

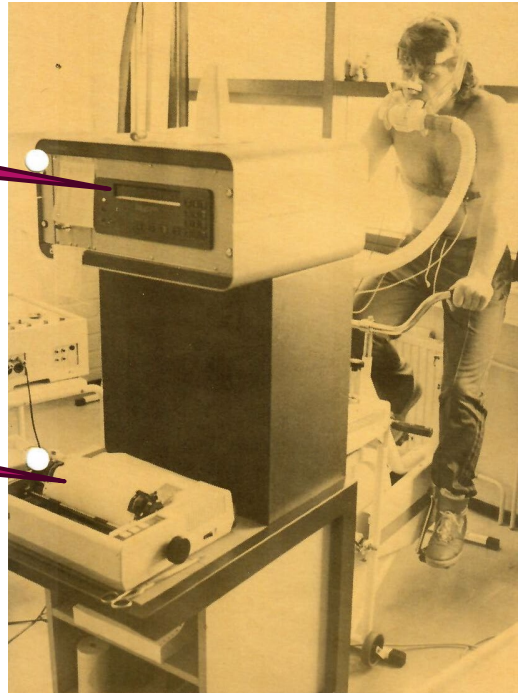
Sessio 7: Urheilun data ja digi Johdatus aiheeseen: Data- asiat kuntotestaamisessa

JYRKI AHO, LITM, LIIKUNTAFYSILOGI
PIHLAJALINNA URHEILUKLINIKKA, KUORMITUSLABORATORIO
LTS KUNTOTESTAUKSEN ASiantuntijaryhmä

Manuaalinen lähtökohta

Näyttö
30/60 sek keskiarvot

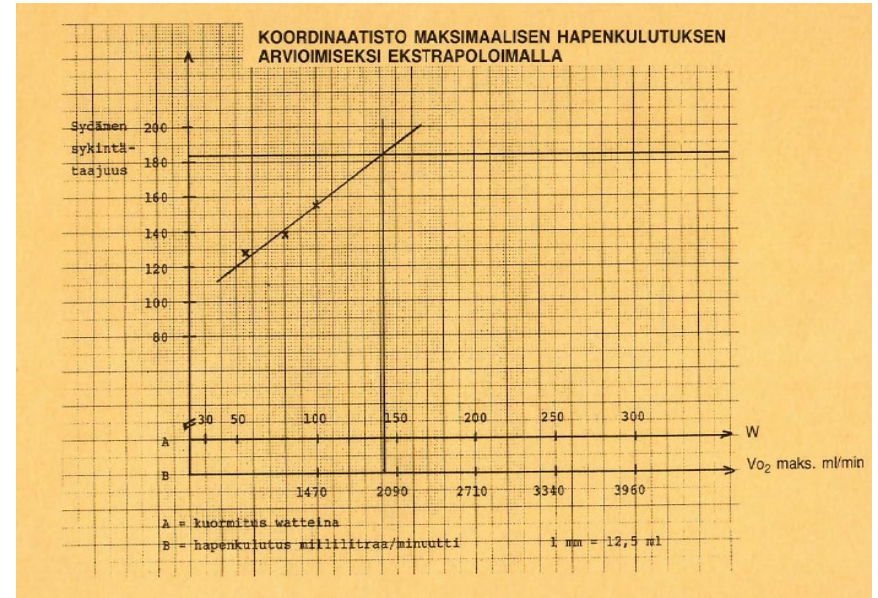
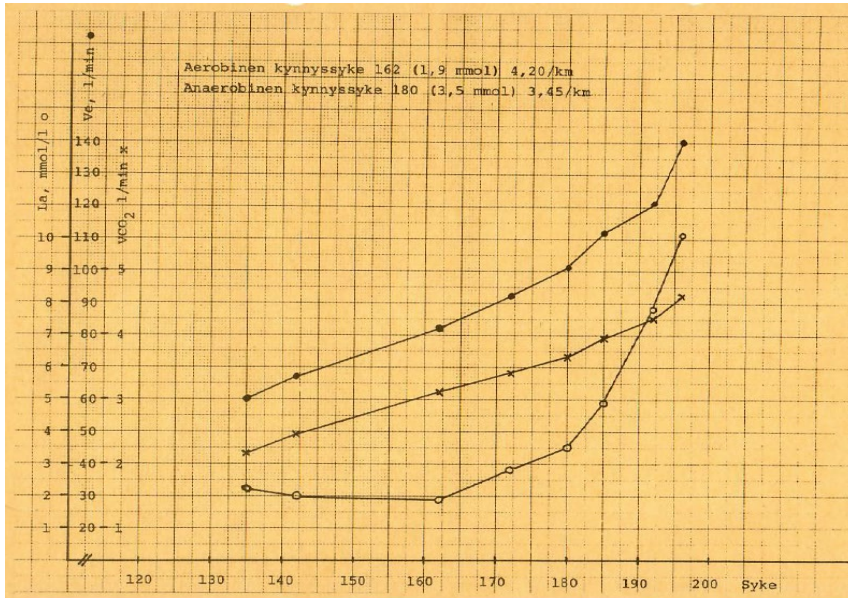
Matriisikirjoitin



Urheilijoiden ja kuntoilijoiden
suorituskyvyn mittausta
SVUL Tieteellinen valiokunta

Manuaalinen lähtökohta

- ▶ Suora testi kynnysmäärityksin / epäsuora submax PP-ergo



Manuaalinen lähtökohta

- ▶ Kaupallisen kuntotestauksen laajeneminen 80-luvun lopussa
- ▶ Mitään valmista testausohjelmaa ei ollut
 - ▶ Laitteiden oma näyttö ja matriisikirjoitin
 - ▶ Analogia eli millimetripaperi oli kunniassaan
 - ▶ Painetut palaute- ja tuloslomakkeet
 - ▶ Jokaisella testattavalla oma testikansio, jonne data tallennettiin

Digitaalinen lähtökohta

- ▶ ATK:n mukaantulo testidatan käsittelyyn
 - ▶ Liikuntabilsan opiskelija-PC 1987
- ▶ DOS-ohjelmat ja niiden hyödyntäminen
 - ▶ Harvard Graphics, Lotus 123
- ▶ Windows
 - ▶ MS-Office, Word, Excel
- ▶ Käytännössä jokainen testaaja rakensi itse datakäsittelyn ja –hallinnan
 - ▶ Jos jollakin oli toimiva systeemi, sitähän kopioitiin



Digitaalinen lähtökohta

- ▶ Datan käsittely vaati useampien ohjelmien käyttöä
- ▶ Asiakkaalla tai ryhmällä oli käytännössä oma tiedostokansio tai korppu
 - ▶ Testikertojen vertailun toteuttaminen piti miettiä ennen ensimmäistä testiä, Ctrl-C ja Ctrl-V oli ahkerassa käytössä
 - ▶ Ryhmän testitulosten yhteenvedon ja varsinkin seuranatatestin vertailun toteuttaminen vaati aikaa ja datan kopioimista
- ▶ Tietokantaohjelmat?
- ▶ Koodaavat kuntotestaajat

1995 →

- ▶ Ensimmäisiä varsinaisia kuntotestausohjelmia
 - ▶ Asiakashallinta
 - ▶ Testin ohjaus
 - ▶ Tulosten laskenta
 - ▶ Kuntoluokitus
 - ▶ Tuloslomake ja tulosten vertailu
 - ▶ Palaute
 - ▶ Liikuntasuositus
- ▶ Painotus ehkä epäsuorassa pp-ergometritestissä

1995 →

- ▶ Kuntotestausohjelmien kehittyminen laajenevia tarpeita vastaavaksi
 - ▶ Ryhmätestaamisen ohjaaminen
 - ▶ Lihaskunto- ja liikkuvuustestit
 - ▶ Työterveyshuollon käyttämät testit
- ▶ Työhön liittyvä testaaminen
 - ▶ Puolustusvoimat
 - ▶ Pelastuslaitokset

1995 →

- ▶ Urheilun puolella haasteena ovat lukuisat eri ominaisuuksien testit ja mittalaitteet
 - ▶ Laitteiden omat ohjelmat
 - ▶ Kaiken datan yhdistäminen
 - ▶ K-lab
- ▶ 2026
 - ▶ Kuntotestaus- ja muun urheiludatan yhdistäminen
 - ▶ Kuntotestaus- ja kuntoutusdatan yhdistäminen
 - ▶ Ovatko yleisimmät kuntotestausohjelmat elinkaarensa päässä?

Mitä pitäisi huomioida?

- ▶ Mitä kuntotestausdata on?
 - ▶ https://finlex.fi/fi/viranomaiset/tietosuojavaltuutettu/2022/1643#OT8_OT0
 - ▶ https://ec.europa.eu/justice/article-29/documentation/other-document/files/2015/20150205_letter_art29wp_ec_health_data_after_plenary_annex_en.pdf
 - ▶ Käsittelyminen arkaluonteisena tietona
 - ▶ Urheilun data-alusta ja tietosuojanäkökulmat
- ▶ Vaikka testaustoimintaa pyritään yhtenäistämään, erilaisia käytäntöjä yhä piisaa
 - ▶ Miten testausohjelmat taipuvat näihin vaatimuksiin?
 - ▶ KIHU SPARTAX – Urheilijan testidatan hallinta

Mitä pitäisi huomioida?

- ▶ Kuka on perinteisten kuntotestien prosessiomistaja?
 - ▶ Testiohjeet, kuntoluokitukset?
 - ▶ FKM –kirja ja kuntotestaussuositukset
- ▶ Uusien testien ja testikokonaisuuksien käsittely
 - ▶ Lajiliittojen testaussuositukset
- ▶ Urheilun puolella tarpeet ovat moninaiset, mutta käyttäjäkunta ei kovin suuri ole
 - ▶ Miten kehittäminen ja käyttö rahoitetaan?

Thinking out of the Box?

URHEILU

Suorituskykytestit

Asiakastiedot

Henkilötiedot
Seura, valmentaja

Esi- tai taustatiedot

Terveys
Harjoittelu
Suostumukset

Antropometria

Kestävyys

Suora testi
Laktaattitestaus
Kenttätestaus
MART, MAS
Shuttle run

Voima

Nopeus

Suunnanmuutos

Liikkuvuus

Taito

Thinking out of the Box?

LIIKUNTA JA KUNTOILU

Suoritus-, kunto- ja toimintakykytestit

Asiakastiedot

Henkilötiedot
Työnantaja

Esi- tai taustatiedot

Terveys
Liikunta
Suostumukset

Antropometria

Kestävyys

Suora testi
Laktaattitestausta
Kenttätestausta
Epäsuorat testit

Voima

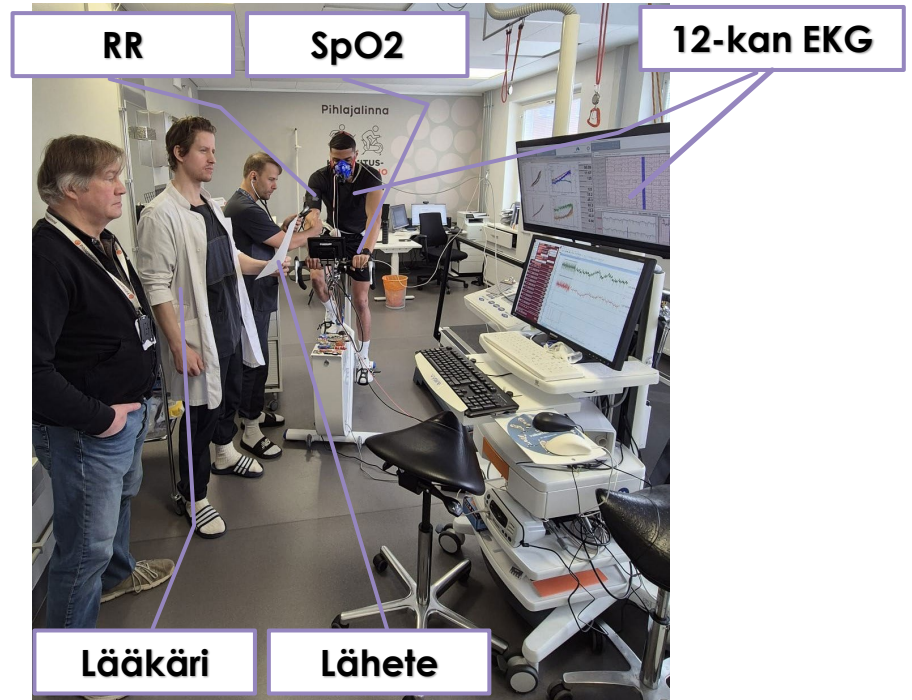
Liikkuvuus

Liikehallinta
Tasapaino

Thinking out of the Box?



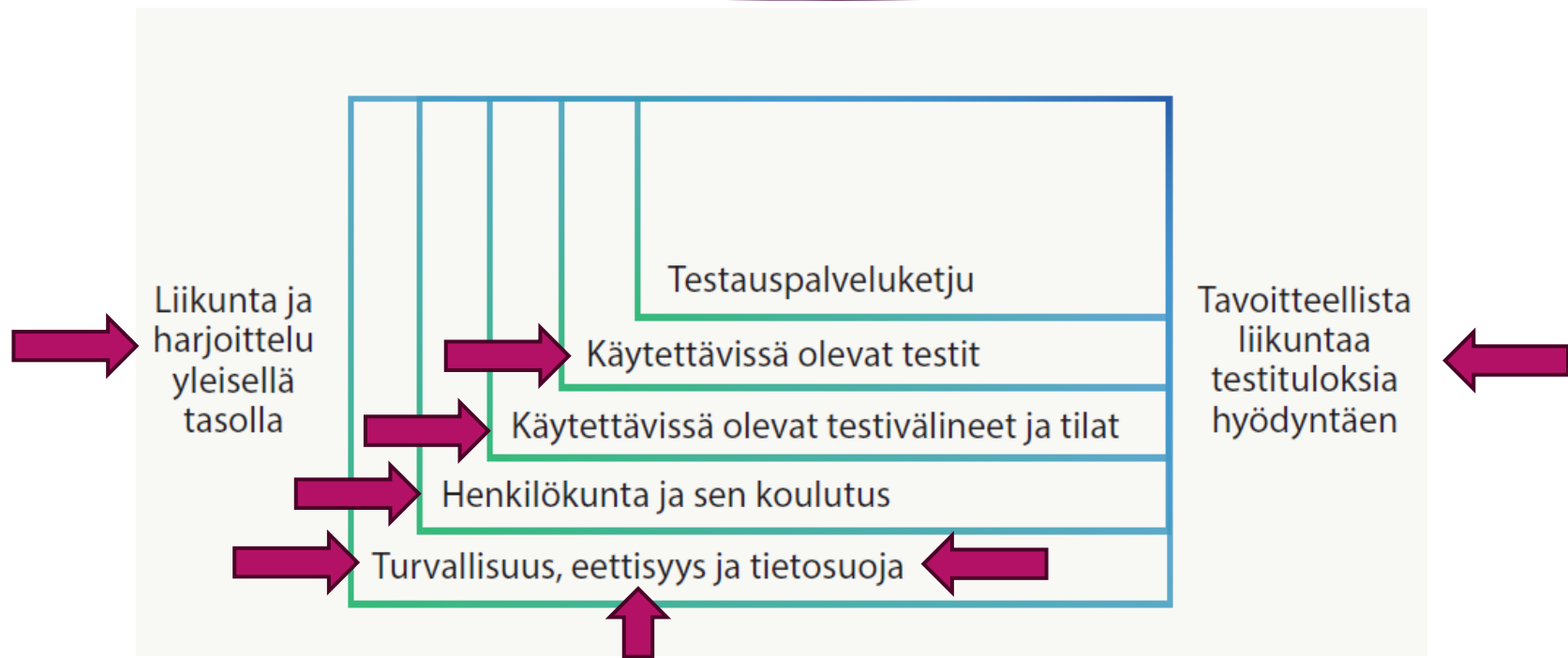
Thinking out of the Box?



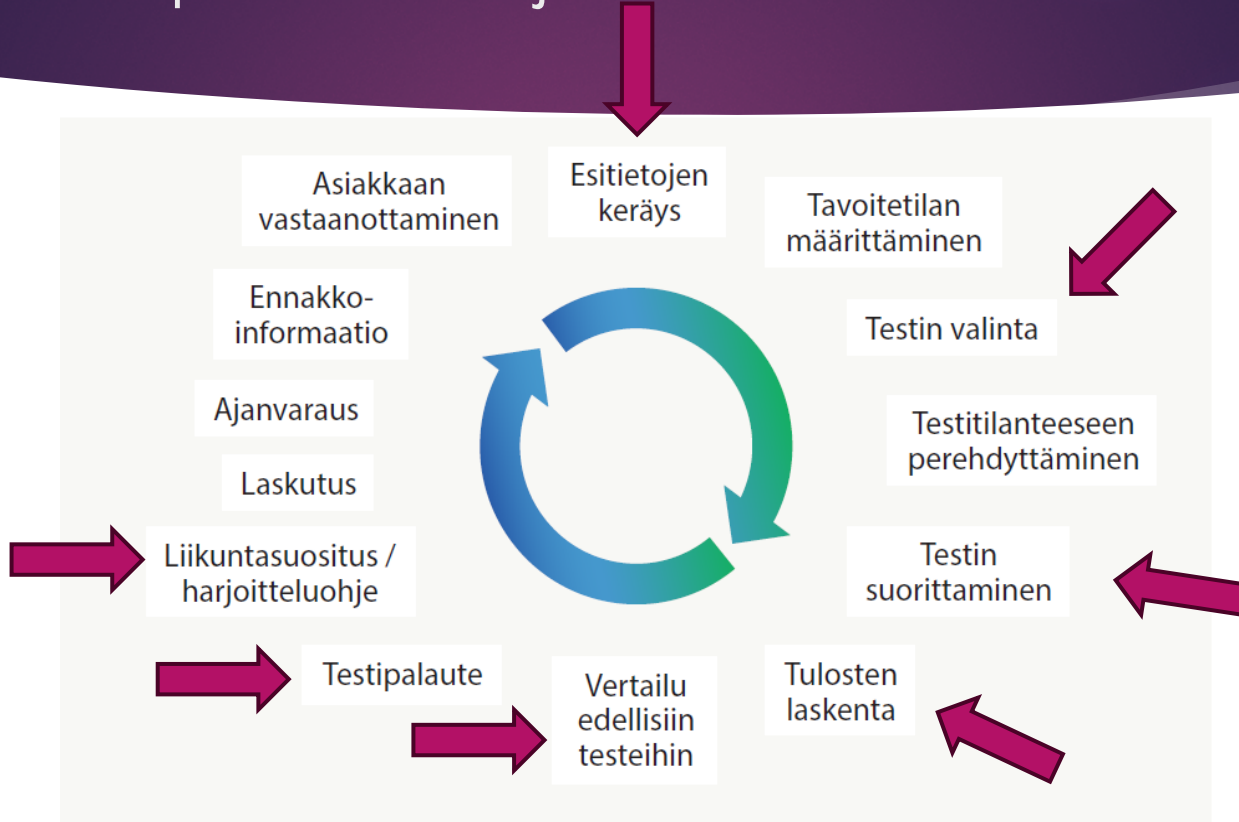
Thinking out of the Box?

- ▶ Onko urheilijoiden testausdataohjelmistoa mahdollista laajentaa käsittämään myös muita testaustoimintoja?
 - ▶ Tavalliset kuntoilijat ja liikkujat
 - ▶ Työterveyshuollon testatarpeet
 - ▶ Kuntoutusvaihe
 - ▶ Kliiniset kuormituskokeet
- ▶ Testauksen ydin on samankaltainen
- ▶ Suurempi joukko tasamaan kustannuksia

Asiakaspalveluketju



Testauspalveluketju





KIITOS