



Tampereen ammattikorkeakoulu

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Varusmiesten fyysisen koulutuksen kehittäminen
Tykistöprikaatissa

Ilari Köykkä
Sisko Myllymäki

2007

KÖYKKÄ ILARI, MYLLYMÄKI SSKO: Varusmiesten fyysisen koulutuksen kehittäminen Tykistöprikaatissa

Tampereen ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Opettajankoulutuksen kehittämishanke 33 s + 8 liites.

Ryhmän opettaja Kaarina Ranne

Maaliskuu 2007

Asiasanat: Liikuntakoulutus, varusmiespalvelus, fyysinen kunto

TIIVISTELMÄ

Tämän hankkeen tarkoituksena oli kehittää olemassa olevaa varusmiesten fyysisen koulutuksen järjestelmää Tykistöprikaatissa. Hankkeen aikana kehitettiin peruskoulutuskaudella toteutettu liikunnan moduulikoulutus sekä johtajakoulutuskaudella toteutettu I-tason valmentajatutkinto. Halusimme saada tietoa siitä, miten uusi koulutusjärjestelmä lähti käyntiin ja miten se vaikutti varusmiesten fyysiseen kuntoon ja asenteisiin.

Peruskysymykset olivat:

1. Miten 1/06 ja 2/06 saapumiserien varusmiesjohtajat ovat kokeneet I-tason valmentajakoulutuksen koulutusvaiheessa?
2. Miten 1/06 saapumiserän varusmiesjohtajat olivat käytännössä kokeneet valmentajakoulutuksen merkityksen omalla johtajakaudellaan?
3. Onko uudella koulutusjärjestelmällä vaikutusta varusmiesten fyysiseen kuntoon?

Kehittämishanke toteutettiin Tykistöprikaatissa Niinisalossa. Kohderyhminä olivat 2006 palvelukseen astuneet varusmiehet. Saadut tulokset osoittavat, että liikuntakoulutuksen kehittämissuunta on oikea ja suuntaviivat koulutuksen edelleen kehittämiseksi ovat olemassa. Kehittämishanke tuotti positiivisia tuloksia niin asenteiden kuin fyysisen kunnan osa-alueellakin. Kohderyhmänä olevien varusmiesten kuntoindeksi kohosi alku- ja lopputestien välillä 2,15 pistettä.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	4
2 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	5
3 VARUSMIESPALVELUS	5
3.1 Koulutuksen aikajaksottelu	6
3.2 Johtajakoulutus	6
4 TERVEYSLIIKUNTA JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	7
4.1 Liikuntakäyttämistä vahvistavat tekijät.....	8
4.2 Liikuntaan ohjaaminen ja liikunnan avulla kasvamisen	8
5 VARUSMIESTEN FYYSISEN KOULUTUKSEN PÄÄMÄÄRÄ JA TAVOITTEET	9
6 TYÖN TARKOITUS	9
7 LIIKUNTAKOULUTUKSEN UUELLEEN ORGANISOINTI TYKISTÖPRIKAATISSA	10
7.1 Liikuntakoulutuksen toteuttaminen moduulikoulutuksena	11
7.2 Sotilasliikunnan I-tason valmentajatutkinto	11
7.3 Varusmiesjohtajien liikunnan ohjaustaitojen vahvistaminen	13
7.4 Palautejärjestelmä.....	13
7.4.1 Valmentajakoulutus.....	13
7.4.2 Valmentajakoulutuksen merkitys käytännössä johtajilla	14
7.4.3 Varusmiesten fyysisen kunnon muutokset.....	14
8 AINEISTON KÄSITTELY JA TULOKSET.....	15
8.1 Varusmiesjohtajien I - tason valmentajakoulutus	15
8.1.1 Koulutettavien odotukset.....	16
8.1.2 Kouluttajien osaaminen	16
8.1.3 Sisällöllinen aines.....	17
8.1.4 Oma osallistuminen	18
8.1.5 Koulutuksen järjestelyt.....	19
8.2 Valmentajakoulutuksen kehittäminen toiselle koulutusjaksolle	19
8.2.1 Opetuskansio	20
8.2.2 Etätehtävät	20
8.2.3 Käytännön harjoitteet	21
8.2.4 Mitä opin koulutuksesta	21
8.3 Valmentajakoulutuksen käytännön merkitys johtajakaudella	23
8.3.1 Valmentajatutkinnon hyöty johtajakoulutuskaudella.....	23
8.3.2 Tutkinnon antamat perusteet	24
8.3.3 Henkilökunnan tietoisuus valmentajatutkinnosta.....	24
8.3.4 Liikuntakoulutuksen toteutus	25
8.4 Uuden koulutusjärjestelmän vaikutus fyysiseen kuntoon	25
8.4.1 Varusmiesten kuntoindeksin tulokset alkutestissä ja lopputestissä.....	26
9 POHDINTA.....	26
9.1 I -tason valmentajatutkinto	28
9.2 Valmentajakoulutuksen merkitys	28
9.3 Varusmiesten fyysisen kunnon muutos	29
10 YHTEENVETO	29
LÄHTEET	32
LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Palvelukseen astuvien varusmiesten fyysinen kunto on asteittain heikentynyt vuoden 1987 jälkeen. Vuonna 1987 oli palvelukseen astuvien varusmiesten 12 minuutin juokсутestin keskiarvo 2713 metriä, kun se vuonna 2006 oli enää 2451 metriä. Lihaskuntotesteissä on saman ajanjakson aikana kiitettävä - ja hyväkuntoisten määrä laskenut 63 prosentista 42 prosenttiin ja vastaavasti huonokuntoisten määrä on lisääntynyt 12 prosentista 25 prosenttiin. (Santtila 2006.)

Varusmiesten koulutusuudistus käynnistettiin vuonna 1998. Suurimmat sisällölliset muutokset koskivat johtaja- ja liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutuksen määrä kaksinkertaistettiin 20 prosenttiin palvelusajasta. (Palvalin 2000, 18.)

Uuden liikuntakoulutusohjelman käytännön toteutus ei ole kuitenkaan kaikilta osin täysin onnistunut puolustusvoimissa. Kaikissa varusmieskoulutusta antavissa joukko-osastoissa ei ole päästy koulutussuunnitelman mukaisiin tuntimääriin sekä varusmiesten loppukyselyistä saatujen palautteiden mukaan liikuntakoulutus ei ole ollut riittävän laadukasta. Varusmiesten fyysisen kunnan kohentaminen sekä liikuntakoulutuksen saaminen laadukkaammaksi on suuri haaste. Avainasemassa ovat mm. varusmiesten lähimmät esimiehet eli varusmiesjohtajat ja heidän saamansa valmiudet fyysisen kunnan johtamisesta ja harjoittamisesta.

Olemassa olevat ongelmat liikuntakoulutuksen järjestämisessä ovat innostaneet meitä suunnittelemaan ja kehittämään Tykistöprikaatissa nykyistä fyysisen koulutuksen järjestelmää. Halusimme saada tietoa siitä, miten varusmiesjohtajat ovat kokeneet uudenlaisen fyysisen koulutuksen sekä vaikuttaako uusi koulutusjärjestelmä varusmiesten fyysiseen kuntoon.

2 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

Liikuntakoulutuksen määrän kaksinkertaistuminen on aiheuttanut ajankäytöllisen ja osittain myös asenteellisen ongelman; miten valmistella ja johtaa laadukkaita liikuntaharjoituksia muun koulutuksen ohella. Puolustusvoimissa jokainen sotilaspukua kantava sotilasjohtaja koulutetaan hallitsemaan liikuntakasvatuksen perusteet. Henkilökunnalta edellytetään, että jokainen on vastuussa joukkonsa fyysisen suorituskyvyn nostamisesta ja ylläpitämisestä.

Peruskoulutuskauden liikuntakoulutusta on jokainen perusyksikkö voinut järjestää omien resurssiensa puitteissa, jolloin henkilökunnan liikunta-asenteiden kirjavuus on näkynyt käytännön liikuntakoulutuksen toteutumisessa. Liikuntaharjoitusten valmistelu- ja vetovastuuta on osittain siirretty varusmiesjohtajille ilman riittävää toimintaympäristön tukea. Kaikilla varusmiesjohtajilla ei ole myöskään ollut riittäviä valmiuksia laadukkaiden ja nousujohteisten harjoitusten pitämiseen, jossa tavoitteena on vaikuttaa varusmiesten asenteisiin, tietoihin, taitoihin sekä henkilökohtaiseen aktiivisuuteen fyysisen kunnon kehittämiseksi. Tällä tavalla toteutettuna liikuntakoulutuksesta saama palaute ja tulokset eivät ole täysin vastanneet Tykistöprikaatin liikuntakoulutuksen laadulle asetettuja tavoitteita.

3 VARUSMIESPALVELUS

Varusmiespalvelukseen astutaan kaksi kertaa vuodessa tammikuussa ja heinäkuussa. Aseellinen varusmiespalvelus kestää 6 kuukautta, 9 kuukautta tai 12 kuukautta. Miehistötehtäviin koulutettavat palvelevat pääsääntöisesti 6 kuukautta. Erytistehtäviin koulutettavat varusmiehet palvelevat 9 kuukautta (esim. lääkintämiehet ja miehistöarvossa palvelevat lääkärit) tai 12 kuukautta (esim. BECE-kuljettajat tai panssarimiehet). Aliupseereiksi ja reserviupseereiksi koulutettavat palvelevat 12 kuukautta. (Wikipedia 2006.)

3.1 Koulutuksen aikajaksottelu (6 kk – 12 kk)

Varusmieskoulutus jakaantuu peruskoulutus-, erikoiskoulutus-, ja joukkokoulutuskauteen. Peruskoulutuskausi kestää ensimmäiset 8 viikkoa, erikoiskoulutuskausi 9 viikkoa ja joukkokoulutuskausi 9 viikkoa. Johtajatehtäviin koulutettavat siirtyvät peruskoulutuskauden jälkeen johtajakoulutukseen joka kestää aliupseereilla 16 viikkoa ja upseereilla 21 viikkoa. Koulutuksen aikajaksottelu. (Liite 1.)

Varusmiespalveluksen aloittava peruskoulutuskausi on koulutuksen sisällön osalta kaikille varusmiehille pääosin samanlainen. Koulutuskauden aikana jokainen saa sotilaan peruskoulutuksen ja suorittaa sotilaan perustutkinnon. Peruskoulutuskausi on yhdenmukainen kaikissa puolustushaaroissa ja aselajeissa. Peruskoulutuskaudella tehdään valinnat ja määrätään varusmiehet johtajakoulutukseen sekä eri koulutushaaroihin ja -ryhmiin. Valintoja tehtäessä pyritään ottamaan huomioon varusmiehen halukkuus kyseiseen koulutukseen sekä koulutettavan osoittamat tiedot ja taidot. Tärkeitä valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimiesten ja varusmiestovereiden tekemät arviot, peruskokeiden tulokset, fyysiset ominaisuudet, sotilaan perustutkinnon tulokset, ampumatulokset sekä varusmiehen erikoistiedot ja -taidot. Peruskoulutuskauden jälkeen varusmiesten koulutus eriytyy siten, että osa koulutetaan johtajiksi. Peruskoulutuskaudella varusmiehet saavat liikunta- ja marssikoulutusta 75 tuntia. (Puolustusvoimat 2004.)

3.2 Johtajakoulutus

Alokaskoulutuksen jälkeen valitaan parhaat taistelijat aliupseerikouluun saamaan johtajakoulutusta. Peruskokeet, fyysinen kunto, osoitetut kyvyt, koulusivistys ja oma halukkuus vaikuttavat johtajavalintoihin. Johtajavalinnat tehdään erikoisjoukkoja lukuun ottamatta kaikissa joukko-osastoissa samaan aikaan ja samalla tavalla. Valinta tapahtuu noin seitsemän viikon palveluksen jälkeen. Valinnassa vaikuttavat eniten peruskoulutuskaudella osoitetut kyvyt ja persoonalliset johtajaominaisuudet. Johtajakoulutus jakaantuu reservin aliupseerien ja upseerien koulutukseen. Kaikki johtajakoulutukseen valittavat käyvät aliupseerikurssin ensim-

mäisen jakson. Reserviupseereiksi koulutettavat jatkavat sen jälkeen reserviupseerikursilla. (Puolustusvoimat 2005, 25.)

Johtajakoulutuksen tulee antaa riittävät perusteet ja valmiudet varusmies- ja reserviläisjohtajalle oman joukon johtamiseen sodan aikana taistelussa ja oman joukon kouluttamiseen rauhan ja sodan uhan aikana. Johtajakoulutuksen tulisi edustaa sekä sisällöltään että opetusmenetelmiltään niin korkeaa tasoa, että varusmiesjohtajan siitä saama hyöty ei rajoitu pelkästään puolustusvoimien toimintaan. (Nissinen 1998, 18.)

Sijoituskelpoisten joukkojen vaatimukset edellyttävät johtajalta laaja-alaista toimintatapaa, jolla kehitetään muun muassa alaisten fyysisiä valmiuksia vastaamaan varusmiespalvelukselle asetettuja tavoitteita.

4 TERVEYSLIIKUNTA JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Terveysliikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, joka aiheuttaa terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia, mutta ei haitallisia vaikutuksia. Liikunnalla voi olla myös haittavaikutuksia silloin, kun sen rasittavuus ylittää elimistön kestävyysrajat. Terveyden kannalta sopivinta olisikin löytää kullekin yksilölle sopiva annos liikuntaa, josta hän hyötyisi terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta.

Terveyskunnan osa-alueita ovat: hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyys, sujuva liikkuminen ja tasapaino (liikehallinta), lihasvoiman, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto) sekä painon hallinta. (UKK-instituutti 2006.)

Yleinen, ympäri maailmaa käytetty terveysliikunnan suositus on, että aikuisten tulisi terveyden ylläpitämiseksi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2000, 6.)

4.1 Liikuntakäyttäytymistä vahvistavat tekijät

Liikunnan välittömät vaikutukset tuntuvat lihaksissa ja verenkierrossa, mikä on tärkeää, mutta jatkuvan liikuntaharrastuksen ja kansanterveyden kannalta on erittäin tärkeää myös se, mitä yksilön päässä liikkuu ja miten hän liikuntatilanteet kokee.

Aikuisiän liikuntamyönteiseen käyttäytymiseen on nuoruusiän liikuntakasvatuksella suuri merkitys. Suomalaisten nuorten liikuntaan vahvimmin ovat yhteydessä henkilön psyykkiset ominaisuudet, kuten koettu pätevyys ja liikuntataitojen ja kunnan kokeminen tärkeäksi sekä tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio. Nämä tekijät liittyvät minään, minäkokemuksiin ja minän arviointiin. Liikuntaan altistavat tekijät ovat tärkeitä minäkokemuksille ja pätevyyden tunteiden kehittymiselle ja siten myös liikuntamotivaation kehittymiselle. Koetun pätevyyden vakiintuessa tulee siitä myös liikuntaa vahvistava tekijä, tai epämiellyttävien minäkokemusten jälkeen liikunnasta vierottava tekijä. (Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006,10.)

4.2 Liikuntaan ohjaaminen ja liikunnan avulla kasvaminen

Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sellaisten tietojen, taitojen ja asenteiden synnyttämistä, että henkilö niiden varassa pystyy ja haluaa harrastaa liikuntaa. Taidoilla on keskeinen merkitys liikunnan kaltaisessa fyysis-motorisessa toiminnassa. Liikuntakasvatuksen tulisi tarjota monipuolista liikuntaa erilaisissa toimintaympäristöissä, jotta jokainen voisi löytää oman tapansa liikkua ja harrastaa. Samalla tarjoutuu mahdollisuus monipuolisten toimintakokemusten saamiseen ja sitä kautta myönteisten asenteiden muodostumiseen ainakin jotakin liikuntamuotoa kohtaan. Taitojen oppimisen yhtenä peruseriaatteena voidaankin pitää oppimaan oppimista, mikä antaa edellytykset myös uusien liikuntalajien aloittamiselle. Liikunta tarjoaa myös erinomaisen tilaisuuden yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Tämä edellyttää kuitenkin toiminnan järjestämistä siten, että tällaisia tilaisuuksia on tarjolla, eikä niitä esimerkiksi liiallisen kilpailun vuoksi tehdä mahdottomiksi.

Liikuntakulttuurin muuttuessa kovalla vauhdilla uusia tapoja harrastaa liikuntaa syntyy koko ajan. Toiminnan yhteydessä on tarkoituksenmukaista antaa riittävästi perustietoja liikunnan vaikutuksista, lajeihin liittyvistä erityispiirteistä ja harrastusmahdollisuuksista. (Laakso 2005.)

5 VARUSMIESTEN FYYSISEN KOULUTUKSEN PÄÄMÄÄRÄ JA TAVOITTEET

Varusmiesten fyysisen koulutuksen päämääränä on kouluttaa taistelu-, marssi-, liikunta ja muulla fyysisesti harjaannuttavalla koulutuksella sijoituskelpoisia sotilaita sodan ajan joukkoihin. Varusmiesten fyysinen suorituskkyky on saatava sellaiselle tasolle, että he kykenevät joukkonsa mukana reserviin siirrettäessä täyttämään menestyksellisesti omat puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävänsä vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukokemuksessa ja käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3-4 vuorokautta kestävään vaativaan ratkaisutaisteluun. (Puolustusvoimat 2007, 5.)

Varusmiesten fyysisen suorituskvyn ja liikuntakoulutuksen yksilökohtaiset tavoitteet on asetettu koulutuskausittain koko palvelusajalle. Tavoitteet on määritetty fyysiselle suorituskvylle, kestävyydelle, lihaskunnolle, suunnistustaidolle, uimataidolle, hiihdolle / juoksulle, palloilulle sekä itsepuolustus- ja kamppailutaidolle. Tavoitteet on esitetty liitteessä. (Liite 2.)

6 TYÖN TARKOITUS

Tämän työn tarkoituksena oli kehittää varusmiesten fyysistä koulutusta Tykistö-prikaatissa. Samalla haluttiin selvittää miten varusmiesjohtajat ovat kokeneet tämän kehitystyön yhteydessä laaditun varusmiesjohtajille suunnatun I-tason valmentajatutkinnon. Lisäksi haluttiin selvittää miten varusmiesjohtajat ovat pysty-

neet käytännössä hyödyntämään valmentajatutkinnosta saamiaan tietoja ja taitoja omalla johtajakaudellaan. Mielenkiintoista oli myös seurata oliko uudella koulutusjärjestelmällä (moduulikoulutus ja valmentajatutkinto) vaikutusta varusmiesten fyysiseen kuntoon.

Peruskysymykset:

1. Miten 1/06 ja 2/06 saapumiserien varusmiesjohtajat ovat kokeneet I-tason valmentajakoulutuksen koulutusvaiheessa?
2. Miten 1/06 saapumiserän varusmiesjohtajat olivat käytännössä kokeneet valmentajakoulutuksen merkityksen omalla johtajakaudellaan?
3. Onko uudella koulutusjärjestelmällä vaikutusta varusmiesten fyysiseen kuntoon?

7 LIIKUNTAKOULUTUKSEN UDELLEEN ORGANISOINTI TYKISTÖPRIKAATISSA

Tykistöprikaatissa siirryttiin 1/06 saapumiserällä peruskoulutuskaudella liikunnan moduulikoulutukseen. Moduulikoulutuksessa tärkeimpien ja vaativimpien liikuntakoulutuksen aiheiden (teoriatieto, hiihto suunnistus, uinti- ja hengenvpelastus ja fyysisen kunnan testit) pitäjiksi valittiin kantahenkilökuntaa, jotka olivat suorittaneet I-tason valmentajatutkinnon ja olivat jo aikaisemminkin toimineet liikuntakoulutuksen karkiosajina omissa perusyksiköissään. Peruskoulutuskaudella nimetyt henkilöt pitivät oman lajinsa liikuntatunnit saman sisältöisinä koko saapumiserälle. Tällä järjestelyllä haluttiin nostaa liikuntakoulutuksen laatua erityisesti peruskoulutuskaudella, jolloin muutos siviilielämään on suurin. Palvelukseen astuttaessa päivittäinen fyysinen ja henkinen kuormitus lisääntyy, joka osalla varusmiehistä aiheuttaa tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja voi vaikeuttaa sopeutumista varusmiespalvelukseen. Ammattitaitoisella liikuntakoulutuksella haluttiin järjestää laadukkaita ja mielekkäitä liikuntakoulutusharjoituksia, ja samalla peh-

mentää muun koulutuksen aiheuttamaa kokonaisrasitusta. Moduulikoulutus käsitti peruskoulutuskauden liikuntatunneista 43 %.

Peruskoulutuskauden jälkeen aloitettiin johtajakoulutuksessa varusmiesten ykköstason valmentajatutkinto. Tutkinto koostui etätehtävistä, luennoista ja harjoituksista lähipäivien aikana. Tutkinto vastasi kolmea opintopistettä ja tutkinto järjestettiin yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa. Tykistöprikaatissa on koulutettu vuonna 2006 lähes 400 I-tason valmentajatutkinnon suorittanutta valmentajaa.

7.1 Liikuntakoulutuksen toteuttaminen moduulikoulutuksena

Moduulikoulutus pohjautui varusmiesten liikuntakoulutuksen aiheille peruskoulutuskaudella. Moduulikoulutuksen ajankohdat suunniteltiin yhteistyössä perusyksiköiden päälliköiden kanssa, jolloin koulutuskokonaisuudet saatiin yhdistettyä Tykistöprikaatin muun koulutuksen ohjelmaan. Koulutuksen johti erikseen nimetty liikuntatyöryhmä, joka valmisteli pidettävät koulutuskokonaisuudet aihekohtaisesti. Jokainen työryhmään kuuluva vastasi oman aiheensa koulutuksesta apunaan perusyksikköjen valmentajakoulutuksen saaneet varusmiesjohtajat.

7.2 Sotilasliikunnan I-tason valmentajatutkinto

Tykistöprikaatissa I-tason valmentajakoulutuksen lähtökohta oli kehittää varusmiesjohtajien tietotaidollisia osa-alueita, suunnitella ja johtaa erilaisia liikuntaharjoituksia. Valmentajakoulutusta suunniteltaessa lähdettiin liikkeelle Suomen Urheiluopiston järjestämästä I-tason valmentajatutkinnosta, jota muokattiin vastamaan Puolustusvoimien tarpeita. Tykistöprikaatissa valmentajakoulutusta järjestettiin kaikille johtajakoulutukseen valituille (noin 200 varusmiestä / saapumiserä). Koska koulutus oli pakollinen jokaiselle varusmiesjohtajaksi opiskelevalle, haasteena oli järjestää koulutus, joka soveltuisi mahdollisimman hyvin oppilaiden aiemmin opittujen tietotaidollisten valmiuksien pohjalle. Mielekäs oppimisympäristö haluttiin rakentaa kouluttajien ja oppilaiden hyvän vuorovaikutuk-

sen ja opinnollisen ilmapiirin luomisella. Koulutus pyrittiin saamaan joustavaksi, jolloin oppilaat saivat tuoda omia kokemuksiaan liikunnasta koulutustilanteisiin. Koulutustilanteessa saatuja kokemuksia hyödynnettiin koulutuksen aikana ja myöhemmin koko koulutusta kehitettäessä.

Taulukko 1. I tason valmentajakoulutustason valmentajakoulutusprosessin eteneminen

<p>VARUSKUNNAN JÄRJESTÄMÄ FYYSSINEN KOULUTUS PERUSKOULUTUSKAUDEL- LA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoriakoulutus, fyysisen harjoittelun perusteet 2h - Eri lajien moduulikoulutus, käytäntöpainotus <ul style="list-style-type: none"> o Suunnistus 10h o Hiihto 9h o Palloilu 6h o Lihashuolto 6h o Lihashuolto ja esteratatekniikka 11h o Itsepuolustus ja kamppailu 5h o Uinti- ja hengenpelastus 3h o Testit 4h
<p>SUOMEN URHEILUOPISTON ORIENTAATIOJAKSO, AUK 1 KAUDEN ALUSSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etätehtävien jakaminen ja ohjeistus 2h
<p>VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT SUOMEN URHEILUOPISTON JÄRJESTÄMÄLLE JAK- SOLLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koulutettavan lähtökohdat ja tavoitteet (tehtävä 1) - Valmennustaidot ja ongelmat valmennuksessa (tehtävä 2) - Laji- ja harjoitusanalyysi (tehtävä 3) - Toimintaympäristön hallinta (tehtävä 4) - Oppimiskäsitykset (tehtävä 5) - Sotilasvalmentajan ravitseminen (tehtävä 6) - Taitavuuden merkitys aselajissa, fyysis-liikunnallinen näkökanta (tehtävä 7) - Lajisuorituksen fyysiset vaikutukset (tehtävä 8)
<p>SUOMEN URHEILUOPISTON JÄRJESTÄMÄ LÄHIJAKSO (KAKSI VRK, 16H)</p>
<p>VALMISTUMINEN</p>

7.3 Varusmiesjohtajien liikunnan ohjaustaitojen vahvistaminen

Peruskoulutuskauden liikuntakoulutuksen aiheista jää vielä yli puolet moduulikoulutuksessa tapahtuvan liikuntakoulutuksen ulkopuolelle. Johtajakauden tavoitteena oli, että varusmiesjohtajat saivat suunnitella ja johtaa erilaisia liikuntaharjoituksia ja näin he pääsivät harjaannuttamaan liikunnanohjaustaitojaan peruskoulutuskaudella järjestettävissä harjoituksissa. Näin varusmiesjohtajille jäi mahdollisuus toimia ja kehittää itseään valmentajakoulutuksessa annettujen tavoitteiden mukaisesti omissa perusyksiköissään.

Tavoitteena oli, että **moduulikoulutuksissa** harjoituksien suunnittelun ja toteutuksen päävastuun kantaa liikuntatyöryhmään nimetty kantahenkilökuntaan kuuluva henkilö, jolloin varusmiesjohtajat toimivat ko. henkilön ohjauksessa apukouluuttajina. **Perusyksiköissä** tapahtuvissa liikuntakoulutuksissa harjoituksen kordinointivastuu oli liikuntakoulutuksesta vastaavalla kantahenkilökuntaan kuuluvalla karkiosajalla. Hänen tehtävänä oli tukea ja ohjata varusmiesjohtajia ja antaa suunnittelu- ja harjoitustenpitovastuuta sekä palautetta pidetyistä harjoituksista.

7.4 Palautejärjestelmä

Valmentajakoulutuksesta ja sen merkityksestä kerättiin tietoa monivalintakysymyksillä. Palautejärjestelmänä käytettiin Puolustusvoimien sähköistä tulostenkeruujärjestelmää (JOTOS), joka mahdollistaa laajojen otosmäärien käsittelyn. Kysymykset koostuivat monivalintakysymyksistä, jotka oli laadittu yhteensopivaksi palautejärjestelmän kanssa. Varusmiesten fyysisen kunnon muutoksesta kerättiin palautetta puolustusvoimien VARTTI – järjestelmästä, johon kirjataan mm. kaikki varusmiesten fyysisen kunnon testit.

7.4.1 Valmentajakoulutus

Ensimmäinen sotilasliikunnan I-tason ”pilotti ” valmentajatutkinto järjestettiin Tykistöprikaatissa 1 / 06 saapumiserän varusmiesjohtajille. Valmentajatutkintokoulutuksen jälkeen kerättiin palautteet etukäteen laadituilla kysymyssarjoilla,

jotka koskivat valmentajatutkinnon järjestelyjä ja sisältöä (134 vastausta). Koulutusjaksosta saatujen palautteiden sekä käytännön kokemusten perusteella laadittiin sotilasliikunnan I-tason valmentajatutkintokansio yhteistyössä Suomen Urheilupuiston kanssa. Kysymykset liitteenä. (Liite 3.)

Toisessa sotilasliikunnan I-tason valmentajakoulutuksessa, joka toteutettiin 2 / 06 saapumiserän varusmiesjohtajille, oli käytössä uusi opetusmateriaali (sotilasliikunnan valmentajakoulutus taso I). Toisen koulutusjakson palautekyselyyn lisättiin opetuskansion sisältöön liittyviä kysymyksiä. Kysymysten tarkoituksena oli arvioida miten aliupseerikoulun oppilaat olivat kokeneet koulutuksen sekä uuden opetusmateriaalin (174 vastausta). Kysymykset liitteenä. (Liite 4.)

7.4.2 Valmentajakoulutuksen merkitys käytännössä johtajilla

Varusmiesjohtajilta haluttiin saada palveluksen loppuvaiheessa palautetta siitä, miten he olivat käytännössä kokeneet valmentajakoulutuksen merkityksen omalla johtajakaudellaan. Tulokset kerättiin 1 / 06 varusmieserän johtajilta (62 vastausta). Kysymykset liitteenä. (Liite 5.)

7.4.3 Varusmiesten fyysisen kunnon muutos

Halusimme saada tietoa uuden koulutusjärjestelmän vaikutuksesta varusmiesten fyysiseen kuntoon. Fyysisen kunnon muutosta mitattiin varusmiesten kuntoindeksillä (VKI), joka koostuu 12-minuutin juokсутestistä sekä viidestä eri lihaskunto-testistä (vauhditon pituus, istumaannousu, selkälihastestit, etunojapunnerrus, käsinkohonta)

8 AINEISTON KÄSITTELY JA TULOKSET

Kokemuksia varusmiesjohtajien I-tason valmentajakoulutuksesta tarkasteltiin erikseen laadituilla kysymyssarjoilla joihin vastasivat 1/06 (n = 134) sekä 2/06 (n = 174) johtajakoulutukseen valitut varusmiehet. Valmentajakoulutuksen käytännön merkitystä omalla johtajakaudellaan tarkasteltiin 1/06 saapumiserän johtajille pidetyllä loppukyselyllä. Fyysisen kunnon muutosta tarkasteltiin uudessa koulutusjärjestelmässä mukana olleilla varusmiehillä 1/06 (n=639) vertaamalla heidän tuloksiaan 1/04 (n=715) ja 1/05 (n=691) saapumiseriin.

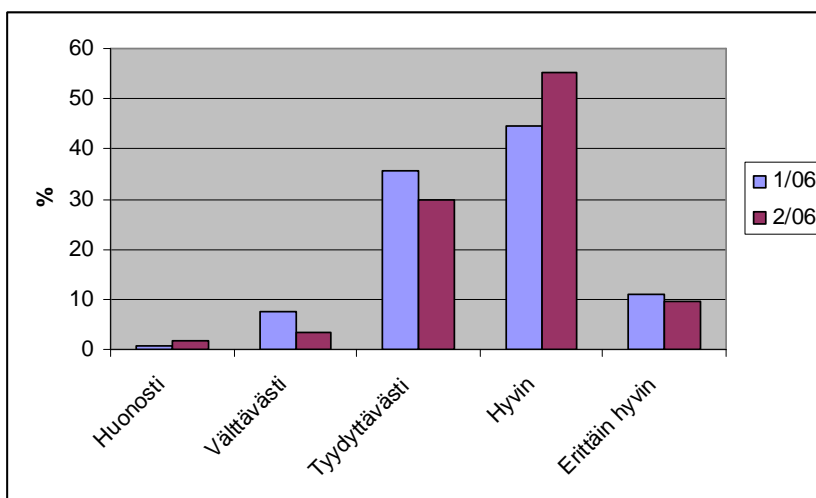
Varusmiesten liikuntakoulutuksen kehittämiseksi Tykistörikaati tarvitsee yksityiskohtaista tietoa fyysisen koulutuksen nykytilasta. Tästä johtuen kysymyssarjat muodostuivat laajoiksi ja tässä kehityshankkeessa olemme nostaneet esiin liikuntakoulutuksen kehittämisen kannalta tärkeimpiä tuloksia. Kaikki kysymykset ja tulokset on saatettu Tykistörikaatin eri organisaatiotasojen tietoon.

Valmentajakoulutukseen liittyvät vastaukset on käsitelty puolustusvoimien sähköisellä tulostenkeruujärjestelmällä (JOTOS), joka pyöristää prosenttiluvut ja tulokset 0,2 desimaalin tarkkuudella. Varusmiesten fyysistä kuntoa koskevat tiedot kerättiin puolustusvoimien varusmiesten tietokannasta (VARTTI). Tulokset esitetään saapumiseräkohtaisesti pylväsdiagrammein

8.1 Varusmiesjohtajien I - tason valmentajakoulutus

Varusmiesjohtajien kokemukset I-tason valmentajakoulutuksesta 1/06 sekä 2/06 saapumiserillä. Tuloksissa on käsitelty tämän työn kannalta tärkeimpiä valmentajakoulutuksen kysymyksiä.

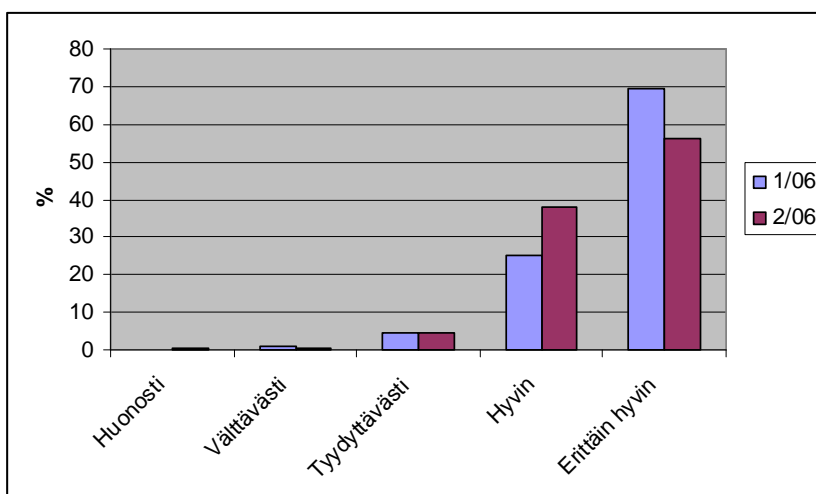
8.1.1 Koulutettavien odotukset



Kuvio 1. Koulutus vastasi odotuksiani

Ensimmäisessä koulutuksessa (1/06) 55,8 % ja toisessa koulutuksessa (2/06) 64,8 % oppilaista koki valmentajakoulutuksen vastaavan hyvin tai erittäin hyvin ennako-odotuksia. Huonosti tai välttävästi koulutus vastasi odotuksia ensimmäisessä koulutuksessa 8,1 % ja toisessa koulutuksessa 5,1 %. Tyydyttäväksi koulutuksen koki (1/06) 35,8 % ja (2/06) 29,8 %.

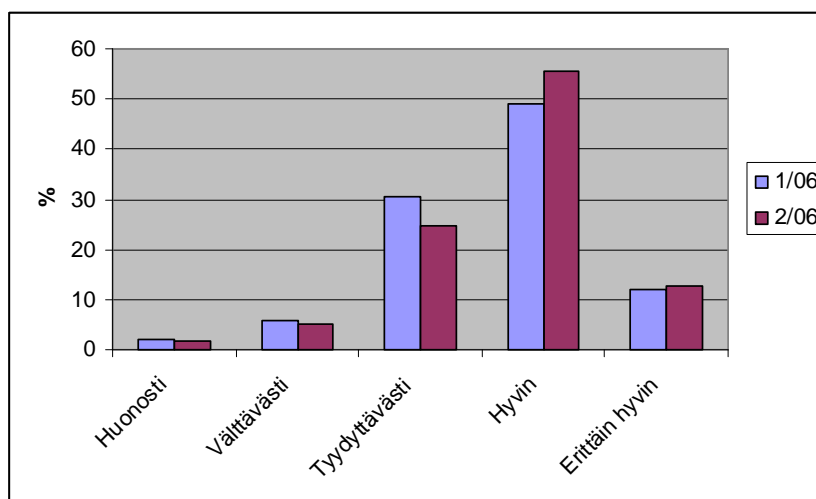
8.1.2 Kouluttajien osaaminen



Kuvio 2. Kouluttajien ammattitaito

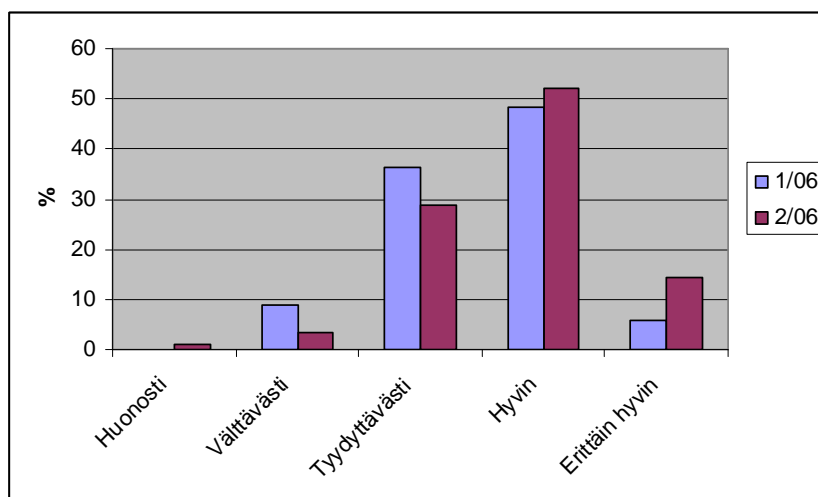
Oppilaat arvioivat opettajien ammattitaidon ensimmäisessä valmentajakoulutuksessa vähintään hyväksi 94,7 % ja toisessa koulutuksessa 94,2 %. Tyydyttävästi kouluttajien ammattitaidon koki ensimmäisessä koulutuksessa 4,4 % ja toisessa koulutuksessa 4,5 %. Välttävästi tai huonommin opettajien osaamisen arvioi ensimmäisessä koulutuksessa 0,7 % ja toisessa koulutuksessa 1 %.

8.1.3 Sisällöllinen aines



Kuvio 3. Koulutuskokonaisuuden sisältö

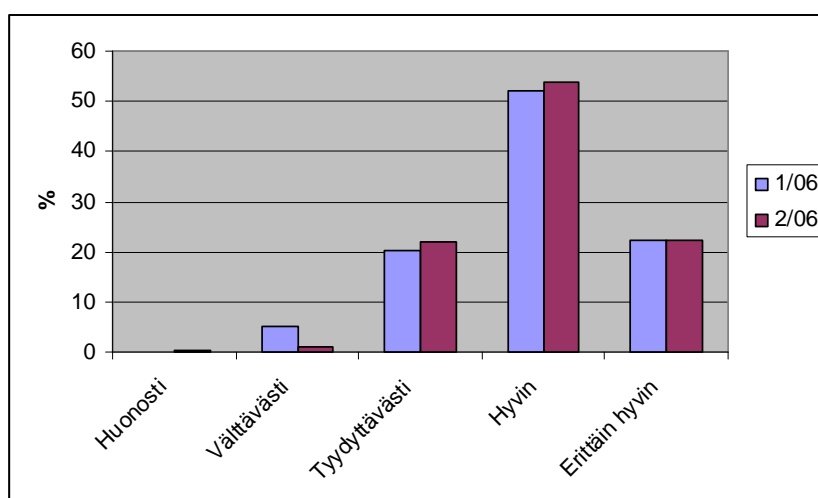
Valmentajakoulutuksen sisällön arvioi vähintään hyväksi ensimmäisessä koulutuksessa 61,1 % ja toisessa koulutuksessa 68,3 %. Tyydyttäväksi koulutuskokonaisuuden koki (1/06) 30,5 % ja (2/06) 24,7 %. Välttäväksi tai huonoksi sisällön koki ensimmäisessä koulutuksessa 8,1 % ja toisessa koulutuksessa 6,8 %.



Kuvio 4. Kurssilaisten asiantuntemus

Ensimmäisessä koulutuksessa 54,4 % oppilaista koki, että heidän aikaisempia kokemuksiaan ja tietotaitoaan arvostettiin vähintään hyvin ja toisessa koulutuksessa vastaava tulos oli 66,5 %. Tyydyttäväksi oman asiantuntemuksen arvostuksen koki ensimmäisessä koulutuksessa 36,5 % ja toisessa koulutuksessa 28,7 %. Välttävästi tai huonosti asiantuntemusta arvostettiin ensimmäisessä koulutuksessa 8,8 % ja toisessa koulutuksessa 4,5 %.

8.1.4 Oma osallistuminen

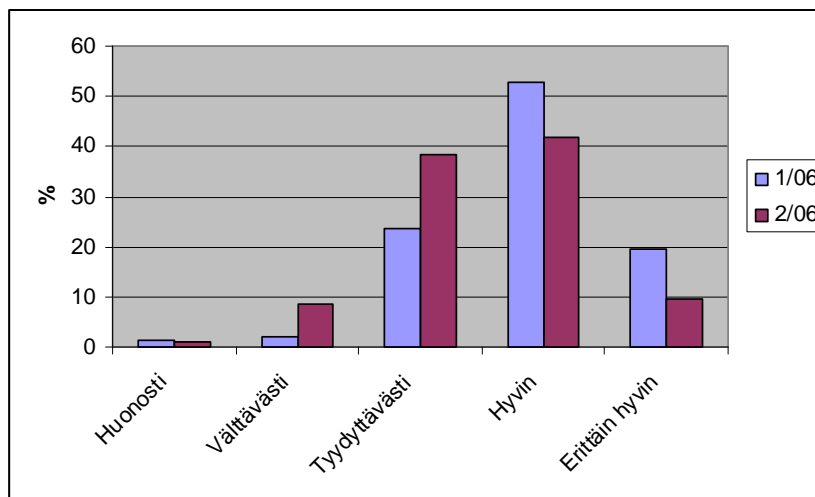


Kuvio 5. Kurssilaisten ja kouluttajien välinen yhteistyö

Oppilaista 74,5 % (1/06) ja 76,4 % (2/06) koki, että oppilaiden ja opettajien välinen yhteistyö koulutuksen aikana sujui hyvin tai erittäin hyvin. Tyydyttäviä mie-

lipiteitä oli ensimmäisessä koulutuksessa 20,1 % ja toisessa koulutuksessa 21,8 %. Välttävästi tai huonommin yhteistyön koki ensimmäisessä koulutuksessa 5,2 % ja toisessa koulutuksessa 1,6 %.

8.1.5 Koulutuksen järjestelyt



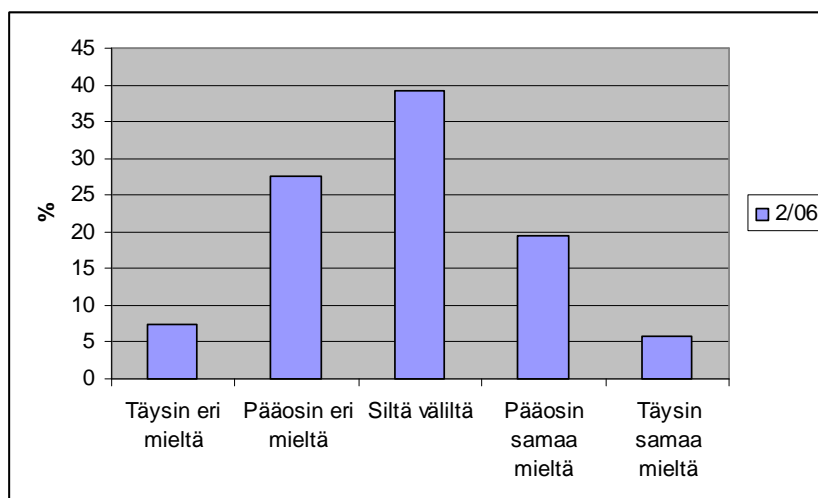
Kuvio 6. Koulutuksen järjestelyt

Oppilaista 72,3 % (1/06) ja 51,6 % (2/06) koki, että koulutuksen käytännön järjestelyt opintojakson aikana sujuivat hyvin tai erittäin hyvin. Tyydyttäviä mielipiteitä koulutuksen järjestelyistä oli ensimmäisessä koulutuksessa 23,8 % ja toisessa koulutuksessa 38,5 %. Välttävästi tai huonommin koulutuksen järjestelyt koki ensimmäisessä koulutuksessa 3,6 % ja toisessa koulutuksessa 9,7 %.

8.2 Valmentajakoulutuksen kehittäminen toiselle koulutusjaksolle

Ensimmäisen valmentajakoulutuksen (1/06) jälkeen kehitettiin erillinen Sotilasliikunnan I tason valmentajakoulutusmateriaali, joka otettiin käyttöön toisessa valmentajakoulutuksessa 2/06 saapumiserällä. Seuraavissa tuloksissa käsitellään opetusmateriaalin sisältöön liittyviä kysymyksiä, jotka esitettiin ainoastaan 2/06 saapumiserästä johtajakoulutukseen valituille oppilaille.

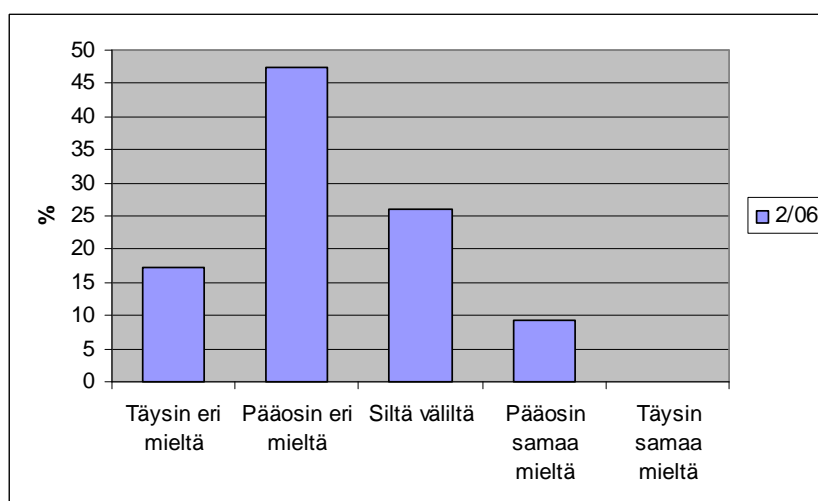
8.2.1 Opetuskansio



Kuvio 7. Opetuskansion merkitys oppimismotivaatioon

Oppilaista 25,3 % oli pääosin tai täysin samaa mieltä, että oppimateriaali motivoi opiskeluprosessia. Kohtuulliseksi oppimateriaalin hyödyn motivaatiota lisäävänä tekijänä koki 39,3 %. Pääosin tai täysin eri mieltä opetusmateriaalin hyödyistä motivaation lisääjänä oli 35,2 % oppilaista.

8.2.2 Etätehtävät

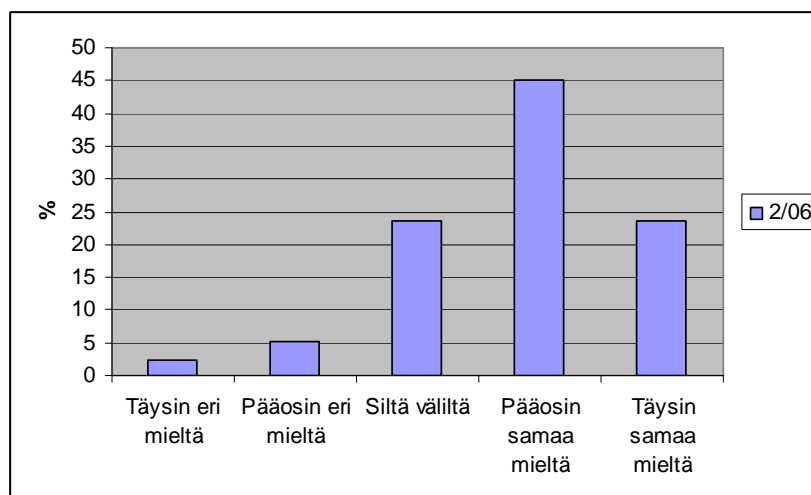


Kuvio 8. Etätehtävien ymmärrettävyys

Oppilaista 64,6 % oli pääosin tai täysin eri mieltä siitä, että etätehtävät olivat ymmärrettävässä muodossa. Kohtuulliseksi etätehtävien ymmärrettävyyden koki

26 %. Pääosin samaa mieltä etätehtävien ymmärrettävyydestä oli 9,2 % oppilaista ja kukaan oppilaista ei ollut täysin samaa mieltä siitä, että etätehtävät olivat ymmärrettävässä muodossa.

8.2.3 Käytännön harjoitteet



Kuvio 9. Käytännön harjoitteiden vaikutus

Oppilaista 68,6 % oli täysin tai pääosin samaa mieltä, että käytännön harjoitteet syvensivät opittujen asioiden sisäistämistä. Oppilaista 23,6 % koki käytännön harjoitteiden syventävän kohtuullisesti teoriatietoa ja 7,5 % oli pääosin tai täysin eri mieltä siitä, että harjoitukset syvensivät asioiden sisäistämistä.

8.2.4 Mitä opin koulutuksesta

Oppilaiden (2/06 saapumiserä) kommentteja valmentajatutkinnosta 9.-10.9.2006.

Positiivista

- Valmennusharjoitusten käytännönharjoitukset olivat hyviä ja monipuolisia.
- Kouluttajat tiesivät mistä puhuivat ja mitä näyttivät.
- Hyviä ja kehittäviä harjoituksia.
- Herätti mielenkiinnon ja antoi hyviä ideoita ja paljon tietoa.
- Opin kuinka ohjaan alaisiani kun olen ryhmänjohtaja tai kokelas.
- Opin aamuliikunnan merkityksen.
- Palautumisen ja ravinnon tärkeyden.

- *Hyvä koulutus tulevaisuuden kannalta.*
- *Liikunnan mielekkyys.*
- *Johtajien toiminta liikuntakoulutuksessa.*
- *Motivoi liikkumaan.*
- *Opetus selkokielellä -> oli mukava kuunnella.*
- *Hyvä ote luennoitsijoilla, rento, huumoria.*
- *Koulutuksessa otettiin hyvin sotilaallinen näkökulma esille -> oma toimintaympäristö.*
- *Kouluttajat tekivät hyviä välihuomioita.*
- *Erilaisten harjoittelutapojen tärkeys.*
- *Kouluttajat motivoivat hyvin koulutettavia -> hyvä ote.*
- *Aamuliikunnan arvostus nousi.*
- *Saatiin uusia tapoja kehittää nopeutta, kestävyyttä jne.*
- *Opin että jopa kestävyyttä voi harjoitella ilman että uuvuttaa itsensä.*
- *Käsitän nyt paremmin lihashuollon merkityksen.*
- *Käsitän nyt, että harjoituksia voi keksiä lisää myös itse.*
- *Kestävyystreenissä ei todellakaan ole tarkoitus juosta peräsuoli ulkona ja yskiä keuhkoja pihalle.*
- *Olemme oppineet monia asioita, mitä ei pidä teettää omille alokkaille (esim. vertailu huonosta suorituksesta, keuhkojen pihalle yskintä) -> POSITIIVISEN ILMAPIIRIN LUONTI KANNATTAA.*

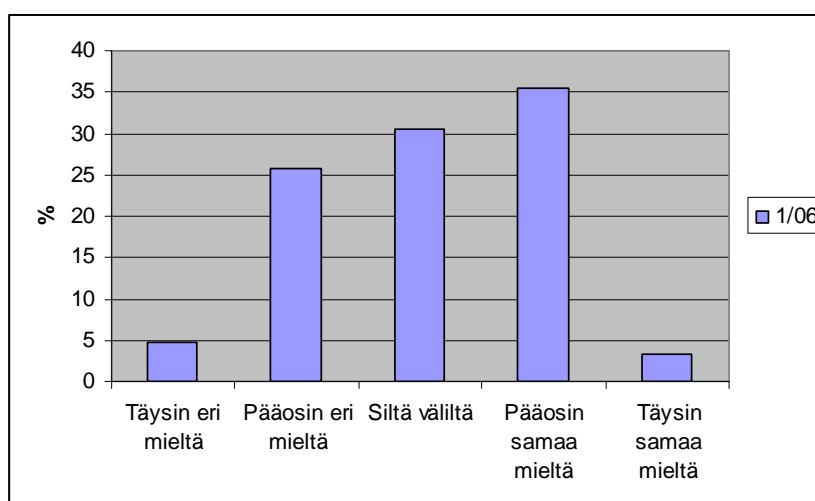
Negatiivista

- *Osa opetuksesta meni ihan ohitse kun ei ollut riittävästi pohjatietoa.*
- *Liian kireät aikataulut siirtymisissä.*
- *Etätehtävät olivat huonoja - > helpot asiat tehtiin monimutkaiseksi.*
- *Etätehtävät eivät täysin vastanneet tarkoitustaan.*
- *Oppimiskäsitykset hivenen yli.*
- *Kansioihin lisää esimerkkejä.*

8.3 Valmentajakoulutuksen käytännön merkitys johtajakaudella

Ensimmäisen valmentajatutkinnon suorittaneilta varusmiesjohtajilta kerättiin tietoa miten he ovat käytännön liikuntakoulutuksen toteuttamisessa pystyneet hyödyntämään valmentajakoulutuksessa saamia tietoja ja taitoja. Palautetilaisuus pidettiin johtajakauden lopussa 2 viikkoa ennen kotiutumista. Kyselyyn osallistuivat varusmiesjohtajat (n=62) Satakunnan Tykistörykmentistä (1, 2 ja 3 patteri) sekä Tiedustelupatteristosta (Tulenojohto- ja Tiedustelupatteri).

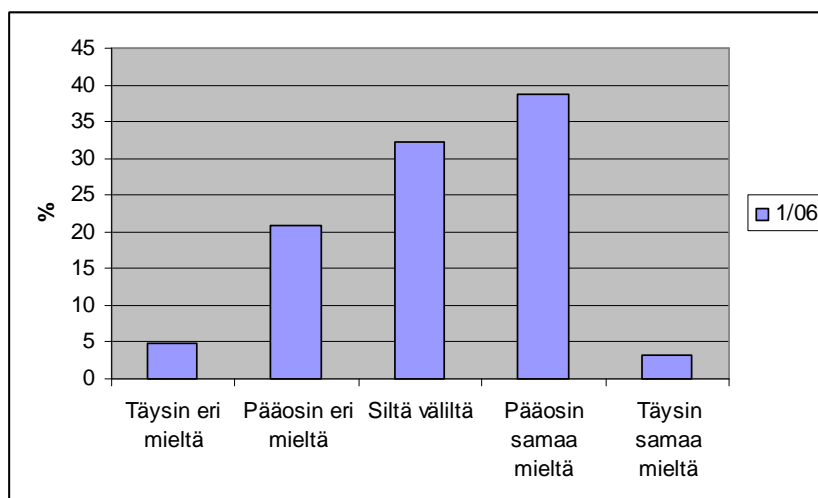
8.3.1 Valmentajatutkinnon hyöty johtajakoulutuskaudella



Kuvio 10. Valmentajatutkinnon hyöty johtajakoulutuskaudella

Varusmiesjohtajista 38,6 % koki, että valmentajatutkinnosta oli hyötyä johtajakoulutuskaudella. Täysin tai pääosin eri mieltä koulutuksesta saamistaan hyödyistä oli 30,6 % ja 30,6 % varusmiesjohtajista koki osittain hyötyvänsä valmentajatutkinnosta.

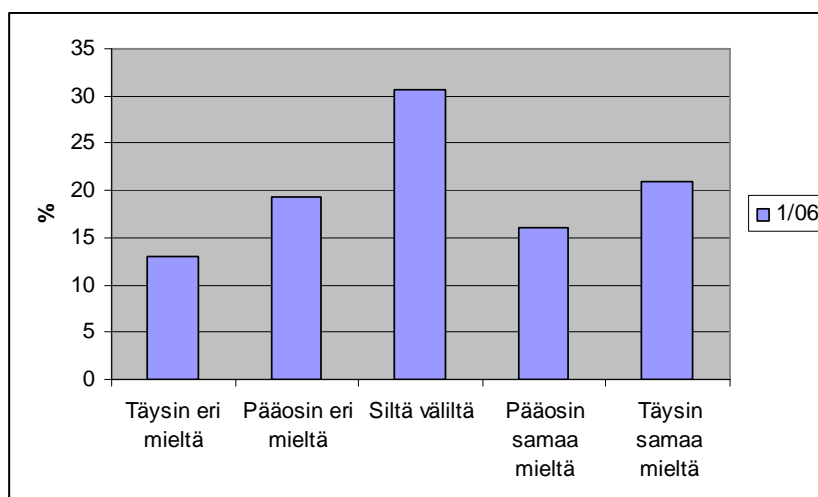
8.3.2 Tutkinnon antamat perusteet



Kuvio11. Tutkinnon hyöty käytännön liikuntakoulutuksen toteuttamisessa

Varusmiesjohtajista 41,9 % koki saaneensa riittävät perusteet käytännön liikuntakoulutuksen toteuttamiseen. Täysin tai pääosin eri mieltä tutkinnon antavista perusteista oli 25,7 %. Kohtuulliseksi tutkinnon antamat perusteet koki 32,2 %.

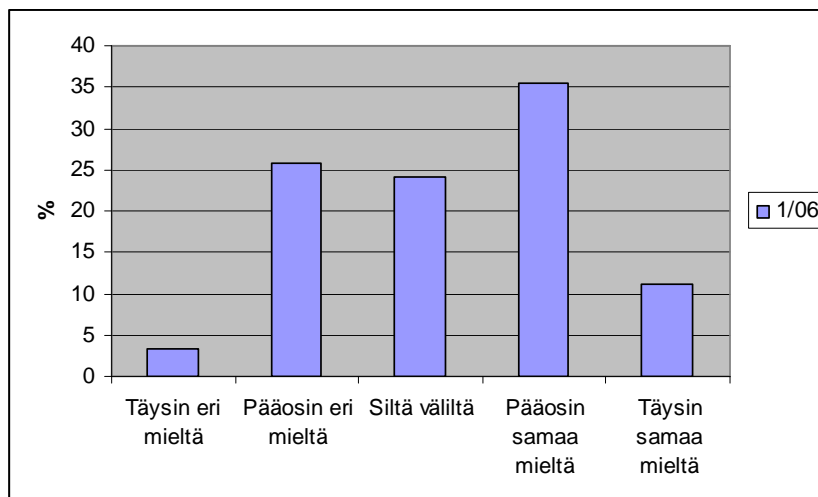
8.3.3 Henkilökunnan tietoisuus valmentajatutkinnosta



Kuvio 12. Henkilökunnan tietoisuus valmentajatutkinnosta

Varusmiesjohtajista 37 % koki, että yksikön henkilökunta oli hyvin tietoinen johtajien saamasta valmentajatutkinnosta. Sen sijaan 32,2 % varusmiesjohtajista koki, että henkilökunta ei ollut tietoinen valmentajakoulutuksesta.

8.3.4 Liikuntakoulutuksen toteutus



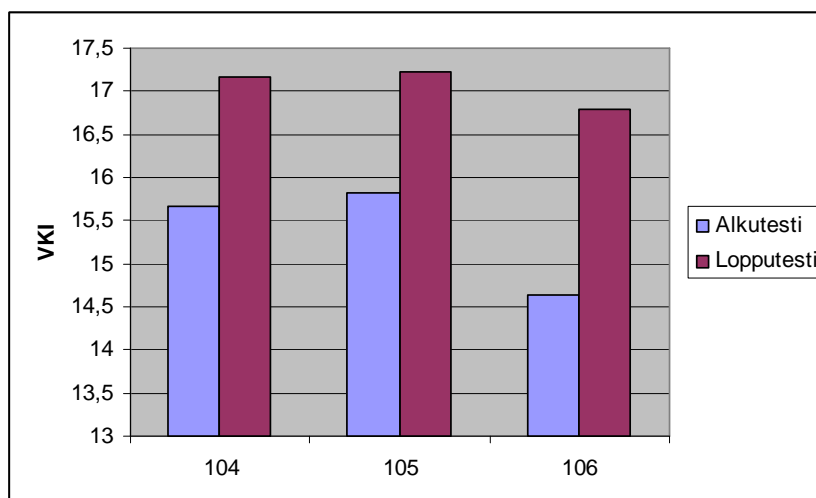
Kuvio13. Liikuntakoulutuksen toteuttaminen

Varusmiesjohtajista 46,6 % koki saavansa kouluttajilta tehtäviä ja vastuuta suunnitella ja toteuttaa liikuntakoulutusta. Sen sijaan 29 % varusmiesjohtajista koki, että he eivät saaneet henkilökunnalta riittävästi suunnittelu ja toteutusvastuuta ja vain osittain vastuuta koki saaneensa 24,1 %.

8.4 Uuden koulutusjärjestelmän vaikutus fyysiseen kuntoon

Fyysisen kunnon muutosta tarkasteltiin vertaamalla palveluksensa suorittaneiden varusmiesten kuntoindeksi (VKI) tuloksia eri saapumiserillä. Vertailussa olivat mukana vanhasta koulutusjärjestelmästä 1/04 ja 1/05 saapumiserät sekä uudesta koulutusjärjestelmästä 1/06 saapumiserä.

8.4.1 Varusmiesten kuntoindeksin tulokset alkutestissä ja lopputestissä



Kuvio 14. Varusmiesten kuntoindeksin tulokset

Varusmiesten kuntoindeksi kehittyi palveluksen aikana 1/04 saapumiserällä 1,49 pistettä, 1/05 saapumiserällä 1,4 pistettä ja 1/06 saapumiserällä 2,15 pistettä.

9 POHDINTA

Nuorten miesten fyysisen kunnon kehitys on mennyt selkeästi huonompaan suuntaan viimeisten 20 vuoden aikana. Puolustusvoimissa nuorten miesten ikäryhmistä saadaan hyvä läpileikkaus, joka kertoo ympäröivän yhteiskunnan tilasta ja siitä kehityssuunnasta mihin ollaan menossa.

Puolustusvoimat mainostaa itseään niin sanottuna maan suurimpana kuntokouluna, joka sinällään pitää paikkansa. Sellaiset nuoret, jotka eivät opiskeluvuosinaan ole harrastaneet minkäänlaista liikuntaa saavat todellisen kuntokuurin astuessaan armeijan palvelukseen ja siirtyessään sen säännölliseen elämänrytmiin. Tietenkin puolustusvoimien antama koulutus myös osaltaan nostaa kuntoa, koska noin 50 % koulutuksesta on pelkästään fyysistä koulutusta. Toisaalta inaktiivinen henkilö voi kokea ”puolustusvoiminen kuntokoulussa” helposti myös sisäisiä stressireaktioita fyysisen aktiviteetin noustua räjähdysmäisesti ylöspäin heti ensimmäisinä palveluspäivi-

nä. Hyvin johdettu liikuntakoulutus onkin yksi tärkeä keino, jolla voidaan pehmentää nuoren sopeutumista puolustusvoimien koulutusrytmiin ja parhaassa tapauksessa hyvä liikuntakoulutus voi innostaa löytämään liikuntakipinän, joka kantaa vielä varusmiesajan jälkeenkin.

Puolustusvoimien eri koulutuskausille laaditaan erikseen ns. fyysisen koulutuksen suunnitelmat, joilla seurataan kunkin viikon aikana kertyvää fyysistä rasitusta. Suunnitelmien tulisi toimia yksiköiden pääkouluttajien apuna helpottamassa koulutuksen suunnittelua siten, että koulutuskausiin saataisiin riittävästi vaihtelua ja fyysinen rasitus olisi nousujohteista. Hyvät suunnitelmat ja säännöllisyys eivät sinällään riitä niihin tavoitteisiin pääsemiseen joita puolustusvoimat on asettanut varusmiespalvelukselle ”pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen”. Suunnitelmien vieminen käytäntöön ja viikon fyysisen kokonaisrasittavuuden ymmärtäminen on vaativa tehtävä. Jokainen henkilö on oma psykofyysinen persoonansa, joka reagoi harjoitukseen eri tavoin – huonosti koettu harjoitus johtaa usein negatiiviseen mielikuvaan kaikesta fyysisestä koulutuksesta. Varusmiespalveluksessa fyysisen koulutuksen sisältö on tärkein asia mikä pitää ottaa huomioon kun harjoituksia pidetään suurille massoille. Näihin haasteisiin vastataksemme kehitimme uuden fyysisen koulutuksen kokonaisuuden, johon sisältyi peruskoulutuskaudella toteutettu moduulikoulutus sekä johtajakoulutuskaudella suoritettu I-tason valmentajatutkinto. Uudesta toimintamallista on jo saatu positiivista palautetta ja suuntaviivat koulutuksen edelleen kehittämiseksi ovat olemassa.

Tämä työ on osoittanut, että Tykistöprikaatissa toteutettu varusmiesten fyysisen koulutuksen kehittäminen on tuottanut positiivisia tuloksia niin asenteiden kuin fyysisen kunnonkin osa-alueella. Fyysisen koulutuksen uudistamisen käynnistäneen moduulikoulutuksen tärkeimpänä tehtävänä on ollut erityisesti se, että palveluksensa aloitaville nuorille miehille on tarjottu korkealaatuista ja yksilön huomioonottavaa liikuntakoulutusta muun koulutuksen ohella. Tässä työssä pyrittiin erityisesti kehittämään liikuntakoulutuksen sisältöä siten, että valmentajakoulutuksen avulla pystytään nostamaan esimiestehtävissä työskentelevien varusmiesjohtajien tietotaidollisia valmiuksia suunnitella ja johtaa fyysisiä harjoituksia. Saadut tulokset osoittavat että valmentajakoulutuksen kehitys on mennyt oikeaan suuntaan, koska suurin osa varusmiesjohtajista koki saaneensa riittävät perusteet fyysisten harjoitusten suunnitte-

luun ja johtamiseen. Uuden koulutusjärjestelmän läpikäyneiden varusmiesten kuntoindeksin muutos on myös selkeästi kohonnut enemmän kuin vanhan koulutusjärjestelmän läpikäyneillä.

9.1 I -tason valmentajatutkinto

Moduulikoulutuksen jatkoksi kehitetty varusmiesjohtajille suunnattu I-tason valmentajatutkinto osoitti oppilailta kerättyjen palautteiden mukaan onnistuneen erittäin hyvin. Koulutus vastasi koulutettavien odotuksia ja oppilaat pitivät opettajia ammattitaitoisina. Koulutuksen rakenne oli suunniteltu siten, että se nivoutuu varusmiespalvelustaan suorittavien henkilöiden päivittäiseen palvelukseen, jolloin se tavoittaa myös sellaiset oppilaat joilla ei ole aikaisempia valmennuksellisia kokemuksia tai omaa säännöllistä liikuntaharrastusta. Pelkästään fyysistä harjoittelua koskeva terminologian käyttäminen voi sammuttaa alaa tuntemattoman henkilön motivaation koulutusta kohtaan. Koulutuksessa käytettiin paljon esimerkkejä heidän nykyisestä elämysmaailmastaan (esim. pitkäkestoinen marssi – peruskestävyysharjoittelua) ja näin toteutettuna jokainen kurssilainen oli tässä kohtaa omalla tavallaan liikunnan asiantuntija.

Kun I-pilottivaiheen valmentajatutkintoa lähdettiin kehittämään erikseen laaditulla opetuskansiossa todettiin, että kansiossa olevaa koulutusmateriaalia ei täysin kyetty hyödyntämään koulutustilanteessa. Myöskin etätehtävät koettiin vaikeaselkoisiksi ja niihin varattu aika riittämättömäksi. Näiden palautteiden pohjalta valmentajakoulutusta on kehitetty seuraavalle kurssille, siten että opetuskansiota käytettäisiin enemmän lähijakson aikana sekä etätehtävien tekemiseen on varattu enemmän aikaa. Myöskin etätehtävien sisältöä muutettiin helpommin ymmärrettäväksi.

9.2 Valmentajakoulutuksen merkitys

Johtajakauden palautteista kävi ilmi, että lähes puolet oppilaista koki, että valmentajakoulutuksesta oli hyötyä heidän johtajakaudellaan. Myös 42 % johtajista koki, että

koulutus oli antanut heille riittävät perusteet liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen varusmiespalveluksen aikana. Huolestuttavaa oli se, että noin 62 % johtajista koki, että henkilökunta oli osittain tai ei ollenkaan tietoinen heidän saamistaan koulutuksesta. Lähes puolet johtajista koki myös, että he eivät saaneet riittävästi vastuuta suunnitella ja toteuttaa liikuntakoulutusta.

9.3 Varusmiesten fyysisen kunnan muutos

Tuloksista voitiin todeta, että varusmiesten kuntoindeksi oli kohonnut 2,15 pistettä alku ja lopputestien välillä 1/06 saapumiserällä (saanut uudenmuotoisen liikuntakoulutuksen) kun se 1/05 saapumiserällä oli 1,4 pistettä ja 1/04 saapumiserällä 1,49 pistettä. Tuloksissa mielestämme näkyy miten uusi koulutusjärjestelmä on vaikuttanut varusmiesten tietoisuuteen fyysisestä harjoittelusta sekä ajatusmaailman muuttumiseen liikuntakoulutusta kohtaan. Myös nykyaikainen syväjohtamisen malli todistaa, että organisaation tehokkuus ja tuloksellisuus (kovat arvot) toteutuvat parhaiten juuri siellä missä ihmiset ovat sitoutuneet työhönsä ja luoneet hyvän työilmapiirin (pehmeät arvot).

10 YHTEENVETO

Tässä työssä fyysisen koulutuksen kehittämistä voitiin tarkastella kahden eri toimintaympäristössä työskentelevän henkilön näkökulmasta. Työn rikkaudeksi muodostui se, että toinen henkilö työskenteli kehittämishankkeen kohteena olevassa organisaatiossa ja toinen oli organisaation ulkopuolelta. Näin asioita voitiin peilata eri näkökulmista. Yhteistyö oli hedelmällistä myöskin sen vuoksi, että Kankaanpään kaupungin ja Tykistöprikaatin välinen liikuntayhteistyö on entuudestaan tiivistä ja liikunnan tavoitteet ovat samansuuntaiset. Molemmilla yhteisöillä on tavoitteena luoda sellaisia liikunnallisia toimintamalleja ja olosuhteita, jotka tukevat ihmisen hyvinvointia ja jaksamista elämänkaaren eri vaiheissa.

Ulkopuolisen henkilön silmin katsottuna oli hienoa käytännössä todeta puolustusvoimien järjestelmän tehokkuus. Puolustusvoimat elävät vahvasti nykyaikaa ja ovat mukana muutoksessa. Hyvin suunniteltuja ja perusteltuja hankkeita voidaan kokeilla sekä kehittää ja järjestelmän on halutessaan mahdollisuus reagoida asioihin hyvinkin ripeästi. Hämmästyttä herätti myös käytössä oleva palautejärjestelmä ja se, kuinka nopealla aikataululla palautteita saadaan lukumäärältään suuriltakin joukoilta. Palautejärjestelmän nopeus mahdollisti saatujen tuloksien hyödyntämisen tässä hankkeessa. Kehittämistoimenpiteitä voitiin käynnistää välittömästi, mikä nopeutti uuden koulutusympäristön muokkaamista laadukkaampaan suuntaan.

Toisesta näkökulmasta katsottuna kehityshankkeelle antoi syvyyttä se, että yhteistyö toi mukanaan niin sanotusti ulkopuolisen opponijan. Ulkopuolinen henkilö osasi kyseenalaistaa itsestäänselvyydet ja nostaa esiin totutuista toimintatavoista ja -kulttuureista asioita, jotka vaativat selventämistä. Yhteistyö auttoi näkemään kehittämistyön kulkua kokonaisuutena ja peilaamaan asioita paremmin siviilihenkilön silmin, kuten palvelukseen astuvan varusmiehen tai naisen näkökulmasta. Asioiden kehittelyvaiheessa yhteiset keskustelut ja käytännön tuki auttoivat hahmottamaan kehityshankkeen ydinkysymyksiä.

Kannustavaa on ollut huomata, että vaikka varusmiesten fyysisen koulutuksen kehittäminen Tykistöprikaatissa tässä muodossaan on vasta alkumetreillä ovat kehittämistoimenpiteiden tulokset jo antaneet positiivisia merkkejä oikeasta suunnasta. Työtä on kuitenkin vielä paljon. Suurimpana ongelmana tällä hetkellä on organisaation jäykkyys, jossa liikuntakoulutuksen kehittämistä ei kaikilta osin ole koettu riittävän selkeäksi kokonaisuudeksi. Vaikka valtakunnalliset tulokset ovat osoittaneet, että liikuntakoulutuksen arvosana on alhaisella tasolla, niin epäkohtiin puuttuminen ja niiden korjaaminen on todella hidasta. Tämän työn pohjalta syntyneeseen koulutusmalliin ja niistä saatuihin kokemuksiin olisi organisaatiossa voitu reagoida ehkä vieläkin tehokkaammin. Moduulikoulutuksen johtaminen ja sen toteuttaminen tarvitsee vielä paljon tukea organisaation taholta. Nyt koulutuksen toteuttaminen on edelleen muutamien henkilöiden vastuulla eikä tarvittavaa ”varamiesjärjestelmää” ole kyetty vielä luomaan. Myös suhtautuminen valmentajakoulutukseen ja sen tuomaan lisäarvoon varusmiesjohtajille on ollut vaihtelevaa.

vaa. Helmikuussa 2007 järjestetystä kolmannesta valmentajakoulutuksesta jäi eräs joukkoyksikkö mm. kokonaan pois. Kuitenkin tarkasteltaessa varusmiesten vastauksia valmentajakoulutuksen merkityksestä voidaan todeta, että varusmiehet kokevat itse koulutuksen tärkeäksi. Tässä suhteessa valmentajakoulutuksen merkitystä muun koulutuksen ohella ei ole vielä kaikilla organisaation tasoilla koettu riittävän merkittäväksi. Kehitystyö on kuitenkin lähtenyt liikkeelle ja se tulee olemaan jatkuva prosessi joka edellyttää kaikkien sitoutumista.

LÄHTEET

Laakso, L 2005. Liikuntaan kasvattaminen. Luettavissa:

<http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498;1329;1528;21094;19151;3077>

8. Luettu 4.1.2007

Laakso, L 2005. Liikunnan avulla kasvattaminen. Luettavissa:

<http://www.edu.fi/pageLast.asp?path=498;1329;1528;21094;19151;3077>

9. Luettu 4.1.2007.

Laakso, Nupponen, Koivusilta, Rimpelä & Telama 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta & Tiede 2/06, s.10.

Nissinen, V 1998. Varusmiesten johtajakoulutuksen perusteet. Helsinki. Hakapaino Oy.

Palvalin, K 2000. Palvelukseenastuvien nuorten fyysinen kunto. Teoksessa Holthoer, A & Duffa, V-P. (toim). Armeija liikuttaa symposium. s.18. Rauma. West point Oy.

Puolustusvoimat, Pääesikunta, Koulutusosasto 2007. Liikuntakoulutus. s.5.

Puolustusvoimat 2004. Koulutuksen aikajaksottelu. Luettavissa:

<http://www.mil.fi/varusmies/asevelvollisuusaika.dsp>. Luettu 2.1.2007.

Puolustusvoimat 2005. Varusmies 2006. Opas varusmiespalvelukseen valmistuvalle. Helsinki. Edita Prima Oy.

Santtila, M 2006. Palvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto. Luettavissa: <http://www.mil.fi/liikunta>. Luettu 22.2.2007

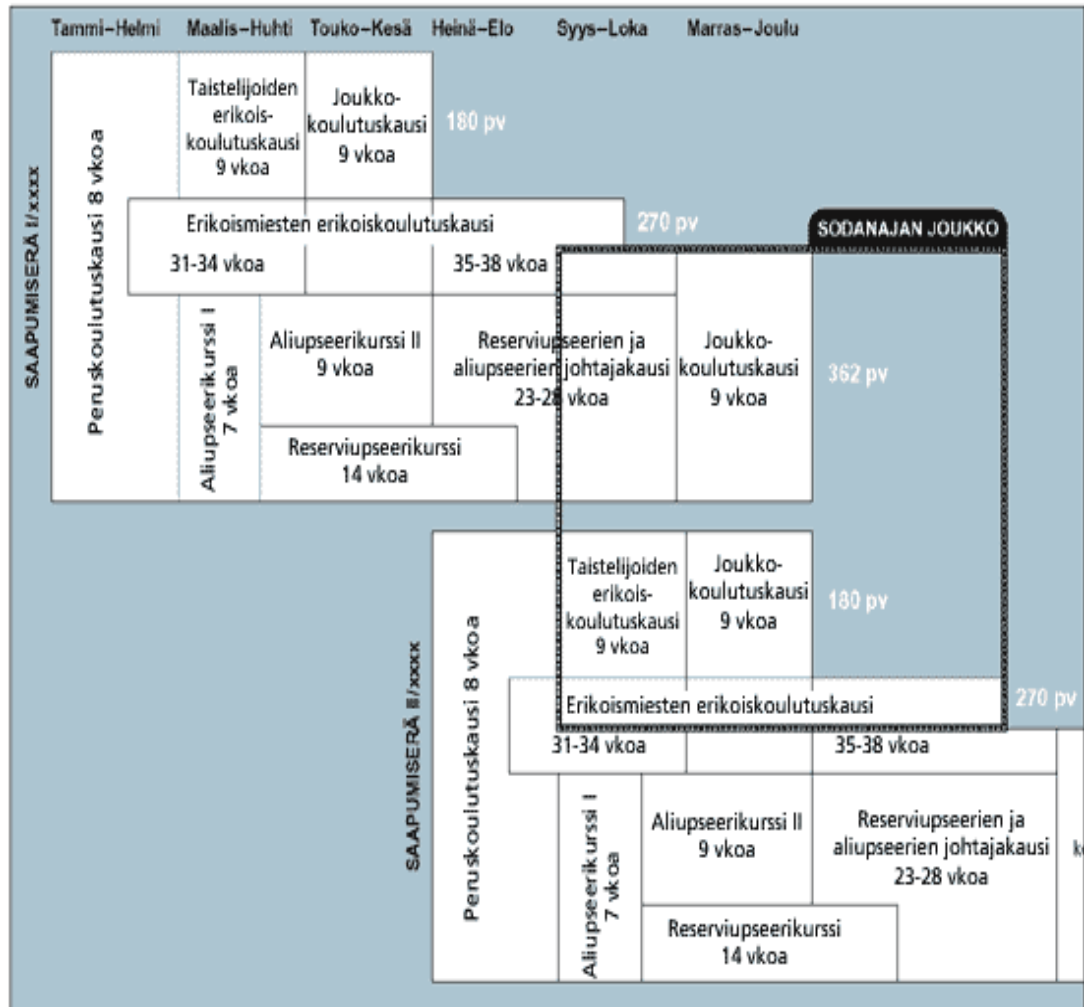
Sosiaali- ja terveysministeriö 2000. Terveysliikunnan paikalliset suositukset. Helsinki. Oy Edita Ab

UKK-instituutti 2006. Terveysliikuntasuositus. Luettavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/503>. Luettu 4.1.2007.

Wikipedia 2006. Asevelvollisuus Suomessa. Luettavissa:
http://fi.wikipedia.org/wiki/Suomen_asevelvollisuus. Luettu 3.1.2007

LIITTEET

LIITE 1: Koulutuksen aikajaksottelu



LIITE 2(1): Yksilökohtaiset tavoitteet

Ominaisuus / taito	Peruskoulutuskausi	Erikoiskoulutuskausi	Joukkokoulutuskausi
Fyysinen suorituskyky	Perus- ja lihaskunnan kohottaminen	Valmiuksien luominen fyysisesti vaativaan taistelukoulutukseen.	Riittävä fyysinen suorituskyky 3 - 4 vrk:n vaativaan ratkaisutaistelun sodan tehtävissään.
Kestävyys	Peruskestävyyden kohottaminen oman kunto-ohjelman mukaisesti	12 min juoksutesti vähintään 2700 m.	12 min juoksutesti vähintään 2800 metriä.
Lihaskunto	Lihaskunnan kohottaminen oman kunto-ohjelman mukaisesti	Lihaskuntoluokka vähintään 9 pistettä (hyvä).	Lihaskuntoluokka vähintään 10 pistettä (hyvä).
Suunnistustaito	Koulutettavien osattava suunnistuksen perusteet niin, että he selviytyvät 5 km:n helpohkosta radasta.	Koulutettavat osaavat suunnistaa niin, että he selviytyvät helpohkosta 5 km:n radasta valoisalla 75 minuutissa ja pimeällä 105 minuutissa.	Koulutettavat selviytyvät sodan ajan tehtävänsä mukaisista suunnistustehtävistä.

LIITE 2(2): Yksilökohtaiset tavoitteet

Uimataito	koulutettavat pystyvät uimaan 25 m jollakin uimataivalla.	Koulutettavat pystyvät uimaan 200 m ja tuntevat vedestä pelastautumisen perusteet.	Koulutettavat osaavat käyttää uima- ja hengenpelastustaitojaan, mikä luo edellytykset myös turvalliselle vesistökooulutukselle.
Hiihto / Juoksu	Koulutettavat osaavat lajien suoritustekniikat.	Pystyvät soveltamaan taitoja eri maasto-olosuhteissa.	Pystyvät soveltamaan taitoja eri taistelukentän tilanteissa.
Palloilu	Koulutettavat tuntevat eri palloilulajien sääntöjä, tekniikoita ja pelitapoja niin, että pelinomainen harjoittelu on mahdollista.	Koulutettavat harjaantuvat pelinomaisissa harjoituksissa niin, että heidän koordinatiiviset taitonsa kehittyvät.	Koulutettavat pystyvät toimimaan joukkueessa taktisia periaatteita halliten.
Itsepuolustus- ja kamppailutaito	Itsepuolustuksen perustaitojen oppiminen	Kamppailulajien avulla saavutetut taidot ja rohkeus mies miestä vastaan toimintaan.	

LIITE 3: Kyselylomake

PALAUTE SOTILASLIIKUNNAN I TASON VALMENTAJA-KOULUTUKSESTA, SAAPUMISERÄ 1/06

- A = Huonosti
B = Välttävästi
C = Tyydyttävästi
D = Hyvin
E = Erittäin hyvin

KOULUTETTAVIEN ODOTUKSET

1. Koulutus vastasi odotuksiani
2. Voin soveltaa koulutusta palvelukseni aikana
3. Koulutus antoi minulle perusteet ymmärtää fyysisen rasituksen merkitys varusmiespalveluksen aikana
4. Koulutus kannusti minua lisätiedon hankintaan

KOULUTTAJIEN OSAAMINEN

5. Kouluttajat osasivat asiansa
6. Opetustavat edistivät asioiden sisäistämistä
7. Kritiikkiin ja yhteiseen keskusteluun oli aikaa

SISÄLLÖLLINEN AINES

8. Koulutuskokonaisuuden sisältö oli valittu
9. Teorian ja käytännön vaihtelu oli suunniteltu
10. Kurssilaisten asiantuntemusta arvostettiin
11. Opetus oli ymmärrettävässä muodossa

OMA OSALLISTUMINEN

12. Oma aktiivisuuteni säilyi koulutuksessa
13. Tilaisuuden ilmapiiri vastasi toiveitani
14. Kurssilaisten ja kouluttajien yhteistyö sujui

KOULUTUKSEN JÄRJESTELYT

15. Koulutuksen järjestelyt sujuivat
16. Päivien aikataulu oli suunniteltu
17. Käytännön järjestelyt sujuivat

VAPAA SANA (Paperille)

- Mitä opit koulutuksessa? Mainitse kolme tärkeintä asiaa
- Muuta palautetta (negatiivista / positiivista)

LIITE 4(1): Kyselylomake

PALAUTE SOTILASLIIKUNNAN I TASON VALMENTAJA-KOULUTUKSESTA, SAAPUMISERÄ 2/06

A = Huonosti
B = Välttävästi
C = Tyydyttävästi
D = Hyvin
E = Erittäin hyvin

KOULUTETTAVIEN ODOTUKSET

1. Koulutus vastasi odotuksiani
2. Voin soveltaa koulutusta palvelukseni aikana
3. Koulutus antoi minulle perusteet ymmärtää fyysisen rasituksen merkitys varusmiespalveluksen aikana
4. Koulutus kannusti minua lisätiedon hankintaan

KOULUTTAJIEN OSAAMINEN

5. Kouluttajat osasivat asiansa
6. Opetustavat edistivät asioiden sisäistämistä
7. Kritiikkiin ja yhteiseen keskusteluun oli aikaa

SISÄLLÖLLINEN AINES

8. Koulutuskokonaisuuden sisältö oli valittu
9. Teorian ja käytännön vaihtelu oli suunniteltu
10. Kurssilaisten asiantuntemusta arvostettiin
11. Opetus oli ymmärrettävässä muodossa

OMA OSALLISTUMINEN

12. Oma aktiivisuuteni säilyi koulutuksessa
13. Tilaisuuden ilmapiiri vastasi toiveitani
14. Kurssilaisten ja kouluttajien yhteistyö sujui

KOULUTUKSEN JÄRJESTELYT

15. Koulutuksen järjestelyt sujuivat
16. Päivien aikataulu oli suunniteltu
17. Käytännön järjestelyt sujuivat

LIITE 4(2): Kyselylomake

KÄYTÄNNÖN MATERIAALIT

Huom! Kysymyksissä 18 - 33 eri vastausvaihtoehdot kuin aikaisemmissa kysymyksissä!

A = olen täysin eri mieltä

B = olen pääosin eri mieltä

C = siltä väliltä

D = olen pääosin samaa mieltä

E = olen täysin samaa mieltä

OPETUSKANSIO

18. Opetuskansion sisältö oli ymmärrettävässä muodossa

19. Kansiosta oli helppo hakea tietoa

20. Käytössä oleva oppimateriaali lisäsi motivaatiotani opiskeluun

ETÄTEHTÄVÄT

21. Etätehtävät olivat ymmärrettävässä muodossa

22. Etätehtävät auttoivat asioiden (= valmentajakoulutuksen) sisäistämistä orientaatiovaiheessa

23. Etätehtävien tekoon pitäisi varata enemmän aikaa

24. Etätehtävien työskentelytapa (tupakokonaisuudet) oli hyvä

KÄYTÄNNÖN HARJOITTEET

25. Käytännön harjoitteita oli riittävästi

26. Harjoitukset syvensivät teorialunneilla opittujen asioiden sisäistämistä

27. Harjoitukset antoivat minulle uusia virikkeitä

OMA LIIKUNTATAUSTANI / LIIKUNTAKOKEMUKSENI

28. Oma ryhmänjohtajani oli P-kaudella kaiken kaikkiaan hyvä ja pätevä johtaja liikuntakoulutuksen osa-alueella

29. Aamuliikunnat (aamulenkki) oli hyvin järjestetty P-kaudella

30. Aamuliikunnat olivat rasiustasoltaan liian kovia

31. Liikuntaharjoitukset (suunnistus, esterata, uinti, testit) oli hyvin järjestetty P-kaudella

32. Muut liikuntaharjoitukset oli hyvin järjestetty P-kaudella

33. Olen valmis panostamaan omalla johtajakaudellani liikuntakoulutuksen laatuun

LIITE 4(3): Kyselylomake

Huom! Kysymyksessä 34 eri vastausvaihtoehdot kuin aikaisemmissä kysymyksissä!

34. Mihin seuraavista liikuntaryhmistä kuulut?

Ajattele omaa elämäntapaasi ennen varusmiespalvelusta ja ota huomioon kaikki sellainen fyysinen rasitus, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 20 minuuttia ja aiheuttanut hikoilua ja hengästymistä.

A = Ei juuri mitään liikuntaa viikossa

B = Liikuntaa noin yksi – kaksi kertaa viikossa

D = Liikuntaa noin kolme – viisi kertaa viikossa

E = Liikuntaa kuusi kertaa viikossa tai enemmän

VAPAA SANA (Paperille)

- Mitä opit koulutuksessa? Mainitse kolme tärkeintä asiaa
- Muuta palautetta (negatiivista / positiivista)

LIITE 5: Kyselylomake

PALAUTE SOTILASLIIKUNNAN I TASON VALMENTAJAKOULUTUKSEN KÄYTÄNNÖN MERKITYKSESTÄ JOHTAJAKAUDELLA, SAAPUMISERÄ 1/06

1. Joukkoyksikköni on

- A) SatTR
- B) TiedPsto

A = olen täysin eri mieltä

B = olen pääosin eri mieltä

C = siltä väliltä

D = olen pääosin samaa mieltä

E = olen täysin samaa mieltä

2. Keväällä suoritetusta valmentajatutkinnosta oli hyötyä johtajakoulutuskaudella.

3. Tutkinto antoi minulle riittävät perusteet käytännön liikuntakoulutuksen toteuttamiseen.

4. Yksikköni henkilökunta oli tietoisia saamastasi valmentajatutkinnosta.

5. Yksikköni henkilökunnasta oli nimetty liikuntakoulutuksen kärkeosaaja.

6. Kouluttajat antoivat minulle tehtäviä ja vastuuta suunnitella liikuntakoulutusta.

7. Liikuntakoulutuksen harjoitusten valmisteluun on ollut riittävästi valmistautumisaikaa.

8. Sain kouluttajilta palautteen pitämistäni liikuntakoulutuksista

9. Harjoituksissa on ollut käytössä riittävän hyvät välineet.

10. Oma liikunta-aktiivisuuteni on lisääntynyt valmentajakoulutuksen myötä

11. Oma ammattitaitoni harjoitusten pitämiseen oli hyvä.

12. Sain alaiset motivoitua hyvin liikuntakoulutuksen harjoituksiin.

13. Valmentajakoulutuksesta on minulle hyötyä myös varusmiespalveluksen jälkeen.

14. Valmentajatutkinnosta on ollut palvelusaikana hyötyä muussakin kuin liikuntakoulutuksen harjoituksissa.

15. J-kaudella on yksikössäni panostettu riittävästi liikuntakoulutukseen.