

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

# Testien valinta

## Mitä testejä ja kuka tekee?

Kuntotestauspäivät 2019  
Arcada

Jyrki Aho  
LitM, liikuntafysiologi  
Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

© Jyrki Aho 2019

---

---

---

---

---

---

---

---

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

### Testin valinta

- Miksi kuntotesti tehdään, mihin seikkaan halutaan saada vastaus?
 

PT	Tavoite	Lähtötilanne	Harjoitusohjelma	Harjoittelu	Tavoite
Asiakas					
		Testaus		Testaus	
- Mitä testejä on mahdollista tehdä

© Jyrki Aho 2019

---

---

---

---

---

---

---

---

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

### Mitä testejä

- Fyysisen aktiivisuuden alueet

© Jyrki Aho 2019

---

---

---

---

---

---

---

---



### Mitä testejä

- Maksimaalisen hapenoton testi suoralla menetelmällä kynnysmäärityksin



---

---

---

---

---

---

---

---



### Mitä testejä

- Kliininen spiroergometria, CPET

Sairaus



Urheilu



---

---

---

---

---

---

---

---



### Mitä testejä

Sairaus

Oireet

Liikkumattomuus

Fyysinen aktiivisuus

Terveysliikunta

Arki liikunta

Hyötyliikunta

Kuntoilu

Urheilu

---

---

---

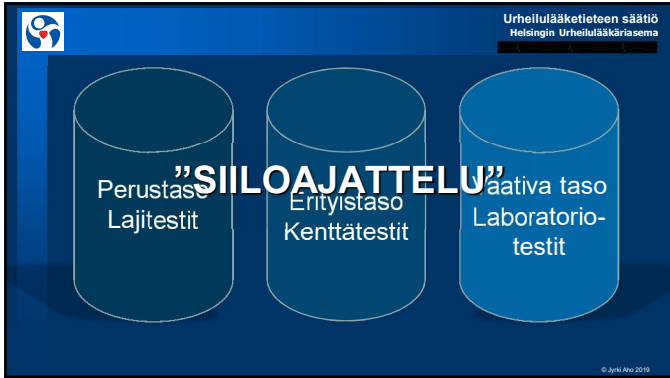
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

Perustaso	Erityistaso	Vaativa taso
Yksinkertaiset välineet	Mittalaitteet	Laboratoriotaso
Time-Trial 6 MWT	Laktaattitesti VO <sub>2</sub> max arvioituna	Suora VO <sub>2</sub> max, Ventilatory thresholds
Puntti- ja toistotestit	Dynamometri Tehontuotto	Isokinesia
PT	PT, jatkokoulutus AMK	Alan asiantuntija LitM, TtM
Edullinen	Jonkin verran kustannuksia	Hinnakas
Ei erottelava	Osa-alueita erotellaan	Testataan erotellut osa- alueet
Suuntaa-antava tieto	Tieto tarkentuu, ylitulkinna vaara	Tarkka tieto, sovellettavuus?
Koetaanko edes testiksi	Saattaa olla vaikeaa	Monille haastavaa

© Juhli Aho 2019

---

---

---

---

---

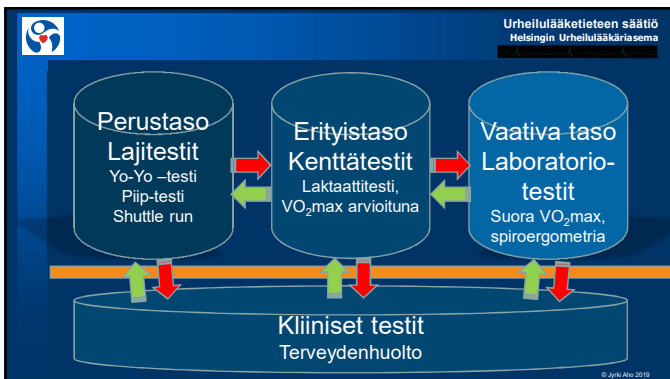
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Kuka tekee?

- Kuntotestausta ei ole säädelty
- Kuntotestauskoulutus

---

---

---

---

---

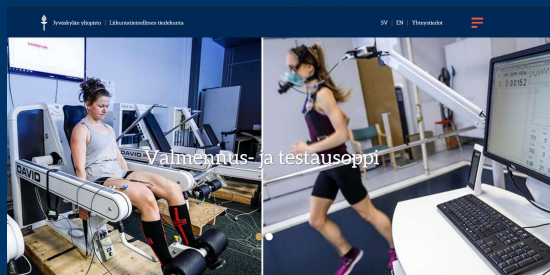
---

---

---



### Kuka tekee?



---

---

---

---

---

---

---

---



### Kuka tekee?

- Kuntotestausta ei ole säädelty
- Kuntotestauskoulutus
  - Yliopistotaso
  - AMK, liikunta-ala / terveydenhuolto
  - Valmentajakoulutus
  - Liikunta- ja terveystieteiden koulutustahot, kuntotestauspäivät, urheilijatestausverkosto
  - Personal Trainer –koulutuksen yhteydessä tai täydennyksenä
  - Laitevalmistajien koulutus

---

---

---

---

---

---

---

---

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

### Kuka tekee?

- Mitä ominaisuuksia halutaan testata ja millä tasolla

Liikehallinta   Liikkuvuus   Nopeus   Voima   Kestävyys

Testattavat ominaisuudet

Testauksen taso

Perustaso

Erytystaso

Vaativa taso

- Kuka kouluttaa, mikä on kouluttajien taso?
  - Esimerkiksi uudet laktaattikynnysten määrittäsohjeet

© Jyri Aho 2019

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

Perustaso	Erytystaso	Vaativa taso
Yksinkertaiset välineet	Mittalaitteet	Laboratoriotaso
Time-Trial 6 MWT	Laktaattitesti VO <sub>2</sub> max arvioituna	Suora VO <sub>2</sub> max, Ventilatory thresholds
Puntti- ja toistotestit	Dynamometri Tehontuotto	Isokinesia
PT	PT, jatkokoulutus AMK	Alan asiantuntija LitM, TtM
Edullinen	Jonkin verran kustannuksia	Hinnakas
Ei erotteleva	Osa-alueita erotellaan	Testataan erotellut osa- alueet
Suuntaa-antava tieto	Tieto tarkentuu, ylitulkinnan vaara	Tarkka tieto, sovellettavuus?
Koetaanko edes testiksi	Saattaa olla vaikeaa	Monille haastavaa

© Jyri Aho 2019

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Urheilulääketieteen säätiö  
Helsingin Urheilulääkäriasema

Perustaso	Erytystaso	Vaativa taso
Yksinkertaiset välineet	Mittalaitteet	Laboratoriotaso
PT	PT, jatkokoulutus AMK	Alan asiantuntija LitM, TtM

Perustaso

Yo-Yo –testi  
Piip-testi  
Shuttle run

Erytystaso

Laktaattitesti,  
VO<sub>2</sub>max  
arvioituna

Vaativa taso

Suora VO<sub>2</sub>max,  
spiroergometria

© Jyri Aho 2019

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Kuka tekee?

- Mielellään perustietämys / -koulutus testattavan ominaisuuden perusteista
- Kouluttautuminen testimenetelmiin ja kuntotestausprosessiin
- Omien rajojen tunnistaminen
- Linkittyminen syvemmällä olevien testauspaikkojen kanssa
- Linkittyminen terveydenhuollon kanssa

---

---

---

---

---

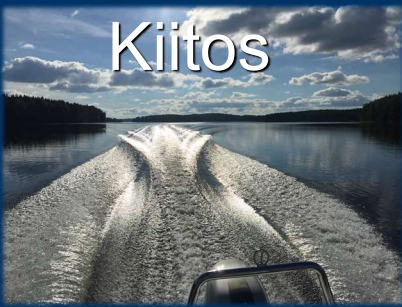
---

---

---



# Kiitos



---

---

---

---

---

---

---

---