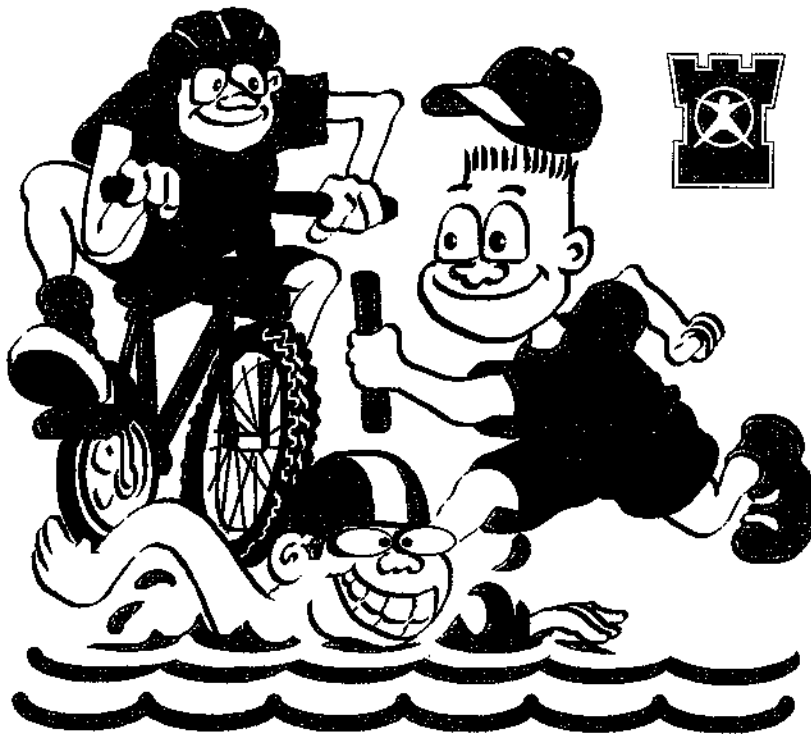


VARUSMIEHET KUNNOSSA



KAIKEN IKÄÄ

TUTKIMUSRAPORTTI

1995 - 2000

VARUSMIEHET KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ 1995 - 2000

Suomen Sotilasurheiluliitto toteutti Opetusministeriön tukemana varusmiehet kunnossa kaiken ikää projektin. Kokeilujoukko-osastoina olivat Turun Rannikkorykmentti (1.7.1998 alkaen Saaristomeren Meripuolustusalue), Keski-Suomen Rykmentti, Savon Prikaati ja Kainuun Prikaati.

Kokeiluun osallistui yhteensä 2200 varusmiestä. Projektin toteuttajat ja toteutamisvaiheet (liite 1).

Tavoite

Projektin tavoitteena oli edistää varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastusta ja etsiä keinoja liikunnanharrastuksen jatkamiselle myös varusmiespalveluksen jälkeen.

Aikaansaada myönteistä muutosta varusmiesten jaksamiseen palveluksessa ja heidän liikuntatottumuksissaan sekä vaikuttaa heidän liikunta- ja terveyskäyttäytymiseensä.

Vuodesta 1997 alkaen on Pääesikunnan koulutusosaston esityksestä tutkittu myös palvelusliikunnan toteutumista kokeilujoukko-osastoissa.

Seurattavat asiat

Projektin kaikissa vaiheissa tutkittiin seuraavia asioita:

- muutoksia liikunta-aktiivisuudessa,
- motivaation kehittymistä ja
- fyysisen kunnan kehittymistä

Johtopäätökset

Projektin eri vaiheissa työryhmä on päätenyt seuraaviin johtopäätöksiin:

- kokeiluun osallistuneet suhtautuivat projektiin myönteisesti
- varusmiesten liikuntaharrastus monipuolistui. 58 % osallistuneista ilmoitti liikunta-aktiivisuutensa kohonneen projektin kestäessä
- fyysinen kunto kohosi (liite 3)
- vapaa-ajan ja palvelusliikunnan tulee muodostaa yksi toimiva samoihin päämääriin pyrkivä kokonaisuus
- rasitusvammat vähenivät, jolla on merkitystä varusmiesten sairaspöissaolopäivien määrään ja palveluskelpoisuuteen

- kaksi kolmasosaa varusmiehistä esitti halukkuutensa osallistua varusmiesten liikuntakerhotoimintaan
- motivointi ja kannustuspalkinnot edistävät varusmiesten vapaa-ajan liikunnan toteutusta
- varusmiehet ovat itse voineet vaikuttaa enemmän liikunnan toteutukseen
- uusi kesällä 1998 käyttöön otettu palvelusliikuntaohjelma voidaan oikealla räätälöinnillä toteuttaa
- henkilökunnan tieto ja taito ei nykyisellään riitä uuden liikuntakoulutusohjelman toteutukseen
- palvelusliikunnan toteutukseen oltiin aikaisempaa tyytyväisempiä kokeiluyksiköissä
- laadun merkitys korostui

Esitykset

Projektin tavoitteisiin pääsemiseksi työryhmä esittää seuraavia toimenpiteitä ja periaatteita

- vapaa-ajan liikunnan ja palvelusliikunnan suunnittelun ja toteutuksen tulisi tapahtua yhteistyössä
- kokonaisuuteen soveltuvat varusmiesten liikuntakerhotilaisuudet tulisi merkitä viikko-ohjelmiin
- oikeilla henkilövalinnoilla ja riittäväillä tukitoimenpiteillä edistetään varusmiesten liikuntakerhotoiminnan toteutumista
- kullekin paikkakunnalle tulisi luoda toimiva motivointi- ja palkitsemisjärjestelmä
- kaikki liikuntaosaaminen tulisi ottaa aktiiviseen käyttöön (liikuntakasvatusupseeri, liikuntakoulutettu henkilöstö, yksiköiden kärkiosaajat, ammattitaitoiset varusmiehet ja ulkopuoliset liikunnan ammattilaiset)
- henkilökunnan liikunnallista tietoa ja taitoa tulisi kohottaa lisäämällä koulutusta sotilasopetuslaitoksissa ja joukko-osastoissa
- kaikessa liikunnassa sekä palvelus- että vapaa-aikana tulisi henkilökunnan entistä enemmän olla esimerkkinä
- kokonaisuuden tulisi sisältää lihaskuntoa, kestävyyttä, lihashuoltoa sekä vaihtelua ja virkistystä tarjoavia lajeja

Projektiryhmä esittää toivomuksenaan, että viiden vuoden ajalla ja mittavalla otoksella suoritetun tutkimuksen tulokset otettaisiin huomioon varusmiesten vapaa-ajan ja palvelusliikuntaa kehitettäessä.

Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja
Eversti


Kalervo Sipi

Projektiryhmän puheenjohtaja
Yliluutnantti evp


Risto Korhonen

LIITTEET

- 1 Projektin toteuttajat ja toteuttamisvaiheet
- 2 Kartoituskysely
- 3 Kuntotulokset (II/97 saapumiserä)
- 4 Muistiot tekstiosineen (liitteet 4.1-4.7)
- 5 Varusmiespalvelusajan jälkeinen seurantakysely (liitteet 5.1 ja 5.2)

Projektin toteuttajat ja toteuttamisvaiheet

Toteuttajat

Turun Rannikkorykmentistä kokeiluyksikkönä oli Gyltön linnake (1.7.1998 alkaen koulutuspatteri) maj Uolevi Piispasen johdolla, Keski-Suomen Rykmentistä oli 1. Pioneerikomppania kapteeni Timo Kytölehdon johdolla ja 2/97 saapumiserästä lähtien Suojelukoulu ylil Timo Rusasen johdolla, Savon Prikaatista oli 2. Jääkärikomppania ylil Mika Saastamoisen johdolla sekä Kainuun Prikaatista Panssaritorjuntakomppania ylil Janne Myllerin johdolla.

Projektin koordinoinnista vastasi projektiryhmä, johon kuuluivat Risto Korhonen puheenjohtajana, Pentti Hintsala sihteerinä ja kokeiluyksiköiden päälliöt.

Toteuttamisvaiheet

Kartoitusvaihe, kevät 1995

- taustakysymykset varusmiehille
- liikunnan harrastaminen ennen varusmiespalvelusta ja sen aikana

Päälliköiden perehdyttäminen, tammikuu 1996

- kokeilun päämäärä ja toteuttamistapa
- käytännön toimenpiteistä sopiminen
- seurantajärjestelmän laatiminen
- innostaminen ja motivointi

Kokeilu II/96 saapumiserälle

- yksi joukkue / jaos kustakin perusyksiköstä
- erillinen vapaaehtoinen liikuntaohjelma, joka oli suunniteltu täydentämään palvelusliikuntaa

Kokeilu II/97 ja I/98 saapumiserille

- koko perusyksikkö
- uuden koulutusohjelman toteuttamiskokeilu liikunnan osalta
- säännölliset projektiryhmän työkokoukset

Kokeilu II/98 saapumiserälle

- koko perusyksikkö
- uuden koulutusohjelman toteutus

Varusmiespalveluksen jälkeinen seuranta

- kyselyt II/98 ja II/97 saapumiserille
- taustakysymykset
- varusmiesajan liikunnan vaikutus nykyisiin liikuntatottumuksiin
- varusmiesajan liikunnan kehittämisideat

VARUSMIEHET KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Varusmiehet kunnossa kaiken ikää -projekti perustuu Suomen Sotilasurheiluliiton strategiaan vuosille 1995-1997. Projektin tarkoituksena on etsiä uusia vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia, löytää positiivinen asenne liikuntaan sekä yhdistää vapaa-ajan liikunta ja palvelusliikunta palvelemaan paremmin toisiaan. Tavoitteena on juurruttaa pysyvä liikunnan harrastus myös reserviin. Turun Rannikkorykmentissä, Savon Prikaatissa, Keski-Suomen Rykmentissä ja Kainuun Prikaatissa suoritettiin vuonna 1995 kartoitus nykytilasta sekä kartoituksen analysointi. Vuoden 1996 heinäkuussa käynnistettiin kokeilutoiminta kunkin joukko-osaston yhdessä perusyksikössä.

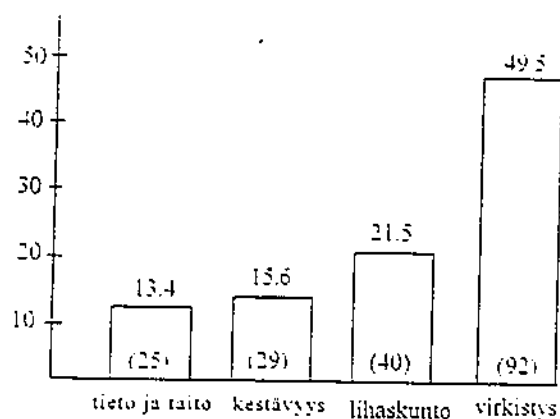
Saapumiserän II/96 miehille suoritettiin kolme kyselyä. Ensimmäisessä kyselyssä, joka ajoittuu peruskoulutuskaudelle, selvitettiin miesten liikunnan harrastusta ennen varusmiespalvelusta ja varusmiespalveluksen aikana (2 kk). Viimeksi mainittu painottui vapaa-ajan liikuntaan ja sen harrastusmahdollisuuksiin. Toisessa kyselyssä palveluksen puolivälissä paneuduttiin ohjelman toteutukseen, miesten liikunta-aktiivisuuteen ja jatko-odotuksiin. Kolmannessa kyselyssä selvitettiin miesten liikunnan harrastusta palveluksen loppupuolella ja projektin tarpeellisuutta myös jatkossa.

1. Kyselyn tulokset

Yleiskysymysten vastauksista käy ilmi, että tutkittavien keski-ikä oli 19,6 v, keskipituus 178,0 cm ja keskipaino 73,9 kg. Omaa terveydentilaansa piti hyvänä yli 80 prosenttia. Fyysistä kuntoaan piti hyvänä vain vajaa puolet. Yli 75 prosenttia tutkituista asuu kaupungeissa ja taajamissa. Yli puolella oli koulu- tai opistoasteinen ammattikoulutus. Kolmannes miehistä tupakoi päivittäin noin 11 savuketta. Yli 60 prosenttia joi olutta enintään 1-5 pulloa viikossa. Yli 60 prosenttia joi viinejä vähemmän kuin lasillisen viikossa. Runsas kolmannes miehistä nautti vähemmän kuin lasillisen viikossa väkeviä alkoholijuomia. Yli 2 pullollista kuukaudessa käytti miehistä vain 6 prosenttia. Lähes 70 prosenttia miehistä nukkui vähintään 8 tuntia yössä. Neljännes vastaajista nukkui yli 9 tuntia.

Ennen varusmiespalvelustaan miehistä harrasti liikuntaa lähes 80 prosenttia, joista yli neljännes noudatti kutsunnoissa annettuja ohjeita. Lajeina käytettiin eniten sählyä, kuntosaliharjoittelua ja eri pallopelejä. Lähes viidenneksellä harjoittelun tarkoituksena oli kohottaa kuntoa varusmiespalvelusta silmällä pitäen. Kilpailumielessä harrastettiin eniten salibandya, eri palloilulajeja ja yleisurheilua. Urheiluseuran jäseniä oli miehistä vain vajaa kolmannes. Koululiikunnalla oli myönteistä merkitystä liikuntaharrastukseen vain runsaalla kolmasosalla.

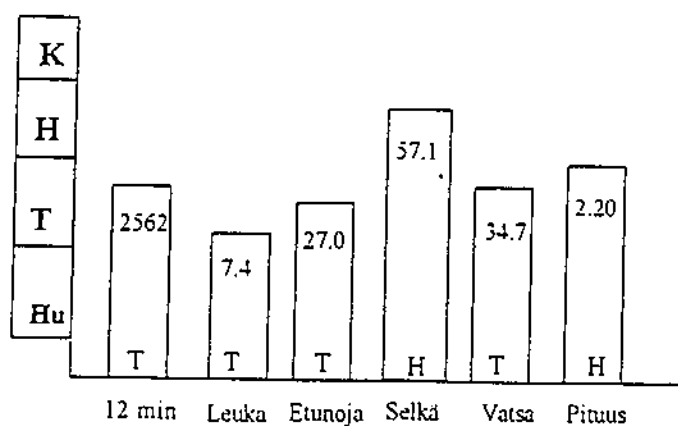
Varusmiespalveluksen aikaisiin kysymyksiin annetut vastaukset olivat vain suuntaa-antavia, koska miehet olivat kysymyksiin vastatessaan olleet palveluksessa korkeintaan 2 kuukautta. Liikuntatunteja oli pääosan mielestä ollut sopivasti. Tunnit johdettiin peräti yli 90 prosentin mielestä tyydyttävästi. Palvelusliikunnalta odotetaan jatkossa vaihtelun ja virkistykseen lisäksi myös sellaisia harjoitteita, joilla lihaskunto ja kestävyys paranisi.



Odotukset palvelusliikunnalta

Yli 60 prosenttia miehistä harrasti peruskoulutuskaudella vapaa-ajan liikuntaa noin 2 kertaa viikossa keskimäärin 45 minuuttia kerrallaan. Eniten harrastettiin sählyä, kuntosaliharjoittelua ja lenkkeilyä. Varusmiesten liikuntakerhotoimintaan osallistui tässä vaiheessa jo lähes viidennes miehistä ja jatkossa haluaisi osallistua yli 60 prosenttia miehistä. Varuskunnan suorituspaikkoihin ja liikuntavälineistöön oltiin erittäin tyytyväisiä.

Varusmiesten peruskuntaa tarkasteltiin ensimmäisen kuntokokeen perusteella. Kuntokokeet on suoritettu 2-3 viikon kuluessa palvelukseen astumisesta. Miesten kestävyys jäi tyydyttäväksi 12 minuutin juoksutestin keskiarvon ollessa 2562 m (80-luvulla 2750 m). Miesten lihaskunto oli sen sijaan parempi. Eri lihasryhmien kuntoa tarkasteltaessa kävi kuitenkin ilmi, että niissä oli suuria eroja. Esim. miesten vatsalihasten kunto jäi tyydyttäväksi keskiarvon ollessa 34.7 kert/min. Sen sijaan miesten selkälihasten kunto ylittää lähes kiitettävälle tasolle keskiarvon ollessa 57.1 kert/min. Toisaalta selkälihäsläkesuorituksissa voi helposti tulla tulkinta- tai mittalukemavirheitä.



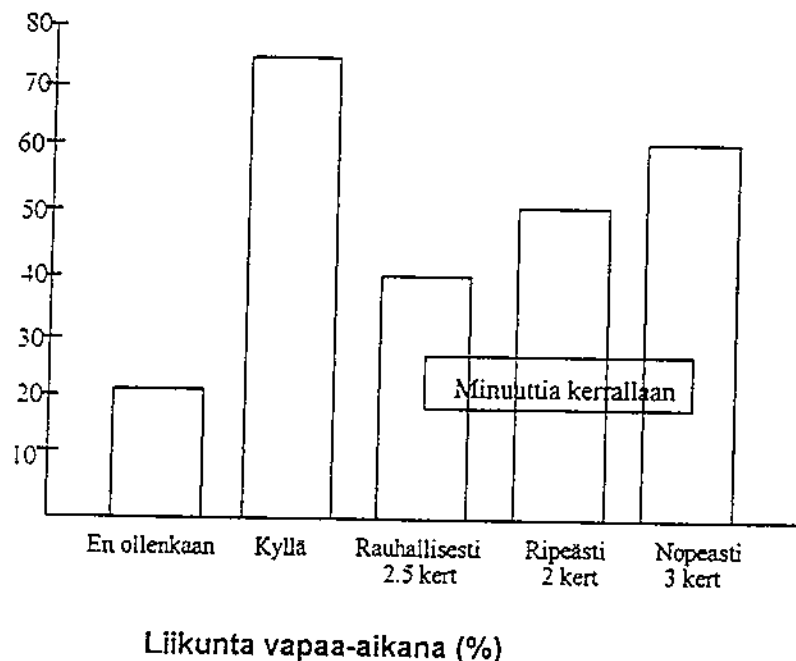
Peruskunnan tulokset

Kyselyn 1 kokonaistulokset on esitetty liitteessä 1 ja alueelliset tulokset liitteissä 1.1, 1.2, 1.3 ja 1.4.

2. Kyselyn tulokset

Yli 80 prosenttia miehistä on voinut tässä vaiheessa ainakin osittain toteuttaa suunniteltua ohjelmaa tarkoituksenmukaisesti. Lähes 75 prosentin mielistä palvelusliikunta ja vapaa-ajan liikunta ovat muodostaneet tässä projektissa onnistuneen kokonaisuuden. Pääosalla miehistä on ollut palvelusliikuntaa ainakin kaksi tuntia viikossa. Kolme neljäsosaa miehistä on ollut myös tyytyväinen palvelusliikunnan toteutukseen. Yhden viidesosan mielestä liikunta on painottunut liikaa kilpailuihin, on ollut liian raskasta ja on ollut merkittynä viikko-ohjelmissa, mutta ei toteutettuna käytännössä. Palvelusliikunnalta odotetaan jatkossa virkistyksen ja vaihtelun lisäksi mm monipuolisempia harjoituksia, vapaampaa liikuntaa sekä sellaista liikuntaa, että myös kunto nousisi.

Vapaa-ajan liikuntaa on kolmeneljäsosaa miehistä harrastanut vähintään 2 kertaa viikossa keskimäärin 50 minuuttia kerrallaan.

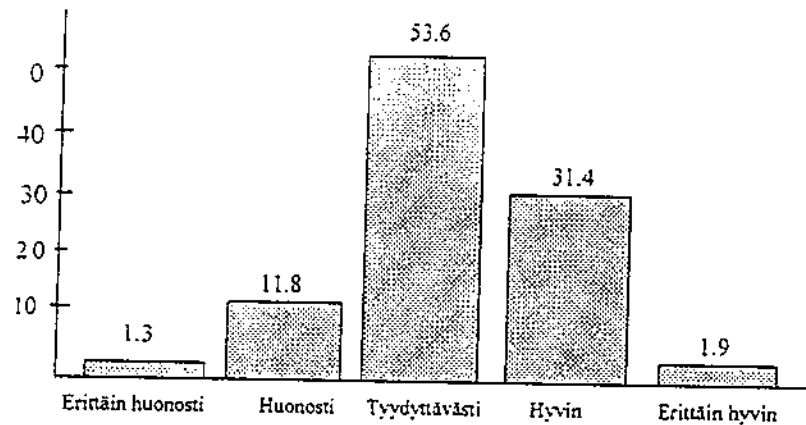


Eniten on vapaa-aikana harrastettu sählyä, kuntosaliharjoittelua ja eri pallopelejä. Lähes 40 prosenttia miehistä on osallistunut varusmiesten liikuntakerhotoimintaa. Lähes puolella miehistä ohjelma on lisännyt liikunta-aktiivisuutta. Lähes neljäviidesosalla ohjelma on lisännyt mahdollisuuksia parantaa fyysistä kuntoa. Vapaa-ajan liikunnalta odotetaan jatkossa erityisesti monipuolisuutta ja säännöllisyyttä. Kyselyn 2 kokonaistulokset on esitetty liitteessä 2.1 ja alueelliset tulokset liitteistä 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3 ja 2.1.4.

3. Kyselyn tulokset

Yleiskysymysten vastaukset ovat samansuuntaiset kuin ensimmäisessä kyselyssä. Suurimpina eroina mainittakoon, että päivittäin tupakoivien määrä on noussut 33 prosentista runsaaseen 50 prosenttiin ja että fyysistä kuntoon pitää hyvänä peräti 60 prosenttia.

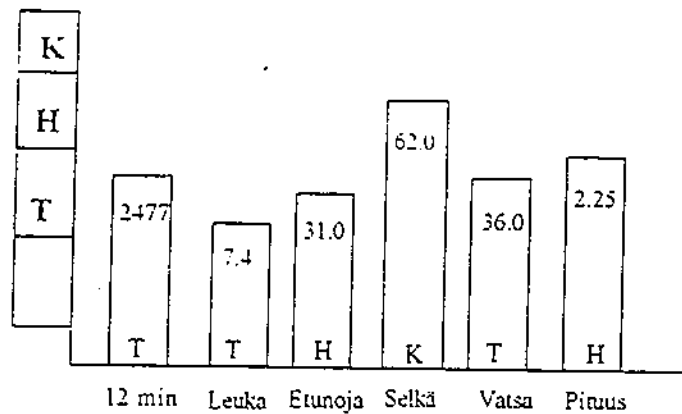
Palvelusliikuntaa on pääosan mielestä ollut riittävästi. Tosin kolmasosa olisi halunnut liikuntaa lisää. Liikuntaa on ollut ohjelmassa viikottain lähes 50 prosentin mielestä vähintään kaksi tuntia. Tosin viidesosalla miehistä liikuntaa ei ole vastausten mukaan ollut ollenkaan. Vastausten perusteella on palvelusliikuntaa ollut keskimäärin 1.5 kertaa viikossa. Tunnit on johdettu yli 85 prosentin mielestä vähintään tyydyttävästi. Komason mielestä jopa hyvin.



Miten liikuntakoulutus johdettu (%)

Vapaa-ajan liikuntaa on harrastettu myös keskimäärin 1.5 kertaa viikossa 40 minuuttia kerrallaan. Eniten on harrastettu säilyä, kuntosaliharjoittelua ja lenkkeilyä. Varusmiesten liikuntakerhotoimintaan on osallistunut runsas viidennes miehistä. Osallistumattomuuteen on syynä: ei kiinnosta, ei jaksa, ei tietoa, onnistuu omatoimisestikin, ei itselle mielekästä kerhoa. Gyttön linnakkeella on kerhotoimintaan kuitenkin osallistunut miehistä 80 prosenttia. Koikeiluohjelma on lisännyt liikunta-aktiivisuutta lähes komason osalla ja lisännyt mahdollisuuksia parantaa fyysistä kuntoa yli puolella miehistä. Kyselyn mukaan lähes 80 prosentin mielestä tulisi tällaista ohjelmaa toteuttaa varusmiespalveluksessa jatkossakin. Lähes 80 prosenttia projektissa mukana olleista aikoo jatkaa liikuntaharrastusta myös reservissä.

Peruskunnan tulokset olivat samansuuntaiset kuin ensimmäisessä testissä palveluksen alussa. Tosin 12 minuutin juoksukokeen keskiarvo on laskenut 85 metriä ollen kotiuttamisvaiheessa 2477 metriä. Myönteistä sen sijaan oli lihaskunnan kehittyminen kaikissa lihasryhmissä.



Peruskunnan tulokset (keskiarvot)

Kyselyn 3 kokonaistulokset on esitetty liitteessä 3 ja alueelliset tulokset liitteissä 3.1, 3.2, 3.3 ja 3.4.

Johtopäätökset

Yleiskysymysten vastauksista käy ilmi, että tulokset ovat samansuuntaisia kuin aiemmin suoritetuissa puolustusvoimien tutkimuksissa. Merkille pantavaa on kuitenkin tupakoinnin suuri osuus, koska palveluksen alkupuolella on komasosa miehistä tupakoinnut päivittäin 12 savuketta ja ennen kotiuttamista jopa puolet miehistä päivittäin 13 savuketta.

Palvelusliikunnan toteutukseen ovat varusmiehet olleet varsin tyytyväisiä. Palveluksen alussa on 93 prosentin mielestä liikuntakoulutustunnit johdettu vähintään tyydyttävästi. Vastaava prosentti ylittää palveluksen lopussakin lähes 87 prosenttiin. Ko luku oli 10-15 vuotta sitten alle 80. Palveluksen puolivälissä odotettiin palvelusliikunnalta vaihtelun ja virkistyksen lisäksi erityisesti monipuolisuutta, vapaampaa liikuntaa, kunnon nousua ja myös koviakin harjoituksia. Koko palvelusaika huomioon ottaen on palvelusliikuntaa ollut keskimäärin 1.5 kertaa viikossa.

Vapaa-aikana on eniten harrastettu sählyä, kuntosaliharjoittelua ja eri pallopelejä. Vapaa-ajan liikuntaa on harrastettu keskimäärin myös 1.5 kertaa viikossa. Varusmiesten liikuntakerhotoimintaan on miehistä osallistunut palveluksen alussa lähes viidennes, puolivälissä lähes 40 prosenttia ja palveluksen lopussa yli neljännes. Kerhotoiminta on yli 50 prosentin mielestä vastannut asetettuja odotuksia.

Ohjelma on kolmen neljäsosan mielestä onnistunut. Kyselyn mukaan tulisi tällaista ohjelmaa toteuttaa varusmiespalveluksessa jatkossakin. Yli kolme neljäsosaa miehistä aikoo jatkaa liikuntaharrastusta myös reservissä.

Peruskunnan tuloksia tarkasteltaessa käy ilmi, että 12 minuutin juokseen tulokset ovat jonkin verran laskeneet palveluksen loppupuolella juokseen keskiarvon ollessa 2477 m. Kolmannessa kyselyssä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta selvittää motivaatiorekijöiden merkitystä. Myönteistä seikkaa on, että miesten laiskunto on parhaimmillaan kotiuttamisvaiheessa

Puheenjohtaja


Antti Simola

Toiminnanjohtaja


Jari Tepponen

JAKELU

- PEkoul-os
- PEtervh-os
- TurRR (alaliitteistä 1.1, 2.1.1, 3.1)
- KeSR (alaliitteistä 1.2, 2.1.1, 3.2)
- KaiPr (alaliitteistä 1.3, 2.1.3, 3.3)
- SavPr (alaliitteistä 1.4, 2.1.4, 3.4)
- TurVU (j-os muk.)
- KeuVU (j-os muk.)
- KajVU (j-os muk.)
- MikkVU (i-os muk.)

Sotilasurheiluliiton projekti

Kysely 199~~5~~⁶

VARUSMIEHET KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Nimi (tekstaten)

Henkilötunnus

Vastauspäivä

____ / ____ 199~~5~~⁶

YLEISKYSYMYKSET

1. Asuinpaikkasi
 1. maaseutu
 2. taajama
 3. kaupunki, muu kuin Helsinki
 4. Helsinki

2. Koulutuksesi, valitse vain korkeampi vaihtoehto
 1. peruskoulu
 2. ylioppilas
 3. ammattikoulutus (koulu- tai opistoasteinen)
 4. korkeakoulututkinto
 5. muu, mikä _____

3. Työtilanteesi ennen varusmiespalvelusta (6 kk tai kauemmin) ? Valitse allaolevista vain yksi vaihtoehto
 1. olin kokopäiväisessä tai osa-aikaisessa ansiotyössä
 2. olin maanviljelijä
 3. opiskelin
 4. olin työtön
 5. muu, mikä _____

4. Sotilasläänisi ? _____

5. Terveystilasi tällä hetkellä ?
 1. erittäin hyvä
 2. hyvä
 3. keskinkertainen
 4. huono
 5. erittäin huono

6. Fyysinen kuntosi tällä hetkellä ?
 1. erittäin hyvä
 2. hyvä
 3. keskinkertainen
 4. huono
 5. erittäin huono

7. Tupakoitko nykyisin ?
 1. en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti
 2. en tupakoi, olen lopettanut yli vuosi sitten
 3. tupakoin satunnaisesti, en kuitenkaan päivittäin
 5. tupakoin päivittäin noin _____ savuketta
 _____ piipullista
 _____ sikaria

8. Kuinka usein ja kuinka paljon nautit alkoholia (ennen vmpalv) ?
 - a) Keski ja/tai A-olutta viikossa ?
 - 1) vähemmän kuin 1 pulloa viikossa
 - 2) 1-5 pulloa viikossa
 - 3) 6-10 pulloa viikossa
 - 4) 11-20 pulloa viikossa
 - 5) yli 20 pulloa viikossa

- b) Viiniä ja/tai mietoja alkoholijuomia viikossa ?
- 1) vähemmän kuin lasillisen viikossa
 - 2) noin lasillinen viikossa
 - 3) 2–4 lasillista viikossa
 - 4) 1–2 pullollista viikossa
 - 5) yli 2 pullollista viikossa
- c) Väkeviä alkoholijuomia kuukaudessa ?
1. vähemmän kuin lasillisen (4 cl) kuukaudessa
 2. 1 lasillisen – puoli pullollista kuukaudessa (1 pullo = ½ litraa)
 3. yli 0,5 – vajaa 2 pullollista kuukaudessa
 4. 2 pullollista tai enemmän kuukaudessa
9. Kuinka säännöllisesti nautit ateriasi päivittäin ? (ennen vmpalv)
1. hyvin säännöllisesti
 2. melko säännöllisesti
 3. melko epäsäännöllisesti
 4. hyvin epäsäännöllisesti
10. Kuinka monta tuntia oli keskimääräinen yönesi ennen varusmiespalvelusta ?
1. yli 9 tuntia
 2. 8 – 9 tuntia
 3. 7 – 8 tuntia
 4. 6 – 7 tuntia
 5. vähemmän kuin 6 tuntia

ENNEN VARUSMIESPALVELUSTA

11. Onko koululiikunnalla ollut ^{myönteistä} merkitystä nykyiseen liikuntaharrastukseesi ?
1. kyllä
 2. ei
12. Kuinka usein harrastit keskimäärin liikuntaa varusmiespalvelusta edeltävänä vuotena. Yhden suorituksen tulee kestää kerrallaan yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia. Suoritukset lasketaan eri kerroiksi, jos niiden väli on vähintään 3 tuntia.
1. en ollenkaan
 2. kyllä, jos vastasi kyllä, niin millä teholla sekä montako kertaa viikossa ja montako minuuttia kerrallaan harjoittelit
 - a) rauhalliseen tahtiin ___ kertaa viikossa ___ min kerrallaan (ei aiheuttanut hikoilua tai hengityksen kiihtymistä)
 - b) ripeään tahtiin ___ kertaa viikossa ___ min kerrallaan (aiheutti jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiitymistä)
 - c) nopeaan tahtiin ___ kertaa viikossa ___ min kerrallaan (aiheutti selvää hikoilua ja hengityksen kiitymistä)
13. Jos harrastit varusmiespalvelusta edeltäneen vuoden aikana liikuntaa, kirjoita useimmin harrastamasi lajit alla oleville riveille aloittaen eniten harrastamastasi.

Talvella

1. laji _____
2. laji _____
3. laji _____

Kesällä

1. laji _____
2. laji _____
3. laji _____

Liikuntalajeja:

Kävely, hölkkä, juoksu, pyöräily, soutu, melonta, uinti, suunnistus, hiihto, luistelu, jalkapallo, kuntokoulu, koripallo, lentopallo, sulkapallo, tennis, squash, pöytätennis, pesäpallo, keilailu, kunto-, joukkue- tai kotivoimistelu, painonnosto, kehonrakennus, sähly ...

14. Oliko harjoittelun tarkoituksena erityisesti kohottaa kuntoa varusmiespalvelusta silmällä pitäen ja kuinka kauan ?
1. en kohottanut tarkoituksella kuntoani
 2. kohotin kuntoani 7 – 12 kk
 3. kohotin kuntoani 4 – 6 kk
 4. kohotin kuntoani 1 – 3 kk
 5. kohotin kuntoani alle 1 kk
15. Noudatitko, edes osittain, Varusmieheksi kirjasessa ja Kunto-ohjeita palvelukseen astuville esitteessä annettuja kunto-ohjeita ? Ohjeet jaettiin kutsunnoissa
1. kyllä
 2. en
16. Jos olet harrastanut jotakin urheilulajia kilpailumielessä, kirjoita useimmin harrastamasi lajit alla oleville riveille aloittaen eniten harrastamastasi
1. laji _____
 2. laji _____
 3. laji _____
17. Oletko urheiluseuran jäsen ?
1. en
 2. kyllä, jos vastasit kyllä, niin mitä lajia edustavan seuran _____
18. Mihin seuraavista ryhmistä tekemäsi työ/opiskelu kuului, kun ajattelet sen sisältämää fyysistä rasitusta ?
1. Työ ei sisältänyt juuri lainkaan fyysistä rasitusta, koska se tapahtui pääasiassa istuen tai seisten eikä siihen sisältynyt raskaiden työvälineiden käsittelyä (esim opiskelu, istuen tehtävä toimistotyö).
 2. Työ sisälsi runsaasti rauhallista liikkumista ja/tai muuta kevyttä lihastyötä. Työ ei aiheuttanut hikoilua tai hengityksen kiihtymistä (esim kauppa-apul työ, liikkumista edellyttävä opetustyö).
 3. Työ sisälsi runsaasti ripeää liikkumista tai muuta keskiraskasta lihastyötä. Työ aiheutti jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä (esim lähetin työ, koneiden korjaus).
 4. Työ sisälsi runsaasti nopeaa liikkumista tai muuta rasittavaa lihastyötä. Se aiheutti jatkuvaa tai lähes jatkuvaa selvää hikoilua ja hengityksen kiihtymistä (esim rakennustyöt).
19. Kuinka monta kertaa viikossa keskimäärin työ – tai opiskelumatkasi sisälsi kerrallaan yhtä-jaksoisesti vähintään 10 minuuttia rauhallista, ripeää ja voimaperäistä liikuntaa. Suoritukset lasketaan eri kerróiksi, jos niiden väli on vähintään 3 tuntia, joten esim työhön meno ja työstä paluu samana päivänä ovat yleensä kaksi eri kertaa. Ilmoita myös suoritukseen käyttämäsi aika.
1. en ollenkaan
 2. kyllä, jos vastasit kyllä, niin millä teholla ja montako kertaa viikossa ja montako minuuttia kerrallaan liikuít
 - a) rauhalliseen tahtiin _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan (ei aiheuttanut hikoilua tai hengityksen kiihtymistä)

- b) ripeään tahtiin _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan
(aiheutti jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- c) ripeästi liikkuen ja/tai muuta keskiraskasta lihastyötä teyden _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan
(aiheutti selvää hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)

20. Kuinka monta kertaa viikossa viimeisen vuoden aikana teit työ-/opiskeluaikasi ulkopuolella alla mainittuja ruumiillisia toimintoja kerrallaan yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuutin ajan rauhallisesti, ripeästi ja voimaperäisesti? Toiminnot lasketaan eri kerroiksi, jos niiden väli on vähintään 3 tuntia. Ilmoita myös toiminnon kesto. Toimintoja ovat mm puutarhan hoito, koneiden korjaus, marjastus, sienestys, metsästys, kalastus ja retkeily.
1. en ollenkaan
 2. kyllä, jos vastasit kyllä, niin millä teholla ja montako kertaa viikossa ja montako minuuttia kerrallaan teit yllämainittuja toimintoja
 - a) rauhallisesti liikkuen ja/tai muuta kevyttä lihastyötä tehden _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan
(ei aiheuttanut hikoilua tai hengityksen kiihtymistä)
 - b) ripeästi liikkuen ja/tai muuta keskiraskasta lihastyötä tehden _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan
(aiheutti jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
 - c) nopeasti liikkuen ja/tai muuta raskasta lihastyötä tehden _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan
(aiheutti selvää hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)

VARUSMIESPALVELUKSEN AIKANA

Palvelusliikunta

21. Liikuntakoulutustunteja on tähän mennessä ollet ?
1. liian paljon
 2. sopivasti
 3. liian vähän
22. Montako tuntia on ollut palvelusliikuntaa keskimäärin viikossa
1. ainakin kolme tuntia viikossa
 2. ainakin kaksi tuntia viikossa
 3. yhden kerran viikossa
 4. tuskin tai ei mitään liikuntaa viikottain
23. Minkälaisina olet pitänyt liikuntakoulutustunteja
1. aina epämiellyttävinä
 2. joskus epämiellyttävinä
 3. ei muusta koulutuksesta poikkeavina
 4. miellyttävinä
 5. erittäin miellyttävinä
24. Miten liikuntakoulutustunnit on mielestäsi johdettu
1. erittäin huonosti
 2. huonosti
 3. tyydyttävästi
 4. hyvin
 5. erittäin hyvin

25. Mitä odotat saavasi palvelusliikunnalta jatkossa ? Numeroi vastauksesi tärkeysjärjestyksessä.
- _____ tietoa ja taitoa
 _____ kestävyyttä
 _____ lihaskuntoa ja -voimaa
 _____ vaihtelua ja virkistystä
 _____ jotain muuta, mitä _____

VAPAA-AJAN LIIKUNTA (vmpalv)

26. Kuinka usein olet keskimäärin harrastanut liikuntaa vapaa-aikanasi ? Yhden suorituksen tulee kestää kerrallaan yhtäjaksoisesti vähintään 10 minuuttia. Suoritukset lasketaan eri kerroiksi, jos niiden väli on vähintään 3 tuntia
1. en ollenkaan
 2. kyllä, jos vastasit kyllä, niin millä teholla sekä montako kertaa viikossa ja montako minuuttia kerrallaan
 - a) rauhalliseen tahtiin _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan (ei aiheuttanut hikoilua tai hengityksen kiihtymistä)
 - b) ripeään tahtiin _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan (aiheutti jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
 - c) nopeaan tahtiin _____ kertaa viikossa _____ min kerrallaan (aiheutti selvää hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
27. Jos olet edellisen kysymyksen mukaisesti harrastanut liikuntaa, kirjoita useimmin harrastamasi lajit alla oleville riveille aloittaen eniten harrastamastasi. Liikuntalajit lueteltu kysymyksessä 13.
1. laji _____
 2. laji _____
 3. laji _____
28. Oletko toteuttanut liikuntasi varusmiesten liikuntakerhossa (VLK) ?
1. kyllä
 2. ei, niin miksi _____
29. Harrastatko liikuntaa arki-iltaisin myös kasarmialueen ulkopuolella ?
1. ei
 2. kyllä, niin miksi _____
30. Oletko voinut jatkaa kilpaurheilua omassa seurassa ?
1. kyllä
 2. ei, niin miksi _____
31. Ovatko varuskunnan suorituspaikat ja liikuntavälineistö käytettävissä vapaa-aikanasi ?
1. kyllä
 2. ei, niin miksi _____
32. Haluaisitko jatkossa osallistua varusmiesten liikuntakerhotoimintaan ?
1. kyllä
 2. ei, niin miksi _____
33. Mitkä ovat toiveesi vapaa-ajan liikunnan suhteen jatkossa ? Kirjoita vastauksesi alla oleville riveille aloittaen tärkeimmästä toiveestasi.
1. _____
 2. _____
 3. _____

TÄYTETÄÄN MYÖHEMMIN

Ikä _____ v
 Pituus _____ cm
 Paino _____ kg
 Painoindeksi _____

Palveluskelpoisuusluokka

1. A I
 2. A II, LTO-kohta _____
 3. B I, LTO-kohta _____
 4. B II, LTO-kohta _____

Verenpainearvot

1. systolinen _____
 2. diastolinen _____
 3. leposyke (60 s) _____

Varusmiehen kuntoindeksi (VKI) _____

1. juoksutesti _____ m
 2. lihaskuntoluokka _____ pist
 - etunojapunnerrus _____ lkm/60 s
 - vatsalihasliike _____ lkm/60 s
 - selkälihasliike _____ lkm/60 s
 - vauhditon pituus _____ m
 - käsinkohonta _____ lkm

Kuntotulokset, II / 97 saapumiserä

Vm.palv.	cooper (m)	leuanveto (kert)	etunojapunn. (kert/60 s)	selkäl. (kert/60 s)	vatsal. (kert/60 s)	pituus- hyppy (m)
Alussa	2608	7.2	28,9	57.2	36.0	217
Lopussa	2660	8.0	32.0	63.3	40.3	228

Helsinki

28.2.1997

Kutsu tilaisuuteen 22.1.1997

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAIUUS 3.-4.2.1997

KKI-PROJEKTITILAIUUS

Tilaisuus pidettiin Vierumäellä 3.-4.2.1997. Tilaisuuteen osallistuivat maj Uolevi Piispanen ja vänr Henry Kankare TurRR:stä, kapt Timo Kyttölehto KeSR:stä, ylil Mika Saastamoinen SavPr:sta ja ylil Janne Myller KaiPr:sta. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen, Jari Tepponen ja Pentti Hintsala.

Tilaisuuden ohjelma toteutettiin kutsun 22.1.1997 mukaisesti.

1. KYSELYN TULOKSET

Käsiteltiin 1. kyselyn valtakunnalliset tulokset. Tulokset jaettiin osanottajille kokouksessa.

2. KYSELYN TULOKSET

Kysely oli juuri suoritettu joukko-osastoissa. Perusyksikön päälliköt kertoivat tulokset, jotka jaettiin myös osanottajille. Samassa yhteydessä päälliköt valottivat projektin onnistumista eri alueilla liitteiden 1-8 mukaisesti. Liitteissä 7-8 on vertailtu vuoden 1995 ja 1996 liikuntasuorituksia Gyltön linnakkeella. Vertailu osoittaa, että liikuntasuoritusten määrä on noussut huomattavasti v 1996 varsinkin keväällä ja kesällä.

TOIMENPITEET VIIMEISEN PALVELUSKUUKAUDEN AIKANA

Käsiteltiin tulevan 3. kyselyn kysymykset. 1. kyselystä otetaan kysymykset 5, 6, 7, 8, 21, 22, 23, 24, 26, 27 ja 28 sekä viimeinen sivu, joka käsittelee kuntotuloksia. 2. kyselystä kysymykset 9, 10 ja 11. Lisäksi kyselyyn laadittiin kaksi lisäkysymystä: tulisiko tällaista ohjelmaa toteuttaa jatkossakin varusmiespalveluksessa sekä aiotko jatkaa liikuntaharrastustasi reservissä. Kyselyn loppuun kirjattiin vielä lause; olet mukana KKI-projektissa vuoteen 2000, otamme sinuun erikseen yhteyttä

3. kyselyn tulokset pyydettiin lähettämään 10.3.1997 mennessä työryhmän sihteerille.

KÄYNNISTÄMINEN MUISSA VARUSKUNNISSA

- Asiasta virisi vilkas keskustelu. Keskustelussa tuli esille mm, että
- projekti laajennetaan ensivaiheessa ko joukko-osastossa joukkoyksikköön (heinäkuu 1997), vertailutulokset naapurijoukkoyksikköön,
 - käytännön toteutus / koulutus suoritetaan paikallisella tasolla (Gyltö, Keuruu, Mikkeli, Kajaani) vuoteen 2000 saakka,
 - vuonna 2000 käynnistetään toiminta koko valtakunnassa,
 - projektin loppuraportti jakeluna kaikkiin varuskuntiin kesän 97 aikana,
 - VLK-kansioon ohje (malli A4),
 - ohje palvelusliikunnasta (PEliik),
 - VLK-ohjelmat myös viikko-ohjelmiin,
 - kevyt palvelusviikko, on tarjota kerho, joka sopii tilanteeseen,
 - tieto on saatava myös sotilasopetuslaitoksiin,
 - j-os liikuntakasvatusupseeri olisi saatava myös tukemaan ko toimintaa,
 - projektista annetaan tietoa kesän 1997 VLK-johtajakoulutuksessa, joihin toivotaan myös projektissa mukana olevien yksikön päälliköiden osallistuvan.

"RESERVIIN SIIRTYNEILLE"

Hahmoteltiin alustavasti jatkotoimenpiteitä. Keskustelussa tuli esille, että

- jatkoseurantaan tulee n 30 henk / alue,
- keväällä 1998 suoritetaan kirjallinen kysely,
- lisäksi selvitetään kuntotestauksen mahdollisuutta,
- onko testattavien mahdollista saada kh-päiviä.

SEURAAVA KOKOUS

Kokous päätettiin pitää 5.-6.6.1997 Gyltön linnakkeella.

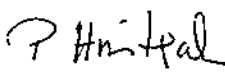
Puheenjohtaja

merk

R Korhonen

Sihteeri

Koulutuspäällikkö


P Hintsala

JAKELU

maj U Piispanen	TurRR
kapt T Kytölehto	KeSR
ylil M Saastamoinen	SavPr
ylil J Myller	KaiPr
vänr H Kankare	TurRR
työryhmän jäsenet	

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAISUUS

KKI-PROJEKTITILAISUUS

Tilaisuus pidettiin Gyltön linnakkeella 5.-6.6.1997. Tilaisuuteen osallistuivat maj Uolevi Piispanen ja ltn Henry Kankare TurRR:stä, kapt Timo Kytölehto ja ylil Timo Rusanen KeSR:stä, ylil Janne Myller KaiPr:sta ja ltn Markku Sairanen SavPr:sta. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen ja Pentti Hintsala.

Tilaisuudessa tarkasteltiin projektin tuloksia ja sen toteutumista II/96 saapumiserän miehille. Lisäksi tavoitteena oli löytää ratkaisuja varusmiespalveluksen jälkeen suoritettaville toimenpiteille ja ratkaisuja projektin jatkumiseksi II/97 saapumiserän miehille.

PÄÄLLIKÖIDEN LOPPURAPORTIT

Turun Rannikkorykmentti

- Gyltön linnakkeen esityksessä tuli esille, että
- päällikön vaihto alkuvaiheessa toi katkoksia toimintaan,
 - ei laadittu erillistä ohjelmaa,
 - keskityttiin voimakkaasti VLK-toiminnan kehittämiseen,
 - lisättiin henkilökunnan ja varusmiesten yhteisharjoituksia esim sähkössä ja kaukalopallossa,
 - KKI-paikalla oli myönteistä merkitystä,
 - linnakkeella on suhteet varusmiehiin läheisemmät kuin "normaalissa" varuskunnassa,
 - on aikaa vapaa-ajan liikuntaan, kun ei ole iltalomia ollenkaan,
 - kokeilussa mukana olleet haluavat jatkaa liikuntaa myös reservissä.

Kainuun Prikaati (PstK)

- Kainuun Prikaatin esityksessä tuli esille, että
- kokeilu ei lähtenyt hyvin käyntiin, vetäjän puute
 - VLK:t eivät toimineet,
 - keskityttiin palvelusliikunnan toteutukseen ja vapaa-ajan liikunnan seurantaan,
 - palvelusliikuntaa 0-2 kertaa viikossa,
 - oltiin paljon leireillä esim vain 4 viikkoa yksikössä 1997,
 - pidettiin seurantaviikkoa vapaa-ajan liikunnasta,
 - pidettiin kaksi puolipäivää kestävästä liikuntatapahtumasta 1997,
 - toimenpiteet tiedotettiin miehille huonosti.

Savon Prikaati (2.JK)

Savon Prikaatin esityksessä tuli ilmi, että

- saapumiserä oli poikkeuksellisen heterogeeninen,
- tiedottaminen projektista ei onnistunut,
- päällikkö ei tukenut tehokkaasti toimintaa
- palvelusliikuntaa 3 tuntia viikossa oltaessa varuskunnassa.
- yksi liikuntailtapäivä 1997,
- vapaa-ajan liikunta vähäistä, ei vetäjiä,
- Savon Prikaatissa toimii monta kerhoa, johon voi tukeutua liitteen1 mukaisesti,
- kyselyissä eri määrä miehiä, koska rivivahvuus vaihteli suuresti.

Keski-Suomen Rykmentti (1.PionK)

Keski-Suomen Rykmentin esityksessä tuli esille, että

- palvelusliikuntaa oli p-kaudella 6 tuntia, e-kaudella 45 tuntia ja j-kaudella 25 tuntia,
- erikoiskoulutuskaudella (22 vko) onnistui parhaiten ottaen huomioon peruskoulutuskauden tiiviin koulutusohjelman ja joukkoharjoituskauden soita-harjoituspainotteisuuden,
- palvelusliikunnan tuntimäärät on esitetty liitteissä 2-4,
- vapaa-ajan liikuntaa häiritsi Keuruun kaupungin läheisyys,
- vapaa-ajan liikunnan seuranta toteutettiin perusyksikön ilmoitustaululla/kuntokorteilla,
- p-kaudella ei kannata panostaa (vapaa-ajan liikunta),
- liikuntakartoitus vasta peruskoulutuskauden jälkeen,
- e-kauteen voimakas panostus,
- j-kaudella järjestetään erilaisia liikuntatapahtumia,
- olisi saatava liikuntavastaava yksikköön.

KARTOITUKSEN 1997 LOPPURAPORTTI

Käsiteltiin 1., 2. ja 3. kyselyn tulokset. Tulokset jaettiin osanottajille.

TOIMENPITEET RESERVIIN SIIRTYNEILLE

Keskusteltiin jatkotoimenpiteistä. Esille tuli, että

- jatkoseurantaan tulee Mikkelistä, Gyltöstä ja Kajaanista kaikki projektissa mukana olleet sekä Keuruulta 50 miestä,
- elo-syyskuussa 1998 suoritetaan kirjekysely, jossa painotetaan liikunnan ja ruokailutottumusten toteutumista ensimmäisenä vuotena reservissä,
- v 1999 suoritetaan ns Rahikaisen testi lisättyinä vatsa- ja etunojapunnerrustestillä,
- v 2000 suoritetaan vielä kirjekysely, jolla selvitetään kokemuksia koko projektista,
- on selvitettävä, onko testaus mahdollista suorittaa pv:ien välineillä ja kh-päivillä,
- jatko suoritetaan SotUL:n ja paikallisjohtoon yhteistoimenpitein.

TOIMENPITEET II/97 SAAPUMISERÄLLE

Keskusteltiin jatkotoimenpiteistä. Keskustelussa tuli esille, että

- ko toimintaa on perusyksikön päälliköiden ja kokeilussa mukana olleiden mielestä hyvä jatkaa,
- monipuolista liikuntaa (1/2 palvelus- ja 1/2 vapaa-ajan) on myös jatkossakin,

- palvelus- ja vapaa-ajan liikunta muodostaa kokonaisuuden,
- vapaa-ajan liikuntaohjeita myös liikuntakoulutuskäskyyn,
- VLK-ohjelmat myös viikko-ohjelmiin,
- kohdejoukko-osastot olisivat samat kuin nyt: Gyltö (200), Keuruu; SluK (90), Mikkelä; 2.JK (70) ja PstK (70) ja Kajaani; PstK (70) ja 1.JK (70),
- vertailuryhminä Keuruulla on pioneerit sekä Mikkelissä ja Kajaanissa ko-pataljoonien muut perusyksiköt,
- toteutusorganisaationa olisi perusyksikön päällikkö, yksiköstä määrätty vastuullinen henkilö ja varusmiesedustaja,
- perusyksikön päällikkö järjestää paikallisella tasolla yhteisen koulutuksen ko henkilöille,
- käydään myös joukko-osaston komentajan luona, mahd. apu Liitosta,
- vastuuhenkilöt II/97 saapumiserille ovat
 - maj Piispanen, TurRR, 015-1813111
 - ylil Myller, KaiPr, 08-1816111
 - ylil Rusanen, KeSR, 014-1812111
 - ylil Saastamoinen, SavPr, 015-1813111
- valtakunnallinen informaatio annetaan vasta kokeilun päätyttyä,
- kun uudet palvelusajat astuvat voimaan, niin toiminnan toteutus koko val-takuntaan,
- on syytä olla yhteistoiminnassa varuskunnan urheiluseuran kanssa erityi- sesti tilojen ja talouden kannalta tarkasteltuna,
- seuraava raportointi on viikolla 38 Keuruulla, jossa käsitellään mm siihen asti toteutuneen palvelus- ja vapaa-ajan liikunnan määrää paikallisella ta- solla,
- tiedottamisen eri kohdealueet, joista mainittakoon
 - OPM
 - Sotilasurheilulehti
 - PE:n järjestämät tilaisuudet
 - liikuntakoulutuskäskyt
 - j-os komentajat
 - I/97 VLK- ja II/97 VLK-edustajat
- projektin hyödyntäminen siten, että 5/98 järjestetään tilaisuus perusyksikön päälliköille.

SEURAAVA KOKOUS

Kokous päätettiin pitää viikolla 38 1997 Keski-Suomen Rykmentissä Keuruul- la.

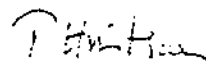
Puheenjohtaja

merk

R Korhonen

Sihteeri

Koulutuspäällikkö


P Hintsala

4 LIITETTÄ

= 4 sivua

JAKELU

maj U Piispanen TurRR
ltn H Kankare TurRR
kapt T Kytölehto KeSR
ylil M Saastamoinen SavPr

M Sairanen SavPr
ylil J Myller KaiPr
työryhmän jäsenet

Helsinki

20.11.1997

1 (3)

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAISUUS 14. - 15.10.1997**KKI-projektitilaisuus**

Tilaisuus pidettiin Keuruun varuskunnassa 14. - 15.10.1997. Tilaisuuteen osallistuivat maj Piispanen ja vänr Ruhola TurRR:sta, ylis Saastamoinen SavPr:sta ja yllil Rusanen KeSR:stä. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen ja Pentti Hintsala. Pääesikunnasta oli mukana tilaisuudessa kapt Vainio.

Tilaisuudessa tarkasteltiin ensiksi tulevan fyysisen koulutuksen perusteita, toiseksi miten ko koulutus toteutui kokeilujoukko-osastoissa II/97 saapumiserän peruskoulutuskaudella vapaa-ajan liikunta mukaan luettuna ja lopuksi tulevan erikoiskoulutuskauden alustavia suunnitelmia.

Fyysinen koulutus

Fyysisen koulutuksen esityksessä tuli esille, että

- taistelijan koulutus edellyttää ase- ja ampumakoulutusta, tst-koulutusta, välinekoulutusta ja liikuntakoulutusta
- taistelijan on kyettävä toimimaan 2 viikkoa tst-kentällä
- nousujohteisuuden periaatetta on noudatettava siten, että palveluksen alussa keskitytään sydän- ja verenkiertokuntoon
- kunnon kohottaminen liikuntakoulutuksen keinoin
- taidot tst-koulutuksen avulla
- 3 kk:n kuluttua peruskunto saatu
- liikuntakoulutus jatkossa palauttavaa, tst-koulutus "kovaa"
- MpKK:n ja MpO:n tärkeä osuus opetuksessa
- liikunnallisen tiedon ja taidon merkitys ja hyöty myös siviilissä
- opitaan perustaitoja
- vapaa-ajan liikunta painottuu p-kauden jälkeiselle ajalle

Marssikoulutus

Marssikoulutuksen esittelyssä tuli esille, että

- nousujohteisuus koulutuskausittain (E-kausi AuK I, J-kausi AuK II)
- joukkotuotantoon 12 kuukautta (6 + 6)
- palveluksen loppuun halutaan marssitesti

- on olemassa 6 kuukauden opetuspaketti, toinen 6 kuukautta mukana johdotehtävissä, jotain erityistä mukaan, sovellettuja harjoituksia
- rasitusvammat, urheilupohjallinen mairinnousukenkiin

Päälliköiden raportit peruskoulutuskaudelta (II/97)

Turun Rannikkorykmentti

Gyltön linnakkeen esityksessä tuli esille, että

- kokeiluosastossa oli 45 alokasta
- tavoite = 70 % (5 tuntia viikossa)
- saatiin positiivinen henki yksikköön
- VLK alussa into, ei ahnehdita liikaa p-kaudelle
- marssi- ja taistelukoulutukseen liikunnalliset asiat mukaan
- marssimurtumia 20 kpl, ei kokeilujoukolle
- maastovuorokausia 60 vrk palvelusaikana, eli p-kaudella 22 vrk
- cooper- ja lihaskuntotestiä ei samana päivänä, hkunta mukaan, omien välineiden käyttömahdollisuus
- kuntoisuuslomat, kunto parani selvästi
- oppituntipäivät, koko päivä huono järjestelmä, liikuntaa mukaan
- marssi- ja taistelukoulutuksesta: kovaa välittämättä liikunnan perusasioista: ei kokeiluosastossa
- esterata kunnan kohottamispaikka myös vapaa-aikana
- henkilökunta - aktiivinen osallistuja palvelusliikunnassa ja vapaa-aikana, yhdessä varusmiesten kanssa
- teemapäivät, alijohtajat suunnittelivat myös henkilökunta osallistui
- lauantapäivinä jopa kovia harjoituksia

Yksityiskohtaiset tulokset on esitetty 30.9.1997 päivitettyssä muistiossa, joka on liitteenä 1.

Savon Prikaati

2.JK/SavPr:n esityksessä tuli esille, että

- p-kaudella on tiukkaa mm koulutustarkastusten johdosta
- liikuntaa jouduttiin siirtämään tietyiltä osin myöhemmäksi
- toteutettiin "vanhaa" koulutusohjelmaa
- VLK ei pyörinyt kunnolla p-kaudella, kyselyä ei pidetty
- pidettiin yllä liikuntasuorituskansiota, tulokset paremmat kokeiluyksikössä
- vapaa-ajan liikuntasuorituksia enemmän kuin muissa yksiköissä

2.JK:n palaute on esitetty liitteessä 2.

Keski-Suomen Rykmentti

SluK/KeSR:n esityksessä tuli esille, että

- p-kaudella toteutettiin lähes täysin "vanhaa ohjelmaa"
- liikuntamahdollisuudet hyvät, esim jäävuorot henk su, vm pe
- koulutusryhmiä 10 (1 + 10)
- liikunta pääosin huollon yhteydessä
- miesten kunto varsin hyvä

Projektikyselyn tulokset on esitetty liitteessä 3.

Johtopäätökset p-kaudelta

- rasitusvammoja/SluK, vanha ohjelma
- Gyltö uusi ohjelma, vanhat vähenivät
- lähtötasot otettava huomioon
- maltillinen aloitus
- sotilasleikkien hyväksi käyttö
- motivointi
 - kunto nousee
 - marssi, selviä marssista (porkkanat)
- selviytyä tstkentän olosuhteissa (yksilö/joukkue)
- kytkentä vapaa-ajan liikuntaan
- yhdistää muuhun koulutukseen
- verr + harj + jäähd merkitys
- Ikasvups käyttö perusyksikössä
- vm hyväksikäyttö koulutuksessa
- vm/voimavara, ei tarpeeksi hyödynnetty
- toivomukset vapaa-ajan liikunnalta
- saadaaan vammoja - ei saa syntyä

Päälliköiden ajatuksia erikoiskoulutuskaudesta

- Gyltössä ei toteutune; koulutussuunnitelman tarkastus, VLK:ta harrastetaan enemmän, toimintapäiviä (henk/vm)
- SavPr:ssa voidaan toteuttaa p-kautta paremmin; VLK-kerhot ainakin koripallossa, sählyssä, sulkapallossa, lentopallossa, itsepuolustuksessa, las-kettelussa ja kuntosaliharjoittelussa, seurannan järjestäminen
- KeSR:ssa AuK 13 viikkoa liikuntaa 2 tuntia viikossa, EI (11.9. 5.12.) liikuntaa 2 tuntia

Seuraava kokous

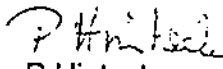
Kokous päätettiin pitää 29. - 30.1.1998 tai 20. - 21.1.1998 Savon Prikaatissa Mikkelissä.

Puheenjohtaja

merk

R Korhonen

Sihteeri
Koulutuspäällikkö


P Hintsala

3 LIITETTÄ

- 19 sivua

JAKELU

maj Uolevi Piispanen,	TurRR
vänr Jyrki Runola,	TurRR
ylil Mika Saastamoinen,	SavPR
ylil Timo Ru sanen,	KeSR
ylil Janne Myller,	KaiPr
työryhmän jäsenet	

TIEDOKSI

PEkoul-os

10/PH/PT
MUISTIO/AP-0

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIHKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAISUUS 29. - 30.1.1998**KKI-projektitilaisuus**

Tilaisuus pidettiin Mikkelissä 29. - 30.1.1998. Tilaisuuteen osallistuivat maj Piispanen TurRR:stä, ylil Saastamoinen SavPr:sta ja ylil Rusanen KeSR:stä. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen, Jari Tepponen ja Pentti Hint-sala. Ylil Kari IMPa:sta oli mukana tilaisuudessa 30.1.

Tilaisuudessa tarkasteltiin ensiksi miten koulutus (II/98) toteutui kokeilujoukko-osastossa erikoiskoulutuskaudella vapaa-ajan liikunta mukaan luettuna, toiseksi joukko-koulutuskauden alustavia suunnitelmia ja kauden aikana suoritettavaa kyselyä sekä lopuksi jatkoaikataulun toteutusta kesän ja syksyn aikana.

Raportit erikoiskoulutuskaudelta (II/97)**Savon Prikaati**

2.JK/SavPr:n esityksessä tuli esille, että

- testeissä nousu p-kaudesta hyvä erityisesti coopertestissä (2504 m/2896 m), yksityiskohtaiset tulokset liitteessä 1,
- e-kauden palvelusliikunta toteutunut lähes suunnitellulla tavalla, tarkemmin liitteessä 1,
- e-kauden aikana on ollut 5 VLK-kerhoa: sulkapallo, sähly, koripallo ja lentopallo, tarkemmin liitteessä 1,
- pataljoonassa suoritettiin kysely, joka osoitti mm, että kokeiluyksikössä oli osallistuttu huomattavasti enemmän kerhotoimintaan kuin vertailuyksiköissä. Yksityiskohtaiset tulokset esitetty liitteessä 2.

Keski-Suomen rykmentti

SluK/KeSR:n esityksessä tuli esille, että

- palvelusliikuntaa on ollut viikottain n 1,5 tuntia,
- yksikössä saadaan fyysistä koulutusta muussakin kuin liikunnassa, esim pelastus- ja sammutuskoulutuksessa. Tammikuun -98 kahden viimeisen viikon ohjelmat liitteissä 3 ja 4,
- kuntotulokset (mieh 54 ja au 22) liitteissä 5 ja 6,

- kyselytulokset, jotka on esitetty liitteessä 7, ovat samansuuntaiset kuin aiemmissa kyselyissä.

Kainuun Prikaati

PstK/KaiPr:n esityksessä tuli esille, että

- erikoiskoulutuskauden liikuntakoulutus on toteutunut lähes suunnitellulla tavalla,
- vapaa-ajan liikuntaa on harrastettu,
- VLK-kerhotoimintaa on edelleen vaikeata toteuttaa vetäjäpulan johdosta,
- E-kauden kuntotulokset ovat varsin hyvät cooperin keskiarvon ollessa 2758 m ja lihaskuntoluokan ollessa 10,5,
- yhteenveto p- ja e-kauden toteutuneesta palvelusliikunnasta on esitetty liitteessä 8.

Turun Rannikkorykmentti

Gyltön linnakkeen esityksessä tuli esille, että

- linnakejaoksella on yksi päivä koulutusta viikossa, e-kauden palvelusliikunta ei toteutunut suunnitellulla tavalla,
- kurssien aikana vielä hyviä mahdollisuuksia,
- sen jälkeisissä tehtävissä ongelmia liikunnassa, esim venekuljettajana tai tutkavalvojana,
- liitteessä 9 on esitetty yksityiskohtainen selonteko linnakkeen koulutuksesta e-kaudella,
- e-kaudella kiinnitettävä erityistä huomiota vapaa-ajan liikuntaan,
- Gyltön linnakkeella merkitään VLK-asiat viikko-ohjelmistoon, joka on omalta osaltaan auttanut merkittävästi VLK-suoritusten määrään erityisesti vuonna 1996 ja 1997,
- liitteessä 10 on esitetty Gyltön linnakkeen seikkaperäinen kertomus VLK-toiminnasta 1997.

Johtopäätökset e-kaudelta

- fyysistä koulutusta paljon ohjelmassa; miten rasituksesta palauttavaa koulutusta sekä palauttavaa liikuntaa, miten vaihtelun ja virkistyksen aikaansaamista (Keuruu),
- palvelusliikunta toteutui hyvin Mikkelissä ja Kajaanissa, vapaa-ajan liikunta myös Mikkelissä,
- räätälöinti koulutushaaroittain (kiv, krh jne), ei toteudu kaikille,
- marssikoulutusta oli jokaisella joukko-osastolla 2-3 kertaa,
- Gyltö, ei saatu toteutettua palvelusliikuntaa tehokkaasti, keskityttiin toimintapäivän lisäksi vapaa-ajan liikunnan kehittämiseen (huom palvelustehtävät),
- palvelusliikunnan toteutuksessa on räätälöinti tehtävä koulutushaaroittain,
- suunniteltava palvelus- ja vapaa-ajan liikunnan toteutus yhdessä,
- lajit sopiviksi kokonaisuuteen,
- kyselytulokset tukivat kokonaistoimintaa,
- päälliköt innostuneita asiaan, kokeilu onnistunut tästä vaiheesta.

Päälliköiden odotukset joukkokoulutuskaudelta

Gyltö:

- ei toteutune, ovat eri tehtävissä/töissä,
- vapaa-ajan liikunta korostetussa asemassa,
- palvelusliikuntaa vähän, johtajilla enemmän ollessaan mm alokkaiden kouluttajina
- miehistöllä enintään yksi liikuntaharjoitus viikossa.

Mikkeli

- voidaan toteuttaa palvelusliikunta suunnitellun tuntimäärän puitteissa,
- viikottainen jaksotus muu,
- testi pidettävä aikaisemmin j-kauden puolivälissä,
- toteutus osittain muun sotilaskoulutuksen yhteydessä.

Kajaani

- toteutus saman suuntainen kuin SavPr:ssa.

Keuruu

- j-kausi tällä hetkellä 11 viikkoa,
- palvelusliikunta voidaan toteuttaa tuntimäärien puitteissa, jaksotus kuitenkin erilainen, kuljettajat ongelmana toteutuksessa.

Kysely maaliskuu 1998

- suoritetaan kolmannen kyselyn mukaisesti sillä lisäyksellä, että vanhat kysymykset 14 ja 15 jäävät pois,
- kysymys 14 on, ehdotuksia palvelusliikunnan kehittämiseksi,
- kysymys 15 on, ehdotuksia vapaa-ajan liikunnan kehittämiseksi,
- kysely suoritetaan maaliskuun loppuun mennessä.

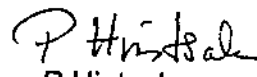
Jatkoaikataulu

- seuraava kokous 1. - 2.6. Kajaanissa, jossa analysoidaan joukkokoulutuskauden tuloksia sekä valmistellaan syksyn kyselyä (II/96).

Puheenjohtaja

R Korhonen

Sihteeri
Koulutuspäällikkö


P Hintsala

10 LIITETTÄ

= 23 sivua

JAKELU

Maj V Piispanen, TurRR
Ylii M Saastamoinen, SavPr
Ylii T Rusanen, KeSR
Ylii J Myller, KaiPr
Työryhmän jäsenet

TIEDOKSI
10/PH/PT

PEkoul-os

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAISUUS 1. - 2.6.1998

KKI-projektitilaisuus

Tilaisuus pidettiin Kajaanissa 1. - 2.6.1998. Tilaisuuteen osallistuivat maj Piispanen TurRR:stä, yll Saastamoinen SavPr:sta, yll Rusanen KeSR:stä, yll Myller KaiPr:sta ja vänr Tolvanen SavPr:sta. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen ja Pentti Hintsala.

Tilaisuudessa tarkasteltiin miten koulutus (II/97) toteutui kokeilujoukko-osastoissa joukkokoulutuskaudella vapaa-ajan liikunta mukaan luettuna. Lisäksi keskusteltiin II/97 saapumiserän loppuraportista ja alustavasti II/98 peruskoulutuskauden ohjelmasta ja syksyllä suoritettavasta reserviläiskyselystä (II/96 ja II/97).

Raportit joukkokoulutuskaudelta (II/97)

Savon Prikaati

2.JK/SavPr:n esityksessä tuli esille, että

- palvelusiikunta toteutui odotusten mukaisesti, harjoitusten pääpaino oli hiihto- ja lihaskuntokoulutuksessa
- testisuoritukset suoritettiin kokeilumielessä jo toisella viikolla ennen ampu-ma-/tstleiriä
- coopertesti pidettiin maapohjahallissa 250 m:n mittaisella radalla (jyrkät kaarteet)
- lihaskuntotesti pidettiin kuntotalolla seuraavana päivänä
- kuntotestitulokset olivat varsin hyvät. Tulokset on esitetty liitteessä 1 vertailutuloksineen
- liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt 61 %:lla
- vapaa-ajan liikuntaa on yli puolet miehistä harrastanut 3 - 5 tuntia viikossa, yksityiskohtaiset tulokset on esitetty liitteissä 2 - 3
- kerhoja on toiminut kevätkaudella viisi: sulkapallo, lentopallo, koripallo, sähly ja pehmomiekkailu, raportti kerhojen seurannasta on liitteessä 4

- palvelusliikunta ei toteutunut, ovat eri tehtävissä
- vapaa-ajan liikunta korostetussa asemassa
- palvelusliikuntaa vähän, johtajilla enemmän ollessaan mm alokkaiden kouluttajina
- kuntotestitulokset ovat vähintään tyydyttävät, lihaskunnan osalta lähes hyvät. Yksityiskohtaiset tulokset on esitetty liitteessä 5 sivulla 4
- VLK:t merkittynä viikko-ohjelmassa vapaaehtoisena, vaikutti liikuntaa lisäävästi
- liikunta-aktiivisuus lisääntynyt 65 %:lla
- 90 % miehistä haluaa jatkaa reservissä liikuntaa, yksityiskohtaiset kyselytulokset on esitetty liitteessä 5
- Gyltön linnakkeella on panostettu liikunnallisiin toimintapäiviin, joissa henkilökuunta on myös mukana. Liitteessä 6 on suunniteltu toukokuussa toteutettujen toimintapäivien ohjelmasta
- AUK:ssa on ohjelmassa joka aamu ns keppivoimistelua
- AUK:ssa on oltu innostuneita tulevan koulutuksen sisärajasta.

KaiPr (pst)

- palvelusliikunta toteutui puolittain
- ampumaleirit (vast) vievät aikaa (harj ja kilp)
- kuntotulokset tyydyttävät
- varusmiesten liikuntakerhotoiminta parantunut erikoiskoulutuskaudesta
- kyselyä ei suoritettu
- joukko-koulutuskauden ohjelma ja VLK-toiminta esitetty liitteessä 7

KeSR (SluK)

- ollaan maastossa paljon
- useat harjoitukset sisältävät fyysisiä harjoituksia (70 % fyys ja 30 % taito)
- 4 kertaa viikossa aamuisin verryttelyharjoituksia
- joukkokoulutuskauden suunnitelma liitteessä 8
- cooper juostiin 20.3., olosuhteet huonot, keskiarvo jäi tyydyttäväksi
- lihaskunto sen sijaan hyvä, yksityiskohtaiset kokonaistulokset esitetty liitteessä 9
- kyselytulokset samansuuntaiset kuin Mikkelissä ja Gyltössä
- VLK-toimintaa säihlyssä, jalka- ja pesäpallossa.

Yhteenveto joukkokoulutuskaudelta

Gyltö

- panostus VLK-toimintaan, päivällä työtehtävissä
- palvelusliikunta pienryhmissä, tällä hetkellä kerran viikossa, lisättävä 3 kertaa viikossa
- VLK täydentää, suunnittelu yhdessä
- vapaa-ajan liikuntaan vetäjiä, pulaa
- illatkin yhdessä h-kunnan kanssa, miehet ovat arki-illat paikalla, ei iltavapaita.

- palvelusliikunta ei toteutunut suunnitellulla tavalla
- koulutuskilpailut ja niiden harjoittelu vei paljon aikaa, kilpailut ovat kuitenkin melko fyysisiä rasitukseltaan
- panostus vapaa-ajan liikuntaan, vetäjäpula
- vapaa-ajan liikunta lisääntynyt erityisesti palloilu- ja lihaskuntoharjoittelu.

Keuruu

- fyysinen kokonaisrasitus suuri, vastapainoksi muuta
- aamuvenyttelyt hyviä
- lihashuoltokoulutus myös maastokoulutuksen alkuun ja loppuun
- mielialat liikuntamyönteisiä

Mikkeli

- palvelusliikunta toteutunut suunnitellulla tavalla, onnistunut tapa jatkossakin
- tulokset hyviä
- tarvitsee jatkossa liikunnan motivointia
- liikunnan kouluttajat - ns kärkiosaajat
- testit
 - olosuhteet otettava huomioon
 - ei lopussa: j-kauden 2 - 3 viikolla ennen rasittavia harjoituksia
- vapaa-ajan liikunta kevyttä
- yksikkökohtaiset VLK-kerhot
- palvelusliikunta sekä fyysistä että kevyttä.

Yleistä

- ei päästy nousujohteisuuteen, talvella tuli uudelleen perusteiden opetus mm hiihdossa
- liikuntaa on sijoitettava myös oheiskoulutuksena muuhun koulutukseen liitettynä
- ohjelma on räätälöitävä koulutuskausittain ja yksiköittäin paikalliset olosuhteet huomioon ottaen

Loppukeskustelu

- keskusteltiin II/97 saap.erän loppuraportin sisällöstä ja sen laatimisesta, työryhmän sihteeri laatii alustavan esityksen seuraavaan kokoukseen mennessä
- seurataan projektissa vielä II/98 saap.erän toteutus, 1. kysely suoritetaan viikolla 34
- tulevaan reserviläiskyselyyn (II/96 ja II/97) osallistuvien nimiluettelot tuodaan seuraavaan kokoukseen, missä esitellään myös, miten II/98 saapumiserien p-kausi on toteutunut.

Kokous päätettiin pitää 17. - 18.9.1998 Helsingissä.

Puheenjohtaja

merk

R Korhonen

Sihteeri
Koulutuspäällikkö

P Hintsala
P Hintsala

8 LIITETTÄ = 23 sivua

JAKELU

maj Uolevi Piispanen, TurRR
ylil Mika Saastamoinen, SavPr
vänr Toni Tolvanen, SavPr
ylil Timo Rusanen, KeSR
ylil Janne Myller, KaiPr
työryhmän jäsenet

TIEDOKSI

PEkoul-os

10/PH/PT
perykaik.sam

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAISUUS 17. - 18.9.1998

Tilaisuus pidettiin risteilynä Helsingin edustalla. Tilaisuuteen osallistuivat maj Piispanen TurRR:stä, yll Saastamoinen ja vänr Tolvanen SavPr:sta, yll Rusanen KeSR:sta ja yll Myller KaiPr:sta. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen ja Pentti Hintsala.

Tilaisuudessa tarkasteltiin ensiksi II/97 saapumiserän loppuraporttia, sitten II/98 saapumiserän peruskoulutuskauden toteutusta ja lopuksi syksyllä 1998 suoritettavaa reserviläiskyselyä.

Päälliköiden raportit peruskoulutuskaudelta (II/98)

Turun Rannikkorykmentti

Gyltön linnakkeen esityksessä tuli esille, että

- tuntikehys saavutettiin (60 h)
- liikuntakoulutus miellettiin positiiviseksi tapahtumaksi
- liikunta aloitettiin kävelynä
- cooper 15.7. 2562 m ja 19.8. 2677 m
- lihaskuntoindeksi 7.7. ja 18.8. 8.2
- p-kaudella suoritettiin 5 marssia
- liikuntakerhot / jalkap, lentop ja sähly viikko-ohjelmiin merkittynä
- oppitunteja vähennettiin
- rasiustasot nähtävissä p-kaudella viikkoina ja päivinä
- ohjattu aamureippailu
- yksi urheilupäivä p-kaudella (uinti, yleisurh)
- VLK-toimintapäivä
- lihashuoltoa tst- ja msikoulutuksessa, ei todettu ylimoitetuksi
- 153 varusmiestä yksi marssimurtuma
- suoritettiin KKI-kysely p-kauden loppupuolella
 - tulokset samansuuntaisia kuin aiemmissa kyselyissä
 - palvelusliikunnan toteutukseen oltiin varsin tyytyväisiä
 - vapaa-ajan liikuntaa on harrastettu runsaasti eri kerhoissa (63 %)

Yksityiskohtaiset tulokset on esitetty 11.9.1998 päivitetystä muistiossa. Lisäksi muistioon on lisätty p-kauden viikko-ohjelmat.

Savon Prikaati

2.JK/SavPr:n esityksessä tuli esille, että

- Prikaatin koulutussuunnitelmaluonnoksessa on 56 tuntia merkittynä p-kaudella
- jäätiin ko tuntimäärästä paljon, oli n 20 tuntia
- perinteinen koulutushaarakoe vie paljon aikaa
- palvelusaika on lisääntynyt illalla, mikä liikuntakoulutuksen hyöty?
- ei ole tarpeeksi tietoa ja taitoa liikunnan opetuksesta
- oheiskoulutuksen hyväksi käyttö
- - kuntotulokset hyviä
 - cooper 2803
 - lihaskunto 8.3

Jääkärikomppaniassa toteutunut liikuntakoulutus on esitetty kolmen sivun muistiossa. Lisäksi muistioon on lisätty p-kauden viikko-ohjelmat. Kyselyn mukaan varusmiehet olivat kuitenkin varsin tyytyväisiä liikuntakoulutuksen johtamiseen. Palvelusliikunnalta odotetaan jatkossa eniten kestävyyttä ja lihaskuntoa sekä vaihtelua jokapäiväiseen palvelukseen. Jatkossa haluaa miehistä osallistua liikuntakerhotoimintaan lähes kolme neljäsosaa. Kyselytulokset on esitetty myös muistiossa.

Keski-Suomen Rykmentti

Sluk/KeSR:n esityksessä tuli esille, että

- liikuntakoulutus toteutettiin pääosin oheiskoulutuksena
- fyysinen koulutus pääosin muun koulutuksen yhteydessä
- kuntokokeet suoritettiin 2. viikolla, tulokset hyviä varsinkin lihaskuntotestin osalta; cooper 2646 m, lihaskuntoluokka 8,99. Yksityiskohtaiset tulokset Rykmentin liitteessä 1
- liikuntapäivä toteutettiin 3.9 liitteen 2 mukaisesti
- kyselyn (20.8.) perusteella vähäinen liikuntakoulutus on johdettu varsin hyvin
- VLK-toimintaan ei ole vielä paljoakaan osallistuttu, jatkossa 67 % miehistä haluaisi osallistua. Yksityiskohtaiset tulokset kyselystä on esitetty liitteessä 3
- p-kauden yksityiskohtainen toteutus tulee esille viikko-ohjelmista, jotka on koottu liitteeseen 4.

Kainuun Prikaati

Pstk/KaiPr:n esityksessä tuli esille, että

- liikuntakoulutustunnit eivät toteutuneet PE:n antamien ohjeiden mukaisesti, pääosin oheiskoulutuksena
- kuntokokeen tulokset tyydyttäviä: cooper 2540 m, lihaskuntoluokka 6.5
- kyselyn mukaan oltiin kuitenkin varsin tyytyväisiä liikuntakoulutustuntien johtamiseen
- jatkossa halutaan palvelusliikunnalta virkistys- ja vaihtelun lisäksi myös lihaskuntoa ja kestävyyttä kohottavia harjoituksia
- VLK-toimintaan haluaisi jatkossa osallistua 68.6 % miehistä
- sähly-, lentopallo- ja koripallokerhoja on ollut jo käynnissä
- yksityiskohtaiset tulokset kyselyn osalta on esitetty KaiPr:n liitteessä.

Seuraava kokous

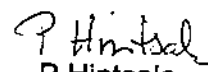
Kokous päätettiin pitää tammikuun 1999 alkupuolella Vuokatissa.

Puheenjohtaja

merk

R Korhonen

Sihteeri
Koulutuspäällikkö


P Hintsala

LIITTEENÄ

62 sivua
TurRR:n muistio
SavPr:n muistio
KeSR:n 4 liitettä
KaiPr:n 1 liite

JAKELU

KKI-työryhmän jäsenet

TIEDOKSI

PEkoul-os

10/PH/PT

PERUSYKSIKÖN PÄÄLLIKÖIDEN KKI-PROJEKTITILAISUUS 18. - 19.1.1999**KKI-projektitilaisuus**

Tilaisuus pidettiin Vierumäellä 18. - 19.1.1999. Tilaisuuteen osallistuivat maj Piispanen Saaristomeren Meripuolustusalueelta, ylil Saastamoinen Savon Prikaatista ja ylil Rusanen Keski-Suomen Rykmentistä. KKI-työryhmästä osallistuivat Risto Korhonen, Jari Tepponen ja Pentti Hintsala.

Tilaisuudessa tarkasteltiin ensiksi miten koulutus (II/98) toteutui kokeilujoukko-osastoissa erikoiskoulutus-, joukkokoulutus- ja AuK-kausilla vapaa-ajan liikunta mukaan luettuna, toiseksi ensimmäisen reserviläiskyselyn tuloksia sekä lopuksi jatkoaikataulun toteutusta.

Raportit erikoiskoulutus- ja joukkokoulutuskausilta (AuK)**Turun Rannikkopatteristo**

Gyltön linnakkeen esityksessä ilmeni, että

- aliupseerikoulutuksessa päästiin liikuntakoulutuksessa lähes tavoitteeseen (90 h/100 h)
- VLK 26 tuntia viikko-ohjelmiin merkittyinä
- aamuvoimistelua 48 kertaa 16 viikon aikana
- ohjelmassa oli yksi varusmiesten suunnittelema toimintapäivä
- nousujohteisuutta ei saavutettu useiden leiriviikkojen johdosta
- linnakejaoksilla vähän päiväliikuntaa, sen sijaan VLK-tapahtumiin osallistuttiin runsaslukuisesti
- kunnon kehittymisestä ei yksityiskohtaista tietoa, selviää palveluksen lopussa
- rasitusvammat vähentyneet
- VLK-raportti 1995 - 1998 liitteenä 1.

Suojelukoulun esityksessä ilmeni, että

- kokeilussa oli mukana 62 miestä
- ei päästy tavoitetuntimääriin liikunnassa
- fyysinen koulutus pääosin muun koulutuksen yhteydessä
- sammutus- ja pelastuskoulutus koettiin mielekkääksi
- oma erikoiskoulutus tuo fyysistä rasitusta
- p-kausi: marssimurtumia
- e-kausi: muutama marssimurtuma
- j-kausi: 1, pioneerit päinvastoin !
- varsikengissä sai pitää omia pohjallisia, oli hyvä ratkaisu
- liikuntapäivä oli sijoitettu ohjelmaan
- pallopelejä ja kuntopiiriharjoituksia oli ohjelmassa
- maastoharjoituksia myös venyttelyä
- VLK-toimintaa ei harrastettu paljoakaan
- cooper: p-kausi 2397 m, j-kausi 2384 m
- kuntoindeksi: p-kausi 17.60, j-kausi 15.42
- viikon leirejä e-kaudella 3 ja j-kaudella 2
- miehille tehdyn palautekyselyn mukaan liikuntaa oli liian vähän erityisesti j-kaudella
- e- ja j-kauden koulutussuunnitelmat liitteenä 2.

Savon Prikaati

Savon Prikaatin esityksessä ilmeni, että

- e-kaudella, jos ei oltu leirillä niin oltiin valmiuosastossa
- kuntokokeet 8. viikolla
- j-kaudella joka toinen viikko maastossa
- kuntokokeet 4. viikolla
- tuntimäärät ohjeiden mukaiset
- palauttava liikunta erityisen tärkeätä esim taistelukoulutuksen yhteydessä (venyttely ym)
- VLK, 5 kerhoa käynnissä
- e- ja j-kauden ohjelmat liitteenä 3.

Kainuun Prikaati

Raportti tulee helmikuun -99 kuluessa.

Reserviläiskysely 15.1.1999

- keskusteltiin II/96 (60 henk) ja II/97 (140 henk) saapumiserän vastauksista 13 eri kysymykseen. Vastausprosentti varsin hyvä II/96 51,7 % ja II/97 51,4 %
- eri kysymyksiin on vastattu yllättävän hyvin erityisesti tekstiä vaativiin kysymyksiin
- yksityiskohtainen analyysi eri kysymyksistä tehdään kevään 1999 aikana
- reserviläiskyselyn tulokset liitteenä 4 ja 5.

- lähetetään saatekirjelämä reserviläiskyselyyn osallistuneille
- suoritetaan 2. kysely ko reserviläisille tammikuussa 2000
- tehdään loppuraportti II/97 ja II/98 saapumiserästä seuraavassa työkokouksessa, jossa tehdään myös ohjeistuksia PE:lle, SotopL:lle ja perusyksiköille
- seuraava kokous pidetään Varalassa Tampereella 21.-22.4.1999.

Puheenjohtaja

R Korhonen

Sihteeri
Koulutuspäällikkö


P Hintsala

LIITTEET

5 liitettä = 20 sivua

JAKELU

Maj Piispanen, SmMepa
Ylii Saastamoinen, SavPr
Ylii Rusanen, KeSR
Ylii Myller, KaiPr
Työryhmän muut jäsenet

TIEDOKSI

Kapt Santtila, PEkoul-os

10/PH/PT
1/99/MUISTIO2

Projektiin osallistuneille varusmiehille suoritettiin seurantakysely. II/96 ja II/97 saapumiserästä osallistui kyselyyn 200 kotiutunutta asevelvollista. Kyselyn tulokset ohessa liitteissä 5.1 ja 5.2. Toinen kysely tullaan suorittamaan samalla otoksella tammikuussa 2000. Seurantakyselyjen loppuraportti julkaistaan keväällä 2000.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ PROJEKTIN TULOKSET II/96

Kyselyyn osallistui Mikkelistä, Kajaanista, Keuruulta ja Gyltöstä kustakin 20 henkilöä. Kyselyssä olleet henkilöt ovat olleet reservissä (siviilissä) n 1 ½ vuotta. Kysymyksiä on 13, joiden vastaukset on esitetty lukuina. Yksityiskohmainen analyysi tehdään myöhemmin.

1. Missä joukko-osastossa palvelit

A. SavPr	
B. KaiPr	9
C. KeSR	13
D. TurRR	9

2. Asuinpaikkasi on

A. maaseutu	8
B. taajama	6
C. Helsinki	
D. muu kaupunki	17

3. Oletko tällä hetkellä

A. naimaton	23
B. naimisissa	8

4. Mikä on työtilanteesi tällä hetkellä

A. työssä	13
B. työtön	3
C. opiskelija	15
D. muu	0

5. Onko fyysinen kuntosi tällä hetkellä

A. eritt hyvä	4
B. hyvä	16
C. keskinkertainen	8
D. huono	3
E. eritt huono	0

6. Kuinka paljon fyysistä rasitusta sisältyy nykyiseen työhösi?

A. työtön	4
B. kevyt istumatyö	17

C. keskiraskas työ	8
D. raskas työ	2

7. Kuinka usein olet harrastanut liikuntaa varusmiespalveluksen jälkeen

A. 0 x / vko	3
B. 1-2 x/ vko	12
C. 3-4 x/ vko	12
D. 5-7 x/ vko	3
E. - > 7 x/ vko	1

8. Miten fyysinen kuntosi muuttui varusmiespalveluksen aikana

A. huononi selvästi	0
B. huononi vähän	3
C. pysyi ennallaan	12
D. parani vähän	13
E. parani paljon	3

9. Miten varusmiespalveluksesi vaikutti suhtautumiseesi nykyiseen kuntoliikuntaan.

A. erittäin kielteisesti	
B. osittain kielteisesti	
C. ei mitenkään	14
D. myönteisesti	16
E. erittäin myönteisesti	1

10. Onko liikuntatottumuksesi muuttunut varusmiespalveluajasta

A. ei	24
B. kyllä	7

miten

- liikuntaa vähän enemmän
- liikunta vähentynyt
- alkanut taas kuntoilla enemmän
- armeijassa ei jaksanut harjoitella, nyt harjoittelen tosi paljon
- monipuolistunut, aikaa harrastaa
- monipuolisemmat mahdollisuudet harrastaa siviilissä
- käyn uimahallissa 2 x viikossa, joka oli mahdotonta varusmiespalvelusaikana.

11. Mitä mieltä olet varusmiespalvelusajan liikuntakoulutuksesta vapaa-ajan liikunta mukaan luettuna

A. mitä hyvää

- on hyvä, että kaikki liikkuu edes joskus
- hyvät suorituspaikat ja harrastusmahdollisuudet
- harjoittelumäärät olivat hyvät kunnon kehitystä ajatellen
- huonokuntoisten kunto nousee
- kunto parani
- monipuolisuus ja pitkäjänteisyys, kunto paranee väkisinkin
- liikunta oli sopivan vapaamuotoista
- liikkumista kannustettiin
- otettiin oma suorituskyky huomioon
- mukavaa vaihtelua ns normaalikoulutukseen

- joukkuelajeissa yhteishenki parani
- säännöllisyys teki hyvää
- määrä oli riittävä
- hyvin ohjattua
- hyvät liikuntavälineet
- lajeina uinti, suunnistus, hiihto ja joukkuepelit

B. mitä huonoa

- jokaisen pitäisi löytää armeijasta "oma laji"
- pitkät marssit
- vaihtoehtoja oli liian vähän
- tietämätöntä ohjausta
- omat mahdollisuudet varsin rajoitetut
- liian vähän liikuntaa
- ei oteta tarpeeksi huomioon eri lähtökohdissa olevia kunto-ominaisuuksia eri henkilöille
- lajit olivat omalta kohdalta huonoja (hiihto, pyöräily)
- järjestettiin liikaa ex-temporetyyliin
- liikuntamuodot rajoitettuja
- huonot kengät
- liikunnan tosikkomaisuus
- liikkuminen jäi usein iltaan muitten tehtävien vuoksi
- hyväkuntoiset joutuvat raahaamaan huonokuntoisten mukaan
- iltaisinkaan ei ollut aikaa harrastaa liikuntaa niin paljon kuin olisi halunnut
- liian vähän palvelusaikana liikuntaa

12. Onko varusmiespalvelusaikaisella liikuntakoulutuksella ollut vaikutusta nykyiseen liikuntalajivalikoimaasi

A. ei	30
B. kyllä	1

13. Jos pääsisit kehittämään varusmiesten liikuntakoulutusta, niin miten

- monipuolisuutta lisää, ei pelkkää juoksemista
- henkilökunnan pitäisi olla myös liikuntakoulutuksessa mukana
- varusmiesten asiantuntemusta hyväksi käyttäen
- enemmän sitä, mitä haluaa
- taistelulajeja voisi opettaa enemmän
- otettava huomioon varusmiehet erilaisien kuntoryhmien mukaan
- valita liikuntamuodot siten, että varusmiehet haluaisivat tehdä sitä itse
- liikuntakoulutusta lisää
- en osaa sanoa
- e-kauden jälkeen enemmän liikuntaa
- venyttelyyn enemmän huomiota
- eri tekniikoiden opetus puutteellista (salibandy, jalkapallo, kuntosali jne)
- fysiologinen opetus: montako kertaa viikossa on harjoiteltava, jotta kunto kehittyy
- hyvä näin
- jonkinlainen sotaharjoitus, jossa näki mihin sitä kuntoa tarvitaan
- rasitusvammojen huomioon ottaminen (rasitustasot)
- lisää juoksuja ja aamulenkkejä

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ PROJEKTIN TULOKSET II/97

Kyselyyn osallistui Mikkelistä 50 sekä Kajaanista, Keuruulta ja Gyllön linnakkeelta kustakin 30 henkilöä. Kyselyssä olleet henkilöt ovat olleet reservissä (siivilissä) kyselyhetkellä n ½ vuotta. Varsinaisia kysymyksiä on 13, joiden vastaukset on esitetty lukuina. Analyysi tehdään myöhemmin.

1. Missä joukko-osastossa palvelit

A. SavPr	25
B. KaiPr	11
C. KeSR	19
D. TurRR	17

2. Asuinpaikkasi on

A. maaseutu	20
B. taajama	15
C. Helsinki	3
D. muu kaupunki	34

3. Oletko tällä hetkellä

A. naimaton	65
B. naimisissa	7

4. Mikä on työtilanteesi tällä hetkellä

A. työssä	26
B. työtön	6
C. opiskelija	37
D. muu	1

5. Onko fyysinen kuntosi tällä hetkellä

A. eritt hyvä	8
B. hyvä	31
C. keskinkertainen	30
D. huono	3
E. eritt huono	0

6. Kuinka paljon fyysistä rasitusta sisältyy nykyiseen työhösi?

A. työtön	10
B. kevyt istumatyö	32

C. keskiraskas työ	19
D. raskas työ	7

7. Kuinka usein olet harrastanut liikuntaa varusmiespalveluksen jälkeen

A. 0 x / vko	11
B. 1-2 x/ vko	41
C. 3-4 x/ vko	36
D. 5-7 x/ vko	10
E. - > 7 x/ vko	2

✓ 8. Miten fyysinen kuntosi muuttui varusmiespalveluksen aikana

A. huononi selvästi	4
B. huononi vähän	12
C. pysyi ennallaan	29
D. parani vähän	39
E. parani paljon	16

✓ 9. Miten varusmiespalveluksesi vaikutti suhtautumiseesi nykyiseen kuntoliikuntaan.

A. erittäin kielteisesti	0
B. osittain kielteisesti	4
C. ei mitenkään	47
D. myönteisesti	46
E. erittäin myönteisesti	3

10. Onko liikuntatottumuksesi muuttunut varusmiespalveluajasta

A. ei	52
B. kyllä	19

miten

- kuntoliikunta lisääntynyt, pelit jääneet vähemmälle
- olen harrastanut liikuntaa enemmän
- iltaisin tulee käytyä useammin punttisalilla
- olen alkanut käydä lenkillä ja nostamassa painoja
- palvelusaikana ei jaksanut psyykkisestä raskaudesta johtuen keskittyä liikuntaan, nyt taas jaksaa
- laiskistuin varusmiespalveluksen jälkeen, nyt vasta olen alkanut liikkua
- töiden jälkeen tulee juostua pelkästään lenkki, ennen liikunta oli monipuolisempaa
- harrastan monipuolisempia urheilulajeja
- tulee urheiltua selvästi enemmän kuin armeijassa
- kuntosaliliikunta tullut mukaan
- harrastan nykyään vähemmän liikuntaa
- laiskuutta tuli enemmän armeijan jälkeen
- olen ruvennut liikkumaan enemmän, armeijassa ei oikein enää illalla jaksanut tehdä mitään
- en ole liikkunut ollenkaan

✓ 11. Mitä mieltä olet varusmiespalvelusajan liikuntakoulutuksesta vapaa-ajan liikunta mukaan luettuna

A. mitä hyvää

- peruskunto nousee, ylläpito
- monipuolisuus oli erinomaista
- pääsi tutustumaan uusiin lajeihin (suunn, laskett)
- oli hyvät mahdollisuudet harrastaa
- aina löytyi kaveri mukaan, yhdessä olo
- oli enemmän kuntoliikuntaa kuin siviilissä
- liikunnan määrä
- liikunnassa suoritettiin tarvittavat lämmittelyt ja venyttelyt
- kevyttä perusliikuntaa, jota kaikki jaksavat
- liikuntapäivät (2 kpl á 330 vrk)
- ei ollut liian rankkaa
- monet löytävät mm kuntosaliharjoittelun tai muun liikuntalajin palveluksen aikana
- hyvät kuntosalit, tilat
- mahdollisuuksia yleensä moneen eri lajiin
- kunto pysyi hyvänä, vaikka ei päässyt harjoittelemaan vähäisinä loma-aikoina
- tehokasta, tiettyjen lajien harrastusmahdollisuus
- vapaa-aikaa urheiluun riittävästi
- palloilulajit, joukkueurheilu
- joukkuelajit kasvattivat yhteishenkeä
- joskus hauskaakin
- ohjelmassa paljon, lisäksi vaihtelevaa
- ei ainakaan tekeminen lopu kesken
- tarpeeksi usein liikuntaa
- hyvä ohjaus ja asiantuntemus
- hyvin johdettua, selkeää, kaikki tekevät
- liikunnasta oltiin tehty mielenkiintoista esim hiihdon yhteydessä mäkihyppyksiä
- vapaa-aikana järjestetty hyvät liikuntamahdollisuudet

B. mitä huonoa

- liian vähän liikuntaa/liikuntakoulutusta
- liikuntakoulutuksen lajivalikoimaa voisi monipuolistaa
- liian isot joukot "liikkeessä", toisille liian raskasta, toisille liian helppoa
- hivenen puutteelliset välineet
- liian yksipuolista, motivaatio
- liikaa lenkkeilyä, liian pitkiä
- ohjattua liikuntaa oli liian vähän
- ei riittävästi aikaa, täyteohjelman tuntuista
- eri osa-alueille olisi pitänyt keskittää enemmän ohjausta
- yksitoikkoista lähes koko ajan sählä
- ei tarpeeksi vaihtoehtoja, talvella hiihtoa/kesällä suunnistusta
- joukkuepelejä lähinnä vain omalla vapaa-ajalla
- jokapäiväiset 20-30 km:n hiihtolenkit tulevat jossain vaiheessa puuduttaviksi, enemmän vaihtelua
- liian harvoin oli pelkästään liikuntaa
- kovat vaatimukset joissakin tapauksissa
- palveluksessa oli pakkotahti, kaikkien oli pakko pystyä parhaimpien suorituksiin
- mielestäni ei mitään huonoa
- liikunnan byrokraattisuus, joka liikuntatilanteessa varusmies alakynnässä suhteessa kantahenkilökuntaan ---> henkinen painostus
- asiattomat aamulenkit pimeässä metsässä kantojen joukossa
- hyväkuntoiselle turhan kevyttä
- epäyksilöllistä harjoittelua, heikot ja hyvät kärsivät

- ei tarpeeksi venyttelyä ja lämmittelyä
- kilpailuja liikaa
- liian vähän urheilua, liian paljon "jäpittämistä"

12. Onko varusmiespalvelusaikaisella liikuntakoulutuksella ollut vaikutusta nykyiseen liikuntalajivalikoimaasi

A. ei	64
B. kyllä	6

✓ 13. Jos pääsisit kehittämään varusmiesten liikuntakoulutusta, niin miten

- kun pidetään liikunta monipuolisena ja tehoja nostetaan vähitellen sekä annetaan hieman valinnanvaraa varusmiehille, niin kyllä mielekkyys säilyy, palaute on myös tärkeää
- enemmän juoksulenkkejä, taistelukoulutusta ja marsseja voisi lisätä, koska se on tehokkainta liikuntaa. Se kasvattaa sisua
- kehittäisin uusia vaihtoehtoja varusmiesten liikuntakoulutukseen
- enemmän liikuntaa esim jalkapallo, sähly yms
- olisi enemmän ko koulutusta ja enemmän eri vaihtoehtoja
- tervettä kisailua
- enemmän vaihtoehtoja, paremmat välineet
- monipuolistaisin liikuntakoulutusta, lenkkeilyä enemmän, että kaikki opvatpisi edes juoksemaan ja ei tulisi marssimurtumia
- monipuolistaisin lajeja, tiukentaisin valvontaa siitä, että kaikki todella liikkuvat (kuntolaitteella makaava ja kuorsaava varusmies levittää innottomuutta ympäristöönsä tehokkaasti)
- moottoriurheilu myös mukaan
- liikuntakoulutuksen täytyisi olla sellaista, että jokaisen varusmiehen kunto pysyisi samana tai paranisi palveluksen aikana, enemmän lenkkeilyä ja hiukan myös lihaskuntoa parantavaa harjoittelua
- vetäjille paremmat "palkat" samoin kuin ahkerasta osallistumisesta kerhoihin
- taistelulajit mukaan liikuntakoulutukseen, mielestäni suomalaisen sotilaan on kyettävä puolustautumaan myös aseettomana tehokkaasti
- enemmän liikuntailtapäiviä, joihin osallistuu myös henkilökunta
- aamulenkit kaikille yksiköille etenkin autosotamiehille järjestäisin enemmän urheilupäiviä
- vaatisin parempaa osallistumista ja enemmän aktiivisuutta
- tähän on ilmeisesti jo tullut muutos, mutta liikunnan määrän olisi pitänyt kasvaa palveluksen kuluessa tasaisesti, rasisushuippu oli meillä alakaskaudella
- ei mitään kummempaa, kun jatketaan vain samaanmalliin
- lisää vapaaehtoisia valintoja
- kaikilla tulisi olla mahdollisuus saada harrastaa mieleistään lajia vapaa-ajalla
- lisääisin lajien määrää, poistaisin kuntopiiri- ja punttisaliharjoitukset, joista ei ole mitään hyötyä esim yhteishengen kannalta
- varusmiehet saisivat enemmän päättää millaista liikuntakoulutusta olisi, vähemmän testaamista ja enemmän mielekästä liikuntaa varusmiespalvelukseen
- motivaatioon kiinnitettävä enemmän huomiota
- lisääisin hiihtämistä ladulla ennenkuin mennään metsään, harvat osaavat nykyisin edes kunnolla hiihtää
- lisää jokaviikkoista liikuntakoulutusta palvelukseen
- monipuolisempaan suuntaan, vaihtoehtoja
- saisi harrastaa mitä haluaa
- tarpeeton jo koulusta opittu liikunta pois
- enemmän rasisusta
- useammin pitäisi olla ainakin kerran viikossa

- vaihtoehtoja juoksulle ja hiihdolle, varataan useampia päiviä pelkästään liikuntaan
- vapaata harrastuneisuutta enemmän, sählyä ja kuntosaliharjoittelua lisää, lisätä voisi mm esteradan käyttöä sekä uintia
- ohjattua lihashuoltoa ja venyttelyä pitää painottaa enemmän joka tilanteessa
- olen tyytyväinen nykyiseen
- lisäämällä sitä ja ottamalla huomioon varusmiesten omat toivomukset
- joukkuekilpailuja enemmän
- urheilutilanteissa kantahenkilökunta "ylimieline"n ja joskus jopa negatiivisesti painostavakin, tiettyjen lajien yliarvostus kytkettävä pois, tappaa halun yrittää
- hankkimalla itselleni korkean viran armeijassa
- ei kuormitettaisi vähemmän ennen palvelusta liikkuneita liikaa heti aluksi, näin välttyttäisiin monelta turhalta vammalta
- liikuntakoulutukseen eri rasiustasoja, joista voi valita sopivan palkita hyväkuntoiset ja kunnan nousu
- keskitytään enemmän lihashuoltoon
- saada aikaan hyvä, vapaa ja rento ilmapiiri liikuntakoulutuksen aikana
- omat varusteet sallituiksi, turha jännitys pois
- voisi soveltaa enemmän muuta liikuntaa kuin pelkkä juokseminen
- kantahenkilökunta vilpittömästi mukaan, myös notkeutta olisi hyvä treenata, kaikenlainen pakko ja täyteohjelma pois
- lisääisin sitä ja monipuolisuutta lisää
- alokasajan liikuntakoulutus oli erinomainen, sillä tulokset paranivat koko ajan. Loppuaikana oli jaksoja, jolloin otettiin löysästi ja siihen tottui, sitten kun olisi pitänyt jotain tehdä, niin ei viitsinyt edes liikahtaa
- ulkopuolisten alan ammattilaisten koulutusta välillä eri lajeihin, kouluttajien tietämys eri urheilulajeissa surkealla tasolla.