

Sisällys

Esipuhe	5
1. Fyysinen kunto ja sen mittaaminen ammattitoimintana.....	11
<i>Kari L. Keskinen, Mauri Kallinen, Keijo Häkkinen</i>	
1.1. Mittaamiselle asetettavat tavoitteet ja asiakasryhmät	13
1.2. Laadukkaan testausohjelman tunnuspiirteet	16
1.3. Asiakaspalveluketju ja laadukkaan testaustapahtuman kulku.....	18
<i>Kalervo Ilmanen</i>	
1.4. Etiikka ja moraalit fyysisen kunnan mittaamisessa	20
<i>Juha Viertola</i>	
1.5. Fyysisen kunnan mittaamiseen liittyviä oikeudellisia kysymyksiä	23
2. Fyysisen kunnan mittaamiseen liittyvien terveystieteiden arviointi ja testaamisen turvallisuusnäkökohdat.....	29
<i>Mauri Kallinen, Urho Kujala, Heikki Tikkanen</i>	
2.1. Testitulokset tulevien sairauksien riski	29
2.2. Testausohjelman turvallisuus	31
2.3. Terveystieteen ja muiden taustatekijöiden arviointi.....	34
2.4. Testin valmistautuminen ja testattavien neuvonta.....	37
2.5. Testin aikainen valvonta ja seuranta	38
2.6. Testin jälkeen tapahtuva seuranta	39
2.7. Muut testin turvallisuutta lisäävät toimet	40
3. Testimenetelmiä	47
<i>Mikael Fogelholm</i>	
3.1. Antropometriset ja kehon koostumusta kuvaavat mittaukset	47
3.1.1. Antropometria.....	47
3.1.2. Kehon koostumuksen arviointi	51
3.2. Kestävyys.....	64
<i>Juha Peltonen, Ari Nummela</i>	
3.2.1. Kestävyyden fysiologiset perusteet	64
<i>Ari Nummela, Juha Peltonen</i>	
3.2.2. Suorat testit	79
<i>Ari Nummela, Ari Mänttari, Ossi P. Keskinen, Kari L. Keskinen</i>	
3.2.3. Kenttätetit.....	102
<i>Kari L. Keskinen, Ossi P. Keskinen, Raija Laukkanen, Ari Mänttari</i>	
3.2.4. Epäsuorat testit	118
<i>Ari Nummela</i>	
3.2.5. Anaerobiset testit	133
<i>Ari Nummela, Juha Peltonen</i>	
3.2.6. Testien ja mittausten käyttö harjoittelun seurannassa	145

3.3 Hermolihasjärjestelmä	168
<i>Juha Ahtiainen ja Keijo Häkkinen</i>	
3.3.1. Johdanto	168
<i>Keijo Häkkinen</i>	
3.3.2. Hermo-lihasjärjestelmän voimantuoton biomekaaniset tekijät	169
<i>Juha Ahtiainen ja Keijo Häkkinen</i>	
3.3.3. Hermo-lihasjärjestelmän toiminnan mittaamenetelmät	176
3.3.4. Maksimivoima	182
<i>Heikki Kyröläinen</i>	
3.3.5. Nopeusvoima	196
<i>Antti Mero</i>	
3.3.6. Nopeus	211
<i>Juha Ahtiainen ja Keijo Häkkinen</i>	
3.3.7. Kestovoima	217
<i>Juha Ahtiainen</i>	
3.3.8. Notkeus	227
3.3.9. Tasapaino	233
3.3.10. Taito	237

4. Suomessa käytössä olevia testistöjä245

<i>Ossi P. Keskinen, Kari L. Keskinen</i>	
4.1. Eurofit-testistö – pohja suomalaisille testauskäytännöille.....	245
4.1.1. Eurofit-testistö lapsille.....	247
4.1.2. Eurofit-testistö aikuisille	248
<i>Heimo Nupponen</i>	
4.2. Fyysisen kunnon mittaaminen koululaitoksessa.....	250
4.2.1. Fyysisen kunnon testaamisen merkitys koulussa	251
4.2.2. Fyysisen kunnon ja liikehallinnan käsitteistö ja mittarit.....	251
4.2.3. Testien valinta ja käytön periaatteet	254
<i>Arja Sääkslahti, Timo Jaakkola, Susanna Iivonen, Pertti Huotari ja Matti Pietilä</i>	
4.3. Move! - fyysisen toimintakyvyn mittaaminen koulujen perusopetuksessa	270
4.3.1. Move!:n tarkoitus	270
4.3.2. Lasten ja nuorten toimintakyky.....	271
4.3.3. Toimintakyvyn mittaaminen kouluissa.....	272
4.3.4. Move!:n toteutus.....	272
4.3.5. Palaute fyysisestä toimintakyvystä.....	272
4.3.6. Move!-mittausosiot	273
<i>Susanna Iivonen, Arja Sääkslahti ja Arto Laukkanen</i>	
4.4. Lasten kehon koordinaation mittaaminen KTK-testillä	278
4.4.1. KTK-mittausten suorittaminen	279
4.4.2. Mittaustulosten tulkinta viitearvotaulukoiden perusteella.....	284
4.4.3. Mittarin käyttö eri tutkimuksissa	284

<i>Harri Koski, Kai Pihlainen</i>	
4.5. Fyysisen toimintakyvyn ja kehon koostumuksen arvioiminen puolustusvoimissa	286
4.5.1. Varusmiesten kuntotestit	286
4.5.2. Palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysisen työkyvyn testit	288
4.5.3. Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn mittaaminen	289
<i>Sami Kalaja</i>	
4.6. Fyysisen kunnan mittaaminen urheilijan suorituskyvyn seurannassa	290
4.6.1. Kuntotestaus motivaatio-tekijänä ja harjoittelun onnistumisen mittarina	291
4.6.2. Suorituskyvyn mittaaminen suoritusvalmiuden ja lahjakkuuden arvioinnissa	291
4.6.3. Käytännön esimerkkejä muutamien lajien testauskäytännöistä	292
<i>Jaana Suni, Annika Taulaniemi</i>	
4.7. Terveyskunnan testaaminen	294
4.7.1. Terveysliikunta ja terveyskunto	294
4.7.2. UKK-terveyskuntotestit	297
4.7.3. ALPHA-FIT -terveyskuntotestit	298
4.7.4. Kansalaisen Tule-KUNTO-MITTA -testikokonaisuus	299
4.7.5. UKK-terveyskuntotestien viitearvot ja luokitukset	300
4.7.6. Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma	300
<i>Arja Uusitalo</i>	
4.8. Kuntotestaus osana työkykyä arvioivaa ja ylläpitävää toimintaa	303
4.8.1. Lainsäädäntö	303
4.8.2. Moderni käsitys työkyvystä ja sen ylläpitämisestä	303
4.8.3. Fyysisen kunnan mittaamisen tarve ja tavoite työkykytoiminnassa	305
4.8.4. Fyysisen kunnan mittaaminen (kuntotestaus)	307
4.8.5. Tulkinta	308
4.8.6. Ikääntyvän työntekijän testaaminen	310
<i>Eeva Aartolahti, Erja Portegijs, Ritva Sakari, Harri Suominen</i>	
4.9. Ikääntyvien fyysisen kunnan ja toimintakyvyn mittaaminen	312
4.9.1. Testaamisen lähtökohdat ja tavoitteet	312
4.9.2. Fyysisten kunto-ominaisuuksien testaaminen	313
4.9.3. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen	314
<i>Antero Toskala (Toskalan alkuperäisen tekstin on päivittänyt PsT Leena Matikka)</i>	
4.10. Psykkisen kunnan ja ominaisuuksien mittaaminen	318
4.10.1. Persoonallisuuden ominaisuuksien ja psyykkisen kunnan mittaaminen	318
4.10.2. Kognitiivisten kykyjen ja toimintojen mittaaminen	320
<i>Leena Matikka</i>	
4.11. Psykkisen kunnan mittaaminen urheilussa	322
4.11.1. Itsearviointien mielekkäys	323
4.11.2. Mittaamisen prosessi	325
Kuntotestaussanastoa	327
Hakemisto	332