

PUOLUSTUSVOIMIEN LIKUNTAKOULUTUKSEN TOTEUTUMINEN

Sami Vähätalo

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Kesä 2005

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ:

Vähätalo, S. 2005: Liikuntakoulutuksen toteutuminen puolustusvoimissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntakasvatuksen pro gradu -tutkielma.

Tutkimuksessa tarkastellaan puolustusvoimien liikuntakoulutuksen määrää ja monipuolisuutta kuuden kuukauden palveluksen aikana sekä varusmiesten ja kantahenkilökunnan kokemuksia liikuntakoulutuksesta.

Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat Karjalan Prikaatin perusyksiköiden (n=14) päälliköt (n=15), kouluttajat (n=46) ja varusmiehet (n=662). Varusmiehistä tutkimukseen osallistui ainoastaan I/04 saapumiserän kuusi kuukautta palvelleet.

Tietoa kerättiin kahdella mittarilla. Perusyksiköiden viikko-ohjelmista selvitettiin liikuntakoulutuksen määrää ja monipuolisuutta eri koulutuskausilla. Varusmiehille, kouluttajille ja päälliköille suunnatuilla kyselyillä selvitettiin heidän mielipiteitään sekä kokemuksiaan liikuntakoulutuksesta. Aineiston käsittely tapahtui SPSS –ohjelmalla. Tilastollisista testeistä käytettiin t-testiä, khi-neliö testiä sekä korrelaatiota.

Pysyväisasiakirjan ohjeistukseen verrattuna puolustusvoimien liikuntakoulutus toteutui huonosti. Vain alle puolet (76 tuntia) ohjeistuksen tuntimäärästä (175 tuntia) toteutui ja hajonta yksiköiden välillä oli suurta. Enimmillään liikuntakoulutusta järjestettiin 114 tuntia ja vähimmillään 41 tuntia. Vähiten liikuntakoulutusta järjestettiin erikoiskoulutuskaudella, keskimäärin 19 tuntia. Koko palveluksen aikana varusmies osallistui liikuntakoulutukseen keskimäärin kerran viikossa ja sen kesto oli 2,5 tuntia. Liikuntakoulutuksen tärkeimmäksi tehtäväksi asetettu pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen sai vähäisen arvostuksen. Sekä päälliköt ja kouluttajat että varusmiehet pitivät tätä tehtävää vähiten tärkeänä. He pitivät vaihtelun ja virkistykseen sekä kunnon kohottamisen merkityksiä suurimpina. Liikuntakoulutusta pitävät kouluttajat saivat varusmiehiltä keskinkertaisen arvosanan. Yksiköiden toteutuneella liikuntakoulutuksella ei näyttänyt olevan selvää yhteyttä varusmiesten kokemuksiin. Vaikka yksiköiden liikuntakoulutuksen toteutunut tuntimäärä oli vähäinen, varusmiehet saattoivat kokea sen monipuoliseksi. Näyttääkin siltä, että kokemuksiin vaikuttavat enemmän yksilön taustatekijät, joita tässä tutkimuksessa selvitettiin hyvin vähän.

Liikuntakoulutuksen toteutumiseen tulee kiinnittää enemmän huomiota. Päälliköiden ja kouluttajien tulisi suunnitella yksiköiden liikuntakoulutus ohjeistuksen suunnassa monipuoliseksi ja mielekkääksi sekä seurata sen toteutumista tarkemmin. Tämä vaatii henkilökunnalta kiinnostusta ja oikeaa asennetta liikuntakoulutusta kohtaan. Näin voidaan vaikuttaa reserviin siirtyvien varusmiesten liikuntaan liittyviin asenteisiin ja kokemuksiin.

Avainsanat: puolustusvoimat, liikuntakoulutus, varusmiehet, kouluttajat, päälliköt, toteutuminen, kokemukset

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VARUSMIESIKÄISTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA FYYSINEN KUNTO.....	6
	2.1 Liikunnan merkitys.....	6
	2.2 Nuorten liikuntatottumukset.....	6
	2.3 Fyysinen kunto.....	8
3	FYYSINEN KOULUTUS JA LIIKUNTAKOULUTUS PUOLUSTUSVOIMISSA.....	9
	3.1 Fyysisen koulutuksen osa-alueet.....	9
	3.2 Liikuntakoulutus fyysisen koulutuksen osana.....	10
	3.3 Liikuntakoulutuksen järjestäminen.....	11
	3.4 Liikuntakoulutus eri koulutuskausilla.....	12
	3.5 Liikuntakoulutuksen aihekokonaisuudet ja tavoitteet.....	13
4	KOKEMUKSET JA ELÄMYKSET LIIKUNNASSA.....	15
	4.1 Kokemusten ja elämysten muodostuminen.....	15
	4.2 Kokemuksia koululiikunnasta.....	16
	4.3 Kokemuksia puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta.....	17
5	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	20
	5.1 Tutkimuksen viitekehys.....	20
	5.2 Tutkimusongelmat.....	21
6	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	22
	6.1 Kohderyhmä.....	22
	6.2 Tutkimusmenetelmän valinta.....	23
	6.3 Mittarit.....	24
	6.4 Aineiston käsittely.....	25
	6.5 Tutkimuksen luotettavuus.....	25

6.5.1.	Reliabiliteetti.....	25
6.5.2.	Validiteetti.....	27
7	TULOKSET.....	28
7.1	Liikuntakoulutuksen toteutuminen.....	28
7.1.1.	Liikuntakoulutuksen jakautuminen eri koulutuskausille.....	28
7.1.2.	Liikuntakoulutuksen osa-alueiden toteutuminen.....	30
7.2	Päälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten kokemukset ja mielipiteet liikuntakoulutuksesta.....	32
7.2.1.	Liikuntakoulutuksen merkitys ja tärkeys eri osapuolilla.....	32
7.2.2.	Liikuntakoulutuksen suunnittelu.....	36
7.2.3.	Liikuntakoulutuksen toteutus.....	40
7.2.4.	Varusmiesten mielipiteitä toteutuneesta liikuntakoulutuksesta.....	42
7.3	Toteutuneen liikuntakoulutuksen yhteys eri osapuolten kokemuksiin ja mielipiteisiin.....	47
8	POHDINTA.....	51
8.1	Tulosten tarkastelua.....	51
8.2	Itsekritiikkiä.....	55
8.3	Jatkotutkimusaiheita.....	56
	LÄHTEET.....	57
	LIITTEET.....	61
	LIITE 1. Ohjeellinen esimerkki liikuntakoulutuksen tuntien jakautumisesta kuuden kuukauden palvelusajalle.	
	LIITE 2. Liikuntakoulutuksen yksilökohtaiset tavoitteet.	
	LIITE 3. Tutkimuslupa.	
	LIITE 4. Kyselylomakkeet.	
	LIITE 5. Esimerkki viikko-ohjelmasta.	
	LIITE 6. Kouluttajien ja päälliköiden mielipiteet liikuntakoulutuksen tärkeydestä palvelusvuosien mukaan.	
	LIITE 7. Kouluttajien ja päälliköiden arviot omista liikuntakoulutustiedoista ja -taidoista palvelusvuosien mukaan.	

1 JOHDANTO

Liikuntakoulutukselle on puolustusvoimissa varattu suuret saappaat. Suurin osa, noin 90% suomalaisista miehistä suorittaa varusmiespalveluksen. Näille miehille varusmiesajan liikuntakoulutus on jatkeena koululiikunnalle (Sosiaali- ja terveystietokeskus 2002, 44). Ennen varusmiespalvelusta olevan koululiikunnan tärkeimpänä tehtävänä on ollut virittää läpi elämän kestävä liikuntaharrastus. Koululiikunnassa tähän on pyritty mm. erilaisten kuntoharjoittelumenetelmien sekä kunnon arviointimenetelmien osaamisen kautta (Telama 1993, 35-36). Näin tottumus syntyy omakohtaisen kokemuksen kautta. Näinä päivinä koululiikunnan tuntimääristä taistellaan ja nuorison kunto näyttää hieman laskevan, etenkin kestävyyskunnan osalta (Liesinen 2002, 25, Huotari 2004, 110). Tämä asettaa suuren haasteen puolustusvoimille.

Varusmiespalveluksen kesto vaihtelee kuudesta kahteentoista kuukauteen. Palveluksen jälkeen varusmiehet sijoitetaan sodan ajan organisaatioihin saadun koulutuksen mukaan. Koulutus palveluksen aikana jakautuu taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutukseen sekä yleissotilaalliseen koulutukseen. Osa-alueiden painotus vaihtelee eri koulutuskausilla. Huomattavaa on, että liikuntakoulutuksen kokonaisuutta kasvatettiin vuonna 1998 10%:sta 20%:iin (Sosiaali- ja terveystietokeskus 2002, 45).

Muutoksen tarkoituksena ei ole ollut lisätä ainoastaan liikuntakoulutuksen määrää ja rasittavuutta, vaan korostaa liikunnan merkitystä lihashuollon ja palautumisen kannalta. Tuntimäärien ja lihashuollon painotuksen lisäksi liikuntakoulutuksen monipuolisuuden on kiinnitetty huomiota. Puolustusvoimat yrittää tarjota varusmiehille monipuoliset liikunnan harrastamisen mahdollisuudet. Oheismateriaalia ja esimerkkejä liikuntaharjoituksista on laadittu käsikirjan muotoon. Mutta onko näillä toimenpiteillä päästy tavoitteisiin? Millä tasolla puolustusvoimien liikuntakoulutus on?

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten puolustusvoimien liikuntakoulutus toteutuu käytännössä. Tavoitteena on saada tietoa toteutuneen liikuntakoulutuksen määrästä ja monipuolisuudesta eri koulutuskausilla sekä varusmiesten ja henkilökunnan kokemuksista liikuntakoulutuksesta.

2 VARUSMIESIKÄISTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA FYYSINEN KUNTO

2.1 Liikunnan merkitys

Liikunta voi edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia elämän eri vaiheissa (Vuori & Miettinen 2000, 91). Aikuisena liikunta ehkäisee useita sairauksia ja parantaa työkykyä. Lapsena ja nuorena aloitettu säännöllinen liikunta voi ehkäistä useita kansantauteja tai niiden riskitekijöiden kehittymistä. Nuoruuden liikunnan harrastuneisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys aikuisiän liikkumiseen (Laakso 1981, 85-92; Vuori 1994). Myönteisten ja monipuolisten liikuntakokemusten luominen lapsuus- ja nuoruusiässä onkin tärkeä ja haasteellinen tehtävä.

Nykyisten suositusten mukaan terveyden ylläpitämiseksi tulisi liikkua kohtalaisen tehokkaasti yhtenä tai useampana jaksona yhteensä vähintään 30 minuutin ajan useimpina päivinä viikossa (Vuori & Miettinen 2000, 93). Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen (2001-2002, 9-11) mukaan aikuisväestö ei kuitenkaan harrasta liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Riittämättömästi liikkuvia, 46% aikuisväestöstä, on eniten kävelylenkkeilyä, laskettelua ja pyöräilyä harrastavien keskuudessa. Vähintään kolme kertaa liikuntaa viikossa harrastavien lukumäärä on korkein nuoruudessa ja laskee varhaisaikuisuudessa. Mielenkiintoista on se, että 45 ikävuoden jälkeen liikunnan harrastus näyttää jälleen nousevan (Lintunen 2003, 27).

2.2 Nuorten liikuntatottumukset

Liikuntaharrastus pohjautuu pysyväisluonteiseen motivaatioon. Liikuntaharrastuksen kehittyminen yksilössä edellyttää pysyvänluonteisen motivaation syntymistä liikuntaa tai sen seurauksia kohtaan. Juuri pysyväisluonteisuutensa vuoksi harrastusmotivaation kehittyminen on monimutkainen ja usein pitkä tapahtumaketju, jossa erilaisiin ja eri tasoisiin motiiveihin pohjautuvat toimintatavan valinnat sekä toiminnasta saatavat kokemukset vähitellen kumuloituvat pysyväisluonteiseksi harrastusmotivaatioksi. (Laakso 1981,17-20.)

Liikuntaharrastuksen motivaation lähteet näyttävät muuttuvan iän karttuessa. Lapsuuden kilpailumotiivi häviää iän myötä, sosiaalistumisen ja kaverien tapaamisen merkitys myös vähenee (Telama, Silvennoinen & Laakso 1986, 64-66). Luonnon ja ulkoilun sekä terveyden merkitys liikkumisessa korostuu vanhempana. Esimerkiksi virkistystä ja rentoutumista piti 20 vuotta sitten tärkeänä yli puolet 19-vuotiaista (Telama ym. 1986, 65-66). Nykyään nuoret liikkuvat ollakseen hyvässä kunnossa, voidakseen tavata ystäviä ja rentoutuakseen. Myös hyvältä näyttäminen ja itsensä muokkaaminen innostavat nuoria liikuntaharrastuksen pariin. (Nupponen & Telama 1998, 67-68) Syitä liikunnan vähäisyyteen selitetään ajan ja rahan puutteella sekä hankalilla matkoilla liikuntapaikoille (Kunttu 1997, 96).

Nuorten kunto heikkenee, mutta liikunnan harrastaminen näyttää kuitenkin yleistyvän (Liikuntatutkimus 2001-2002, 5). Nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen näyttää olevan runsasta. Nuori Suomi ry:n (2002) teettämän tutkimuksen mukaan hieman vajaa puolet 3-18 -vuotiaista harrastaa liikuntaa vähintään neljästi viikossa. 15-18 –vuotiaista 93% harrastaa liikuntaa ja 48% heistä liikkuu vähintään neljä kertaa viikossa, pojat hieman tyttöjä useammin (Liikuntatutkimus 2001-2002, 5-9). Huotarin (2004, 150) mukaan neljä viidesosaa nuorista, 14-19 –vuotiaista pojista, harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Nupposen ja Telaman (1998, 117-118) mukaan kolmasosa pojista ja puolet tytöistä jää ilman riittävää liikuntaa. Vähäisintä liikunta on niiden joukossa, jotka ilmoittavat liikkuvansa yksin. Sosiaalisilla suhteilla on siis huomattava merkitys liikunta-aktiivisuudelle.

Helakorven, Patjan, Prättälän, Aron ja Uutelan (2003) mukaan valtaosa varusmiesikäisistä miehistä harrastaa liikuntaa vapaa-aikanaan. Aktiivisia, vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia on yli kolmannes. Kerran viikossa tai harvemmin liikkuvia on vajaa kolmannes (Helakorpi ym. 2003, 149). Opiskelijoilta kerätty tieto puolestaan kertoo, että 35% miehistä ja 27% naisista harrastaa liikuntaa vähintään kolmesti viikossa (Kunttu 1997, 92).

Suosituimpia lajeja varusmiesikäisten keskuudessa ovat eri pallopelit, kuten jalkapallo, salibandy ja jääkiekko sekä pyöräily, uinti ja hiihto (Liikuntatutkimus 2001-2002, 15). Suuri kansallinen liikuntatutkimus (2002) kertoo, että iän lisääntyessä suositaan kasvattavat kävelylenkkeily, pyöräily, hiihto, uinti ja kuntosali. Suhteellisesti lisää

harrastajia ovat saaneet rullaluistelu ja –lautailu, lumilautailu sekä salibandy, kun harrastajia ovat vastaavasti menettäneet juoksu, uinti, laskettelu, tennis ja muut perinteisemmät lajit (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002, 19-23). Joenväärän (1999) tutkimuksessa joukkuelajit olivat varusmiesten suosiossa, hiihto oli epäsuosituin.

2.3 Fyysinen kunto

Nuorison kunto on muuttunut viimeisten 25 vuoden aikavälillä (Huotari 2004, 110-113). Kunnan muutokset näkyvät parhaiten kestävyyskunnan ja yläraajavoiman heikentymisessä, etenkin pojilla. Toisaalta kehittymistä on tapahtunut molempien sukupuolten osalta nopeudessa ja vartalolihasvoimassa. Huotarin (2004) tutkimuksen mukaan henkilöt, jotka ovat kehon massaindeksin mukaan luokiteltu kevyiden tai keskipainoisten ryhmään sekä harrastavat liikuntaa, ovat keskimääräistä paremmassa kunnossa. Vastaavasti liikunnallisesti ei-aktiiviset ja kehon massaindeksiltään painavat ovat keskimääräistä huonommassa kunnossa (Huotari 2004, 114-117).

Varusmiespalvelusta suorittamaan tulevien fyysinen kunto on heikentynyt viimeisen 15 vuoden aikana. Juokсутestin keskiarvo on pudonnut tänä aikana 2700 m:stä vajaan 2500 m:iin ja lihaskuntotestissä vähintään hyvän arvosanan saavuttaneiden osuus on pudonnut 68%:sta 39 %:iin (Liesinen 2002, 25). Vuonna 2001 nuorista asevelvollisista vain 41% oli fyysisesti hyvässä kunnossa ja vastaavasti noin 20% oli huonossa kunnossa (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2002, 45). Varusmiesten ajatukset omasta kunnostaan ovat samansuuntaiset. Noin kolmannes arvioi oman kuntonsa hyväksi, 56% keskinkertaiseksi ja loput kokivat kuntonsa huonoksi (Joenväärä 1999, 42).

Reserviläisten, 21-43 –vuotiaiden miesten, fyysinen kunto on yhteydessä etenkin kehon massaindeksiin, liikunnan harrastamiseen sekä huonoon tulokseen varusmiesajana juostussa Cooperin juokсутestissä. Fyysinen kunto on selvästi heikompi niillä reserviläisillä, joiden kehon massaindeksi on yli 30 tai joiden varusmiesajana juostun Cooperin juokсутestin tulos on alle 2600 metriä. Reipasta liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa harrastaa 25% reserviläisistä. He ovat keskimäärin paremmassa fyysisessä kunnossa kuin vähemmän liikkuneet. (Taistelija 2005 2003, 73-75.)

3 FYYSINEN KOULUTUS JA LIIKUNTAKOULUTUS PUOLUSTUSVOIMISSA

Puolustusvoimien fyysiselle koulutukselle suuntaviivat antaa Suomen laki.

Sotilaskoulutuksen antamisen ja vapaaehtoisen maanpuolustustoiminnan tukemisen lisäksi laki edellyttää puolustusvoimilta kansalaisten ruumiillista kuntoa kehittävää toimintaa (Laki puolustusvoimista 1994). Yleinen asevelvollisuus ja kansanarmeijamaisuus antaa puolustusvoimille mahdollisuuden vaikuttaa koulutettavien terveyteen ja kuntoon. Liikuntakoulutuksella on mahdollisuus synnyttää koulutettaviin pysyvä liikunnan harrastamisen kipinä. Tärkeää on siis myönteisten liikunta-asenteiden luominen koulutettavien keskuuteen.

Fyysisen koulutuksen tavoitteena on tukea sotilaskoulutusta niin, että koulutettavat ovat fyysiseltä suorituskyvyltään sijoituskelpoisia sodan ajan joukkoihin (Taistelija 2005, 14). Tavoitteeksi on asetettu sellainen suorituskyvyn taso, että koulutettavat kykenevät suoriutumaan joukkonsa mukana oman koulutushaaransa mukaisista taistelutehtävistä kahden viikon ajan kestävässä taistelukokemuksessa sekä sen jälkeen käyttämään kaikki voimavaransa 3-4 vuorokautta kestävässä ratkaisutaisteluun (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 4).

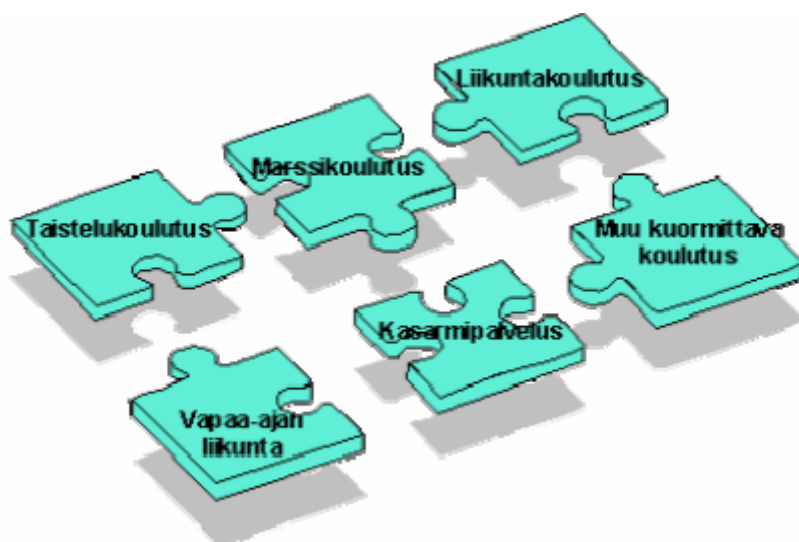
Taisteluharjoituksissa tehtyjen tutkimusten mukaan koulutettavilta voidaan edellyttää hyviä tuloksia juoksu- ja lihaskuntotesteistä sekä hyviä maastossa liikkumisen taitoja kaikkina vuodenaikoina (Liesinen 2002, 24-25). Tämä tarkoittaa mm. sitä, että 12 minuutin juoksutestissä koulutettavat saavuttavat 2800 metrin rajan ja lihaskuntotestissä hyvän kuntoluokan. Maastossa liikkuminen vaatii lisäksi suunnistus-, hiihto- ja uintitaitoa. Fyysisen koulutuksen kuormittavuutta lisätään nousujohteisesti palveluksen loppua kohti siten, että se on korkeimmillaan vasta joukkokoulutuskaudella.

3.1 Fyysisen koulutuksen osa-alueet

Fyysisen koulutuksen osatekijöiden (kuva 1) avulla puolustusvoimat pyrkii kehittämään koulutettavien sodan ajan tehtävissä tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia (Taistelija 2005 2003, 14). Taistelukoulutus antaa tiedot ja taidot taistelukentän henkilö- ja

joukkokohtaisiin toimintoihin. Se sisältää mm. kalusto- ja ampumakoulutuksen. Jalka-, hiihto- ja polkupyörämarsseilla annetaan maastossa etenemiseen tarvittavat tiedot ja taidot.

Liikuntakoulutus luo edellytyksiä muulle sotilaskoulutukselle ylläpitämällä varusmiesten koulutuskelpoisuutta (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 5). Liikuntakoulutuksen sisältönä ovat esimerkiksi pallopelit, uinti ja lihaskuntokoulutus. Vapaa-ajan liikuntaa on koulutettavien liikkuminen palvelusajan ulkopuolella. Tähän osa-alueeseen kuuluvat mm. eri lajien varusmieskerhot sekä omatoiminen kuntoilu. Siivouspalvelu on esimerkki kasarmipalveluksesta. Muu kuormittava koulutus on aiemmin mainittujen osatekijöiden ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa, esimerkiksi sulkeisjärjestysharjoitus.



Kuva 1. Fyysisen koulutuksen osatekijät (Taistelija 2005 2003, 14).

3.2 Liikuntakoulutus fyysisen koulutuksen osana

Fyysisen koulutuksen perustana on liikuntakoulutus. Sen tehtävänä on tukea fyysisen koulutuksen tavoitteita ja sodan ajan joukkojen tuottamista. Liikuntakoulutus on myös hyvä koulutuksen kokonaisuormituksen säätelyn väline (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 5). Esimerkiksi rankan maastoharjoituksen jälkeisenä päivänä liikunnan tulee olla palauttavaa ja rentouttavaa. Siten koulutettavat voivat omaksua fyysisen harjoittelun pääperiaatteita ja sen rytmittämistä.

Liikuntakoulutuksen kokonaispäämäärä on pysyvän liikuntakipinän herättäminen reserviin siirtyville koulutettaville (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 6). Pysyväisasiakirjan (PAK) mukaan pysyvän liikuntakipinän synnyttämisen lisäksi liikuntakoulutuksen tavoitteena on muokata koulutettavien liikunta-asenteita, parantaa liikuntataitoja eri lajeissa ja perusliikuntamuodoissa, kohottaa fyysistä kuntoa sekä antaa tietoa sen ylläpitämisestä (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 6). Tavoitteet tukevat toisiaan ja ilmenevät liikuntakoulutuksessa vaihtelevasti painottuen. Liikuntakoulutus tukee myös taistelijan taitoja. Esimerkiksi esteratakoulutus parantaa taistelijan maastossa liikkumiseen tarvittavia taitoja ja lihaskuntokoulutus antaa valmiuksia kestää kantamusten tuomaa lisärasitusta.

Liikuntakoulutus voi olla erillinen harjoitus, taisteluharjoituksen alkuverryttely tai vaikka taukoliikuntaa. Esimerkiksi oppituntien välillä taukojumppa virkistää ja saa veren kiertämään tehokkaammin myös aivotoiminnan parantamiseksi. Koulutustapahtuman kesto voi vaihdella minuuteista tunteihin riippuen sen tarkoituksesta. Koulutettaville onkin pystyttävä perustelemaan harjoituksen tarkoitus.

Liikuntakoulutuksen tulee olla monipuolista. Liian yksipuolinen harjoittelu ei motivoi. PAK:n (2004, 7) mukaan toimintaan tulee sisällyttää nuorison suosimia lajeja kuten salibandy, jalkapallo, koripallo ja kuntosaliharjoittelu. Palveluksen ensimmäiset kuukaudet keskitytään kestävyuden ja lihaskunnan parantamiseen. Tavoitteena on, että kolmen ensimmäisen kuukauden jälkeen koulutettavat ovat valmiina fyysisesti vaatimaan taistelukoulutukseen (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 7). Palveluksen loppupuolella koulutuksen fyysinen kuormittavuus muodostuu pääosin taisteluharjoituksista, jolloin liikuntakoulutuksella säädellään päivä- ja viikko-ohjelmia niin, että kokonaiskuormitus jatkuu nousujohteisena. Pääpaino on tällöin palauttavalla liikunnalla ja lihahuollolla.

3.3 Liikuntakoulutuksen järjestäminen

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen suunnitelmat tehdään pääesikunnan koulutusosastolla. Koulutusosasto laatii pysyväisasiakirjoja, jotka antavat raamit joukko-osastoille. Joukko-osastot sekä perusyksiköt ja niiden kouluttajat toteuttavat liikuntakoulutusta resurssien mukaisesti.

Joukko-osastoissa perusyksiköiden fyysistä koulutusta valvoo liikuntakasvatusupseeri. Hänen tehtävänä on valvoa liikuntakoulutuksen tarkoituksenmukaisuutta ja oikeellisuutta (Taskinen 1991, 3). Taskisen (1991) mukaan liikuntakasvatusupseeri myös seuraa perusyksiköiden liikuntakasvatusta, järjestää liikuntatapahtumia sekä raportoi liikuntakoulutukseen liittyviä havaintoja joukko-osaston koulutusjohdolle. Eniten yhteistyötä tehdään massaliikuntatapahtumien, kuten kansanhihtotapahtuman ja varuskunnallisten kilpailujen yhteydessä sekä suorituspaikkoja varattaessa (Joenväärä 1999, 24).

Päävastuu liikuntakoulutuksen toteutuksesta on perusyksiköillä. Yksikön päällikkö suunnittelee ja laatii yksikkönsä viikko-ohjelman (Perusyksikön päällikön ohje 1996, 41). Näin yksikön päälliköllä on suuri vastuu liikuntakoulutuksen monipuolisesta ja tarkoituksenmukaisesta toteuttamisesta. Yksikön päälliköt käyttävät suunnittelussa apunaan myös kouluttajia. Yksiköissä on nimettynä myös liikunnan kärkeäajia, jotka ovat perehtyneet enemmän liikuntakoulutuksen järjestämiseen. Käytännön työn tekevät yksikön kouluttajat päällikön laatiman viikko-ohjelman mukaan. He toimivat joukkueiden johtajina, varajohtajina ja muissa tehtävissä päällikön käskemällä tavalla (Perusyksikön päällikön ohje 1996).

3.4 Liikuntakoulutus eri koulutuskausilla

Miehistön palvelusaika jaetaan perus-, erikois- ja joukkokoulutuskauteen. Johtajaksi koulutettavilla palvelusaika jakautuu peruskoulutuskauteen ja aliupseeri- tai upseerikoulutukseen sekä johtajakautteen. Liikuntakoulutuksella säädellään palveluksen kokonaiskuormitusta ja sen painopiste eri koulutuskausilla vaihtelee. Liitteessä 1 on esitetty ohjeellinen esimerkki liikuntakoulutuksen tuntien jakautumisesta palvelusajalle.

Peruskoulutuskaudella luodaan perusta palvelukseen astuvien fyysiselle kunnolle ja lihaskunnolle. Lisäksi koulutettaville opetetaan eri liikuntalajien perustietoja ja -taitoja (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 8). Koska koulutusryhmät ovat suuria ja koulutettavien liikuntatausta sekä fyysinen kunto vaihtelevat, tasoryhmät ovat tarkoituksenmukaisia.

Tasoryhmät muodostetaan ensimmäisten palvelusviikkojen aikana. Ryhmittelyn perustana voidaan käyttää fyysisen kunnan testituloksia sekä koulutettavien liikunnan harrastuneisuutta ja omaa tuntemusta (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 8). Tarkoitus ei ole teettää kaikilla yhtä rasittavia harjoituksia, vaan on pyrittävä yksilöllisesti saamaan optimaalinen harjoitusvaikutus.

Erikoiskoulutuskauden puolivälissä koulutettavien tulisi olla siinä kunnossa, että he voivat aloittaa fyysisesti vaativan taistelukoulutuksen. Liikuntakoulutus sopeutetaan eri aselajien vaatimusten mukaisesti. Tavoitteena on koulutushaaran vaatimusten mukainen, fyysisesti hyväkuntoinen taistelija. (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 10.)

Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutuksella säädellään palveluksen kokonaisrasitusta (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 10). Pitkien taisteluharjoitusten jälkeen palauttava ja rentouttava liikunta puoltaa paikkaansa, mutta myös rasittavia liikuntaharjoituksia tulee pitää, ettei fyysinen kunto pääse laskemaan. Tavoitteena on palveluksen loppupuolella saavuttaa kuntohuippu ja sijoituskelpoisuus tehtävänsä mukaiseen sodan ajan tehtävään. Rauhamäen (2002) tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että varusmiesten fyysinen kunto kasvaa 6 kuukauden palvelusajan aikana. Kunnan kasvu näkyy 12 minuutin juokstestissä sadan metrin parannukseen alkutestiin verrattuna.

Varusmiesjohtajiksi koulutettavilla johtajakoulutuksen liikuntakoulutuksen pääpaino on koulutustaidolla, mutta fyysinen kunto pitää myös olla koulutushaaran vaatimusten mukainen (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 11-13).

3.5 Liikuntakoulutuksen aihekokonaisuudet ja tavoitteet

Liikuntakoulutus jakautuu eri osa-alueisiin liitteen 1 mukaisesti. Liikuntakoulutuksen yksilökohtaiset tavoitteet ominaisuuden ja taidon mukaan on esitetty liitteessä 2.

Teoriakoulutuksen tärkeimpänä tavoitteena on kertoa koulutettaville puolustusvoimien fyysisen koulutuksen ja liikuntakoulutuksen tavoitteet sekä opettaa fyysisen suorituskyvyn kehittämisen ja palautumisen periaatteet (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 19).

Muita osa-alueita ovat mm. lihaskuntokoulutus, jolla pyritään kehittämään koulutettavien lihaskuntoa ja -tasapainoa sekä kamppailukoulutus, jossa opetetaan itsepuolustuksen

perustaitoja (Pekoul-os PAK C 01:03 2004, 23,43). Liikuntakoulutus sisältää myös palloilun, uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen sekä suunnistuksen ja hiihdon (Liite 1). Palloilussa tavoitteena on oppia pelaamista joukkueena, suunnistuskoulutuksella pyritään luomaan riittävät taidot sodan ajan toimintaan ja hiihtokoulutuksella kehitetään koulutettavien maastossa talvisin tarvittavia liikkumistaitoja (Liite 2).

4 KOKEMUKSET JA ELÄMYKSET LIIKUNNASSA

4.1 Kokemusten ja elämysten muodostuminen

Sironen (1989, 160) jakaa liikuntaelämykset kahteen kokonaisuuteen. Lapselle nautinto liikunnasta voi tulla ”minä osaan” –kokemuksen kautta tai liikunnan antamasta tunnetason elämyksestä. Sama ilmiö on havaittavissa myös aikuisten kokemusmaailmassa. (Sironen 1989, 160.)

Elämykset ja kokemukset ovat aina subjektiivisia. Niitä ei voida antaa toiselle, vaan ne on itse koettava. Kokemus tai elämys voi olla hyvän olon tunnetta, taitavuudesta seuraavaa, sosiaaliseen hyväksytyksi tulemiseen liittyvää tai haltioitumista. (Sironen 1989, 162.) Liikuntakasvatuksessa tulisikin luoda edellytyksiä juuri kokemuksellisuudelle.

Yksilön taitojen ja edessä olevien haasteiden suhde määrittää sen, millaisena hän kokee liikuntatilanteen. Ahdistuneisuutta yksilö kokee, kun aktiviteetin haaste koetaan suurempana kuin omat taidot ja kyvyt. Ikävystyminen tapahtuu, jos taidot ovat korkeammalla tasolla kuin tehtävien vaativat haasteet. Haasteiden ja taitojen ollessa tasavertaiset yksilö voi saavuttaa optimaalisia kokemuksia ja elämyksiä. (Csikzentmihalyi 1990, 74-75.)

Yksilöllisten elämysten ja kokemusten saaminen liikunnassa edellyttää opetuksen eriyttämistä. Yksilöllisesti tai tasoryhmittäin sopeutetut tehtävät antavat kaiktasoisille mahdollisuuden saavuttaa positiivisia elämyksiä ja kokemuksia. Jos opettaja ei kykene soveltamaan opetustaan kaikille soveltuvaksi, voi liikunta lisätä yksilöiden ahdistuneisuutta ja alentaa hänen itsetuntoa. Vastaavasti riittävästi vaihtoehtoja sisältävän opetuksen aiheuttamat myönteiset kokemukset ja onnistumisen elämykset vahvistavat itseluottamusta ja lisäävät motivaatiota liikunnan harrastamiseen. (Koljonen 1995,12-13.)

Liikunnan kokemiseen vaikuttavat myös yksilön ominaisuudet, kuten koko, muoto ja fysiologia sekä ulkoiset tekijät, kuten opettajat, vanhemmat, ikätoverit ja ulkoiset olosuhteet (Fox 1998, 1; Olkinuora 1979, 62-63). Uudet lähestymistavat liikuntakasvatukseen painottavatkin kahta seikkaa: liikuntakasvatus on tarkoitettu kaikille

ja se tulisi olla elinikäistä. Näin liikuntakasvatuksen ammattilaisen tuleekin ottaa huomioon myös vähemmän lahjakkaat ohjelmaa suunnitellessaan (Fox 1998, 1).

4.2 Kokemuksia koululiikunnasta

Koululiikunta koetaan pääsääntöisesti positiivisesti. Penttisen (1999,38) mukaan yhdeksän kymmenestä miesopiskelijasta suhtautui omaan koululiikuntaansa positiivisesti. Samansuuntaisia tuloksia saivat myös Varstala, Telama ja Heikinaro-Johansson (1987, 95). Naisilla negatiivisten kokemusten osuus oli suurempi kuin miehillä. Koulutodistuksen liikunnan arvosanalla oli yhteys opiskelijoiden asennoitumiseen koululiikuntaan. Kahdeksan tai sitä huonomman arvosanan saaneet suhtautuivat muita oppilaita kielteisemmin koululiikuntaan. (Penttinen 1999, 38-39.)

Koululiikuntakokemuksille tunnusomainen kumulatiivisuus koski niin osallistumista kuin menestymistäkin. Positiiviset kokemukset kasautuivat, samoin negatiiviset. Mikäli opettaja ei kykene tunnistamaan oppilaiden erilaisia tarpeita ja erilaisia kykyjä eikä tarjoa esimerkiksi motorisia oppimisvaikeuksia omaaville tai aremmille mahdollisuutta kokea innostumisen ja onnistumisen tuntemuksia, näillä oppilailla on riski joutua varhaisesta kouluvaiheesta lähtien syrjäytyneeksi liikuntatunneilla. (Penttinen 1999, 80.)

Mieluisat kokemukset liikunnassa lisäävät toimintamotivaatiota ja edistävät uusien taitojen oppimista. Epämieluisat kokemukset vastaavasti alentavat motivaatiota. Motivaation puute ilmenee negatiivisena asennoitumisessa. Epämiellyttäviä kokemuksia olivat aiheuttaneet tilanteet, joissa liikunnanopettajat korostavat fyysistä aktiivisuutta ja unohtavat motivoida ja kertoa toiminnan tavoitteista (Holopainen 1991, 95-96, 112.)

Suurin osa oppilaista oli motivoitunut suorittamaan koululiikuntaa. Eniten motivaation puutteita oli vapaa- ja telinevoimistelun opetuksessa. Tyttöjen opetuksessa hiihto ja lentopallo sekä poikien opetuksessa hiihto ja koripallo olivat tavoitteen ja motivoinnin puuttumisen takia koettu epämiellyttävänä. (Holopainen 1991, 95-96.)

Pojat kokivat useimmin liikuntatunnin tarkoituksiksi taitojen oppimisen ja fyysisen kunnan kehittämisen sekä pelaamisen. Vaikka opettaja ilmoitti tunnin tavoitteeksi ilon ja virkistyneen tuomisen, oppilaat eivät useinkaan kokeneet tarkoituksen olevan sama, vaan tarkoitus koettiin pelaamiseksi. (Varstala, Telama & Heikinaro-Johansson 1987, 94-95.)

Pallopelejä pelataan suunnitelmien mukaan liikuntatunneilla selkeästi eniten (Hänninen & Hänninen 1998, 64-65). Varstalan ym. (1987, 72-73) mukaan miesopettajien pitämistä tunneista 66% ja naisopettajien tunneista 40% oli palloilua. Suosituimmat pallopelit ovat koripallo, salibandy tai sähly, jääpelit ja pesäpallo. Harvemmin esiintyviä liikuntamuotoja ovat retkeily, suunnistus, laskettelu, tennis, hiihto ja uinti. (Hänninen & Hänninen 1998, 64-65; Penttinen 1999, 54-55.)

Useimmiten kaikki oppilaat suorittivat tehtäviä samanaikaisesti tai kiertoharjoitteluna ryhmittäin. Tehtävät oli hyvin harvoin eriytetty oppilaan kykyjen mukaan. (Varstala ym. 1987, 86-87.)

4.3 Kokemuksia puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta

Varusmiehet eivät arvosta liikuntakoulutusta kovinkaan paljon. Koulutuksen osa-alueista se on vähiten arvostettu (Kolehmainen 2004, 3). Liikuntakoulutus sai 1990 -luvulla kritiikkiä joustamattomuudesta, pakonomaisuudesta ja yksipuolisuudesta. Yli 90% varusmiehistä totesi teoriaopetuksen, harjoitusmenetelmien, välinetietouden ja lihaskuolon olevan vähäistä tai puuttuvan kokonaan (Rintala 1990). Myös Raanto (1994) sai samoja tuloksia liikunnan yksipuolisuudesta.

Raannon (1994) tutkimuksessa varusmiehet pitivät myönteisinä tekijöinä liikunnan rentouttavaa ja palauttavaa vaikutusta sekä kunnan kohenemista ja henkisen kestävyuden paranemista. Joenväärän (1999) mukaan varusmiehet kokivat kunnan kohottamisen sekä vaihtelun ja virkistyneen luomisen tärkeiksi, kun vastaavasti vähemmän tärkeinä he pitivät pysyvän liikuntaharrastuksen luomista ja uusien taitojen oppimista (Joenväärä 1999, 47-49). Rajalan (2001, 38) mukaan kuitenkin 45% vastaajista koki pysyvän liikuntaharrastuksen herättämisen olevan merkittäväällä tasolla.

Yli puolet varusmiehistä pitää liikuntakoulutuksen määrää sopivana peruskoulutuskaudella, viidennes pitää sitä liian vähäisenä. Muina koulutuskausina määrää pidetään vähäisempänä. Näkemykset liikuntakoulutuksen määrästä erikois- ja joukkokoulutuskaudella osoittivat, että suurin osa heistä kokee määrän olevan sopivan tai liian vähäisen, vain noin 10% kokee liikuntakoulutusta olevan liian paljon. (Joenväärä 1999, 44.) Varusmiesjohtajaksi koulutettavista noin kolmannes pitää liikuntakoulutuksen määrää johtajakoulutuksen aikana vähäisenä (Joenväärä 1999, 45).

Varusmiesten keskuudessa suosituinta liikuntakoulutuksessa oli palloilu, kuntosalityöskentely ja kamppailukoulutus, vähiten kiinnostavaa oli suunnistus ja hiihto (Joenväärä 1994, 50-51). Kouluttajien näkemykset eri lajien kiinnostavuudesta ja merkityksestä olivat erilaiset. Joenväärän (1999, 57-58) mukaan kouluttajat painottivat juuri hiihtoa, suunnistusta, uintia ja hengenpelastusta sekä lenkkeilyä.

Henkilökunnan liikuntakouluttamistiedot ja -taidot ovat varusmiesten mukaan keskitasoa. Rintalan (1990, 59-65) tutkimuksessa hyvän arvosanan sai 25%, epäpätevän 20% kouluttajista. Loput saivat tyydyttävän arvosanan. Varusmiesten mielipiteitä tukee henkilökunnan arvio oman ammattikuntansa liikuntakoulutustaidoista. Tyydyttäväksi taidot arvioi 70% kouluttajista. Kouluttajien arviot olivat varusmiesten arvioita korkeammat, sillä lähes 60% kouluttajista arvioi omat taitonsa tyydyttäväksi ja hyväksi ne arvioi noin 40% (Rintala 1990, 59-65). Kosken (1989) tekemässä tutkimuksessa kouluttajat saivat liikuntakoulutustuntien johtamisesta yleisarvosanan tyydyttävä. Myöhemmin Rajala (2002, 39) sai tuloksia, joiden mukaan 75% kouluttajista sai vähintään keskinkertaisen arvosanan. Tämä osoittaa sen, että parempaan suuntaan ollaan menossa. Joenväärän (1999, 24) mukaan yksiköiden päälliköt ovat pääosin tyytyväisiä kouluttajiin antaen heille hyvän arvosanan liikuntakoulutukseen liittyvistä tiedoista ja taidoista.

Joenväärän (1999, 37) mukaan noin kolmasosa kouluttajista jakaa varusmiehet pienempiin ryhmiin taito- tai kuntotason perusteella. Vähäisintä jakaminen oli 6-8 vuotta palvelleiden kouluttajien keskuudessa (Joenväärä 1999, 37). Varusmiehiltä kysyttäessä tulos oli vielä heikompi. Vain 22% ilmoitti kouluttajan jakavan heidät tasoryhmiin (Joenväärä 1999, 54). Samansuuntaiset tulokset sai myös Rajala (2001, 39). Varusmiesjohtajien toimiminen

apukouluttajana liikuntakoulutuksessa on yleistä, noin 90% kouluttajista kertoi käyttävänsä varusmiesjohtajia apukouluttajina (Joenväärä 1999, 37).

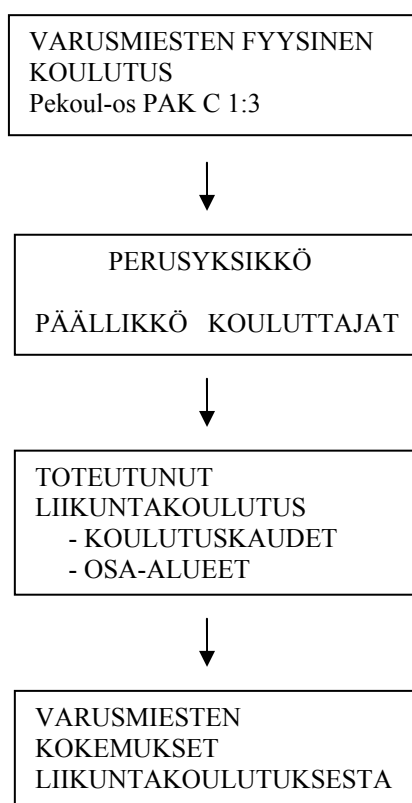
5 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

5.1 Tutkimuksen viitekehys

Liikuntakoulutuksen suunnittelua ja toteutusta ohjaa varusmiesten fyysisen koulutuksen pysyväisasiakirja. Se sisältää liikuntakoulutuksen tuntimäärien ja osa-alueiden jakautumisesta eri koulutuskausille sekä ohjeita käytännön toteuttamiseen.

Pysyväisasiakirjan ohjeistuksen mukaan liikuntakoulutus suunnitellaan ja toteutetaan perusyksikössä. Liikuntakoulutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat yksikön päällikkö ja kouluttajat.

Tutkimuksessa toteutunut liikuntakoulutus on viikko-ohjelmista kerättyä tietoa. Viikko-ohjelmista selviää toteutunut liikuntakoulutus eri koulutuskausilla sekä liikuntakoulutuksen osa-alueiden toteutuminen. Varusmiesten kokemukset liikuntakoulutuksesta ovat toteutuneen koulutuksen tuloksia.



KUVIO 1. Tutkimuksen viitekehys.

5.2 Tutkimusongelmat

1. Miten perusyksiköiden liikuntakoulutus toteutuu käytännössä?
 - Miten liikuntakoulutukselle suunniteltu tuntimäärä jakautuu eri koulutuskausille?
 - Miten liikuntakoulutuksen eri osa-alueet toteutuvat?

2. Millaiset ovat päälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten kokemukset ja mielipiteet liikuntakoulutuksesta?
 - Mitkä ovat eri osapuolten mielipiteet liikuntakoulutuksen merkityksestä ja tärkeydestä?
 - Millaiset ovat päälliköiden ja kouluttajien valmiudet ja suunnittelukäytänteet?
 - Millaiset ovat varusmiesten kokemukset ja mielipiteet liikuntakoulutuksesta?

3. Onko toteutuneella liikuntakoulutuksen tuntimäärällä yhteyttä päälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten kokemuksiin ja mielipiteisiin liikuntakoulutuksesta?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kohderyhmä

Tein tutkimuksen Karjalan Prikaatissa vuonna 2004. Tutkimukseen osallistui perusyksiköiden päälliköt, varapäälliköt, kouluttajat ja varusmiehet 14:sta perusyksiköstä. Varusmiehistä tutkimukseen osallistuivat ainoastaan I/04 saapumiserän miehistöön kuuluvat kuusi kuukautta palvelevat. Tutkittavissa yksiköissä tuli olla vähintään kymmenen kuusi kuukautta palvelevaa I/04 saapumiserään kuuluvaa varusmiestä.

Yksiköt luokittelin Karjalan Prikaatin organisaation mukaisesti joukko-osastoittain. Kymen Jääkäripataljoonaa, Itä-Suomen Viestipataljoonaa ja Karjalan Tykistörykmenttiä edusti kutakin kolme yksikköä. Kymen Pioneeripataljoonasta sekä Salpausselän Ilmatorjuntapatteristosta tutkimukseen osallistui kaksi yksikköä. Karjalan Huoltopataljoonasta tutkimukseen osallistui sen ainoa yksikkö, Kuljetus- ja huoltokomppania. Tutkimukseen osallistuvien varusmiesten ja henkilökunnan lukumäärä eri yksiköissä on kuvattu taulukossa 1.

Yksiköiden osalta tutkimuksessa syntyi katoa. Kokonaan vastaukset jäivät saamatta 1.Panssarijääkärikomppanialta ja 1.Pioneerikomppanialta. Kouluttajien vastaukset puuttuivat 2.Ilmatorjuntapatterilta sekä 3.Kenttätykistöpatterilta ja päälliköiden vastaukset 2.Ilmatorjuntapatterilta. Suurin syy vastauksien puuttumiseen oli kyselyn unohtaminen. Kaikkia kuusi kuukautta palvelevia varusmiehiä ei kyselyllä tavoitettu, koska yksikkö järjesti yhden kyselytilaisuuden. Yksikkö järjesti kyselyn niin, että suurin osa varusmiehistä oli paikalla. Kouluttajien osalta katoa syntyi loma- ja kurssiajankohtien osuessa tutkimuksen mittausvaiheeseen.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuvien varusmiesten ja henkilökunnan lukumäärä yksiköittäin.

Joukko-osasto / yksikkö	Varusmiehet	Kouluttajat	Päälliköt / varapäälliköt
Kymen Jääkäripataljoona	157	6	2
1.Panssarijääkärikomppania	0	0	0
2.Panssarijääkärikomppania	120	3	1
3.Panssarijääkärikomppania	37	3	1
Itä-Suomen Viestipataljoona	148	12	4
Esikuntakomppania	37	6	1
1.Viestikomppania	36	5	2
2.Viestikomppania	75	1	1
Karjalan Tykistörykmentti	167	14	5
1.Kenttätykistöpatteri	51	4	2
2.Kenttätykistöpatteri	53	10	2
3.Kenttätykistöpatteri	63	0	1
Kymen Pioneeripataljoona	48	3	1
1.Pioneerikomppania	0	0	0
2.Pioneerikomppania	48	3	1
Salpaukselän Ilmatorjuntapatteristo	123	7	2
1.Ilmoreijuntapatteri	47	7	2
2.Ilmoreijuntapatteri	76	0	0
Karjalan Huoltopataljoona	19	4	1
Kuljetus ja huoltokomppania	19	4	1
Yhteensä	662	46	15

6.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntakoulutuksen toteutuminen kuuden kuukauden palvelusajan aikana. Tulosten yleistettävyyden kannalta tutkimukseen osallistuvien henkilöiden määrä tuli saada suureksi. Kyselytutkimus oli sopiva tähän tarkoitukseen. Työtäni helpotti se, että palvelen itse Karjalan Prikaatissa. Näin ei kyselyiden ohjeistus eikä vastauslomakkeiden kerääminen tuottanut suurta vaivaa. Lisäksi mahdollisuus käyttää optisia vastauslomakkeita ja niiden lukulaitetta puolsivat menetelmän

valintaa. Kyselyiden lisäksi tutkimus vaati tutkittujen yksiköiden viikko-ohjelmat koko palvelusajalta, jotka sain helposti Karjalan Prikaatin arkistosta.

Sekä varusmiehille että henkilökunnalle suunnattujen kyselyiden (liite 4) vastaukset luin optisten lomakkeiden lukulaitteella, josta sain suoraan tiedot tilastollista käsittelyä varten. Kyselyihin vastasi 15 yksikön päällikköä, joista osa oli varapäällikköjä, 46 kouluttajaa ja 662 varusmiestä. Yksiköiden viikko-ohjelmat käsittelin manuaalisesti laatien niistä taulukot yksiköittäin. Esimerkki yksikön viikko-ohjelmasta on liitteessä 5.

6.3 Mittarit

Käytin tutkimuksessa kahta mittaria, kyselyä ja perusyksiköiden viikko-ohjelmia. Kyselylomakkeet laadin erikseen varusmiehille, kouluttajille ja päälliköille. Kyselyä suunnitellessani oli ajatuksena käyttää tiedonkeruulomakkeita ja optista lukijaa hyväksi, koska mahdollisuus siihen oli. Kaikki kysymyssarjat suunnittelin muokkailemalla puolustusvoimien omia sekä muiden aiempien tutkimusten kyselyitä ja lisäämällä kysymyksiä omaa tutkimustani varten. Näin sain rakennettua omaa tutkimusongelmaa selvittävät kysymyssarjat.

Kysymyssarjat sisälsivät ainoastaan monivalintakysymyksiä. Vastausvaihtoehdot vaihtelivat kysymyksittäin kahdesta kuuteen. Vastaaminen tapahtui mustaamalla vastausvaihtoehtoa kuvaava ruutu tiedonkeruulomakkeessa. Kysymysten määrä varusmiehillä oli 26, kouluttajilla 27 sekä päälliköllä ja varapäälliköllä 16. Kaikissa kysymyssarjoissa viidellä ensimmäisellä kysymyksellä selvitettiin taustatietoja. Varusmiehiltä tiedusteltiin sukupuolta, perusyksikköä ja liikunnan harrastuneisuutta. Henkilökunnalta kysyttiin palvelusvuosien määrää sekä perusyksikköä.

Varusmiehiltä kysyttiin lisäksi heidän mielipiteitään liikuntakoulutuksen määrästä ja monipuolisuudesta eri koulutuskausilla sekä liikuntakoulutuksen merkityksestä puolustusvoimissa. Heiltä tiedusteltiin myös mielipiteitä kouluttajien liikunnallisista tiedoista ja taidoista. Kouluttajien kysymykset sisälsivät omien tietojen ja taitojen arviointia. Kysymyksillä kartoitettiin myös liikuntakoulutuksen suunnittelua ja toteutusta koskevaa toimintaa. Päälliköille ja varapäälliköille suunnatut kysymykset selvittivät heidän

arvioita oman yksikön kouluttajista sekä liikuntakoulutuksen suunniteluun liittyvää toimintaa.

Viikko-ohjelmat keräsin tutkimukseen osallistuvien perusyksiköiden jokaiselta palvelusviikolta (26 viikkoa). Tavoitteena oli saada tietoa liikuntakoulutuksen tuntimääristä, monipuolisuudesta sekä sen osa-alueiden toteutumisesta eri perusyksiköissä. Poimin viikko-ohjelmista kaikki liikuntakoulutukseen kuuluvan toiminnan yksikkökohtaiseksi taulukoksi. Taulukosta ilmenee liikuntakoulutuksen tuntimäärät osa-alueittain sekä liikuntakoulutuskerrat jokaiselta palvelusviikolta..

6.4 Aineiston käsittely

Sain aineiston valmiiksi numeerisessa muodossa, joka helpotti työtäni. Ajoin tulokset suoraan SPSS –tilasto-ohjelmaan muodostaen tiedostot kolmesta eri kyselystä. Lisäksi muokkasin viikko-ohjelmista saadun tiedon analysoitavaan muotoon. Lopuksi yhdistin tiedot varusmiesten, kouluttajien ja päälliköiden tilastoista sekä viikko-ohjelmista yhdeksi yksikkökohtaiseksi tiedostoksi. Tulokset analysoin SPSS -ohjelmalla. Tuloksia kuvasin frekvenssitaulukoilla, tilastollisista testeistä käytin t-testiä, khin neliö –testiä ja korrelaatiota.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

6.5.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on tarkasteltava sen reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Mittauksen tai tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa siis sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2002, 213.)

Testasin kyselyt omassa yksikössäni kymmenellä varusmiehellä, kahdella kouluttajalla sekä päälliköllä. Halusin varmistaa, että kysymykset ovat ymmärrettäviä ja selkeitä. Esitestaus oli kuitenkin liian suppea. Suurammalla testattavien otoskoolla olisin saanut

enemmän tietoa eri kysymysten vastausten jakaumista ja siten olisin voinut vielä parantaa kyselyä.

Osa tilastollista testeistä on suoritettu, vaikka otoskoko on ollut pieni. Päälliköiden ja varapäälliköiden (n=15) otoskoko sekä yksikkökohtainen (n=12) otoskoko ovat liian alhaiset tilastollisia testejä varten. Näihin tuloksiin pitää suhtautua varauksella. Kouluttajien (n=46) ja varusmiesten (n=662) otoskoot ovat riittävät.

Mittaamistilanne varusmiehille järjestettiin yksikkökohtaisesti viimeisen kahden palvelusviikon aikana, jolloin varusmiehille oli varmasti jo syntynyt käsitykset kokemastaan liikuntakoulutuksesta. Ohjeistin yksikön päällikön/varapäällikön kyselyn suorittamiseen ja he toteuttivat kyselyn parhaaksi katsomana ajankohtana. Tutkimuksen luotettavuutta alentaa varusmiesten mahdollinen muistin puutteellisuus. Ongelmana voidaan pitää sitä, miten hyvin varusmiehet muistavat koko palvelusajan liikuntakoulutusta.

Tutkimukseen osallistui varusmiehiä ja henkilökuntaa ainoastaan Karjalan Prikaatista. Yksiköiden välistä vertailtavuutta toteutuneen liikuntakoulutuksen osalta parantaa se, että kaikilla yksiköillä on samanlaiset mahdollisuudet toteuttaa liikuntakoulutusta.

Mahdolliset tutkijan toiminnasta johtuvat virheet pyrin välttämään lukemalla vastaukset optisten lomakkeiden lukulaitteella kahteen kertaan. Tiedot tallennettuani SPSS – ohjelmaan, totesin niiden vastaavan toisiaan. Aineistoa tarkastellessani jouduin hylkäämään ainoastaan kahden varusmiehen vastaukset. Niissä kysymysten lukumäärä ja vastaukset eivät vastanneet suorittamaani kyselyä. Poistin kyseiset vastaukset aineistostani. Tältä osalta tutkimusta voidaan pitää luotettavana.

6.5.2 Validiteetti

Validius on toinen asia, joka on otettava huomioon tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa. Se tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 213.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää toteutuneen liikuntakoulutuksen määrän lisäksi eri osapuolten kokemuksia ja mielipiteitä liikuntakoulutuksesta. Tästä johtuen tietoa on kerätty varusmiehiltä, kouluttajilta ja päälliköiltä sekä yksiköiden viikko-ohjelmista. Kyselyiden vastauksia on verrattu viikko-ohjelmien antamaan tietoon liikuntakoulutuksesta. Eri osapuolten aineistot monipuolistavat tutkimusta ja parantavat sen validiutta.

Koska puolustusvoimien liikuntakoulutusta on tutkittu hyvin vähän, ei valmiita kyselylomakkeita juuri omaan tutkimusongelmaani löytynyt. Jouduin muokkaamaan valmiita kyselyitä omaan tutkimukseeni sopiviksi. Tutkimuksen validiteettia parantaa se, että kysymykset ovat tehty juuri tätä tutkimusta varten.

Yksi tutkimuksen tarkoituksista oli selvittää yksiköiden toteutunut liikuntakoulutuksen tuntimäärä. Lähimmäksi toteutunutta tuntimäärää pääsin yksiköiden viikko-ohjelmien avulla. On huomioitava, että ne ovat vasta suunnitelmia toteutukselle.

Keräsin aineiston yhdestä joukko-osastosta, Karjalan Prikaatista. Kattavan otoksen sijasta kyseessä on harkittu näyte. Tulokset olivat kuitenkin samansuuntaiset Joenväärän (1999) tutkimuksen kanssa. Koko puolustusvoimia koskevaksi tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää.

7 TULOKSET

7.1 Liikuntakoulutuksen toteutuminen

7.1.1 Liikuntakoulutuksen jakautuminen eri koulutuskausille

Taulukossa 2 on esitetty perusyksiköiden liikuntakoulutukseen suunniteltu tuntimäärä. Liikuntakoulutuksen määrä on suurinta peruskoulutuskaudella, vähäisintä erikoiskoulutuskaudella. Perusyksiköt järjestävät keskimäärin 76 tuntia liikuntakoulutusta kuuden kuukauden palveluksen aikana. Eri koulutuskausien pienimmät tuntimäärät ovat erittäin alhaiset. Suurimmat arvot ovat ohjeistuksen mukaiset, lukuun ottamatta erikoiskoulutuskautta. Eniten hajontaa esiintyy joukkokoulutuskauden tuntimäärissä. Peruskoulutuskaudella perusyksiköt järjestävät liikuntakoulutusta noin neljä tuntia viikossa, erikoiskoulutuskaudella vain kaksi tuntia viikossa. Koko palveluksen aikana varusmies osallistuu liikuntakoulutukseen keskimäärin kerran viikossa ja sen kesto on 2,5 tuntia.

TAULUKKO 2. Perusyksiköiden (n=14) liikuntakoulutuksen tuntimäärät ja liikuntakoulutuskerrat eri koulutuskausilla.

Koulutuskausi	ka	kh	min	max	ohjeistus	
Peruskoulutuskausi (8 vkoa)	h	31	8	13.5	42	60
	krt	12	4	7	22	
Erikoiskoulutuskausi (9 vkoa)	h	19	7	3	29.5	65
	krt	8	4	1	15	
Joukkokoulutuskausi (9 vkoa)	h	26	13	8.5	53	50
	krt	10	4	4	21	
Yhteensä (26 vkoa)	h	76	19	41	114	175
	krt	30	9	20	48	

Taulukossa 3 on esitetty liikuntakoulutuksen määrä yksiköittäin eri koulutuskausilla. Eniten liikuntakoulutusta oli suunnitellut 1.Pioneerikomppania, yhteensä 114 tuntia. Vähiten liikuntakoulutusta oli suunnitellut 1.Panssarijääkärikomppania, vain 41 tuntia. Peruskoulutuskaudella liikuntaa piti eniten 1.Pioneerikomppania, vähiten 1.Panssarijääkärikomppania. Erikoiskoulutuskauden tuntimäärä vaihteli kolmesta tunnista 29,5 tuntiin. Joukkokoulutuskauden viikko-ohjelmiin eniten liikuntakoulutusta oli suunnitellut 3.Kenttätykistöpatteri, 53 tuntia. Vähäisintä liikuntakoulutus joukkokoulutuskaudella oli 1.Panssarijääkärikomppaniassa, vain 8,5 tuntia.

Liikuntakoulutuksen tuntimäärät vaihtelevat suuresti yksiköittäin. Joukkoyksiköittäin tarkastellessa yhtenevin on Salpausselän Ilmatorjuntapatteristo, johon kuuluvat 1. ja 2. Ilmatorjuntapatteri. Myös Kymen Jääkäripataljoonan yksiköt olivat lähellä toisiaan, lukuun ottamatta 1. Panssarijääkärikomppaniaa, jonka tuntimäärä oli kaikkein alhaisin. Kymen Pioneeripataljoonan perusyksiköiden, 1. ja 2. Pioneerikomppanian ero on huomattava. Joukkoyksikkökohtaisia johtopäätöksiä tuntimäärästä ei voida tehdä.

TAULUKKO 3. Liikuntakoulutuksen määrä (h) yksiköittäin eri koulutuskausilla.

Perusyksiköt	Peruskoulutus- kausi	Erikoiskoulutus- kausi	Joukkokoulutus- kausi	Yhteensä
1.Pioneerikomppania	42,5	29	42,5	114
3.Kenttätykistöpatteri	33	17	53	103
2.Panssarijääkärikomppania	23	18	46,5	87,5
3.Panssarijääkärikomppania	41,5	19,5	25,5	86,5
1.Ilmatorjuntapatteri	28	25,5	27,5	81
1.Kenttätykistöpatteri	35,5	29,5	16	81
2.Ilmatorjuntapatteri	35	13	24	72
2.Kenttätykistöpatteri	29	19	24	72
2.Pioneerikomppania	27,5	17	27,5	72
Kuljetus- ja huoltokomppania	32,5	16	18,5	67
1.Viestikomppania	25	15	23,5	63,5
Esikuntakomppania	28	22,5	12	62,5
2.Viestikomppania	38	3	16	57
1.Panssarijääkärikomppania	13,5	19	8,5	41

7.1.2 Liikuntakoulutuksen osa-alueiden toteutuminen

Suunniteltu liikuntakoulutus jakautui eri osa-alueisiin taulukon 4 mukaisesti.

Tuntimääräisesti eniten viikko-ohjelmissa esiintyi palloilua sekä juoksua tai hiihtoa, keskimäärin 15 tuntia kumpaakin osa-alueetta. Ohjeistukseen verrattuna osa-alueista parhaiten toteutui lihashuoltokoulutus. Juoksussa ja hiihdossa, palloilussa sekä uinnissa ja hengenpelastuksessa saavutettiin noin puolet ohjeistuksen tuntimäärästä. Testeihin käytetty tuntimäärä ylitti ohjeistuksen. Joidenkin yksiköiden suunnitelmissa teoriaa tai itsepuolustus- ja kamppailukoulutusta ei esiintynyt lainkaan.

Yksiköiden väliset erot hämmästyttävät. Esimerkiksi sotilaan perustaitoihin kuuluvan suunnistuksen opetus vaihteli 1,5-21,5 tunnin välillä. Myös uinnin ja hengenpelastuksen sekä palloilun tuntimäärissä oli suurta vaihtelua. Näiden osa-alueiden pienimmät tuntimäärät ovat huolestuttavan alhaiset.

TAULUKKO 4. Liikuntakoulutuksen (h) jakautuminen eri osa-alueisiin.

Osa-alueet	ka	kh	min	max	ohjeistus
Teoria	1.5 - 2	1.2	0	4	6
Lihaskunto	9.5 - 10	5.6	2.5	23	44
Itsepuolustus ja kamppailu	1	1.3	0	4	10
Lihashuolto	5 – 5.5	4.6	0.5	15	5
Juoksu / Hiihto	16	5.7	7.5	29	26
Suunnistus	13 – 13.5	4.7	1.5	21.5	31
Uinti- ja hengenpelastus	6.5	4.3	1	13.5	14
Palloilu	15 – 15.5	7.4	5	32	35
Testit	7 – 7.5	2.7	3	13	4
Yhteensä	76				175

Taulukossa 5 on esitetty eri osa-alueiden tuntimäärät yksiköittäin. Ohjeistuksen mukaiseen monipuoliseen liikuntakoulutukseen eivät kaikki yksiköt päässeet. Liikuntakoulutuksen teorian jätti pois suunnitelmista kaksi yksikköä. Suurinta laiminlyönti oli itsepuolustus- ja kamppailukoulutuksen osalta. Sen jätti huomioimatta 7 yksikköä. Lisäksi toteutuneet tuntimäärät olivat pieniä. Suunnistusta yksiköt suosivat tasaisesti, ainoastaan 3.Kenttätykistöpatteri eroaa vähäisellä tuntimäärällä. Suurimmalla osalla yksiköistä palloilu sekä juoksu ja hiihto oli eniten suunniteltu osa-alue. Osalla yksiköistä myös lihaskunto tai suunnistus oli kahden eniten suunnitellun joukossa.

TAULUKKO 5. Liikuntakoulutuksen eri osa-alueiden tuntimäärät yksiköittäin.

Liikunta- koulutuksen osa-alueet	Kuljetus- ja Huoltokomppania	1.Ilma- torjunta- patteri	2.Ilma- torjunta- patteri	1.Kenttätykistö- patteri	2.Kenttätykistö- patteri	3.Kenttätykistö- patteri	1.Pioneer- komppania	2.Pioneer- komppania	1.Panssarijääkäri- komppania	2.Panssarijääkäri- komppania	3.Panssarijääkäri- komppania	Esikunta- komppania	1. Viestikomppania	2. Viestikomppania
Teoria	1	2	3	3	1	2	2,5	4	0	0,5	1	0	2	2
Lihaskunto	12,5	6,5	13	5,5	11	23	14,5	14,5	2,5	13	5	5	5,5	3,5
Itsepuolustus ja kamppailu	0	1	0	0	4	2	3,5	1,5	1,5	0	0	2	0	0
Lihashuolto	3	4	4	7	5	9	14,5	2,5	0,5	15	6,5	0,5	1,5	1
Juoksu / Hiihto	16,5	15	7,5	17	8	17,5	23,5	16	10	29	18,5	16	18	10
Suunnistus	17	9,5	13	10,5	15	1,5	19	11	11	13,5	21,5	18	14,5	12,5
Uinti ja hengenpelastus	6	7	3,5	13,5	5	11	13	10,5	1	1,5	11	3,5	2,5	2,5
Palloilu	5	29	15	17,5	16,5	32	17,5	9	9,5	7	16	14,5	9,5	16,5
Testit	6	7	13	7	11	5	6	3	5	8	7	4	10	9

7.2 Päälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten kokemukset ja mielipiteet liikuntakoulutuksesta

7.2.1 Liikuntakoulutuksen merkitys ja tärkeys eri osapuolilla

Päälliköitä ja varapäälliköitä tutkimukseen osallistui yhdestätoista eri perusyksiköstä, yhteensä 15. Käsittelen päälliköitä ja varapäälliköitä yhteisellä nimikkeellä päälliköt, koska molemmat tekevät samoja työtehtäviä. Suurimmalla osalla päälliköistä oli monen vuoden työkokemus. Kolme neljäsosaa päälliköistä oli vähintään neljä vuotta palvelleita (taulukko 6). Kouluttajia tutkimukseen osallistui kymmenestä perusyksiköstä, yhteensä 46. Kouluttajat olivat palvelusvuosiltaan varsin nuori joukko. Suurimmalla osalla kouluttajista työsuhde oli kestänyt korkeintaan kolme vuotta. Kolmasosa kouluttajista oli ollut palveluksessa alle vuoden. Yli kuusi vuotta palvelleita oli vain viidesosa kouluttajista.

TAULUKKO 6. Päälliköiden ja kouluttajien palvelusvuosien määrä.

Palvelusvuodet	Päälliköt	Kouluttajat
alle 1 vuosi	1	15
1-3 vuotta	3	14
4-5 vuotta	7	6
6-8 vuotta	3	4
9 vuotta tai yli	1	7
Yhteensä	15	46

Komppanian päälliköitä ja kouluttajia pyydettiin arvioimaan liikuntakoulutuksen merkitystä puolustusvoimissa asteikolla 1-5, jossa 1= merkityksetön ja 5= erittäin merkitsevä. Päälliköt näkivät liikuntakoulutuksen päätehtävänä vaihtelun ja virkistuksen tuomisen (taulukko 7). Seuraavaksi tärkeimpinä tehtävinä päälliköt pitivät kunnon kohottamista ja taistelijan ominaisuuksien kehittämistä. Vähiten tärkeäksi tehtäväksi päälliköt kokivat pysyvän liikuntaharrastuksen luomisen, jonka fyysisen koulutuksen pysyväisasiakirja asettaa tärkeimmäksi tehtäväksi. Kouluttajien arviot ovat päälliköiden antamien arvioiden suuntaisia. Suurin ero, ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä, päälliköiden arvioihin oli se, että kouluttajat pitivät yhteishengen luomista tärkeämpänä tehtävänä kuin taistelijan ominaisuuksien kehittämistä. Suoritetun t-testin perusteella eivät päälliköiden ja kouluttajien arviot kuitenkaan eronneet toisistaan tilastollisesti.

TAULUKKO 7. Komppanian päälliköiden (n=15) ja kouluttajien (n=46) arviot liikuntakoulutuksen tehtävien merkityksistä.

Tehtävä		Päälliköt	Kouluttajat	t-arvo	p-arvo
Vaihtelun ja virkistuksen tuominen	ka	4.13	3.89	.901	.371
	kh	0.92	0.90		
Kunnon kohottaminen	ka	3.87	3.80	.203	.840
	kh	1.13	1.00		
Taistelijan ominaisuuksien kehittäminen	ka	3.80	3.54	.843	.403
	kh	1.01	1.03		
Yhteishengen luominen	ka	3.53	3.76	-.866	.390
	kh	0.92	0.87		
Uusien taitojen opettaminen	ka	3.40	3.48	-.295	.769
	kh	0.99	0.86		
Pysyvän liikuntaharrastuksen luominen	ka	3.07	3.28	-.483	.635
	kh	1.62	1.05		

Varusmiesten arviot liikuntakoulutuksen merkityksestä poikkesivat päälliköiden ja kouluttajien vastaavista. Varusmiehet pitivät liikuntakoulutuksen tärkeimpänä tehtävänä kunnon kohottamista, päälliköt ja kouluttajat vaihtelun ja virkistyksen tuomista (taulukko 8). Varusmiehet pitivät vähiten tärkeänä tehtävänä uusien taitojen opettamista sekä pysyvän liikuntaharrastuksen luomista. Päälliköihin ja kouluttajiin verrattuna, varusmiehet antoivat alhaisemmat arvot kaikissa kohdissa. Suoritetun t-testin perusteella varusmiesten ja kouluttajien arvioiden ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p < .05$) kaikissa tehtävissä lukuun ottamatta kunnon kohottamista. Päälliköt ja kouluttajat pitävät liikuntakoulutuksen tehtäviä tärkeämpinä kuin varusmiehet.

TAULUKKO 8. Varusmiesten (n=662) sekä päälliköiden ja kouluttajien (n=61) arviot liikuntakoulutuksen tehtävien merkityksistä.

Tehtävä		Varusmiehet	Päälliköt ja Kouluttajat	t-arvo	p-arvo
Kunnon kohottaminen	ka	3.61	3.82	1.498	.138
	kh	1.24	1.03		
Vaihtelun ja virkistyksen tuominen	ka	3.36	3.95	4.738	.000
	kh	1.24	0.90		
Yhteishengen luominen	ka	3.23	3.70	3.885	.000
	kh	1.19	0.88		
Taistelijan ominaisuuksien kehittäminen	ka	3.19	3.61	2.456	.014
	kh	1.29	1.02		
Pysyvän liikuntaharrastuksen luominen	ka	2.90	3.23	2.026	.043
	kh	1.21	1.20		
Uusien taitojen opettaminen	ka	2.78	3.46	5.541	.000
	kh	1.16	0.87		

Päälliköiltä ja kouluttajilta kysyttiin liikuntakoulutuksen tärkeyttä muuhun koulutukseen verrattuna. Kouluttajat arvostivat liikuntakoulusta päälliköitä enemmän. Yksikään päälliköistä ei ollut sitä mieltä, että liikuntakoulutus olisi muuta koulutusta tärkeämpää (taulukko 9). Kaksi kolmasosaa päälliköistä piti niitä yhtä tärkeänä, kouluttajista lähes kaikki. Päälliköiden ja kouluttajien mielipiteet palvelusvuosien mukaan on esitetty liitteessä 6.

TAULUKKO 9. Päälliköiden ja kouluttajien mielipiteet liikuntakoulutuksen tärkeydestä muuhun koulutukseen verrattuna.

Liikuntakoulutuksen tärkeys	Päälliköt	Kouluttajat
Tärkeämpää	0	1
yhtä tärkeää	10	39
vähemmän tärkeää	5	6
Yhteensä	15	46

7.2.2 Liikuntakoulutuksen suunnittelu

Päälliköt ja kouluttajat arvioivat omia liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyviä tietoja ja taitoja seuraavasti. Päälliköt arvioivat omat valmiutensa suunnitella liikuntakoulutusta hyväksi (taulukko 10). Heistä 80% piti omia valmiuksiaan vähintään hyvinä. Välttävinä tai huonoina omia valmiuksiaan ei pitänyt yksikään päälliköistä. Kouluttajien arviot omista liikuntakoulutuksen tiedoista ja taidoista olivat selvästi alhaisemmat. Vähintään hyväksi omat tiedot ja taidot arvioi vähän alle puolet kouluttajista. Erittäin hyvän arvosanan itselleen antoi kaksi kouluttajaa. Kolme kouluttajaa antoi itselleen välttävän tai huonot arvosanan.

TAULUKKO 10. Päälliköiden ja kouluttajien valmiudet suunnitella ja toteuttaa liikuntakoulutusta.

Valmiudet	Päälliköiden valmius suunnitella liikuntakoulutusta	Kouluttajien arvio omista liikuntakoulutuksen tiedoista ja taidoista
erittäin hyvät	2	2
hyvät	10	19
keskinkertaiset	3	22
välttävät	0	2
huonot	0	1
Yhteensä	15	46

Palvelusvuosilla oli vaikutusta päälliköiden ja kouluttajien omiin arvioihin (liite 7).

Päälliköillä palvelusvuodet näyttivät lisäävän valmiuksia liikuntakoulutuksen suunnitteluun. Kaikki vähintään neljä vuotta palvelleet päälliköt pitivät omia valmiuksiaan hyvinä tai erittäin hyvinä. Kouluttajilla palvelusvuodet vaikuttivat päinvastoin. Kolme kouluttajaa piti omia tietoja ja taitoja välttävinä tai heikkoina, heistä kaksi oli palvellut 9 vuotta tai enemmän. Yksikään yhdeksän vuotta palvelleista ei pitänyt omia taitojaan hyvinä tai erittäin hyvinä.

Päälliköiden arviot oman yksikön kouluttajien liikuntakoulutustiedoista ja –taidoista olivat positiiviset. Vähintään hyvänä niitä piti yli puolet päälliköistä (Taulukko 11).

Keskinkertaisina niitä piti 40% päälliköistä. Yhden yksikön kouluttajat saivat päälliköltä välttävän arvosanan kun taas yhden yksikön kouluttajien tiedot ja taidot saivat erinomaisen arvosanan. Kouluttajien arviot omista tiedoista ja taidoista olivat samansuuntaiset. Hyvinä tai erittäin hyvinä omia taitojaan piti 46% kouluttajista. Myös varusmiehet arvioivat kouluttajien tiedot ja taidot samanlaisiksi. Hyvän tai erittäin hyvän arvosanan antoi 43% varusmiehistä. Varusmiehet antoivat välttävän tai huonon arvosanan päälliköitä ja kouluttajia useammin. Heistä 13% arvioi kouluttajien tiedot ja taidot välttäviksi tai huonoiksi. Tilastollisesti, χ^2 -testillä testattuna, ero ei ollut merkitsevä ($p=.88$).

TAULUKKO 11. Päälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten arviot kouluttajien liikuntakoulutustiedoista ja –taidoista.

Liikuntakoulutuksen tieto ja taito	Päälliköiden arvio oman yksikön kouluttajista (%)	Kouluttajien itsearvio (%)	Varusmiesten arvio kouluttajista (%)
erittäin hyvät	6.7	4.3	2.6
hyvät	46.6	41.4	40.9
keksinkertaiset	40.0	47.8	43.9
välttävät	6.7	4.3	10.3
huonot	0.0	2.2	2.3
Yhteensä			
	%	100	100
	n	15	660

$\chi^2 = 3.70$, $df = 8$, $p=.88$

Päälliköt käyttivät liikuntakoulutuksen suunnittelun apuna liikuntakoulutuksen käsikirjaa tai PAK:a vaihtelevasti (Taulukko 12). Yksikään päälliköistä ei ilmoittanut käyttävänsä niitä joka kerta. Päälliköistä kuusi käyttää niitä usein ja neljä harvoin tai ei koskaan.

TAULUKKO 12. PAK:n ja käsikirjan käyttö liikuntakoulutuksen suunnittelun apuna päälliköillä.

PAK:n käyttö	Päälliköt
aina	0
usein	6
joskus	5
harvoin	3
ei koskaan	1
Yhteensä	15

Kouluttajilta selvitettiin liikuntakoulutuksen käsikirjan käyttöä. Kouluttajat arvioivat käsikirjan käyttöä eri tilanteissa asteikolla 1-5, jossa 1= ei lainkaan ja 5= usein. He käyttivät käsikirjaa vaihtelevasti eri tarkoituksiin. Eniten käsikirjaa käytettiin eri testien tulosrajojen selvittämiseen sekä harjoitusmallien ja ideoiden etsimiseen (taulukko 13). Selvästi vähiten käsikirjaa käytettiin oman tiedon kartuttamiseen ja eri osa-alueiden tavoitteiden selvittämiseen.

TAULUKKO 13. Liikuntakoulutuksen käsikirjan käyttö kouluttajilla (n=46) eri tarkoituksiin

Liikuntakoulutuksen käsikirjan käyttö	ka	kh
Testien tulosrajojen selvittäminen	3.74	1.08
Harjoitusmallien ja ideoiden etsiminen	3.52	1.05
Tiedon etsiminen koulutuksen tueksi	3.35	1.08
Eri osa-alueiden tavoitteiden selvittäminen	3.07	1.06
Oman tiedon kartuttaminen	2.98	1.15

Kouluttajilta kysyttiin liikuntakoulutuksen suunnittelun ja pitämisen mielekkyyttä. Yli puolet kouluttajista tekee sitä mielellään tai oikein mielellään (Taulukko 14). Ainoastaan viiden kouluttajan mielestä liikuntakoulutuksen suunnittelu ja pitäminen oli epämielikästä tai se ei kiinnostanut heitä. Heistä kolme oli yli kuusi vuotta palvelleita. Yksikään yli yhdeksän vuotta palvelleista ei pitänyt liikuntakoulutuksen suunnittelua ja pitämistä mielekkäänä tai oikein mielekkäänä. Alle kuusi vuotta palvelleista ainoastaan kaksi kouluttajaa ilmoitti, ettei toiminta ole mielekästä.

TAULUKKO 14. Kouluttajien motivaatio liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja pitämiseen palvelusvuosien mukaan.

Palvelusvuodet	oikein mielelläni	mielelläni	menettelee	en mielelläni	ei kiinnosta	Yhteensä
alle 1 vuosi	7	6	2	0	0	15
1-3 vuotta	2	6	4	2	0	14
4-5 vuotta	4	1	1	0	0	6
6-8 vuotta	1	2	0	1	0	4
9 vuotta tai yli	0	0	5	0	2	7
Yhteensä	14	14	12	3	2	46

Lähes puolet kouluttajista käyttää liikuntakoulutuksen suunnitteluun vähemmän aikaa kuin muun koulutuksen suunnitteluun (taulukko 15). Puolet kouluttajista käyttää aikaa yhtä paljon ja vain yksi kouluttaja ilmoitti käyttävänsä enemmän aikaa liikuntakoulutuksen kuin muun koulutuksen suunnitteluun.

TAULUKKO 15. Kouluttajien liikuntakoulutuksen suunnitteluun käyttämä aika.

Suunnitteluun käytetty aika	Kouluttajat
Enemmän kuin muuhun koulutukseen	1
Yhtä paljon kuin muuhun koulutukseen	24
Vähemmän kuin muuhun koulutukseen	21
Yhteensä	46

7.2.3 Liikuntakoulutuksen toteutus

Päälliköiltä ja kouluttajilta tiedusteltiin omaa osallistumisaktiiviteettia. Päälliköiden osallistuminen liikuntakoulutukseen varusmiesten mukana oli harvinaista (Taulukko 16). Heistä yli puolet ei osallistunut niihin lainkaan tai osallistui harvoin. Ainoastaan yksi päällikkö ilmoitti osallistuvansa usein oman yksikkönsä liikuntakoulutukseen. Kaksi päällikköä ilmoitti, ettei osallistu koskaan itse varusmiesten mukana. Kouluttajat osallistuivat itse pitämäänsä liikuntakoulutukseen aktiivisesti. Noin 70% kouluttajista osallistuu itse mukana aina tai usein. Harvoin osaa otti ainoastaan neljä kouluttajaa.

TAULUKKO 16. Päälliköiden ja kouluttajien osallistuminen liikuntakoulutukseen varusmiesten mukana.

Osallistuminen liikuntakoulutukseen	päälliköt	kouluttajat
Aina	0	13
usein	1	19
joskus	5	10
harvoin	7	4
ei koskaan	2	0
Yhteensä	15	46

Varusmiesten mielipiteet kouluttajien osallistumisesta eroavat kouluttajien vastaavista. Noin neljäsosa varusmiehistä kertoi kouluttajien osallistuvan aina tai usein mukana. Kolmasosa varusmiehistä kertoi kouluttajien osallistuvan mukana harvoin tai ei koskaan.

Kouluttajilta kysyttiin liikuntakoulutuksen toteuttamiseen liittyviä toimintatapoja (taulukko 17). Varusmiesten jakaminen tasoryhmiin on yleistä. Yli puolet kouluttajista tekee näin aina tai usein. Ainoastaan neljä kouluttajaa jakaa varusmiehet tasoryhmiin harvoin tai ei tee sitä ollenkaan. Kouluttajat käyttävät usein apukouluttajia pitäessään liikuntakoulutusta. Yli puolet kouluttajista ilmoitti tekevänsä näin aina tai usein.

TAULUKKO 17. Tasoryhmiin jako ja apukouluttajien käyttö kouluttajilla.

Kuinka usein	Tasoryhmiin jako	Apukouluttajien käyttö
Aina	7	13
Usein	20	28
Joskus	15	4
Harvoin	3	1
Ei koskaan	1	0
Yhteensä	46	46

7.2.4 Varusmiesten mielipiteitä toteutuneesta liikuntakoulutuksesta

Varusmiehet kokivat liikuntakoulutuksen määrän kuuden kuukauden palveluksen aikana vähäiseksi. He arvioivat toteutuneen liikuntakoulutuksen määrää asteikolla 1-5, jossa 1= liian vähän ja 5= liian paljon. Keskimäärin liikuntakoulutuksen määrä arvioitiin vähäiseksi tai sopivaksi (taulukko 18). Koulutuskausittain tarkasteltuna vaihtelu oli vähäistä. Suurimmaksi määrä oli arvioitu peruskoulutuskaudella ja vähäisimmäksi erikoiskoulutuskaudella.

TAULUKKO 18. Varusmiesten mielipiteet liikuntakoulutuksen määrästä eri koulutuskausilla.

Yksikkö	Peruskoulutuskausi ka	Erikoiskoulutuskausi ka	joukkokoulutuskausi ka
Kuljetus- ja huoltokomppania	2.95	2.32	2.21
1.Viestikomppania	2.92	2.42	2.47
2.Pioneerikomppania	2.87	2.63	2.35
2.Viestikomppania	2.71	2.27	2.36
3.Panssarijääkärikomppania	2.70	2.89	2.62
Esikuntakomppania	2.68	2.59	2.68
2.Kenttätykistöpatteri	2.62	2.43	2.43
2.Panssarijääkärikomppania	2.47	2.68	2.71
1.Kenttätykistöpatteri	2.47	2.25	2.35
1.Ilmapatteripatteri	2.43	2.45	2.57
2.Ilmapatteripatteri	2.42	2.18	2.18
3.Kenttätykistöpatteri	2.14	2.14	2.54
Ka	2.56	2.44	2.47

Varusmiehet arvioivat varusmiespalveluksen fyysistä rasittavuutta ja fyysisen rasituksen nousujohteisuutta vastaamalla väitteisiin ”varusmiespalvelus on ollut minulle fyysisesti liian raskasta” ja ”varusmiespalveluksen fyysinen rasittavuus on ollut nousujohteista”. Ainoastaan alle 10% varusmiehistä piti varusmiespalvelusta fyysisesti liian raskaana (taulukko 19). Eri mieltä palveluksen fyysisestä rasittavuudesta oli 80% varusmiehistä. Mielenpiteet fyysisen koulutuksen nousujohteisuudesta jakautui tasaisemmin. Fyysistä koulutusta nousujohteisena piti 45% varusmiehistä, 35% oli eri mieltä.

TAULUKKO 19. Varusmiesten (n=662) mielenpiteet palveluksen fyysisestä rasittavuudesta ja fyysisen rasittavuuden nousujohteisuudesta.

Mielenpide	Fyysinen rasittavuus liian raskasta %	Fyysinen rasittavuus nousujohteista %
Täysin samaa mieltä	1.6	10.1
Osin samaa mieltä	6.9	35.1
En osaa sanoa	11.2	20.2
Osin eri mieltä	34.9	23.7
Täysin eri mieltä	45.4	10.9
Yhteensä	100	100

Varusmiehet arvioivat toteutuneen liikuntakoulutuksen monipuolisuutta vastaamalla väittämään liikuntakoulutus on monipuolista asteikolla 1-5, jossa 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Liikuntakoulutuksen monipuolisuus koettiin vaihtelevasti. Osin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli noin puolet varusmiehistä. Vastaavasti eri mieltä oli 37% varusmiehistä. Yksiköittäin tarkasteltuna monipuolisimmiksi liikuntakoulutuksen kokivat Esikuntakomppanian ja 2.Pioneerikomppanian varusmiehet (taulukko 20). Kuljetus- ja huoltokomppanian sekä 2.Ilmatorjuntapatterin liikuntakoulutus koettiin vähiten monipuoliseksi.

TAULUKKO 20. Varusmiesten mielipiteet fyysisen koulutuksen ja liikuntakoulutuksen monipuolisuudesta yksiköittäin.

Yksikkö	N	Ka
Esikuntakomppania	37	3.57
2.Pioneerikomppania	48	3.46
2.Panssarijääkärikomppania	120	3.33
1.Ilmatorjuntapatteri	47	3.26
1.Kenttätykistöpatteeri	51	3.20
1.Viestikomppania	36	3.11
3.Panssarijääkärikomppania	37	3.05
3.Kenttätykistöpatteeri	63	3.03
2.Viestikomppania	75	2.97
2.Kenttätykistöpatteeri	53	2.91
Kuljetus- ja huoltokomppania	19	2.74
2.Ilmatorjuntapatteri	76	2.68
Yhteensä	662	3.12

Varusmiehiltä tiedusteltiin varusmiespalveluksen vaikutusta liikuntaharrastukseen ja sen lisääntymiseen. Noin 40% varusmiehistä oli sitä mieltä, että varusmiespalvelus vaikutti positiivisesti ja herätti tai vahvisti pysyvän liikuntakipinän (taulukko 21). Vajaa kolmasosa vastasi päinvastoin. Puolet varusmiehistä uskoi vapaa-ajan harrastuksen lisääntyvän varusmiespalveluksen jälkeen. Viidesosa varusmiehistä ilmoitti, ettei usko harrastuksen lisääntyvän. Liikuntaharrastuksen lisääntyminen oli yhteydessä liikuntakipinän syntymiseen tai vahvistumiseen ($r=.532$, $p<.001$).

TAULUKKO 21. Varusmiespalveluksen vaikutus liikuntakipinän syntymiseen ja liikuntaharrastuksen lisääntymiseen varusmiehillä (n=662).

Mielipide	Vahvisti tai herätti liikuntakipinän %	Liikuntaharrastuksen lisääntyminen %
Täysin samaa mieltä	9.6	19.3
Osin samaa mieltä	29.8	29.9
En osaa sanoa	30.2	30.7
Osin eri mieltä	15.3	10.4
Täysin eri mieltä	15.1	9.7
Yhteensä	100 %	100 %

Varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen jakautui taulukon 22 mukaisesti. 2-3 kertaa viikossa liikuntaa vapaa-ajallaan harrasti 38.5% varusmiehistä. Kerran viikossa tai kokonaan vapaa-ajalla liikkumattomia oli 40% varusmiehistä. Neljä kertaa viikossa tai useammin liikuntaa harrasti viidesosa varusmiehistä.

TAULUKKO 22. Varusmiesten (n=662) liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla.

Liikunnan harrastus vapaa-ajalla krt / vko	%
Ei lainkaan	15.9
1 krt/vko	24.6
2-3 krt/vko	38.5
4-5 krt/vko	13.5
6 krt/vko tai enemmän	7.5
Yhteensä	100 %

Noin 30% varusmiehistä piti suurimpana vapaa-ajan liikkumisen motiivina fyysistä kuntoa (taulukko 23). Seuraaviksi suurimpina motiiveina varusmiehet pitivät virkistystä sekä kavereita. Terveyttä pitivät tärkeimpänä vapaa-ajan liikunnan motiivina 10% ja kilpailua alle 10% varusmiehistä.

TAULUKKO 23. Varusmiesten (n=662) vapaa-ajan liikunnan harrastamisen suurimmat motiivit.

Liikunnan harrastuksen suurin motiivi	%
Fyysinen kunto	30.7
Kaverit	19.5
Virkistys	18.3
Terveys	10.1
Kilpailu	7.8
Jokin muu	13.6
Yhteensä	100 %

7.3 Toteutuneen liikuntakoulutuksen yhteys eri osapuolten kokemuksiin ja mielipiteisiin

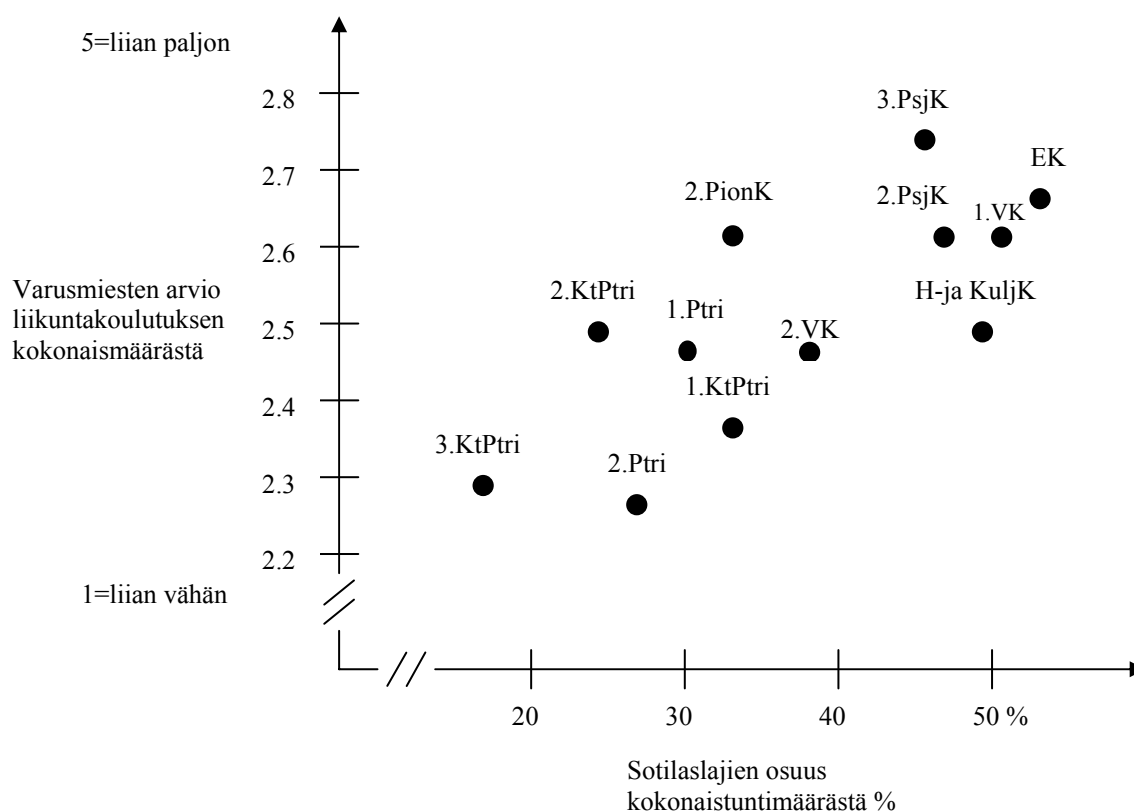
Eri osapuolten kokemuksilla ja mielipiteillä liikuntakoulutuksesta ei näytä olevan yhteyttä yksiköiden toteutuneeseen liikuntakoulutuksen kokonaistuntimäärään. Sen sijaan sotilaslajien osuudella kokonaistuntimäärästä ja varusmiesten arvioilla liikuntakoulutuksen kokonaismäärästä näyttää olevan yhteys ($r=.715$)(Taulukko 24). Mitä suurempi oli sotilaslajien, hiihdon, juoksun ja suunnistuksen, osuus, sitä suurempina varusmiehet pitivät liikuntakoulutuksen määrää. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ($p=.009$). Varusmiesten arvio liikuntakoulutuksen määrästä on yhteydessä myös heidän arvioihinsa liikuntakoulutuksen monipuolisuudesta ($r=.538$). Yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p=.071$).

TAULUKKO 24. Yksikkökohtaisten (n=11-12) muuttujien keskinäiset korrelaatiot.

Yksikkökohtaiset muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Tuntimäärä yhteensä	1							
2. Liikuntakoulutuskerrat yhteensä	.383	1						
3. Sotilaslajien osuus kokonaistuntimäärästä	-.472	-.329	1					
4. Päälliköiden ja kouluttajien valmiudet → hyvät	.350	.564	-.438	1				
5. Varusmiesten arvio kouluttajista → hyvät	-.055	.515	.291	.385	1			
6. Varusmiesten arvio liikuntakoulutuksen monipuolisuudesta → samaa mieltä	.041	.297	.265	.436	.157	1		
7. Varusmiesten arvio liikuntakoulutuksen määrästä → liian paljon	-.205	.070	.715*	-.174	.364	.538	1	
8. Varusmiesten liikuntakipinän syntyminen ja harrastuksen lisääntyminen → samaa mieltä	.382	.383	-.049	.504	.482	.403	.336	1

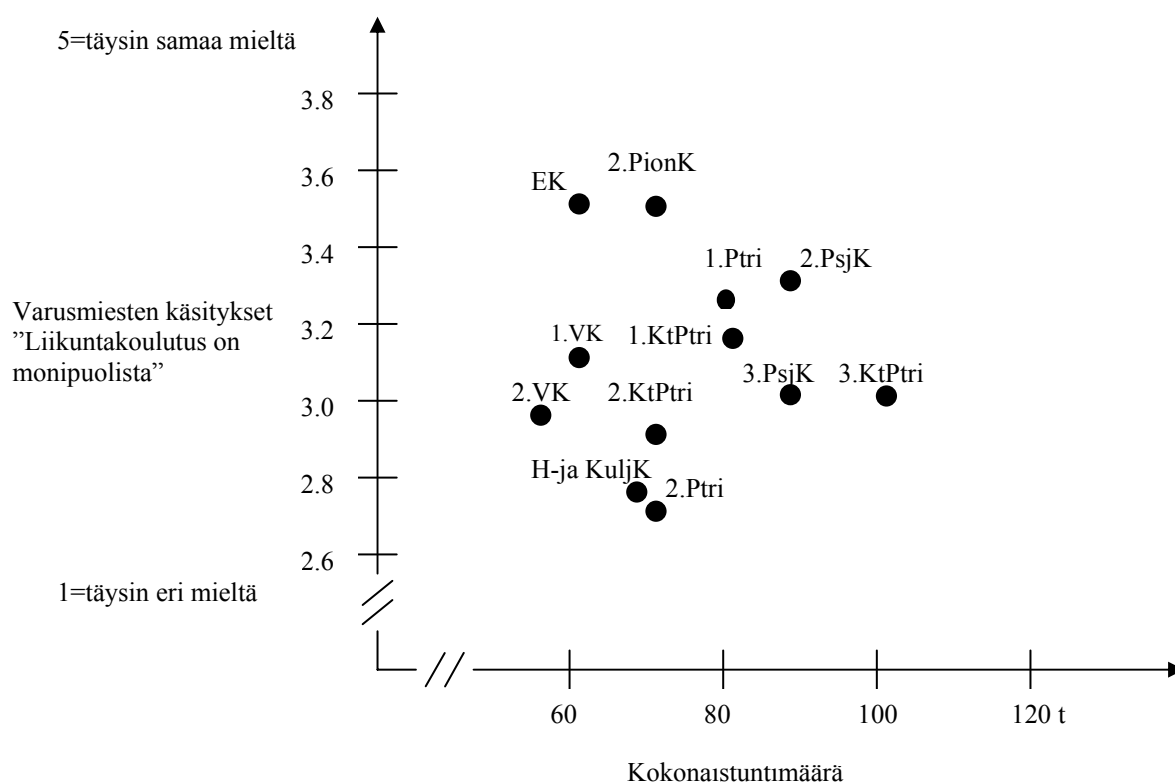
* $p<.01$

Kuviossa 2 on esitetty yksiköittäin sotilaslajien osuuden ja varusmiesten kokonaismäärän arvioiden välinen yhteys ($r=.715$, $p=.009$). Sotilaslajeihin laskettiin hiihdon ja juoksun sekä suunnistuksen osa-alueiden tuntimäärät. Kokonaismäärää varusmiehet arvioivat asteikolla 1-5, jossa 1= liian vähän ja 5= liian paljon. Mitä suurempi oli yksiköiden sotilaslajien osuus koko liikuntakoulutuksen tuntimäärästä, sitä suurempana yksikön varusmiehet pitivät liikuntakoulutuksen kokonaismäärää. 3.Kenttätykistöpatterin sotilaslajien tuntimäärä oli vähäinen, 18% kokonaismäärästä, ja kokonaismäärän varusmiehet arvioivat vähäiseksi. Suurimmaksi liikuntakoulutuksen määrä arvioitiin 3.Panssarijääkärikomppaniassa, jossa varusmiesten arviot kokonaismäärästä olivat lähellä ”sopivaa”. Yksikön sotilaslajien osuus kokonaismäärästä oli 46%.



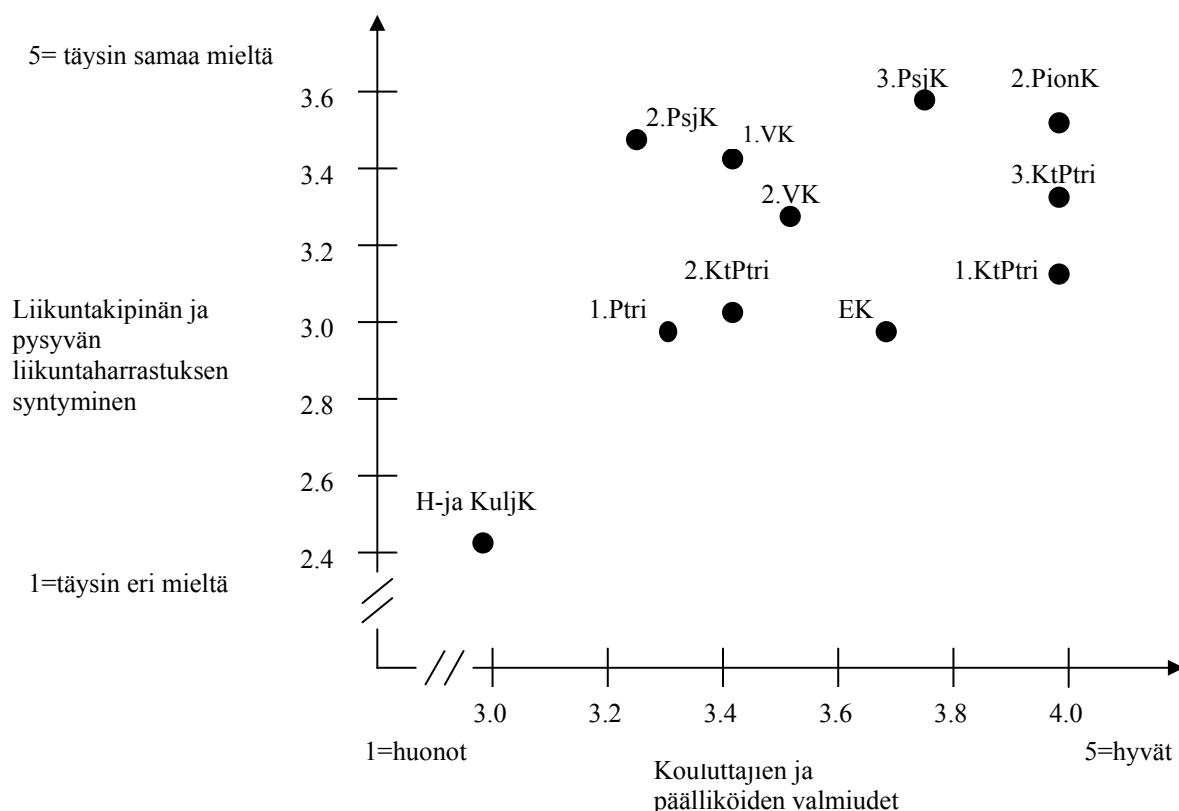
KUVIO 2. Varusmiesten arvio yksiköittäin liikuntakoulutuksen kokonaismäärästä verrattuna sotilaslajien osuuteen.

Kuviossa 3 on esitetty yksiköiden liikuntakoulutuksen kokonaismäärän yhteyttä varusmiesten arvioon liikuntakoulutuksen monipuolisuudesta. Liikuntakoulutuksen kokonaistuntimäärällä ei näytä olevan yhteyttä varusmiesten kokemuksiin sen monipuolisuudesta ($r=.041$, $p=.889$). Liikuntakoulutuksen monipuolisuutta arvioitiin vastaamalla väittämään ”fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus on monipuolista” asteikolla 1-5, jossa 1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Vaikka Esikuntakomppanian kokonaistuntimäärä olikin vähäinen, varusmiehet arvioivat sen monipuolisimmaksi. 3.Kenttätykistö patterin tuntimäärä oli suurin, mutta varusmiehet arvioivat monipuolisuuden keskiarvoa alhaisemmaksi.



KUVIO 3. Kokonaistuntimäärän yhteys varusmiesten arvioihin liikuntakoulutuksen monipuolisuudesta yksiköittäin.

Liikuntakoulutuksen päätavoitteen eli pysyvän liikuntakipinän syntymiseen tai vahvistumiseen ei ainakaan kokonaistuntimäärä näytä vaikuttavan ($r=.382$, $p=.297$). Suurin yhteys liikuntakipinän ja pysyvän liikuntaharrastuksen syntymiseen oli kouluttajien ja päälliköiden valmiuksilla ($r=.504$, $p=.114$), vaikka se ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Korkeaan korrelaatioon vaikuttaa erityisesti Huolto- ja kuljetuskomppania, joka poikkeaa selvästi muista yksiköistä. (Kuvio 4).



KUVIO 4. Kouluttajien ja päälliköiden valmiuksien yhteys varusmiesten liikuntakipinän ja pysyvän liikuntaharrastuksen syntymiseen.

8 POHDINTA

Puolustusvoimien liikuntakasvatuksella on oma yhteiskunnallinen merkityksensä. Hyvin järjestetyllä liikuntakoulutuksella ja fyysisellä koulutuksella on vielä mahdollisuus saada nuoret miehet liikkumaan ja huolehtimaan kunnostaan. Tärkeimpänä tavoitteena tulee olla myönteisen liikunta-asenteen aikaansaaminen. Vain se voi herättää pysyvän liikuntaharrastuksen kipinän. Tehtävä on vaikea, ja vaatii onnistunutta ja mielekästä koulutusta.

8.1 Tulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikuntakoulutuksen toteutumista kuuden kuukauden palveluksen aikana. Lisäksi tutkimuksella haettiin vastauksia varusmiesten, kouluttajien ja päälliköiden kokemuksiin liikuntakoulutuksesta.

Yksiköiden viikko-ohjelmista kerätyn tiedon mukaan liikuntakoulutuksen toteutumisen vaihtelu oli suurta. Suurinta tuntimäärä oli peruskoulutuskaudella ja vähäisintä erikoiskoulutuskaudella. Kuuden kuukauden palveluksen aikana varusmies osallistui liikuntakoulutukseen keskimäärin vain kerran viikossa ja sen kesto oli 2,5 tuntia.

Peruskoulutuskaudella (8 vkoa) tuntimäärä oli suurinta (31 tuntia) ja erikoiskoulutuskaudella (9 vkoa) vähäisintä (19 tuntia). Yksikään yksiköistä ei saavuttanut ohjeistuksen asettamaa tavoitetuntimäärää, vaan ainoastaan noin puolet tuntimäärästä toteutui. Kun tarkastellaan liikuntakoulutuskertoja, sama ilmiö toistui.

Peruskoulutuskaudella liikuntakoulutusta järjestettiin yhdestä kahteen kertaa viikossa, mutta erikois- ja joukkokoulutuskaudella viikko-ohjelmissa liikuntakoulutusta esiintyi enää kerran viikossa.

Syynä koulutuskausien välisiin eroihin saattaa olla erikoiskoulutuskaudella alkavan aselajikoulutuksen tiukkatahtinen ohjelma. Pitkät taisteluharjoitukset, niihin valmistautuminen ja niiden jälkeinen huolto saattavat viedä suuren osan viikko-ohjelmien ajasta. Vastaavasti peruskoulutuskauden koulutus sisältää enemmän lyhyitä opetuskertoja, ja liikuntakoulutustakin pidetään useammin. Joukkokoulutuskauden vähäistä

liikuntakoulutuskertojen määrää voi selittää ohjelmaan kuuluvat pitkät sotaharjoitukset, jolloin liikuntakoulutusta on mahdotonta sisällyttää useasti viikko-ohjelmaan. Tästä johtuen joukkokoulutuskauden viikko-ohjelmissa esiintyvät liikuntakoulutuskerrat ovat pitkiä.

Liikuntakoulutuksen eri osa-alueista parhaiten toteutui lihashuoltokoulutus, kun tuntimääriä verrataan ohjeistukseen. Tuntimääräisesti viikko-ohjelmissa esiintyi eniten palloilua sekä juoksua ja hiihtoa, keskimäärin 15 tuntia kumpaakin. Suurinta laiminlyönti oli itsepuolustus- ja kamppailukoulutuksen osalta. Puolet yksiköistä jätti sen kokonaan huomioimatta ja keskimäärin sitä esiintyi ainoastaan tunti koko palveluksen aikana.

Liikuntakoulutuksen kehittämisen yhtenä tavoitteena oli kiinnittää huomiota juuri lihashuoltoon ja palautumiseen. Palauttava liikunta ja lihashuoltokoulutus oli usein sijoitettu juuri pitkien taisteluharjoitusten jälkeen, jossa se puoltaa paikkaansa. Osa-alueena tuntimääriä laskettaessa lihashuoltokoulutus on sinänsä huono, että jokaisen liikuntakoulutuskerran tulisi sisältää lihashuoltoa. Tuloksissa tähän osa-alueeseen onkin laskettu vain ne tunnit, jotka olivat merkitty juuri lihashuoltokoulutukseen kuuluvaksi. Todellisuudessa tuntimäärä oli luultavasti paljon suurempi. Juoksu- ja hiihtokoulutuksen suurta osuutta puoltaa hiihtotaidon kuuluminen taistelijan perustaitoihin. Samoin on suunnistuskoulutuksen laita, vaikka sen tuntimäärät olivatkin alhaisemmat. Juoksun ja hiihdon suosioon saattaa vaikuttaa myös niiden helppo toteutus. Ne vaativat varsin vähän järjestelyjä ja ovat kestoaltaan lyhyehköjä. Tällöin niitä on helpompi sijoittaa viikko-ohjelmiin. Itsepuolustus- ja kamppailukoulutuksen vähäiseen osuuteen voi vaikuttaa se, että se on kouluttajille vieraampi osa-alue. Lajiin perehtymättömän on vaikea järjestää kamppailukoulutusta perustietojen ja -taitojen puuttuessa.

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tärkeimmäksi tehtäväksi asetettu pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen sai vähäisen arvostuksen. Pälliköt, kouluttajat eivätkä varusmiehet pitäneet tätä tehtävää merkittävänä. He pitivät vaihtelun ja virkistyksen sekä kunnan kohottamisen merkityksiä suurimpina. Varusmiesten arviot eri tehtävien tärkeydestä olivat kaikki päälliköiden ja kouluttajien vastaavia arvioita alhaisemmat. Joenväärän (1999) tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia, joten liikuntakoulutuksen eri tehtävien arvostus on pysynyt samanlaisena.

Syynä varusmiesten ja henkilökunnan arvioiden eroihin voi olla päälliköiden ja kouluttajien perehtyminen pysyväisasikirjaan ja liikuntakoulutuksen käsikirjaan. Liikuntakoulutuksen tavoitteiden tiedostaminen saattaa vaikuttaa eri tehtävien arvostusta nostavasti.

Varusmiesten arvioit kouluttajien liikuntakoulutustiedoista ja –taidoista vastasivat kouluttajien itsearvioita sekä päälliköiden arvioita oman yksikkönsä kouluttajista. Kouluttajien tiedot ja taidot arvioitiin pääosin hyviksi tai keskinkertaisiksi. Kouluttajien arviot omista taidoistaan näyttivät laskevan iän lisääntyessä. Samoin käyttäytyi kouluttajien motivaatio liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja pitämiseen. Voi olla, että vanhempien saama koulutus on ollut liikuntakoulutuksen osalta heikompi tasoista kuin nykyään tai he eivät pidä liikuntakoulutusta tärkeänä. Saattaa olla, että liikuntakoulutusta pitää juuri yksikön nuorimmat kouluttajat ja vanhempien kouluttajien kosketus liikuntakoulutukseen katoaa mm. uusien lajien tullessa nuorison suosioon.

Kouluttajien ammattitaito liikuntakoulutuksen osalta on tärkeää ja sen puute voi johtaa tylsien ja yksipuolisten harjoitusten johtamiseen, mikä ei ole omiaan nostamaan varusmiesten liikuntamotivaatiota. Myös kouluttajien asenne saattaa näkyä koulutuksen toteutuksessa. Liikuntakoulutuksen osa-alueissa opetus sisältö ei ole laaja eikä niiden opettelu vaadi suuria ponnisteluja. Liikuntakoulutuksen suunnitteluun on siis panostettava mm. käyttämällä laadittuja käsikirjoja apuna. Kouluttajat eivät kuitenkaan käyttäneet liikuntakoulutuksen käsikirjoja kovinkaan ahkerasti. Tässä kouluttajan motivaatiolla ja asennoitumisella liikuntakoulutukseen on suuri osuus.

Aiempien tutkimusten mukaan, mm. Joenväärä (1999), liikuntakoulutuksen määrä arvioitiin vähäiseksi tai sopivaksi. Tässä tutkimuksessa alle viidesosa varusmiehistä arvioi liikuntakoulutusta olleen paljon. Vähäisimmäksi liikuntakoulutus arvioitiin erikois- ja peruskoulutuskausina. Varusmiehet pitivät liikuntakoulutusta kohtuullisen monipuolisena. Noin puolet heistä piti liikuntakoulutusta monipuolisena, hieman yli kolmasosa oli vastaavasti eri mieltä.

Liikuntakoulutuksen määrän arviointiin saattaa vaikuttaa se, että varusmiehet eivät koe ns. sotilaslajeja virkistäväksi eikä monipuoliseksi liikunnaksi. Myös se, että varusmiesten ja

kouluttajien mielipiteet liikuntakoulutuksen sisällöstä ja osakokonaisuuksien kiinnostavuudesta eroavat huomattavasti (Joenväärä 1999), voi lisätä varusmiesten tyytymättömyyttä. Kouluttajien olisikin suunniteltava liikuntakoulutusta enemmän varusmiesten näkökulmasta ja otettava huomioon heidän kiinnostuksen kohteensa. Näin voidaan synnyttää motivoiva ja innostava ilmapiiri myös liikuntaan.

Yksiköiden toteutuneella liikuntakoulutuksella ei näytä olevan suurta vaikutusta eri osapuolten kokemuksiin eikä mielipiteisiin liikuntakoulutuksesta. Ainoa merkitsevä yhteys oli varusmiesten arvioilla liikuntakoulutuksen määrästä ja sotilaslajien osuudella kokonaismäärästä. Näyttää siltä, että mitä enemmän liikuntakoulutuksessa painotetaan sotilaslajeja, sitä suurempana varusmiehet pitävät liikuntakoulutuksen kokonaismäärää. Kun liikuntakoulutuksen toteutunut kokonaismäärä sinänsä ei vaikuttanut varusmiesten arvioihin sen määrästä, voidaan miettiä mihin arviointi perustuu. Tässä tutkimuksessa varusmiesten taustaa selvitettiin hyvin vähän, eikä niillä ollut yhteyttä kokemuksiin. Voi olla, että heidän kokemuksiinsa vaikuttavat kehon painoindeksi, oma kunto ja heidän motivaationsa varusmiespalvelukseen tai liikuntaan yleensä. Valitettavasti tämä jäi tutkimatta tässä tutkimuksessa.

Tutkimus oli ensimmäisiä, jossa liikuntakoulutuksen toteutunutta tuntimäärää selvitettiin näin laajasti. Tulokset antavat käsityksen, miten liikuntakoulutus toteutuu ohjeistukseen verrattuna. Tutkimuksesta on hyötyä erityisesti Karjalan Prikaatin yksiköille, koska yksikkökohtainen tarkastelu tuntimäärien osalta antaa hyvän kuvan toteutuneesta liikuntakoulutuksesta. Muidenkin joukko-osastojen henkilökunnan, erityisesti päälliköiden, tulisi suhtautua liikuntakoulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen vakavasti. Tuloksien tulisi herättää yksiköiden päälliköt kiinnostumaan oman yksikön mahdollisista puutteista tai yksipuolisuudesta liikuntakoulutuksen osalta. Sen avulla puutteita voidaan korjata ja liikuntakoulutuksesta saadaan monipuolisempaa.

Jotta toteutus liikuntakoulutuksen osalta olisi monipuolisempaa ja tuntimäärältään lähempänä ohjeistusta, tulisi päälliköiden seurata suunnitelmia tarkemmin. Samalla kun he tekevät suunnitelmia eri koulutuskausille, voisivat he tarkastaa suunnitelman myös liikuntakoulutuksen osalta. Koulutuskausien jälkeen karkean suunnitelman toteutusta

voidaan seurata yksiköiden viikko-ohjelmista, jolloin saadaan tieto eri osa-alueiden toteutumisista.

8.2 Itsekritiikkiä

Suoritin tutkimuksen yhdessä joukko-osastossa, Karjalan Prikaatissa. Tutkimukseen osallistui kaikki yksiköt, jotka kouluttivat kuuden kuukauden palvelusta suorittavia varusmiehiä. Vaikka tutkimukseen osallistui kattavasti varusmiehiä sekä tarvittava määrä kouluttajia ja päälliköitä, on tulosten yleistettävyyttä pohdittava. Omana joukkonaan eri osapuolet muodostavat kattavan otoksen Karjalan Prikaatin henkilöstöstä. Kun tulokset vastaavat aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia, voidaan päätelmiä tehdä myös laajemmin.

Kun tuloksia tarkastellaan yksikkökohtaisesti, niin esimerkiksi kyselyyn vastanneiden kouluttajien määrä useassa yksikössä on vähäinen edustamaan yksikön koko kouluttajaryhmää. On myös vaikeaa osoittaa, että juuri tutkimukseen osallistuneet kouluttajat ovat pääasiassa järjestäneet liikuntakoulutusta kyseisessä yksikössä.

Toteutunutta liikuntakoulutuksen määrää selvitin yksiköiden viikko-ohjelmilla. Valitsin ne kuvaamaan toteutusta, koska sain ne helposti ja kattavasti koko palveluksen ajalta ja jokaiselta yksiköltä. Tämän menetelmän heikkoutena on se, että pohdittavaksi jää viikko-ohjelmien ja todellisen toteutuksen vastaavuus. Viikko-ohjelmat ovat etukäteen laadittuja suunnitelmia, jotka saattavat muuttua. Omasta kokemuksestani tiedän, että muutoksia viikko-ohjelmiin tehdään, mutta suurin osa suunnitelmaan merkityistä koulutustapahtumista toteutuu.

Vaikka suunnitelmat pitäisivätkin tuntimääriltään hyvin paikkaansa, on myös otettava huomioon toteutuksen sisältö. Vastaavatko liikuntakoulutustapahtumat viikko-ohjelmissa mainittuja aiheita ja kokevatko koulutukseen osallistujat samoin? Tällä menetelmällä ei selvitetty yksittäisten liikuntakoulutustapahtumien toteutuksen sisältöä, vaan oletettiin, että se vastaa viikko-ohjelmiin kirjattuja sisältöjä. Näin laajassa tutkimuksessa toteutettu menetelmä kuitenkin puoltaa paikkaansa.

Kyselyt antoivat perustiedot eri osapuolten kokemuksista. Koska toteutuneella liikuntakoulutuksella ei ollut suurta vaikutusta varusmiesten kokemuksiin, on pohdittava muita syitä. Ilmeisesti varusmiesten kokemuksiin liikuntakoulutuksesta vaikuttaa enemmän heidän taustansa. Nyt varusmiesten taustatietoa kysyttiin varsin suppeasti. Tietoa voisi kerätä lisäksi varusmiesten fyysisestä kunnosta ja painosta sekä heidän asenteista ja motivaatiosta liikuntaa kohtaan. Näillä tekijöillä voisi olla vaikutusta heidän kokemuksiinsa.

Aineiston keruuvaiheessa syntyi katoa. Kato aiheutui pääosin henkilökunnan unohtelemisesta. Tämän kaltaiset unohtamiset olisi voinut välttää järjestämällä yksiköittäin vastaamistilaisuudet viikko-ohjelmiin, jolloin olisi saatu vastaukset samalla kaikilta osapuolilta. Tämän lisäksi henkilökunnalle olisi voinut jättää lomakkeita täytettäväksi mahdollisten esteiden sattuessa ajankohdalle. Tutkija olisi voinut myös omalla läsnäolollaan motivoida vastaajia. Tämä olisi parantanut myös tutkimuksen luotettavuutta.

8.3 Jatkotutkimusaiheita

Tämän tutkimuksen pohjalta heräsi mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Ensimmäisenä heräsi kiinnostus liikuntakoulutustapahtumien toteutuksesta. Miten viikko-ohjelmissa esiintyvät liikuntakoulutuskerrat toteutuvat käytännössä ja millaisia ne ovat laadultaan? Vastaavatko koulutuksen aika ja sisältö viikko-ohjelman antamaa tietoa? Samalla voitaisiin kartoittaa varusmiesten kokemuksia ja mielipiteitä juuri havainnoiduista liikuntakoulutustapahtumista.

Toinen kiinnostava tutkimusaihe voisi olla ympäristön vaikutus liikuntakoulutuksen sisältöön. Miten paljon läheisyydessä olevat liikuntapaikat, kuten uimahalli, kenttä, hiihtoladut ja liikuntasalit vaikuttavat eri osa-alueiden toteutukseen? Ja miten paljon eroja eri puolella Suomea sijaitsevilla joukko-osastoilla on liikuntakoulutuksen toteutuksen suhteen. Vaikuttavatko esimerkiksi merivoimien palveluspaikkojen olosuhteet toteutukseen tai varusmiesten kokemuksiin?

LÄHTEET

- Csikzentmihalyi, M. 1990. Flow: The Psychology of Opimal Experience. New York: Harper & Row.
- Fox, K. 1998. Lapsen näkökulma liikunnassa – Liikuntakasvatuksen psykologinen ulottuvuus. Teoksessa Sarlin, E.-L., Sarlin, H., Lintunen, T., Liukkonen, J. & Pönkkö, A. (toim.). Motivaatio ja minäkäsitys liikunnassa ja urheilussa. Vuokatin liikuntapsykologinen seminaari. Oulun yliopiston Kajaanin opettajakoulutuksen julkaisuja. Sarja B. Opetusmonisteita ja selosteita 10. 1-3.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Aro, A.R. & Uutela, A. 2003. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2003. Helsinki: KELA.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: TAMMI.
- Holopainen, S. 1991. Taitavat ja kömpelöt koululiikunnassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 75. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus.
- Hänninen, J. & Hänninen, K. 1998. Peruskoulun ja lukion uudistettujen opetussuunnitelmien yhteydet koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ.
- Joenväärä, V. 1999. Asento vai lepo: komppanianpäälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten näkemyksiä puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ

- Kolehmainen, A. 2004. Varusmieskoulutus saa aiempaa paremmat arvosanat. Ruotuväki I/2004. s. 3.
- Koljonen, M. 1995. Lystiä liikuntaan – liikuntakasvatus on kaikkien oppilaiden oikeus. Koululiikunta 2. 12-13.
- Koski, H. 1989. Pysyvien liikuntatottumusten luominen varusmiesaikana. Helsinki: Kadettikoulu.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2001. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Helsinki: KELA. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: Retrospektiivinen tutkimus. University of Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health 14.
- Laki puolustusvoimista 1994. 2§ 5a). Hallituksen esitys Eduskunnalle laiksi puolustusvoimista annetun lain 2 §:n muuttamisesta.
- Liesinen, K. 2000. Palvelukseen astuvien nuorten kunto ja terveys. Teoksessa Holthoer, A. & Dufva, V-P (toim.) Armeija liikuttaa –symposium. 21.-22.11.2000. 24-26. Seminaariraportti. Rauma.
- Liikuntatutkimus 2001-2002: Lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: Nuori Suomi ry. SLU:n julkaisusarja 4/02.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta ihmisen elämänsä aikana. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 24-29. Porvoo: WSOY.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 –vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.

- Olkinuora, E. 1979. Oppimisen ja opiskelun mielekkyys. Katsaus kirjallisuuteen ja lähtökohtiin sekä tutkimusprojektin esittely. Selosteita ja tiedotteita 121. Jyväskylä.
- Pekoul-os PAK C 1:3. 2004. Varusmiesten fyysinen koulutus. Liite 01 Varusmiesten fyysisen koulutuksen päämäärä ja periaatteet. Helsinki. Puolustusvoimat.
- Penttinen, S. 1999. Omien kouluvuosien merkitys liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi kehittymisessä. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 30. Rovaniemi. Lapin yliopisto.
- Perusyksikönpäällikön ohje. 1996. Helsinki: Puolustusvoimien Koulutuksen Kehittämiskeskus.
- Raanto, J. 1994. Varusmiesten liikunta- ja marssikoulutusohjelmien toteutuminen eri puolustushaaroissa. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Rajala, S. 2000. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen vaikutus varusmiesten liikuntatottumuksiin viestiaselajissa. Helsinki: Kadettikoulu.
- Rauhämäki, H. 2002. Varusmiesten kunnon kehitys kuuden kuukauden aikana. Ei painopaikkaa: Kadettikoulu.
- Rintala, H. 1990. Varusmiesten liikuntakasvatus ja fyysisen kunnon kehittyminen Ilmavoimien Viestikoulussa. Saapumiserä II/89. Lapin korkeakoulu. Kasvatustieteen opinnäytetyö.
- Sironen, E. 1989. Ruumiinkokemusta ja elämyksellisyyttä etsivän liikunnan evästyksen liikuntakulttuurin kehittämiseksi. Teoksessa E. Sironen (toim.) Suomalaisen liikuntapolitiikan vaihtoehdot. Liikuntakulttuurin päivät 1988. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 116. Helsinki: Hakapaino. 160-163.

- Sosiaali- ja terveystieteen tutkimus 2002. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja ISSN 1236-2050, 2002:11.
- Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002: Aikuisliikunta. Helsinki: Suomen Kuntourheiluliitto, Kunto ry. SLU:n julkaisusarja 5/02.
- Taistelija 2005 – Fyysisen suorituskyvyn tutkimustoiminta. 2003. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 3, No 6.
- Taskinen, A. 1991. Joukko-osaston liikuntakasvatusupseerin tehtävät ja toimenkuva sekä täydennyskoulutus tehtävään. Tuusula: Taistelukoulu.
- Telama, R. 1993. Koululiikunta koskettaa kaikkia. Teoksessa M. Ilmarinen (toim.) Liikunta lisää voimavaroja. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. 35-37.
- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. 51-66.
- Varstala, V., Telama, R. & Heikinaro-Johansson, P. 1987. Koulun liikuntatuntien sisältötutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 52. Jyväskylä: Yliopiston monistuskeskus.
- Vuori, I. 1994. Liikunta ja terveys. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. 15-60. Jyväskylä: LIKES.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 91-121.

LIITE 1

Ohjeellinen esimerkki liikuntakoulutuksen tuntien jakautumisesta
6 kuukauden palvelusajalle (Pekoul-os PAK C 01:03).

Koulutuskausi	Peruskoulutuskausi								Taistelijoiden E-kausi									J-kausi								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Viikko																										
<u>Liikuntakoulutus</u>																										
Teoria	1					1			1						1										1	1
Lihaskunto	1	3	4	2	2		2	1	1	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	2		2		
Itsepuolustus- ja Kamppailu					2		1	2		1		1	2	1												
Lihashuolto		1				1						1			1										1	
Hiihto / juoksu	1	2	1	1		2	1	1	1	2	1		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Suunnistus				5			5					4			3		5	1		2	1		3	2		
Uinti- ja hengen- Pelastus					2			1				2		2		3			2						2	
Palloilu	2	1		1		4	1	3	2	2	2		2			1	1	2	2		2		2		3	2
Testit		2																							2	
Yhteensä	5	9	5	9	6	8	10	8	5	7	5	10	6	7	9	8	8	5	7	5	7	3	6	6	8	3

LIITE 2

Liikuntakoulutuksen yksilökohtaiset tavoitteet (Pekoul-os PAK C 01:03).

OMINAISUUS / TAITO	PERUSKOULUTUSKAUSI	ERIKOISKOULUTUSKAUSI	JOUKKOKOULUTUSKAUSI
Fyysinen suorituskyky	Perus- ja lihaskunnan kohottaminen	Valmiuksien luominen fyysisesti vaativaan taistelukoulutukseen	Riittävä fyysinen suorituskyky 3-4 vrk:n vaativaan ratkaisutaisteluun sodan ajan tehtävässään
Kestävyys	Peruskestävyyden kohottaminen oman kunto-ohjelman mukaisesti	12 min juoksupuoltesti väh 2700 metriä	12 min juoksupuoltesti väh 2800 metriä
Lihaskunto	Lihaskunnan kohottaminen oman kunto-ohjelman mukaisesti	Lihaskuntoluokka väh 9 pist (hyvä)	Lihaskuntoluokka väh 10 pist (hyvä)
Suunnistustaito	Koulutettavien osattava suunnistuksen perusteet niin, että 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
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 turvallisuudelle 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 toimimaan	

PÄÄESIKUNTA

ESITTELY

Henkilöstösasto
Helsinki

Pv:n henkilöstöpäällikölle

LIITE 3

544/2.13/D/I	14.06.2004	Esittelijä TM Kati Mäkinen
--------------	------------	-------------------------------

R3148/2.1/E/III

<p>Esitetään, että luutnantti Sami Vähätalolle (KarPr) myönnetään lupa kyselytutkimukseen, joka liittyy Vähätalon pro gradu -työhön. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tilaa ja esimerkkijoukko-osastona käytetään Karjalan Prikaatia.</p> <p>Tutkimuksen avulla selvitetään, miten liikuntakoulutuksen sisällöt toteutuvat laadullisesti (tavoitteet, päämäärä, monipuolisuus) ja määrällisesti (tuntimäärä, koulutuskaudet) sekä mitkä asiat tavoitteiden toteutumiseen vaikuttavat. Lisäksi kartoitetaan liikuntakoulutuksen käsikirjan käyttöä suunnittelun ja toteutuksen apuvälineenä.</p> <p>Kyselytutkimus kohdistuu sekä varusmiehiin että henkilökuntaan. Varusmiehiltä kerätään tietoa liikuntakoulutuksen määrästä, laadusta, toteutuksesta ja asenteista sekä henkilökunnalta suunnittelusta, valmiuksista, toteutuksesta ja asenteista. Tutkimuksen aineistoa kerätään myös eri tilastoista ja viikko-ohjelmista. Kyselyn toteutusajankohta on saapumiserän 1/2004 varusmiesten joukkokoulutuskauden lopulla. Lomakkeen täyttäminen kestää noin 20 minuuttia.</p> <p>Tutkimus antaa tietoa erityisesti Karjan Prikaatin liikuntakoulutuksesta, mutta siitä voi tehdä päätelmiä myös koko puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tilasta. Valmis tutkimus tulee lähettää Pääesikunnan koulutusosastolle.</p> <p>TM Kati Mäkinen</p>	<p>Hyväksyn</p> <p>Kenraaliluutnantti Esa Tarvainen</p> <p>LIITTEET</p> <p>JAKELU KarPr Sami Vähätalo</p> <p>TIEDOKSI PEkoul-os PEasev-os MpKK</p>
--	--

Tämä asiakirja on elektronisesti allekirjoitettu.

LIITE 4

OHJEET KYSELYN TOTEUTTAMISEEN PERUSYKSIKÖSSÄ

Kuoressa on kolme eri kyselyä; varusmiehille, kouluttajille ja päällikölle/varapäällikölle. Pitäkää kyselyjen vastaukset erillään koko ajan. Palautuskuoret ovat valmiina.

Varusmiesten kyselyyn vastaavat kaikki 6 kk palvelleet miehistöön kuuluvat I/04 saapumiserästä. Kysely toteutetaan loppukyselyn kanssa samaan aikaan. Kouluttajien kyselyyn vastaavat kaikki yksikön kouluttajatehtävissä toimivat henkilöt (opistoupseerit, upseerit, määräaikaiset kouluttajat, sopimussotilaat, harjoittelussa olijat). Kouluttajien kyselyyn vastaamien tapahtuu joko viikkopuhuttelun yhteydessä tai tehtävien sen salliessa, kuitenkin 25.7.2004 mennessä. Yksikön päälliköille ja varapäälliköille suunnattu kysely toteutetaan samalla tavalla kuin kouluttajien kysely.

Kun kaikki kyselyt on toteutettu, vastaukset tulee lähettää osoitteeseen: Ltn Sami Vähätalo, 3 PsJK, viimeistään 27.7.2004 mennessä.

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄNNE!

KYSELY VARUSMIEHILLE

1. Sukupuoli

- a) mies
- b) nainen

2. Joukkoyksikköni on

- a) KymJP
- b) I-SVP
- c) KarTR
- d) SalpItPsto
- e) KymPionP
- f) KarHP

3. Perusyksikköni on

- a) 1PsJK
- b) 2PsJK
- c) 3PsJK
- d) 1VK
- e) 2VK
- f) ei mikään ylläolevista

4. Perusyksikköni on

- a) 1KtPtri
- b) 2KtPtri
- c) 3KtPtri
- d) 1PionK
- e) 2PionK
- f) ei mikään ylläolevista

5. Perusyksikköni on

- a) 1Ptri
- b) 2Ptri
- c) Huolto- ja kuljetuskomppania
- d) EK
- e) ei mikään ylläolevista

6. Harrastin liikuntaa ennen varusmiespalvelukseen astumista vähintään 30 minuuttia päivässä keskimäärin (kerta/viikossa)?
- a) en yhtään
 - b) 1krt
 - c) 2-3krt
 - d) 4-5krt
 - e) 6krt tai enemmän
7. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen suurin motiivi minulla on?
- a) virkistys
 - b) fyysinen kunto
 - c) kilpailu
 - d) terveys
 - e) kaverit
 - f) jokin muu
8. Varusmiespalveluksen jälkeen uskon vapaa-ajan liikuntaharrastuksen lisääntyvän siitä mitä se oli ennen varusmiespalveluksen alkua.
- a) täysin samaa mieltä
 - b) osin samaa mieltä
 - c) en osaa sanoa
 - d) osin eri mieltä
 - e) täysin eri mieltä
9. Puolustusvoimien fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus on monipuolista.
- a) täysin samaa mieltä
 - b) osin samaa mieltä
 - c) en osaa sanoa
 - d) osin eri mieltä
 - e) täysin eri mieltä
10. Varusmiespalvelus on ollut minulle fyysisesti liian raskasta.
- a) täysin samaa mieltä
 - b) osin samaa mieltä
 - c) en osaa sanoa
 - d) osin eri mieltä
 - e) täysin eri mieltä

11. Varusmiespalveluksen fyysinen rasittavuus on ollut nousujohteista.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osin samaa mieltä
- c) en osaa sanoa
- d) osin eri mieltä
- e) täysin eri mieltä

12-14. Arvioi liikuntakoulutuksen määrää eri koulutuskausina asteikolla A-E, jossa A=liian vähän,
E=liian paljon

- 12. P-kausi
- 13. E-kausi
- 14. J-kausi

15. Arvioi fyysistä koulutusta ja liikuntakoulutusta antavien kouluttajien tieto- ja taitotasoa keskimäärin.

- a) heikko
- b) välttävä
- c) keskinkertainen
- d) hyvä
- e) erittäin hyvä

16. Kouluttajat ottavat riittävästi huomioon fyysisessä koulutuksessa ja liikuntakoulutuksessa koulutettavien yksilölliset erot, mm. muodostamalla tasoryhmiä.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osin samaa mieltä
- c) en osaa sanoa
- d) osin eri mieltä
- e) täysin eri mieltä

17. Kouluttajat toimivat esimerkkinä osallistumalla itse liikuntakoulutukseen (peleihin, lihaskuntoharjoituksiin ym.).

- a) usein
- b) joskus
- c) harvoin
- d) ei koskaan

18. Liikuntakoulutuksessa minulle opetettiin uusia asioita (säännöt, suoritustekniikka, laji, tms.)

- a) usein
- b) joskus
- c) harvoin
- d) ei koskaan

19. Hallitsen hyvin fyysisen suorituskyvyn ylläpitämiseen liittyvät tiedot ja taidot.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osin samaa mieltä
- c) en osaa sanoa
- d) osin eri mieltä
- e) täysin eri mieltä

20. Varusmiespalvelus vahvisti tai herätti minussa pysyvän liikuntaharrastuskipinän.

- a) täysin samaa mieltä
- b) osin samaa mieltä
- c) en osaa sanoa
- d) osin eri mieltä
- e) täysin eri mieltä

21-26. Arvioi liikuntakoulutuksen merkitystä puolustusvoimissa asteikolla A-E, jossa A= merkityksetön ja E= erittäin merkitsevä.

- 21. kunnon kohottaja
- 22. vaihtelun ja virkistyksen tuominen
- 23. yhteishengen luoja ja sopeutumisen edistäjä
- 24. pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen
- 25. uusien taitojen oppiminen
- 26. taistelijan ominaisuuksien kehittäminen

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

KYSELY KOULUTTAJILLE

1. Palvelusvuodet

- a) alle 1 v.
- b) 1-3 v.
- c) 4-5 v.
- d) 6-8 v.
- e) yli 9 v.

2. Joukkoyksikkö, jossa olette kouluttajana

- a) KymJP
- b) I-SVP
- c) KarTR
- d) SalpItPsto
- e) KymPionP
- f) KarHP

3. Perusyksikkö, jossa olette kouluttajana

- a) 1PsJK
- b) 2PsJK
- c) 3PsJK
- d) 1VK
- e) 2VK
- f) ei mikään yllälevista

4. Perusyksikkö, jossa olette kouluttajana

- a) 1KtPtri
- b) 2KtPtri
- c) 3KtPtri
- d) 1PionK
- e) 2PionK
- f) ei mikään ylläolevista

5. Perusyksikkö, jossa olette kouluttajana

- a) 1Ptri
- b) 2Ptri
- c) Huolto- ja Kuljetuskomppania
- d) EK
- e) ei mikään ylläolevista

6-11. Arvioikaa liikuntakoulutuksen merkitystä puolustusvoimissa asteikolla A-E, jossa A= merkityksetön ja E= erittäin merkitsevä.

6. kunnon kohottaja
7. vaihtelun ja virkistyksen tuominen
8. yhteishengen luoja ja sopeutumisen edistäjä
9. pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen
10. uusien taitojen oppiminen
11. taistelijan ominaisuuksien kehittäminen

12. Arvioikaa liikuntakoulutusta antavien kouluttajien (koko prikaati) tieto- ja taitotasoa yleensä.

- a) heikko
- b) välttävä
- c) keskinkertainen
- d) hyvä
- e) erittäin hyvä

13. Arvioikaa oman yksikkönne liikuntakoulutusta antavien kouluttajien tieto- ja taitotasoa yleensä.

- a) heikko
- b) välttävä
- c) keskinkertainen
- d) hyvä
- e) erittäin hyvä

14. Arvioikaa omaa liikuntakouluttajan tieto- ja taitotasoa.

- a) heikko
- b) välttävä
- c) keskinkertainen
- d) hyvä
- e) erittäin hyvä

15. Kuka yksikössänne vastaa liikuntakoulutuksen suunnittelusta ja painotuksesta?

- a) komppanian päällikkö
- b) kouluttajat
- c) molemmat yhdessä

16. Miten mieluisasti suunnittelette ja pidätte liikuntakoulutusta?

- a) oikein mielelläni
- b) mielelläni
- c) menettelee
- d) en mielelläni
- e) ei kiinnosta

17. Miten paljon keskimäärin käytätte aikaa liikuntakoulutuksen suunnitteluun?

- a) enemmän kuin muuhun koulutukseen
- b) yhtä paljon kuin muuhun koulutukseen
- c) vähemmän kuin muuhun koulutukseen

18. Miten tärkeänä pidätte liikuntakoulutusta verrattuna muuhun koulutukseen?

- a) tärkeämpänä
- b) yhtä tärkeänä
- c) vähemmän tärkeänä

19. Oletko lukenut fyysistä koulutusta koskevan pysyväsasiakirjan?

- a) kyllä
- b) en

20-24. Arvioikaa miten paljon käytätte suunnittelussa apuna liikuntakoulutuksen käsikirjaa eri tarkoituksiin asteikolla A-E, jossa A= usein ja E= en lainkaan.

- 20. etsin harjoitusmalleja ja ideoita koulutukseen
- 21. selvitän eri osa-alueiden koulutuksen tavoitteet
- 22. selvitän tulosrajoja fyysisen kunnon testeihin
- 23. etsin tietoa käytännön koulutuksen tueksi
- 24. opettelen itse fyysiseen suorituskyyyn liittyviä asioita

25. Miten usein jaatte koulutettavat tasoryhmiin?

- a) aina
- b) usein
- c) joskus
- d) harvoin
- e) en koskaan

26. Miten usein käytätte varusmiesjohtajia tai lajin aktiiviharrastajia apukouluttajina?

- a) aina
- b) usein
- c) joskus
- d) harvoin
- e) en koskaan

27. Miten usein osallistutte itse liikuntakoulutukseen varusmiesten mukana?

- a) aina
- b) usein
- c) joskus
- d) harvoin
- e) en koskaan

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

YKSIKÖN PÄÄLLIKÖT JA VARAPÄÄLLIKÖT

1. Palvelusvuodet

- a) alle 1 v.
- b) 1-3 v.
- c) 4-5 v.
- d) 6-8 v.
- e) yli 9 v.

2. Joukkoyksikkö, johon kuulutte

- a) KymJP
- b) I-SVP
- c) KarTR
- d) SalpItPsto
- e) KymPionP
- f) KarHP

3. Perusyksikkö, jossa olette päällikkönä

- a) 1PsJK
- b) 2PsJK
- c) 3PsJK
- d) 1VK
- e) 2VK
- f) ei mikään ylläolevista

4. Perusyksikkö, jossa olette päällikkönä

- a) 1KtPtri
- b) 2KtPtri
- c) 3KtPtri
- d) 1PionK
- e) 2PionK
- f) ei mikään ylläolevista

5. Perusyksikkö, jossa olette päällikkönä

- a) 1Ptri
- b) 2Ptri
- c) Huolto- ja Kuljetuskomppania
- d) EK
- e) ei mikään ylläolevista

6-11. Arvioikaa liikuntakoulutuksen merkitystä puolustusvoimissa asteikolla A-E, jossa A= merkityksetön ja E= erittäin merkitsevä.

6. kunnon kohottaja
7. vaihtelun ja virkistyksen tuominen
8. yhteishengen luoja ja sopeutumisen edistäjä
9. pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen
10. uusien taitojen oppiminen
11. taistelijan ominaisuuksien kehittäminen

12. Arvioikaa oman yksikkönne kouluttajien liikuntakoulutuksen tieto- ja taitotasoa yleensä.

- a) heikko
- b) välttävä
- c) keskinkertainen
- d) hyvä
- e) erittäin hyvä

13. Miten tärkeänä pidätte liikuntakoulutusta verrattuna muuhun koulutukseen?

- a) tärkeämpänä
- b) yhtä tärkeänä
- c) vähemmän tärkeänä

14. Miten usein osallistutte itse yksikön liikuntakoulutukseen varusmiesten mukana?

- a) aina
- b) usein
- c) joskus
- d) harvoin
- e) en koskaan


15. Miten usein käytätte liikuntakoulutuksen käsikirjaa tai fyysisen koulutuksen PAK:a apuna viikko-ohjelmaa tai läpivientä suunnitellessanne?

- a) aina
- b) usein
- c) joskus
- d) harvoin
- e) en koskaan

16. Millaiset valmiudet teillä on viikko-ohjelmien ja läpivientien suunnitteluun liikunnan sekä fyysisen koulutuksen osalta?

- a) erittäin hyvät
- b) hyvät
- c) keskinkertaiset
- d) tyydyttävät
- e) huonot

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

 PUOLUSTUSVOIMAT <small>Joukko-osasto (vast)</small> KARJALAIN PRIKAATI <small>Perusjalkihti (vast)</small> 3. Panssarijääkärikomppania <small>No</small> J-kausi / 2. viikko		Viikko-ohjelma <small>Sunnuntai 23.05 </small>					<small>Viikko</small> Vko 21, 17. - 23.05.2004
<small>Liikuntatunti</small> Maanantai 17.05		<small>Tiistai 18.05</small>	<small>Keskiviikko 19.05</small>	<small>Torstai 20.05</small>	<small>Perjantai 21.05</small>	<small>Lauantai 22.05</small>	
07.45-08.45 H. YLSOIKOKOULUTUS - Aseiden nousto 07.30 /ltin S Vähälalo - Suhteiset (keräus) Kas/ltin O Hillden, Jkoul	08.00-11.30 H. LIIKUNTAKOULUTUS Jalkapallo, katukoripallo Urh. kenttä/ltin Vähälalo 13.00-14.00 O. YLSOIKOKOULUTUS - Leirin varomääräysoppitunti (poissaolijat) Luokka/Jkoul	07.45-08.30 O. YLSOIKOKOULUTUS, JoKe - Viikkopuhuttelu Luokka/Kpääli, kvarapääli. yksups sij	Etuamupala 07.00-07.40 H. HUOLTOKOULUTUS Leirivalmistelut - Kaluston paikkaaminen Kasami/Vmjohtajat 07.45-08.30 O. YLSOIKOKOULUTUS, JoKe - Viikkopuhuttelu Luokka/Kpääli, kvarapääli. yksups sij 08.30-09.30 H. HUOLTOKOULUTUS Leirivalmistelut				
09.00-16.30 H. ASE- JA AMPUMAKOULUTUS Tarkkuuskiväärämmunnat RK-ammunnat A-Plata 3, 2/ltin Laurila, Jkoul Maastolounas	13.00-16.30 H. HUOLTOKOULUTUS Leirivalmistelut - Kaluston nousto - Kaluston testaus ja tarkastaminen Kas/ltin Laurila+Vmjohitajat						
Fyysinen koulutus: X h		Fyysinen koulutus: X h	Fyysinen koulutus: 0 h	Fyysinen koulutus: 6 h	Fyysinen koulutus: 6 h	Fyysinen koulutus: 6 h	
<small>Tallennettuna</small>				<small>Prakka ja sika</small> Vekaranjärvi		<small>Aluekoulutus</small> 3.Psjk:n päällikkö Yliuuhantti	
						Raine Honkaselkä	

LIITE 6

Kouluttajien ja päälliköiden mielipiteet liikuntakoulutuksen tärkeydestä palvelusvuosien mukaan.

TAULUKKO 25. Kouluttajien (n=46) mielipiteet palvelusvuosien mukaan liikuntakoulutuksen tärkeydestä muuhun koulutukseen verrattuna.

Palvelusvuodet	tärkeämpää	yhtä tärkeää	vähemmän tärkeää
alle 1 vuosi	0	14	1
1-3 vuotta	0	12	2
4-5 vuotta	1	4	1
6-8 vuotta	0	4	0
9 vuotta tai yli	0	5	2
Yhteensä	1	39	6

TAULUKKO 26. Päälliköiden ja varapäälliköiden (n=15) mielipiteet palvelusvuosien mukaan liikuntakoulutuksen tärkeydestä muuhun koulutukseen verrattuna.

Palvelusvuodet	tärkeämpää	yhtä tärkeää	vähemmän tärkeää
alle 1 vuosi	0	0	1
1-3 vuotta	0	2	1
4-5 vuotta	0	4	3
6-8 vuotta	0	3	0
9 vuotta tai yli	0	1	0
Yhteensä	0	10	5

LIITE 7

Kouluttajien ja päälliköiden arviot omista liikuntakoulutustiedoista ja –taidoista palvelusvuosien mukaan.

TAULUKKO 27. Kouluttajien arvio omista liikuntakoulutustiedoista ja –taidoista palvelusvuosien mukaan.

Palvelusvuodet	Heikko	Välttävä	Keskin- kertainen	Hyvä	Erittäin hyvä	Yhteensä
alle 1 vuosi	0	0	4	11	0	15
1-3 vuotta	0	1	8	3	2	14
4-5 vuotta	0	0	2	4	0	6
6-8 vuotta	0	0	3	1	0	4
9 vuotta tai yli	1	1	5	0	0	7
Yhteensä	1	2	22	19	2	46

TAULUKKO 28. Päälliköiden arvio omista liikuntakoulutustiedoista ja –taidoista palvelusvuosien mukaan.

Palvelusvuodet	Heikko	Välttävä	Keskin- kertainen	Hyvä	Erittäin hyvä	Yhteensä
alle 1 vuosi	0	0	1	0	0	1
1-3 vuotta	0	0	2	1	0	3
4-5 vuotta	0	0	0	6	1	7
6-8 vuotta	0	0	0	2	1	3
9 vuotta tai yli	0	0	0	1	0	1
Yhteensä	0	0	3	10	2	15