

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, kenttätetit)
- 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 lihassmassaa, 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
liikuntaelimestön rajoitteet ym. Tuovat mukaan
”luovuuden ja harjoittelun taiteen”



Prosessini osa-alueet

- Metatieto
- Yksittäiset
tutkimukset

- Yksilö
- Ominaisuudet
- Tausta
- Harj.
mahdollisuudet

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

Mitä tarvitaan/ on
saatava mukaan?



Missä raameissa tarvittava on
toteutettava?



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, ympärysmittat, 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!
- Integroï 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


