa, jos tavoitellaan lihaskasvua. Lihaskasvua tavoitellessa olisi harjoituspäivinä hyvä syödä noin 100-300 kilokaloria enemmän kuin päivinä, joihin ei harjoitella. Kun treenataan kovaa esimerkiksi pääsykokeita varten, kroppaa ei saa päästää niin sanotulle ”säästöliekille”, joka tarkoittaa sitä, että syödään vähemmän kuin kulutetaan. Tämä viestittää lihaksille, että on tärkeämpäänkin tehtävää kuin kasvaa. (Hulmi 2017, 110.)

Ruokapäiväkirjan pitäminen on hyödyllistä varsinkin alussa, koska tällöin voi tietää suurin piirtein ruokavalion koostumuksen. Ruokapäiväkirjan laadinnasta neuvotaan tulevissa luvuissa 5.10 – 5.11.

Aterioita kannattaisi syödä 5-6 päivässä. Näin siksi, että energiaa ja proteiinia tulisi saada pitkin päivää, jotta elimistö pysyisi jatkuvasti anabolisessa, eli kasvua tukevassa tilassa. Elimistö tarvitsee riittävästi suoja-aineita ja sopivasti energiaa pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä. Energiakulutuksen ja energiasaannin välillä on oltava tasapaino, jotta paino pysyy vakiona. Harjoitellessa kuntokoiksiin on tärkeää, että ruokavaliota seurataan tarkasti. Normaalia ruokaa, eli lounasta tai päivällistä tulisi syödä noin 2-4 tuntia ennen harjoittelua. (Hulmi 2017, 117.)

5.9 Ravintolisät

Yksi tärkeimpiä ravintolisiä on palautusjuoma, joka sisältää proteiinia ja mahdollisesti myös hiilihydraatteja. Hiilihydraattipitoisuus riippuu palautusjuomasta itsestään sekä sillä tavoiteltavasta hyödystä. Palautusjuomaa nauttivalla palautuminen on keskimäärin nopeampaa ja lihasarkuus vähäisempää seuraavina vuorokausina. Palautusjuoma siis nimensä mukaisesti auttaa kehoa palautumaan urheilusuorituksesta. (Vatanen 2013.)

Toinen ravintolisä, jonka urheilija voi halutessaan ottaa osaksi ruokavaliotaan, ovat treenin aikana käytettäväksi tarkoitetut aminohapot. Proteiinit koostuvat aminohapoista ja ovat välttämättömiä lihasten kasvun kannalta. Aminohappoja on 20 erilaista, joista yhdeksän on ihmiselle välttämättömiä. BCAA-aminohapot L-leusiini, L-valiini sekä L-isoleusiini kuuluvat näihin aminohappoihin, joita jokaisen tulee saada. BCAA eli haaraketjuiset aminohapot auttavat tehostamaan suoritusta ja lihaksen kehitystä. (Patel 2020.)

Tutkimuksissa on todettu, että BCAA auttaa tehostamaan suoritusta ja palautumaan suorituksesta. BCAA-lisä estää lihaskatoa toimimalla lihasten energianlähteenä treenin aikana, kun ihmisen omat glykogeenivarastot ovat tyhjentyneet. Aminohapot nautitaan treenin aikana juoman muodossa, ja niitä saa erilaisista hyvin varustelluista marketeista sekä lisäravinnekaupoista. (Patel 2020.)

Kovaa treenaavalle suositellaan D-vitamiinia otettavaksi 50 mikrogrammaa vuorokaudessa ainakin talvella ja keväällä optimoimaan ihmisen kehon immuunipuolustusjärjestelmää. Probioottien käyttö on myös suositeltavaa. Probiootit eli elävät mikro-organismit parantavat kehon vastustuskykyä. Tämän lisäksi C-vitamiinin sekä sinkin säännöllistä käyttöä voidaan pitää suositeltavana. C-vitamiinin ja sinkin yhdistelmä voi ehkäistä sairastumista. Niiden nauttiminen näyttäisi tutkimusten mukaan nopeuttavan flunssasta toipumista ja mahdollisesti myös ehkäisevän sen ilmenemistä (Hulmi 2017, 159).

Kaikki edellä mainitut ovat suosituksia. Ihmisen tulee itse kuunnella omaa kehoaan ja miettiä mitkä lisäravinteet voisivat sopia juuri itselle tai tarvitseeko niitä osaksi ruokavaliotaan.

5.10 Ruokavalion koostaminen

Olemme suunnitelleet ruoka-ainetaulukon sekä esimerkin päivän aikana syötävistä aterioidista, joka auttaa lukijaa suunnittelemaan itselleen optimaalisen ja mieleisen ruokavalion. Käytä apunasi kappaleten 5.3 - 5.6 saantisuosituksia.

Taulukko 1. Ruokavalio

Kokoa ruokavalioosi näistä vaihtoehtoista itsellesi sopivat hiilihydraatin, proteiinin, rasvojen sekä kasviksien lähteet. Muista huomioida monipuolinen ruokavalio ja käyttää eri raaka-aineita vaihtelevasti.

(Lähde: Scwab & Antikainen 2020).

H= HIILIHYDRAATIT	P = PROTEIINIT	R = RASVAT	K = KASVIKSET	HM =Hedelmät
Leivät Kaurahiutaleet Peruna Tumma pasta Tumma riisi Mysli Riisikakut Puuro	Liha Kala Jauheliha max.10% Broileri Kalkkuna Raejuusto Kananmunanvalkuaiset Rahka Hera Tonnikala Seiti	Kasviöljyt (Rypsiöljy, rapsiöljy, oliiviöljy) Pähkinät Siemenet Sydänmerkityt margariinit Avocado	Kurkku Tomaatti Vihreät salaattit Pinaatti Pakastevihannekset Kaalit Sipuli Paprikat	Hedelmät Marjat

(Lähde: Puhti 2021).

Kasvisvaihtoehdot proteiinin lähteiksi
Mifu
5% Feta
Soijarouhe
Tofu
Raejuusto
Palkokasvit
Pavut
Kikherneet
Herneet
Kananmunat

Gluteeniton ruokavalio

Gluteenittomasta ruokavaliosta poistetaan gluteeni, jota on vehnää, ruista tai ohraa sisältävässä ruuassa ja elintarvikkeissa. Jos noudatat gluteiinitonta ruokavaliota, käytä ruokavalion suunnittelussa alla olevaa taulukkoa.

Gluteenittoman tuotteen merkki pakkauksessa on aina merkki siitä, että tuote täyttää gluteenittomuudelle asetetut vaatimukset ja on turvallinen käyttää gluteenittomassa ruokavaliossa. (Keliakialiitto 2020).



(Lähde: Keliakialiitto 2020)

H= HIILIHYDRAATIT	P = PROTEIINIT	R = RASVAT	HM =Hedelmät
Gluteeniton kaura	Kaikki liha	Kaikki rasvat	Kaikki hedelmät ja marjat
Riisi	Kana		
Gluteeniton mysli	Kananmunat		
Gluteeniton pasta	Täyslihalleikkeet		
Riisinuudeli			

Perunat			
---------	--	--	--

5.11 Ruokavalion koostaminen

Koosta itsellesi yllä olevasta taulukosta yksi mieleisesi lähteet jokaisesta sarakkeesta. Tämän jälkeen koosta niistä yhteensä 5 aterialla. Ohessa esimerkkiruokavalio. Jokaisella aterialla tulee olla tuote jokaisesta neljästä kategoriasta. Huomaa: jos syöt jauhelihaa, voit jättää siltä aterialta rasvan pois, sillä jauheliha itsessään sisältää sen.

Taulukko 2. Esimerkkiateriat

Tässä taulukossa on koottu esimerkit monipuolisista aterioista, jotka ovat muodostettu taulukon 1 raaka-aineista. Voit hyödyntää alla olevan taulukon esimerkkejä sellaisinaan tai muokata ne itsellesi sopiviksi.

P: Proteiinit

H: Hiilihydraatit

R: Rasvat

K: Kasvikset

HM: Hedelmät ja marjat

(Lähde: Scwab & Antikainen 2020).

AAMUPALA	P: Kananmunanvalkuainen H: Kaurapuuro/leipä R: Cashewpähkinät HM: Omena
LOUNAS	P: Naudan paistijauheliha H: Riisikakkuja R: Avocado K: Vihannekset
VÄLIPALA	P: Herajuoma HM: Banaani R: Cashewpähkinät
PÄIVÄLLINEN	P: Vaalea kala H: Pasta K: Vihannekset
ILTAPALA	P: Raejuusto HM: Vadelmia

6 KUNTOSALIHARJOITTELU

Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeisiin valmistautuessa kuntosaliharjoittelu on välttämätön osa valmistautumista, jotta kaikki testien osa-alueet olisi mahdollista suorittaa parhaalla mahdollisella tavalla. Kuntosaliharjoittelun avulla pystyy valmistautumaan fyysisessä osiossa suoritettavaan ylätaljan vetoon sekä penkkipunnerrukseen.

Erilaiset anatomiset rakenteet mahdollistavat miehillä lihasmassan lisääntymisen suhteellisesti enemmän ylävartaloon, ja naisilla vastaavasti alavartaloon (Hulmi 2017, 64). Poliisiammattikorkeakoulun kuntokokeissa testataan penkkipunnerruksella sekä ylätaljan vedolla nimenomaisesti ylävartalon kestävyttä, joten naisen on tärkeää harjoittaa erityisesti ylävartaloon keskittyviä liikkeitä.

Naisten ylävartalon maksimivoima on keskimäärin noin 50-60% alhaisempi kuin miesten ja alavartalon maksimivoima noin 60-70% alhaisempi kuin miesten. Se johtuu siitä, että miehillä on keskimäärin isompi lihasmassa. Lihasten poikkipinta-ala ja voima kasvavat miehillä sekä naisilla puolen vuoden harjoittelun jälkeen keskimäärin yhtä paljon, mutta alkuvaiheen jälkeen kehitys näyttäisi tutkimusten mukaan olevan naisilla hitaampaa kuin miehillä. Naisten täytyy siis tehdä intensiivistä ja pitkäjänteistä lihasharjoittelua jotta hän voi saavuttaa merkittävää lihaskasvua. Naisten lihasmassan kasvu on keskimäärin 0.5-1 kg kuukaudessa. Pitkäjänteisessä harjoittelussa ensimmäisenä treenivuotena lihasmassan kehittyminen on suurinta. Naiset pystyvät tekemään useamman toiston isommalla suhteellisella kuormalla kuin miehet, ja tämä täytyy ottaa huomioon treeniohjelmaa suunniteltaessa. Tämä tarkoittaa sitä, että jos halutaan maksimoida kehittyminen, täytyy treenata kovaa lähellä omia suorituskykyänsä rajoja. Tämän vuoksi suunnittelemamme treeniohjelma on tehty niin, että kuormaa tulee lisätä jokaisella treenikerralla, jotta lihas tottuu ja kehittyy jatkuvasti suurempaan kuormaan. (Hulmi 2017, 64.)

6.1 Fyysisen harjoittelun peruseriaatteet

Fyysisessä harjoittelussa on hyvä pitää mielessään perusasiat. Harjoittelussa on hyvä asettaa itselleen tavoitteet. Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeisiin valmistauduttaessa hakijan on hyvä ensin tarkastella omaa kuntotasoaan, jonka jälkeen tulisi miettiä, mitkä ovat itselle oikeat tavoitetoistomäärät pääsykokeissa. Tällöin hakija on määritellyt itselleen tavoitteet, joita kohti hän alkaa treenaamaan. Tavoitteena voi toki olla myös eri liikkeiden täydetyt pisteet, mutta on hyvä pitää mielessään oma aloitustaso. Jos hakija ei ole koskaan käynyt kuntosalilla, voi olla hyvin haastavaa tähdätä kaikista korkeimpiin pistemääriin, ellei aio käyttää harjoitteluun hyvin pitkää aikaa.

Omaa edistymistään tulee seurata, ja siksi suosittellemmekin treenipäiväkirjan täyttöä. Treenipäiväkirjaan merkitään päivämäärä, tehdyt harjoitteet, toistot sekä kuorma, jolla liikkeet on tehty.

Seuraavalla harjoituskerralla onkin helppo verrata, miten ja millaisella kuormalla hakija oli viime kerralla tehnyt, jonka jälkeen voi seuraavalla kerralla nostaa kuormaa ylemmäs tai tehdä enemmän toistoja aiemmalla kuormalla. Hermolihasjärjestelmälle tulee tarjota jatkuvasti aiempaa kovempaa, pidempää tai muuten haastavampaa tai uudenlaista ärsykettä, jotta kehitys jatkuu. Mukavuusalueelta pitää pystyä poistumaan. Poliisiammattikorkeakoulun kokeisiin harjoitellessa keskitymme vain liikkeisiin, jotka kehittävät nimenomaisesti kuntotesteissä testattavia lihasliikkeitä, joten on hyvin tärkeää kehittää jatkuvasti omaa tasoaan.

Taulukko 3. Esimerkki treenipäiväkirjan täyttämisestä

Merkitse treenipäiväkirjaan liikkeet, joita olet tehnyt, ja niiden perään montako sarjaa sekä toistoa olet tehnyt sekä millä kuormalla. Tällä tyylillä voit helposti seurata seuraavan viikon treeneissäsi, millä kuormalla olet treenannut aiemmin ja voisitko tällä viikolla yrittää nostaa kuormaa tai toistomäärää. Tämä helpottaa harjoittelun pitämistä nousujohteisena, jolloin tulokset alkavat myös näkyä treeneissä.

Perjantai	Penkkipunnerrus 1x15 toistoa 25 kg 1x12 toistoa 30 kg 1x10 toistoa 35 kg	Ylätalja 1x15 toistoa 40 kg 1x12toistoa 45 kg 1x10 toistoa 50 kg
Sunnuntai	Maastaveto käsipainoilla/tangolla 1x6 toistoa 30 kg 1x8 toistoa 35 kg, x10 toistoa 30 kg	Hauiskääntö käsipainolla, istuen 1x10 toistoa 6 kg, 1x12 toistoa 4 kg

Säännöllinen treenaaminen on yksi tärkeä edellytys kehittymiselle. Varsinkin pääsykokeisiin treenaessa täytyy ohjelmasta pitää kiinni, jolloin kehitys on taattua. Säännöllisyydellä on kuitenkin myös kääntöpuolensa, joka on oman kehon kuuntelu sekä turvallisuus. Turvalliseen treenaamiseen kuuluvat oikeanlaiset ja yksilölliset treenit, turvalliset treenivälineet sekä varmistajan tai avustajan käyttö tarvittaessa. Mikäli liike ei ole ennalta tuttu, kannattaa pyytää kokeneempaa treenaajaa näyttämään liike perusmuodossa sekä katsomaan, tekeekö sen itse oikein. Myös netistä löytyy hyviä ohjevideoita näyttämään liike perusmuodossa liikkeiden suorittamiseen. Mikäli jokin paikka menee rikki, tai keho on muuten hyvin väsynyt, täytyy tällöin muistaa palautumisen tärkeys ja muuttaa tekemistään, levätä ja huoltaa paikat kuntoon. Verryttelystä ja sen tärkeydestä kerrotaan lisää tulevassa luvussa [7.2](#).

6.2 Treenijaot

Treenijaolla tarkoitetaan sitä, kuinka moneen harjoituskertaan kehon lihasryhmään jaetaan. Esimerkkinä 1-jakoisessa treeniohjelmassa koko keho treenataan läpi yhdellä kertaa. 3-jakoisessa treeniohjelmassa taas kehon lihasryhmät on jaettu kolmeen osaan, eli kestää kolme kertaa, että koko keho on treenattu läpi. Treenijaosta puhuttaessa treenaamisen ensisijaisena tarkoituksena on lihasmassan kasvatus. On kuitenkin muistettava, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa treenata. Jokaisessa treenijaossa on sekä hyvät että huonot puolensa. (Hulmi 2017, 60.)

Meidän suunnittelemissamme treeniohjelmassa harjoittelu tehdään kuntosalilla 3-jakoisella treeniohjelmalla. Koska keskitymme vain pääsykokeissa mitattaviin lihastesteihin, on tämä jako kehittymisen kannalta paras, sillä hakija joutuu keskittymään myös kestävyyskokeisiin harjoitteluun. 3-jakoisen treeniohjelman hyvät puolet ovat lihasryhmien priorisoinnin mahdollisuus, tasapainoinen ja joustava ohjelma, joka on myös helppo toteuttaa. (Hulmi 2017, 62.)

6.3 Levon tärkeys

Lihaskasvu tapahtuu levossa. Ihmisen kannattaisi nukkua riittävästi eli vähintään 7-8 tuntia vuorokaudessa. Unen tulisi olla mahdollisimman säännöllistä. Ylimääräistä stressiä tulee välttää, sillä stressi heikentää esimerkiksi harjoituksista palautumista, kuten myös liian lyhyet yöunet. (Hulmi 2017, 158.)

7 VALINTAKOKEIDEN FYYSINEN OSUUS

7.1 Lihaskunto

Lihaskunnolla tarkoitetaan koko kehon lihaksiston kuntoa. (Lihaskunto 2019.) Lihaskunto koostuu hyvästä lihastasapainosta ja kehon päalihasten voimasta ja kestävyydestä sekä lihaksiston kyvystä tehdä työtä. Urheilussa voimaharjoittelu jaetaan eri osa-alueisiin, joita ovat kestovoima, maksimi-voima ja nopeusvoima.

Kestovoimalla tarkoitetaan kehon kykyä vastustaa väsymystä. Kestovoima on kehon kykyä ylläpitää pitempään tiettyä voimatasoa. Valintakokeissa erityisesti kestovoimaa testaava osa-alue on 1500 metrin juoksu.

Maksimivoima kuvaa yksittäisen lihaksen tai lihasryhmän suurinta mahdollista voimatasoa, jonka lihas tai lihakset pystyvät tuottamaan. Tällaisella suoritteella lihas toimii maksimaalisella jännitystasolla. (Kuoppasalmi 2020.)

7.2 Verryttely

Harjoiteltaessa henkisesti ja fyysisesti rankkoihin pääsykokeisiin verryttelyn tärkeyttä ei tule unohtaa. Verryttely on hyvä ottaa osaksi treeniohjelmaa, ja verryttelyä on syytä tehdä ennen treeniä sekä päivinä, jolloin ei ole urheilusuorituksia. Niitä kutsutaan välipäiviksi. Verryttely on usein laiminlyöty monissa harjoitusohjelmissa. Verryttely on kuitenkin välttämätöntä, sillä se valmistaa ihmisen kehon intensiivistä työskentelyä varten ja minimoi myös loukkaantumisriskin. Verryttelyssä kohonnut syke valmistaa kuntoilijaa harjoitusta varten. Verryttelyssä veren virtaus lisääntyy, jolloin aineenvaihdunta kiihtyy. Lisäksi lämmentyneillä lihaksilla on parempi hapenottokyky. Kun kehon lihakset ovat lämmentyneet, liikkeen laatu ja kehon joustavuus paranee (Bridle & Virtamo 2012, 22).

Ohessa on muutama esimerkki verryttelyliikkeistä. Muita hyviä verryttelyliikkeitä löytyy kirjoista sekä Internetistä.



Kuva 1. Rintalihasvenytys. Aseta toinen käsi seinää vasten, pidä hartia alhaalla ja kyynärpää 90 asteen kulmassa. Kierrä vartalo pois päin seinästä. Tunne venytys rintalihaksessa. (Selkäkanava 2018.) Rintalihasvenytystä kannattaa tehdä kuntosaliharjoituksen rintapäivänä.



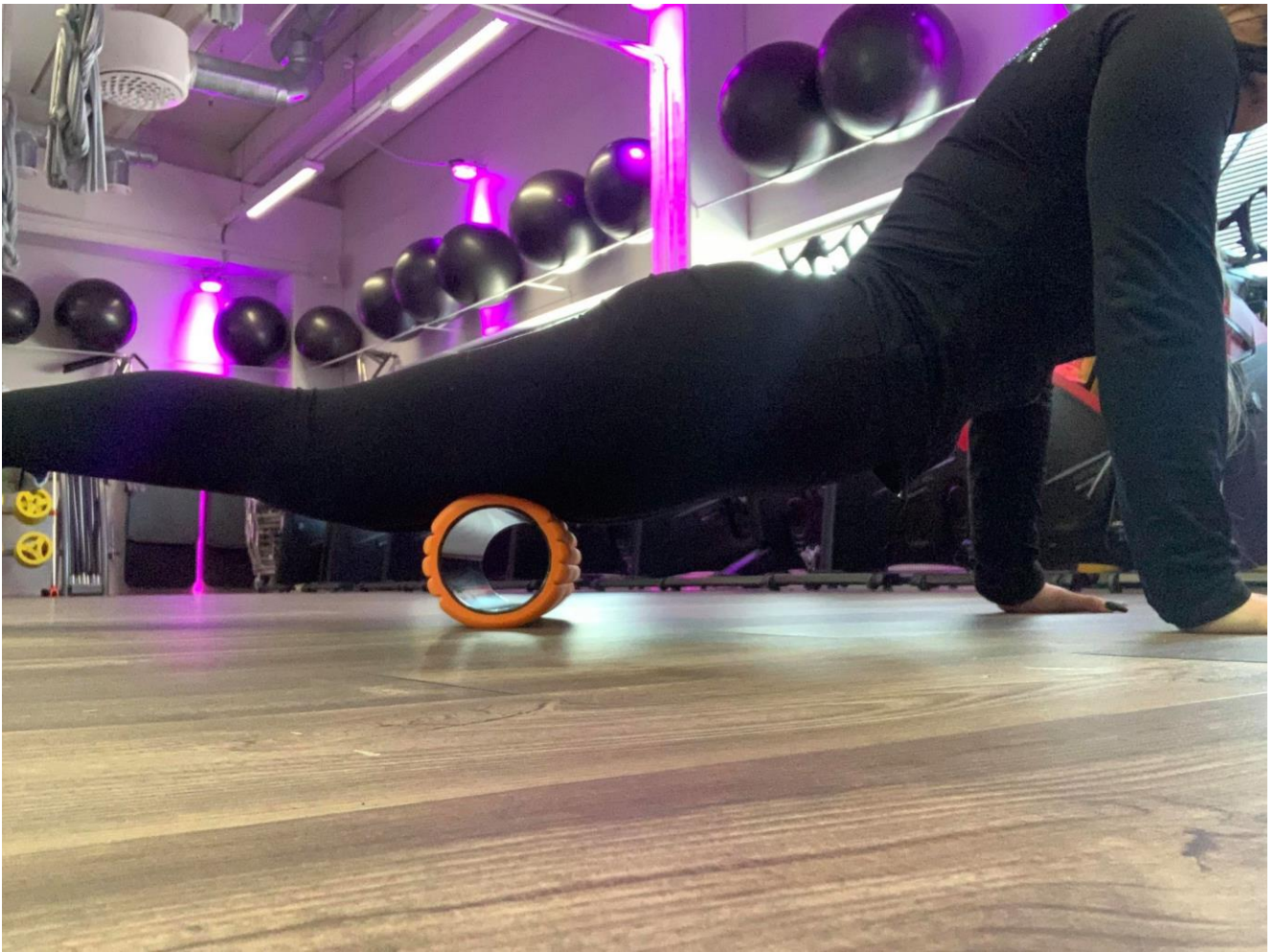
Kuva 2. Olkapäiden liikeradan avaus kuminauhalla. Ota kuminauhasta kiinni hartioita leveämmällä otteella. Venytä kuminauhaa hallitusti leveämmälle. Voit myös nostaa kuminauhan suorille käsille ja jatkaa matkaa vartalon taakse. Tee hallittua liikettä. Tee noin 10 toistoa. (Mbody 2016.) Kyseistä liikettä kannattaa tehdä ennen kuntosaliharjoituksen olkapääpäivää.



Kuva 3. Pakaravenytys istuen. Asetu istuma-asentoon jalat suoraan eteenpäin. Koukista vasen jalka ja nosta se oikean yli. Tuo vasemman jalan kantapää niin lähelle oikean jalan pakaraa kuin pystyt. Tämän jälkeen pidä koukistetusta polvesta kiinni. Pysy venytyksessä noin 30 sekuntia ja toista toiselle puolelle. (Mbody 2016.) Kyseistä liikettä kannattaa tehdä kuntosaliohjelman jalkatreeni päivänä sekä juoksun jälkeen.



Kuva 4. Lonkkien avaus istuen. Istu tasaisesti, jalkapohjat vastakkain. Venytystä saa tehostettua vetämällä kantapäitä kohti kehoa. Tee venytystä n.30 sekuntia kerrallaan. (Mbody 2016). Kyseistä liikettä kannattaa tehdä kuntosaliohjelman jalkatreeni päivänä sekä juoksun jälkeen.



Kuva 5. Etureiden rullaus. Makaa päinmakuulla jalat ojennettuina ja ylävartalo tuettuna käsivarsiin tai kämmeniin. Aseta putkirulla toisen tai molempien reisien alle. Rullaa reittä edestakaisin putkirullan päällä. Harjoite avaa jumittuneita lihaksia ja avaa tehokkaasti liikeratoja. Tee liikettä n.30 sekuntia kerrallaan. (Putkirullaus 2021.) Kyseistä liikettä kannattaa tehdä kuntosaliohjelman jalkatreeni päivänä sekä juoksun jälkeen.

Tässä on vain muutama esimerkki siitä, miksi verryttely on kannattavaa ja miksi se on erityisen tärkeää, kun valmistaudutaan urheilusuoritukseen. Erityisen tärkeää verryttely valintakokeisiin valmistautuvalle on siksi, että hakija harjoittelee useita kertoja viikossa erilaisilla harjoitteilla. Harjoitusohjelmaa noudattaessa treenikertoja tulee enemmän, ja treeni on intensiivisempää kuin normaalissa kuntosaliharjoittelussa. Tämän vuoksi harjoitusohjelmalla treenaavan vartalo joutuu erittäin kovalle rasitukselle, joka puolestaan voi aiheuttaa kehoon lihasjäykkyyttä. Verryttelyllä on iso osa lihasjäykkyyden vähenemiseen (Bridle & Virtamo 2012, 24).

Jäähdyttelyn voi tehdä monella erilaisella tyylillä, kuten juoksumatolla kävellen 10 minuutin ajan. Jäähdyttelyn jälkeen olisi myös hyvä tehdä vielä hieman venyttelyä treenatulle lihakselle.

7.3 Penkkipunnerrus

Penkkipunnerrus on yksi Poliisiammattikorkeakoulussa suoritettavista lihaskunto-osion testeistä. Penkkipunnerrus on liike, joka tehdään rinta- ja ojentajalihaksen voimalla. Ohessa esimerkkikuvat penkkipunnerruksen suorituksesta vaiheittain.



Kuva 6. Esimerkki penkkipunnerruksen suorituksen aloitusvaiheesta.

Poliisiammattikorkeakoulun testeissä punnerrus suoritetaan makaamalla penkillä selällään maaten siten, että jalat pidetään taitettuna ilmassa tai siten, että jalkapohjat ovat penkillä. Suoritteessa otelevyden tulee olla hartioiden levyinen. Naiset suorittavat penkkipunnerruksen 35 kilon painolla.

Makaa tukevasti penkissä ja varmista, että jalat ja takapuoli ovat tukevasti penkissä kiinni. Yritä pitää koko keho jännittyneenä. Muista vetää lapoja yhteen nostossa, sillä näin suojelet olkapäitäsi loukkaantumiselta.



Kuva 7. Esimerkki penkkipunnerruksen suorituksen aloitusvaiheen jälkeisestä laskuvaiheesta.

Tanko lasketaan niin alas, että se koskettaa suorittajan rintakehää, ja nostetaan ylös suorille käsille yhtäjaksoisesti.

Aina harjoitellessa uutta liikettä lihasvoiman lisääminen vaatii sitä, että altistat kehoa säännöllisesti suuremmalle rasitukselle kuin ne voivat käsitellä. Mikäli et pysty alussa nostamaan penkistä 35 kg, aloita pienemmällä painolla, ja muista lisätä hieman painoja jokaisella kerralla ja lopeta painojen lisääminen vasta, kun jaksat nostaa vaaditut 35 kiloa.

Penkkipunnerruksessa on aina ennen harjoittelua ja sen jälkeen tärkeää lämmitellä rintalihakset, ojentajat ja olkapäät. Rintalihaksia voi lämmitellä esimerkiksi tekemällä punnerruksia omalla kehonpainolla, jotta veri alkaa kiertämään lihaksissa. Olkapäiden lämmittelyyn voi käyttää vastuskuminauhoja, joiden avulla olkapäihin saadaan pumppaavaa liikettä ja näin ollen verenkierto olkapäiden lihaksissa aktivoituu.

Taulukko 4. Penkkipunnerruksen pisterajat

Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden pisterajat penkkipunnerruksen osalta pisteytetään seuraavalla tavalla. Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan vähintään yksi onnistunut toisto ja maksimipisteisiin vähintään 19 toistoa.

(Lähde: Poliisiammattikorkeakoulu 2021).

Suorituskerrat	Pisteet
0-1	0 (hylätty)
2-4	1
5-9	2
10-14	3
15-18	4
> 18	5

7.4 Oikea tekniikka ja vinkkejä penkkipunnerrukseen

Listasimme vinkkejä penkkipunnerruksen oikeaoppiseen suorittamiseen:

- Oikea asento. Kaikki lähtee tiukasta ja tukevasta asennosta.
- Aseta jalat tukevasti penkille ja varmista, että asento tuntuu tukevalta. Tunnustele myös, että pakarat ovat tukevasti kiinni penkissä.
- Vedä lavat yhteen. Yhteen vedetyt lavat luovat penkin päälle "hyllyn". josta painoa on helppompaa nostaa. Kun lavat ovat tiukasti yhdessä, lyhenee nostomatka ja kädet tulevat luonnollisesti kropan sivuille.
- Ota tukeva ote tangosta ottamalla tanko kämmenen alaosalle ja purista sitä kunnolla. Tangon puristaminen varmistaa, että jännität sekä kätesi, olkapäät sekä yläselän samanaikaisesti.
- Liikkeen aloituksen vaiheessa sinun tulee jännittää koko kroppasi. Ota syvä hengitys sisään-päin ja nosta tanko pois tuista. Pidä tanko suorilla käsillä ja hengitä ilma ulos kertaalleen. Ennen kuin lähdet laskemaan painoa ensimmäisen kerran, ota uusi syvä hengitys sisään. Pidä ilma sisälläsi sillä saat rintakehän nousemaan ylemmäksi. Tämä lyhentää liikerataa ja tukevoittaa asentoa.
- Laske tanko rinnan alaosaan tasaista nopeutta pitäen kroppasi tiukkana. Ala-asennossa kädet ovat noin 90 asteen kulmassa.
- Itse nostossa puske tankoa täydellä voimalla ylöspäin ja pyri pitämään sama liikerata kuin laskussa. Pyri saamaan tanko liikkeelle rintalihasten, yläselän ja olkapäiden avulla.

(Selkäinaho 2019.)

7.5 Ylätalja

Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa naiset suorittavat joko ylätaljan tai vaihtoehtoisesti leuanvedon. Naiset suorittavat ylätaljan vedon 70% oman kehonsa painosta.



Kuva 8. Esimerkki ylätaljan suorituksen aloitusvaiheesta.

Veto tehdään käyttämällä leveää tankoa. Vedossa käytetään myötäotetta, jolloin rystyset ovat kääntyneenä itseen päin. Aloituksessa kädet ovat suorana, jolloin kyynärnivek oikee.



Kuva 9. Kyynärnivel on kyynärluun ja värttinäluun muodostama nivel, jossa kyynärnivel koukistuu ja ojentuu olkaluut vastaan ja värttinäluu kyynärluuta vastaan (Duodecim 2020).



Kuva 10. Esimerkki ylätaljan suorituksen laskuvaiheesta.

Ylätaljan veto suoritetaan yhtäjaksoisesti, ja leuan kärjen täytyy taljan ala-asennossa jäädä tangon yläpuolelle. Toisin kuin kuvassa, Poliisiammattikorkeakoulun kokeissa käytetään penkkiä, jossa on selkätuki. Selkätuki rajoittaa heilumista ja keinuliikettä.

Leuanveto suoritetaan niin, että hakija roikkuu tangossa suurin käsin ja vetää itsensä ylös niin, että leuan on mentävä tangon päälle. Liikettä ei saa vauhdittaa. Jalkojen tulee olla vedon aikana ristissä nilkkojen kohdalta. Suorituksessa arvioija voi rajoittaa heilumista tai keinuliikettä, jos sitä havaitsee.

https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe/ylatalja

Taulukko 5. Ylätaljan pisterajat

Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden pisterajat ylätaljan osalta pisteytetään alla olevan taulukon mukaisesti. Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan vähintään 4 toistoa ja maksimipisteisiin vaaditaan vähintään 16 toistoa.

(Lähde: Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

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

7.6 Oikea tekniikka ja vinkkejä ylätaljavetoon

Listasimme vinkkejä penkkipunnerruksen oikeaoppiseen suorittamiseen:

- Ole suoraan taljan alapuolella.
- Avaa rinta ja liikuta olkapäitäsi taaksepäin. Näin saat lavat puristettua yhteen ja selän supistumaan voimakkaasti.
- Muista huolehtia rinnan ja etuolkapäiden liikkuvuudesta. Tähän auttaa kehonhuolto, hierojalla käynti, hierontarulla ja verryttely.
- Kun olet saanut rinnan alas ja olkapäät taakse, paina hartiasi alas ja nosta rinta pystyasentoon, tällöin rinta aktivoituu.
- Ylätaljavedossa on hyvin tärkeää lapojen liikkeen hahmotus ja kontrollointi. Se auttaa suorittajaa saamaan paremman supistuksen ja venytyksen selkään. Lavat on opittava avaamaan, jotta saadaan selkälihakseille voimakas venytys. Lapojen avaaminen on helpoin opetella tekemällä ylätaljaa rauhallisesti hartioita leveämmällä myötäotteella.
- Venytyksessä eli aloitusvaiheessa lavat aukeavat, ja kun veto lähtee, laske lavat takaisin paikalleen ennen käsien vetoa.
- Kyynärpäät osoittavat vedon aikana sivulle päin.
- Vedä tanko leuan alapuolelle.

(Koivula 2020.)

7.7 Kuntosaliohjelma

Tavoitteena on suorittaa kolme kuntosaliharjoitusta viikossa. Harjoitteiden tekeminen vaatii, että käytössäsi on kuntosali.

Taulukko 6. Kuntosaliohjelma

Alla olevassa taulukossa on esitetty kuntosaliohjelma, joka on tarkoitettu noudatettavaksi sellaisenaan. Jos et tiedä miten jokin liike tulisi suorittaa oikein, niin netistä löytää helposti vinkkejä kaikkiin liikkeisiin ja niiden suoritustekniikoihin.

(Lähde: Marko Kuoppasalmi, Kuntokompassi)

Selkä, hauis, vatsa	Ylätalja leveä 5 x 7 Ylätalja kapealla otteella 3 x 10-12 Maastaveto käsipainoilla 3 x 6 Hauiskääntö käsipainolla istuen 2 x 10 Hauiskääntö tangolla/koneessa 3 x 8 Lankku x 3 maksimiaika
Ojentaja, olkapää, rinta, vatsa	Penkkipunnerrus 3 x maksimi (Tavoitteena on nousujohteisuus, nosta suoritettavaa painoa viikko viikolta, ja pyri nostamaan suorituspainoksi 70% oman kehosi painosta.) Pystypunnerrus 2 x 10 Pystysoutu 3 x 10 Penkki käsipainoilla 3 x 8 Dippikone 3 x 8 Lankku 3 x 45 sekuntia
Jalat, vatsat	Jalkaprässi leveä jalka-asento 3 x 8 Kyykky Smith-laitteessa kapea jalka-asento 3 x 10 Reiden koukistus + reiden ojennus supersetti 3 x 8 Istumaannousu 3 x maksimi Staattinen pito 2 x maksimi
6 viikkoa ennen testejä – Ala tekemään viikoittain <u>yhden</u> kerran Poliisiammattikorkeakoulun kokeissa	Penkkipunnerrus 35 kg painolla Ylätalja 70% omasta painosta

tehtävät kuntosalisuoritukset testeinä, ja katso millaiset tulokset saat. Merkitse testitulokset ylös. Pyri nousujohteisuuden suorituksissa viikko viikolta. Katso pisterajat luvusta 7. Älä tee testiä enää viimeisellä viikolla ennen testejä, jotta keho saa palautua.	
---	--

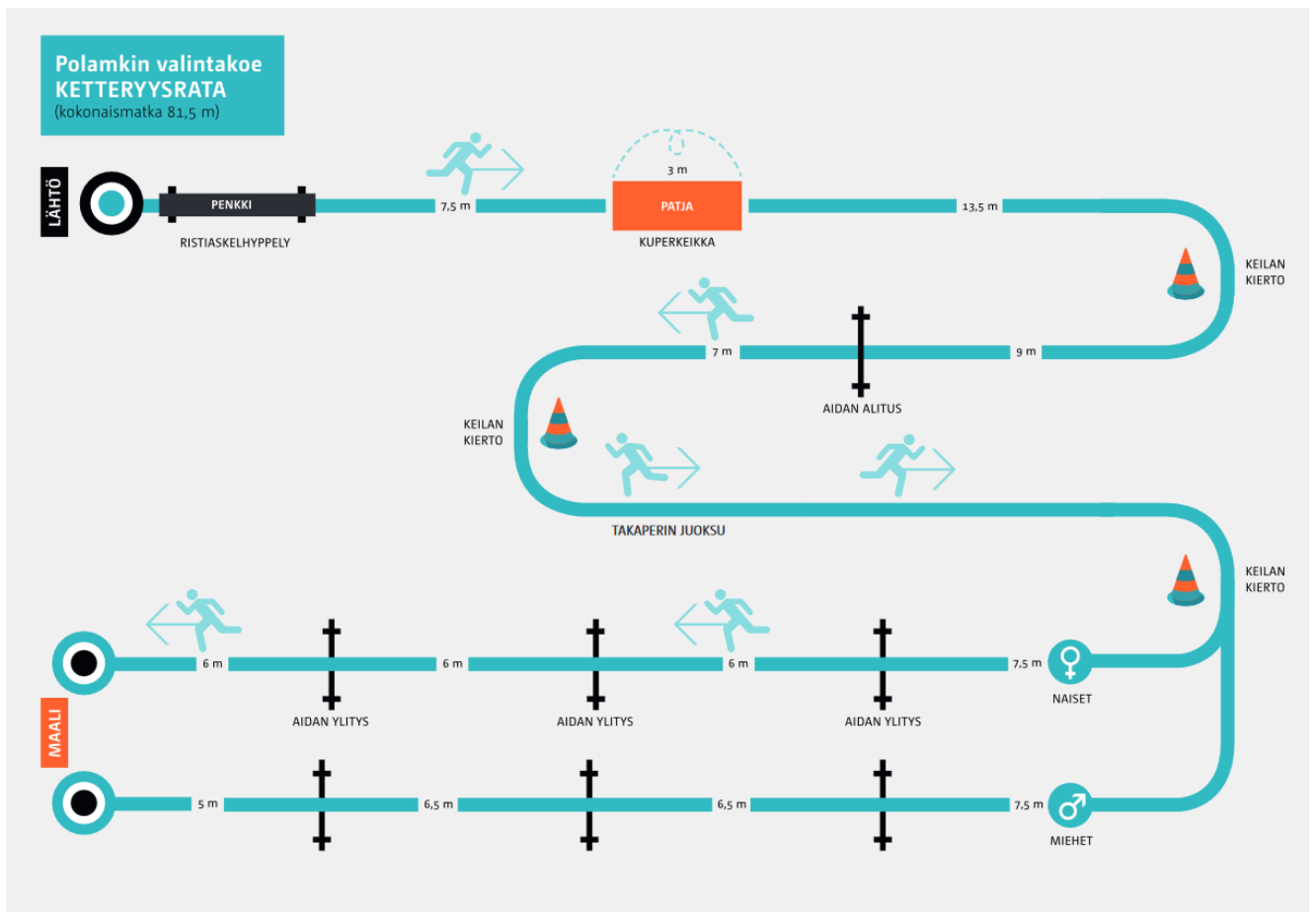
7.8 Ketteryysrata

Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeisiin sisältyvä ketteryystesti suoritetaan koulun omassa sisäliikuntahallissa. Liikuntahalliin rakennettu rata sisältää useita erilaisia ketteryyttä mittaavia suoritteita. Radan lopullinen suoritus aika pisteytetään puolen sekunnin tarkkuudella. Jos jokin suoritteista epäonnistuu, lisätään loppu-aikaan 0,5 – 1,5 sekuntia lisää aikaa.

Rata sisältää seuraavat suoritukset:

- Ristiaskellus penkin yli 10 kertaa (penkin korkeus: 30 cm, leveys 24 cm)
 - ➔ Jos hakija epäonnistuu, ristiaskellus on aloitettava alusta
 - ➔ Mikäli hakija epäonnistuu toisellakin kerralla, on suoritus käveltävä läpi.
- Kuperkeikka
- Keilan kierto
- Aidan alitus (50 cm korkea)
- Keilan kierto ja käännös takaperin juoksuun
- 10 metrin takaperin juoksu, käännös etuperin juoksuun
- Keilan kierto
- Kolmen juoksuaidan ylitys (korkeus: naiset 69 cm, miehet 77 cm)

(<https://polamk.fi/ketteryyskoe>)



Kuva 6. Ketteryyssradan suorittamisohje. (Lähde: Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

Ketteryyssosion eri osa-alueita kannattaa testata jo etukäteen ennen pääsykokeita. Penkin yli hyppely, kuperkeikka, aidan alitus ja aitojen yli hyppäminen kannattaa ainakin kokeilla jo etukäteen, jotta voi pääsykokeissa olla luottavaisin mielin. Ketteryyssrata kannattaa ehdottomasti suorittaa pitkähihaisella paidalla, koska aidan ali liukuminen saattaa tuntua ikävältä t-paita päällä.

Taulukko 7. Ketteryyssradan pisterajat

Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden pisterajat ketteryyssradan osalta pisteytetään alla olevan taulukon mukaisesti. Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan enintään 38 sekunnin aika ja maksimipisteet suorituksesta saa ajalla, joka on pienempi kuin 29.5 sekuntia.

Ketteryyssradan suoritus pisteytetään kokeissa naisilla seuraavasti:

(Lähde: Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

Aika	Pisteet
>38	0 (hylätty)
36-38 s	1
33.5-35.5 s	2
31.5-33 s	3
29.5-31 s	4
< 29.5 s	5

7.9 Kestävyysskoe

Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden kestävyysosiossa juostaan 1500 metrin matka mahdollisimman nopeasti. Juoksu suoritetaan pääsääntöisesti koulun omalla juoksuradalla. Kannattaa huomioida, että juoksurata on ulkona ja maasto on vaihteleva. Kyseessä ei siis ole tasalaatuinen yleisurheilurata. Talvisin juoksutesti on välillä suoritettu Tampereen Pirkkahallissa. Tästä kuitenkin ilmoitetaan hakijoille erikseen.

Kestävyyskoetta varten on tärkeää muistaa kunnollinen alkulämmittely. Erityisesti kelin ollessa viileä, on syytä pukeutua lämpöiseen ja hengittävään asuun ja verrytellä itsensä lämpimäksi ennen varsinaista juoksua. Huonolla alkulämmöllä saattaa koko testi mennä heti alkuunsa jo pilalle, jos keho joutuu kylmiltään yrittämään tämän kaltaista maksimaalista suoritusta.

Taulukko 8. Kestävyysskokeen pisterajat

Poliisiammattikorkeakoulun valintakokeiden pisterajat kestävyyskokeen osalta pisteytetään alla olevan taulukon mukaisesti. Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan pienempi aika kuin 7 minuuttia, 45 sekuntia. Maksimipisteet suorituksesta saa ajalla, joka on pienempi kuin 6 minuuttia, 15 sekuntia.

Kestävyyskokeen suoritus pisteytetään kokeissa naisilla seuraavasti:

(Lähde: Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

Aika	Pisteet
>7.45	0 (hylätty)
7.26-7.45	1
7.00-7.25	2
6.40-6.59	3
6.15-6.39	4
< 6.15	5

7.10 Kestävyysohjelma

Ensin on rakennettava vahva peruskunto. Peruskuntokausi aloitetaan tekemällä pitkiä juoksu/hölkälätköjä hieman pienemmällä nopeudella. Tärkeää peruskunnan rakentamisessa on seurata omia sykkeitään ja yrittää pitää tahti koko ajan hölkkänä tai juoksuna ja välttää kävelyä. Peruskuntokausi koostuu tekemällä vain peruskuntolätköjä tietyn x viikkomääräajan. Suosittelemme peruskuntokauden rakentamista oman lähtötason mukaan 4-12 viikkoa. Pidä sykkeet peruskuntolätköillä 120-150 lyöntiä minuutissa. Jos sykkeet nousevat tätä korkeammaksi, hidasta vauhtia. Sykettä voi seurata urheilukellon tai varsinaisen sykemittarin avulla. Tee neljä peruskuntolätköä viikossa kuntosaliohjelman lisäksi.

Esimerkki peruskuntokausi + intervallit:

ma: 40 min juoksu

ke: 45 min juoksu (2+2 min intervalli x 3)

to: 30 min juoksu

su: 45 min juoksu (2+2 min intervalli x 3)

Peruskunnan lisäksi on syytä harjoitella myös maksimaalista hapenottokykyä, eli niin sanottua anaerobista kuntoa. Yksinkertaisin tapa anaerobisen kunnan parantamiseen on intervalliharjoittelu. Intervalliharjoittelu on helppo yhdistää peruskuntoharjoitteluun siten, että tekee esimerkiksi kaksi kertaa viikossa peruskuntolätkön aikana muutamia intervallivetoja. Intervallit voi toteuttaa esimerkiksi siten, että edellä mainitun juoksuohjelman keskiviikolle merkatun 45 minuutin juoksun aikana tekee ensimmäisen 10 minuutin juoksemisen jälkeen 2 minuuttia kestävän intervallivedon, jonka jälkeen juoksee taas 2 minuuttia peruskuntovauhtia. Tämän 2+2 minuuttia kestävän syklin voi toistaa esimerkiksi kolme kertaa putkeen, jolloin peruskuntolätkön sekaan saa mahdutettua myös maksimaalisen hapenottokyvyn harjoittelua. Tämän 2 minuuttia kestävän intervallivedon aikana on ideana juosta niin kovaa kuin pystyy, mutta kuitenkin sellaisella tahdilla, että jaksaa juosta kaksi minuuttia tasaista reipasta vauhtia. Intervallit voi sovittaa itselleen sopiviksi, mutta täytyy muistaa, että maksimaalisen hapenottokyvyn harjoittelu ei yleensä tunnu kehossa erityisen "mukavalta".

7.11 Uinti

Poliisiammattikorkeakoulun varsinaisiin pääsykokeisiin ei kuulu uimataitotestiä, mutta jokaisen poliisin koulutukseen valittavan tulee olla uimataitoinen. Hakijan on toimitettava ehdollisen opiskelijavalinnan aikana todistus omasta uimataidostaan. Hakijan on siis omalla ajallaan käytävä suorittamassa uimaopetus- ja hengenpelastusliiton pohjoismainen uimataitotesti. Testissä täytyy hypätä syvään veteen

siten, että pää käy veden alla. Tämän jälkeen täytyy uida yhtäjaksoisesti 200 metrin matka, josta vähintään 50 metriä selkäuintia. Virallisen uimavalvojan täytyy valvoa testin suorittaminen, ja hyväksytyen suorituksen jälkeen hän allekirjoittaa todistuksen testin suorittamisesta.

Kannattaa huomioida, että vaikka uimataitoa ei varsinaisesti pääsykokeissa testata, niin koulutuksen alkaessa muutaman ensimmäisen viikon aikana kaikkien opiskelijoiden on suoritettava koulun oma pakollinen uimatesti hyväksytysti. Varmista, että riittävä uimataito on olemassa.

8 FYYSISEN HARJOITTELUN TEORIAA

Tämän luvun ajatuksena on antaa teoreettista pohjaa käytännön harjoittelun tueksi. Tässä luvussa käsitellään fyysistä harjoittelua teorian näkökulmasta melko yleisellä tasolla. Tarkoituksena ei ole mennä kovin syvälle teoriaan, vaan enemmänkin antaa hieman pohjaa käytännön tekemiselle. On hyvä tietää edes jollain tasolla mihin käytännön harjoittelu pohjautuu, jotta pystyy optimoimaan omaa harjoittelua itselleen edulliseksi.

8.1 Hermostollinen harjoittelu

Hermostollisella harjoittelulla tarkoitetaan maksimaalisen voimantuoton kehittämistä, jossa käytetään suuria kuormia lihaksen rasittamiseen (>85% / 1-RM), lyhyitä sarjoja (1-5 toistoa) sekä suhteellisen pitkiä palautusaikoja sarjojen välissä. Tämä kehittää ensisijaisesti maksimaalista voimantuottoa, eikä niinkään lihasmassan kokoa itsessään. Voimantasojen kasvu perustuu siis parantuneeseen motoriiseen aktivaatioon eikä lihasmassan kasvuun. (Kolunsarka 2017, 11).

Merkintä "1-RM" tulee englannin kielestä sanoista "one-repetition maximum" ja prosenttiluku ennen tätä tarkoittaa käytettävän vastuksen prosentuaalista osuutta henkilön yhden toiston maksimista. Eli yksinkertaistetusti, jos henkilö jaksaa nostaa penkistä yhden kerran 100 kg, niin silloin hänen kohdallansa 85% / 1-RM tarkoittaa 85 kg.

8.2 Hypertrofinen harjoittelu

Hypertrofinen harjoittelu on hermostollisen harjoittelun vastakohta siinä mielessä, että tässä tapauksessa voimantuotto perustuu kasvaneeseen lihaksen poikkipinta-alaan, ja kasvattaa erityisesti lihasmassaa ja rasituksen sietokykyä. Hypertrofia tarkoittaa siis lihaksen poikkipinta-alan kasvua. Hypertrofia saadaan aikaan aikaan käyttämällä kevyempiä kuormia (60-85% / 1-RM) suuremmilla toistomäärillä (6-14 toistoa). Tämän lisäksi sarjojen välinen palautusaika pidetään suhteellisen lyhyenä, mielellään alle 90 sekunnissa. (Kolunsarka 2017, 12).

8.3 Ylätalja

Yläselän vetoliikkeissä on tärkeää saada oikea tuntuma nimenomaan yläselkään, mikä voi olla välillä hieman haastavaa. Yläselän harjoittamisessa on erityisen tärkeää lapojen liike. Tästä syystä yläselkään kohdistuvia harjoitteita tehdessä on syytä keskittyä oikean tuntuman ohjaamiseen lapoihin. Jos yläselälle suunnattu liike tuntuu rasittavan kohtuuttomasti kyynär- ja olkavarren lihaksia suhteessa yläselkään, on tämä merkki virheellisestä suoritustekniikasta. Kyynärvarren koukistajilla on liian suuri rooli yläselälle suunnatussa liikkeessä, jos käsivarret tuntuvat rasittuvan liikaa. Tässä tapauksessa veto tapahtuu lähinnä olkanivelellä, jolloin siihen kohdistetaan turhaan ylimääräistä räsitusta. Olkapään etuosan yllirasittumisen voi havaita olkapään työntymisenä eteenpäin vetoliikkeen loppuvaiheessa. (Filppa 2016, 28.)

Yläselän harjoittelussa ylätaljalla saadaan aikaan merkittävä hyöty, vaikka liikerata olisi hieman vajaa. Täysi liikerata ääriasentoon rasittaa huomattavasti enemmän hauista ja alaselkää, jonka takia vajaa liikerata voi olla joissain tapauksissa jopa parempi vaihtoehto. Ylätaljavedon yläasennossa käsiä ei tulisi päästää täysin suoraksi, jotta tuntuma ei häviä kohdelihaksista. Käsien ollessa hieman koukussa yläasennossa, voidaan veto aloittaa paremmin selkälihaksia aktivoimalla, kun ne ovat valmiiksi venytyksessä liikkeen yläasennossa. (Filppa 2016, 29-30).

Selän lihakset vaativat suurta räsitusta, jotta ne saadaan kasvamaan ja kehittymään. Selän lihaksia harjoitettaessa kannattaa kiinnittää huomiota liikkeen eksentriseen vaiheeseen, eli ylätaljassa taljan päästämiseen takaisin yläasentoon. Päästämällä taljan hitaasti ja hallitusti ylös, saadaan selän vahvoille lihaksille niiden vaatima tarpeeksi kova räsitus kehittymisen kannalta. Taljaa ei kuitenkaan tulisi pitää paikallaan ala-asennossa kesken työvaiheen. Tämä rasittaa enemmän hauista kuin selkää, joten pyrittäessä kehittämään selkää optimaalisesti, hauisten ylimääräinen räsittäminen ei ole suotavaa. (Filppa 2016, 30).

Ylätaljaa tehdessä ja maksimaalista leveän selkälihaksen (*latissimus dorsi*) voimaa harjoitettaessa, ei ole väliä millä oteleveydellä liike tehdään (Lusk, Hale, Russell, 2010). Yleinen uskomus on, että mitä leveämpi ote, sitä enemmän liike kehittää leveää selkälihasta. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, kuten Lusk ja kumppaneiden tutkimuksesta ilmenee. Ainoa asia, joka vaikutti leveän selkälihaksen kehittymiseen ylätaljassa, on se, tehdäänkö vetoliike vasta- vai myötäotteella. Myötäote oli näistä vaihtoehtoista kehittävämpi. Tutkimuksessa todettiin seuraavasti: *Based on these findings, an anterior lat pull-down with pronated grip is recommended for maximally activating the latissimus dorsi, irrespective of the grip width.* (Lusk ym., 2010).

8.4 Penkkipunnerrus tangolla

Penkkipunnerruksen ideana on aiheuttaa stimulaatiota isoon rintalihakseen ja tätä kautta kehittää ylävartalon konsentrista eli työntävää voimaa. Otelevyyttä säätämällä voidaan työtä kohdistaa enemmän joko kolmipäiseen olkalihakseen (*triceps brachii*), eli ojentajaan tai isoon rintalihakseen (*pectoralis major*). Erittäin kapealla otteella rasitus kohdistuu lähinnä ojentajaan, kun taas leveällä otteella stimuloidaan enemmän rintaa. Tämä on tärkeä huomioida, kun halutaan keskittyä treenaamaan tiettyä lihasryhmää. (Padulo ym., 2014, 4.)

Suoritustekniikan kannalta on olennaista, etteivät olkapäät rasitu kohtuuttomasti liikkeen konsentrisessa vaiheessa, eli työnnössä. Olkapäiden ylimääräinen rasittaminen voidaan välttää vetämällä lapaluut yhteen ja työntämällä rintaa ulospäin. Selässä tulee olla myös pieni kaari suorituksen aikana. Tällä tavoin rasitus saadaan kohdistumaan oikein ja loukkaantumisriski pienenee huomattavasti. Oikeaan suoritustekniikkaan kuuluu myös, että tankoa ei pompauteta oman rinnan kautta takaisin ylös, jolloin liike on kevyempi suorittaa eikä stimuloi lihaksia oikealla tavalla (Padulo ym. 2014, 5).

Jos penkkipunnerrusta tehdään Smith -laitetta käyttäen, on syytä huomioida laitteen aiheuttaman kitkan vaikutus kuormaan ja suoritukseen. Laitteiden rasvaus ja muut rakenteelliset ominaisuudet vaikuttavat suorituskuormaan, joten eri laitteilla tehdyt tulokset eivät välttämättä ole vertailukelpoisia keskenään. (Padulo ym., 2014, 5).

Penkkipunnerruksessa kuorma tulee suhteuttaa suorittajan ikään, tavoitteisiin, sukupuoleen ja kokeemukseen nähden. Suuret kuormat (>80% / 1-RM) stimuloivat tutkimustiedon perusteella enemmän nopeasti supistuvia lihassoluja, jotka eivät ole kokemattomalla treenaajalla vielä kovin kehittyneitä yleensä. Tästä syystä vähemmän kokemusta omaavan tulisi aloittaa kevyemmillä kuormilla (<50% kehonpainosta), jotta lihakset ja hermotus tottuvat liikkeeseen. (Padulo ym., 2014, 5).

8.5 Koordinaatio

Koordinaatiolla tarkoitetaan aisti- ja hermojärjestelmiä hyödyntäen, tehtävän suorittamista mahdollisimman tarkasti ja nopeasti. Sitä tarvitaan kaikkien yksittäisten liikkeiden, jatkuvien liikkeiden ja liikesarjojen toteuttamiseen. Koordinaatiota voidaan jaotella eri osa-alueisiin. Näitä ovat esimerkiksi erillistehtävät, jatkuvat tehtävät sekä sarjatehtävät (Schmidt & Lee 2005, 244). Vaihtoehtoinen jaottelu voi karkeasti olla myös silmä-pää-käsi -koordinaatio, raajojen välinen koordinaatio ja koko vartalon koordinaatio (Ruokanen & Salo 2016, 17).

Koordinaatio on vahvasti riippuvainen nopeudesta, jolla kyseinen suorite tehdään. Yleensä suoritukset, jotka tehdään tavanomaista nopeammin, kärsivät liiallisen nopeuden aiheuttamasta epätarkkuu-

desta ja virheistä. Vastaavasti suorite, jonka on lähtökohtaisesti tarkoitus olla nopea, saattaa olla lähes mahdotonta toteuttaa hitaasti. Tästä esimerkkinä jalkapallon potkaiseminen, joka on mahdoton toteuttaa erityisen hitaasti, jos tavoitteena on toteuttaa normaali potku. (Ruokanen & Salo 2016, 17-18.)

Koordinaation ja tasapainon kehittymistä on tutkittu nuorilla jalkapallon pelaajilla. Koordinaatiota kehittävänä liikkeenä tutkimuksessa käytettiin hyppynaruharjoittelua. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 24 henkilöä ja heidät oli jaettu kontrolliryhmään sekä koeryhmään. Tutkimus kesti kahdeksan viikkoa, jonka aikana koeryhmä teki hyppynaruharjoittelua normaalien jalkapalloharjoitusten ohella. Koordinaatio mitattiin Harre circuit test -testillä ja tasapaino Lower Quarter Y balance test -testillä. Koeryhmän tulokset paranivat kahdeksan viikon aikana tilastollisesti merkittävästi molemmissa testeissä verrattuna kontrolliryhmään. Loppupäätelmänä koordinaatiokykyä, joka vaikuttaa lajitaitojen taustalla, on hyödyllistä kehittää myös muilla tavoin kuin varsinaisilla lajiharjoitteilla urheilijan monipuolistamiseksi. (Trecroci ym., 2015.)

8.6 Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan sydän- ja hengityselimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön kykyä kestää pitkäaikaista fyysistä rasitusta. Juoksuharjoittelussa tällä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä suorituksen aikana hapenoton ja hapenkulutuksen välillä. Juoksu luokitellaan kestävyysjuoksuksi, jos se kestää yhtäjaksoisesti yli kaksi minuuttia. (Hartikainen 2009, 9-10.)

Säännöllisellä kestävyysharjoittelulla on runsaasti terveyttä edistäviä vaikutuksia. Osa niistä ilmenee jo parin viikon kuluessa harjoittelun aloittamisesta ja osa pitkän harjoittelun seurauksena. Ihmisen fyysisen aktiivisuuden on myös todettu pidentävän ihmisen elämän pituutta ja erityisesti terveempiä vuosia ihmisen elinkaaren loppupuolella. (Hemmilä 2006, 12.)

Merkittäviä positiivisia vaikutuksia hengitys- ja verenkiertoelimistöön saadaan kestävyysharjoittelua tekemällä jo 4-5 viikon kuluessa harjoittelun aloittamisesta. Säännöllisesti toistuva kestävyysharjoittelu on parasta sydäntä vahvistavaa toimintaa. Tämä johtuu siitä, että tällöin käytetään pääsääntöisesti suuria lihasryhmiä. Tämän takia juokseminen on yksi tehokkaimmista treenimuodoista vahvistamaan sydäntä, jos suhteutetaan treeniin käytetty aika siitä saataviin hyötyihin. Lisääntyneen rasituksen ansiosta sydämen pumppauskyky paranee hiljalleen, jonka takia sydän kykenee pumppaamaan elimistön käyttöön enemmän verta yhden supistuksen aikana. Sydämen iskutilavuus täten siis kasvaa. Tästä seuraa myös sydämen lyöntitiheyden laskeminen levon aikana, jolloin sydän pystyy palautumaan paremmin rasituksesta. Kestävyysjuoksun aikana lihakset tarvitsevat tasaisesti hapekasta verta suhteellisen pitkän ajan. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan kasvattaa veriplasman määrää

sekä punasolujen kokonaismäärää. Säännöllinen rasitus kestävyysharjoittelun avulla lisää hiusverisuoniston määrää lihaksissa, keuhkoissa ja sydämessä. Lisäksi verisuonistosta tulee lopulta joustavampi. Verenkierto siis paranee ja elimistö saa enemmän verta sinne missä sitä tarvitaan rasituksen aikana. Verisuoniston joustavuus alentaa lopulta myös verenpainetta veren liikkua helpommin. (Kaukiainen & Vääntinen 2014, 3-4.)

9 ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Jokainen poliisina työskentelevä on viime kädessä itse vastuussa omasta fyysisestä kunnostaan. Organisaatio tarjoaa vähintäänkin kohtalaiset puitteet fyysisen kunnan ylläpidolle, mutta niiden hyödyntäminen on jokaisen omalla vastuulla. Tämän työn tarkoituksena on antaa helposti lähestyttävä ja käytännöllinen apu Poliisiammattikorkeakouluun pyrkivälle naishakijalle fyysisiin pääsykokeisiin. Eniten tästä on apua henkilölle, jolla urheiluharrastus ei välttämättä kuulu säännöllisesti elämään tai vaikka kuuluisi, mutta haluaa vaihtelua tai uusia ideoita omaan harjoitteluun. Valmistautumisop-
paamme tarjoaa hyvän pohjan kuntoilun aloittamiselle ja fyysisen kunnan ylläpidolle.

Lopputuotoksemmamme toimii naisten kuntokokeisiin suunniteltu ruokavalio sekä kuntosaliohjelma, joka muodostuu tämän työn luvuista 4-7. Ruokavalio ja kuntosaliohjelma on suunniteltu Poliisiammattikorkeakouluun hakeville naisille, ja sen noudattamista suositellaan aloitettavan mahdollisimman ajoissa ennen kokeita. Optimaalinen aika harjoitusohjelman sekä ruokavalion aloittamiselle olisi hakijan aikaisempaa kuntosalitaustaa silmällä pitäen noin 3-6 kuukautta ennen kokeita, mutta aiemmin aloitus on suositeltavaa, jos hakijalla ei ole aikaisempaa kuntosalitaustaa.

9.1 Itsearviointia

Tässä työssä esitettyä valmistautumisopasta voi pitää mielestämme kohtuullisen luotettavana, koska kaikki harjoitteet, jotka tässä työssä on esitetty osaksi esimerkkiharjoitusohjelmia, perustuvat paljon tutkittuihin liikkeisiin ja harjoitteisiin. Liikkeet on todettu hyödyllisiksi useissa eri tutkimuksissa sekä lisäksi yleisen empiirisen kokemuksen perusteella niiden hyödyllisyys on testattu. Luotettavuutta parantaa myös se, että tässä opinnäytetyössämme esitettyjä liikkeitä käytetään Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeissa osana pääsykoevaatimuksia.

Parhaimmillaan työn luotettavuutta olisi voinut arvioida antamalla se käytettäväksi henkilölle, joka on pyrkimässä Poliisiammattikorkeakouluun ja valmistautumassa valintakokeisiin. Tiedostimme tämän, mutta ajankäytöllisistä syistä jätimme sen tekemättä.

Tiedostamme sen, että työssämme on joitain puutteita ja kaikkia asioita ei ole välttämättä toteutettu parhaalla mahdollisella tavalla. Kummallakaan meistä ei ole aikaisempaa kokemusta tämän kaltaisen

työn tekemisestä, joten myös se tuotti osaltaan haasteita. Laadukkaiden lähteiden löytäminen tuntui ainakin aluksi haastavalta.

Tämän työn varsinainen lopputuote tuotti meille myös hieman päänvaivaa. Tämän kaltaisessa työssä syntyneen produktin tulisi yleisesti ottaen olla varsinaisen raporttiosan liitteenä, mutta meistä tuntui vahvasti siltä, että harjoitusohjelma sekä ruokaohjelma tulisi sisällyttää osaksi tekstiosaa. Tämä ratkaisu tuntui mielestämme palvelevan paremmin tämän työn tarkoitusta.

Jatkotutkimusmahdollisuus tähän työhön on esimerkiksi tutkimuksen tekeminen, jossa tämän työn hyödyllisyyttä testataan käytännössä. Tämän avulla voitaisiin todeta, onko työmme ylipäätään toimiva ja palveleeko se sitä tarkoitusta, johon se on tehty.

Tekemäämme opinnäytetyötä voisi hyödyntää jakamalla sitä esimerkiksi Poliisiammattikorkeakoulun sosiaalisen median kanaviin. Näin työ saisi lukijoita ja aiheesta todennäköisimmin kiinnostuneet ihmiset pääsisivät siihen helposti käsiksi. Lisäksi olisi tärkeää saada työlle näkyvyyttä myös Poliisiammattikorkeakoulun kanavien ulkopuolella. Jos työn saisi jaettua muutaman kuntosalin sosiaalisen median kanaville, Poliisiammattikorkeakoulu tavoittaisi mahdollisesti alasta kiinnostuneita. Toivottavaa olisi saada opinnäytetyömme jakeluun alasta kiinnostuneiden ihmisten käsiin. Opinnäytetyöstä voisi tulostaa pienikokoisia oppaita, joita voisi jakaa messuilla Poliisiammattikorkeakoulun pisteellä. Toivomme, että oppaan lukeminen voisi madaltaa hakijoiden kynnystä hakea Poliisiammattikorkeakouluun ja että se toisi varmuutta erityisesti naisille kuntokokeissa onnistumiseen.

10 LÄHTEET

Bridle B. & Virtamo J. 2012, Voimaharjoittelun taskuopas.

Filppa K. 2016. Leveiden selkälihasten aktivoituminen ylätaljan variaatiolla, Oulun ammattikorkeakoulu.

Haikansalo A. & Korander T. 2021: Poliisi (AMK) -opinnäytetyön ohje. Tampere.

Halinen S. 2007, Työhyvinvoinnin edellytykset sekä työn ja perheen yhteensovittaminen poliisin työssä. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94392/gradu01712.pdf?sequence=1> /Luettu: 1.2.2021

Hartikainen S. 2009. Testikentiltä vauhtia kilparadoille. Suorituskyvyn luokittuminen nuorten kestävyysjuoksijoiden kontrolliharjoituksissa. Haaga-Helia Ammatti-korkeakoulu. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hemmilä J. 2006. Lisää terveyttä elinvuosiin. Juoksu & hiihto -lehti 1. 12 -13.

Hulmi J. & Laakso M. 2016. Rasvan lähtö ja lihasmassan säästäminen.

Härmä M., Kandolin I., Sallinen M., Laitinen J., Hakola 2017. Hyvinvointia vuorotyöhön: työntekijän opas vuorotyön hallintaan. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/135639> Luettu: 15.1.2021.

Härmä M. & Sallinen M, 2004, Hyvä uni, hyvä työ, 74-75.

Kamal P. 2020. Summary of branched – chain amino acids. Luettavissa: <https://examine.com/supplements/branched-chain-amino-acids/> Luettu: 1.12.2020

Intersport, 2018, Ulkona juoksemisen ja juoksumatolla juoksun erot. Luettavissa: <https://www.intersport.fi/fi/laji/juoksu/juoksublogi/ulkona-juoksemisen-ja-juoksumatolla-juoksun-erot>) Luettu: 3.2.2021

Kaukiainen A. & Vääntinen J. 2014. Terveysttä edistävä juoksuharjoittelu – Teoriaa fysioterapian opiskelijoiden työvälineeksi asiakasohjaukseen Mamkin palveluyksikkö Elixirissä. Opinnäytetyö.

Keliakialiitto, Gluteiinin ruokavaliohoito. Luettavissa: <https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/keliakia/keliakian-hoito/> Luettu: 12.1.2021

Koivula M. 2020. Lihaskasvun mekanismit.

Kolunsarka, I. 2017. Lihaksen laadun, kehonkoostumuksen ja maksimivoiman muutokset voimaharjoittelussa. Jyväskylän yliopisto.

Kuoppasalmi M. Kuntokompassi. Luettavissa: <https://www.personaltrainingstudio.fi/fi/personal-trainer-blogi/aloittelijan-kuntosalihjelma>. Luettu: 28.1.2021

Lusk S.J., Hale B.D., & Russell D.M., 2010. Grip Width And Forearm Orientation Effects On Muscle Activity During The Lat Pull-Down. Journal of Strength and Conditioning Research 24 (7), 1895-1900.

Mbody, 2016, Venytysohjeet. Luettavissa: <https://mbody.info/venytysohjeet/takareiden-venytys/>. Luettu: 3.2.2021

Padulo, J., Laffaye G., Chaouachi A. & Chamari K. 2014. Bench Press exercise: the key points. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness pISSN 0022-4707 - eISSN 1827-1928.

Penkkipunnerrus. 2020. Wikipedia. Luettavissa: www.wikipedia.fi/penkkipunnerrus. Luettu: 29.12.2020

Putkirullaus. 2021. Olipa kerran mies. Luettavissa: <https://www.olipakerranmies.fi/paranna-vireystilaasi-ja-treenitehoasi-paivaunilla>. Luettu: 1.2.2021

Polamk: haku ja valinta. 2019. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://polamk.fi/haku-ja-valinta>. Luettu 4.1.2021

Polamk: ketteryyskoe. 2019. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://polamk.fi/ketteryyskoe>. Luettu 24.12.2020

Polamk: kuntokoe. 2019. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://polamk.fi/kuntokoe>. Luettu 7.1.2021

Puhti, 2021, Urheilijan ravitsemus ja ruokavalio vaikuttavat suorituksiin. Luettavissa: <https://www.puhti.fi/tietopakettit/urheilijan-ravitsemus-ja-ruokavalio>. Luettu. 28.1.2021.

- Pusa T. 2020. Rasvan laatu ratkaisee. Luettavissa: <https://sydan.fi/fakta/rasvan-laatu-ratkaisee>.
Luettu: 2.1.2021
- Renck B., Weisaeth L. & Skarbö S. 2002. Stress reactions in police officers after a disaster rescue operation. *Nordic Journal of Psychiatry* 2002; 56, 7-14.
- Ruokanen T. & Salo J. 2016. Koordinaatio, ketteryys ja dynaaminen tasapaino suomalaisilla urheiluseurassa urheilevilla nuorilla. Jyväskylän yliopisto, pro gradu.
- Schmidt R. & Lee T. 2005. *Motor control and learning. A behavioral emphasis*. Champaign: Human Kinetics.
- Swab U. & Antikainen A. 2020. Ruokakolmio.
- Selkänaho S. 2019. Voimaharjoittelu
- Selkänaho S., 2018, Vertyellen ylävartalo vetreäksi, 2018. Luettavissa: <https://selkakanava.fi/venytellen-ylavartalo-vetreaksi>. Luettu: 2.1.2021
- Terveyskirjasto Duodecim 2020. Lääketieteen sanasto. Luettavissa. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01842. Luettu: 17.1.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/>. Luettu: 1.2.2021
- Trecroci A., Cavaggioni L., Caccia R. & Alberti G. 2015. Jump rope training: Balance and motor coordination in preadolescent soccer players. *Journal of Sport Science and Medicine* 14, 792–798.
- Työmarkkinatori 2018, Poliisi. Luettavissa: <https://kokeile.tyomarkkinatori.fi/ammattialat/Suojelu--ja-sotilasala/Poliisit>. Luettu: 15.2.2021.
- Työterveyslaitos, palautuminen on tärkeä osa elämäntapamuutosta, 2020. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-on-tarkea-osa-elamantapamuutosta>. Luettu: 3.2.2021.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, Terveyttä ruoasta. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf Luettu: 12.12.2020

Vieraskynä, tutkitusti toimivaa treenaajan ravinnossa. Luettavissa. <https://www.trainer4you.fi/blogi/tutkitusti-toimivaa-treenaajan-ravinnossa/> Luettu: 3.2.2021

Vilkkä H. & Airaksinen T. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2004.