

Näyttöön perustuvat PT – toiminnan kulmakivet

21.3.2019

Timo Haikarainen, LitM



Tausta

- 2002-2008 LitM, valmennus- ja testausoppi (2008)
- 2002-2010 PALJON testausta (liikuntabiologian ja terveystieteiden laitokset, Peurunka, oma testiasema, kenttätestit)
- 2001-2019 lähes 26 000 face-to-face PT –tapaamista
- Tieteen ja käytännön yhdistäminen luovalla tavalla



Tiede ja käytäntö..

”Tiede auttaa meitä ratkaisemaan ongelmia ja tekemään päätöksiä nopeammin ja oikeammin sekä tarkemmalla tavalla.”

*-Björn Wahlroos
(Professori, emeritus)*



Energiantuottojärjestelmät, motoristen yksiköiden rekrytointi-teoria, anatomia, meta-tason tieto voimaharjoittelusta, kestävyysharjoittelusta ja kehonkoostumuksesta...

Yksilöllisyys vs. todennäköisyys

- Ota lähtökohdaksi metatason tieto siitä, mikä todennäköisesti toimii!
- ÄLÄ ota lähtökohdaksi sitä, että ”kaikki ovat yksilöitä ja vasteet eroavat”. Pääset kiinni näihin eroihin testauksella!
- Sovella meta-tason tietoa, ja varmista, että harjoittelu VOI kehittää haluttua ominaisuutta
 - Tämä on usein valitettavan kaukana toteutumisesta

Suorituskykymuutokset ajavat lähes kaikkea mitä ihmiset hakevat!

- Jaksaminen arjessa

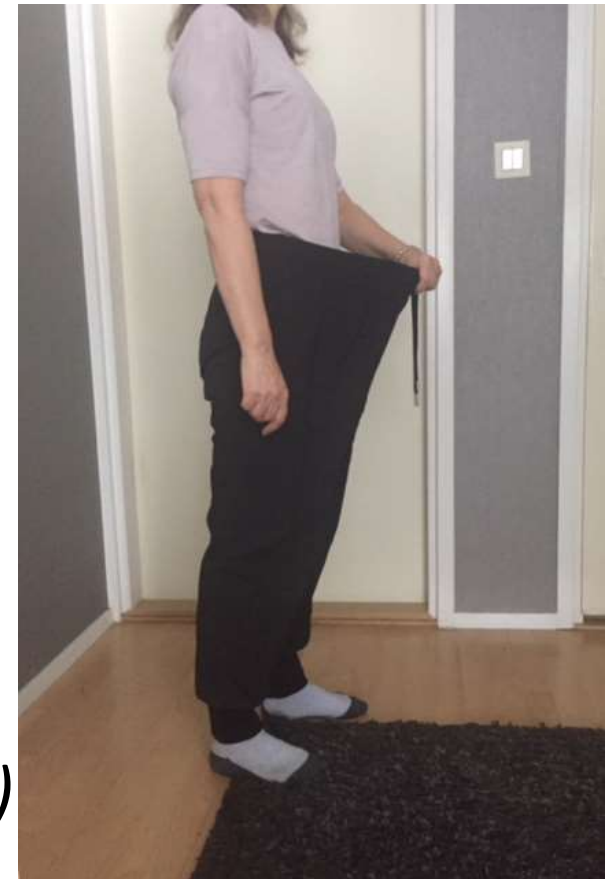
Voima ja hapenottokyvyn reservi

- Kehonkoostumusmuutokset

Voima

- Terveys

Kestävyys, voima (kehonkoostumus)



Esimerkki metatiedon hyödyntämisestä

”Haluan kiinteytyä, jaksaa paremmin arjessa ja olisi kiva, jos joskus pystyisi juoksemaan vaikka 5 km..”

Suorituskykykielellä:

”Haluan kehittää lihasmassaa, voimamuuttujia ja maksimaalista hapenottokykyä”

Metatiedon/tieteellisen näytön soveltaminen:

2 viikoittaista kestävyysharjoitusta, 2 viikoittaista voimaharjoitusta



Testaus tässä tapauksessa

- Hapenottokyky:
Polkupyöräergometri
(ulkoistettu)
- Toistomaksimimuuttujat /
benchmark –liikkeet,
mahdollisesti viitearvoin
varustettuja lihaskuntotestejä
- Kehonkoostumuksen
testaaminen (ulkoistettu
bioimpedanssi + jatkuvan
seurannan välineet)



Soveltaminen harjoitteluksi

- Kynnysintensiteetin ylittämisen varmistus:
Voima 60-65% 1 RM (8-12 toistoa), kestävyys
yli 60% teho (Molemmissa progressiot)
- Näiden TOTEUDUTTAVA, jos haluaa
merkittäviä, nopeita tuloksia
- Asiakkaan ajankäyttö,
harjoitusmahdollisuudet, tuki- ja
liikuntaelimistön rajoitteet ym. Tuovat mukaan
”luovuuden ja harjoittelun taiteen”

Prosessini osa-alueet

- Metatieto
 - Yksittäiset tutkimukset

Mitä tarvitaan/ on saatava mukaan?

- Yksilö
 - Ominaisuudet
 - Tausta
 - Harj. mahdollisuudet

Missä raameissa tarvittava on toteutettava?


- Valmennuksen "taide ja työkalut"
 - "Silmä"
 - Työkalut
 - Testaus

Suunnitelman laatiminen, jatkuva seuranta ja suunnitelman muokkaaminen

Kuntotestaus jatkuvana osana harjoitteluprosessia

- Kestävyys:
 - Benchmark –harjoitukset (sykkeet, vauhti)
 - ”Testijuoksut”
 - Submaksimaaliset mattokuormitukset
- Voima:
 - Toistomaksimit (kuormat benchmark –harjoitteissa)
 - 1 RM testaus (edistyneillä)
- Kehonkoostumus
 - Paino, ympärysmitat, pihtimittaus

Tärkeitä periaatteita

- Satsaa ”liikunnan iloon”, mutta niin, että harjoittelu voi nostaa suorituskykyä
- Satsaa metatietoon kehittävästä harjoittelusta
- Testauksen rooli motivoinnissa! (mikä on usein asiakkaan tausta..?)  Pystyvyydentunne!
- Integroi testaus mahdollisimman sujuvaksi osaksi harjoittelua, satsaa harjoitteluun ja harjoittelun laadun parantamiseen!!!

Kiitos mielenkiinnosta!

www.th-valmennus.com

www.facebook.com/thvalmennus

th-valmennus.blogspot.com (380 artikkelia)

Instagram: timohaikarainen

Tule moikkaamaan: FIT Gym, Syke kahvio

