

# KUKA TARVITSEE PERSONAL TRAINING -TOIMINTAA?

Kuva: JYU/INKA RISSANEN



SANNA PALOMÄKI

**L**iikuntatieteellinen Seura järjesti yhteistyökumppaneineen maaliskuussa Helsingissä Kuntotestauspäivät uudella nelipäiväisellä mallilla, jolla haettiin vahvaa tieteen ja käytännön vuoropuhelua. Päivien teemana oli kuntotestauksen lisäksi personal training -toiminta. Osallistujia saatiin hienosti yli 600 – osa paikan päälle ja osa livestriimin ääreen. Tässä lehdessä palaamme päivien tunnelmiin useammassa kiinnostavassa artikkelissa.

Kehonkoostumuksen ja rasvan mittaaminen tuntuu olevan nykypäivänä varsin suosittua myös kuntoilijoiden keskuudessa, ja tunnustan itsekin kokeilleeni sitä jopa eri menetelmillä. Aiheesta luennoi päivillä **James Krieger**, jonka esityksen pohjalta **Ilkka Heinonen** kirjoitti ajatuksia herättävän artikkelin. Siinä kysytään ”Riittääkö kuvastin kertomaan tarpeeksi kehon rasvoittumisesta?” **Juha Hulmi** ja **Tuomas Rytönen** puolestaan kuvaavat jutussaan, miten näyttöön perustuvan valmennuksen tulisi rakentua kolmelle tärkeälle kulmakivelle: tieteelliseen näyttöön, kokemustietoon ja yksilön tarpeisiin sekä tavoitteisiin. He painottavat aiheellisesti, etteivät liikuntabiologinen ja käyttäytymistieteellinen lähestymistapa sulje valmennuksessa toisiaan pois vaan molempia tarvitaan.

Vielä viitisen vuotta sitten koin, ettei PT-toiminta ole minua varten. Olen ikäni urheilullut ja itseäni lenkille käsenyt, Liikunnalla opiskellut, luen Juoksija-lehteä säännöllisen epä-säännöllisesti ja joskus jopa muuta valmennuskirjallisuutta. Siinä tärkeimmät perusteet hieman huumorilla höystettynä sille, miksi en kokenut PT-toimintaa tarvitsevani. Ajan myötä ja ihmisten pääsääntöisesti myönteisiä kokemuksia kuunnellessa ajatukseni alkoivat kuitenkin muuttua. Syksyllä 2017 lähdimkin mukaan pienryhmävalmennukseen. Päätöksen ratkaisi se, että tunsin valmentajamme korkean ammattitaidon ja tavan ohjata jo varsin hyvin etukäteen, joten saatoin luottaa toi-

minnan laatuun. Toisena perusteena oli henkilökohtainen tarve. Olen aina ollut hieman huono käymään säännöllisesti kuntosalilla, enkä ole tyyppiä, johon lihas tarttuisi punttien päälle katsomalla. Harrastan kestävyyslajeja, joissa hyvää lihaskuntoa kuitenkin vaadittaisiin sekä suorituskyvyn että ehjänä pysymisen näkökulmista. Ei ole tarvinnut katua: olen ollut tyytyväinen valmennukseen ja vahva tuntemus kertoo, että kroppakin kiittää.

Eri ihmisille PT-toiminnan laatu voi merkitä hieman erilaisia asioita. Kyse on yksilön tarpeiden ja saatavan palvelun kohtaamisesta. Jotta valmentaja voisi kuunnella aidosti yksilön tarpeita ja tavoitteita, ja kannustaa asiakasta liikkumaan, niin hän tarvitsee hyviä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. Valmentajalta vaaditaan myös ajattelun joustavuutta ja luovuutta. Kaikkien valmennettavien kohdalla eivät välttämättä toimi samat mallit ja metodit. Ihmisillä on usein liikkumiseen liittyviä yksilöllisiä mieltymyksiä ja rajoituksia, jotka harjoittelun suunnittelussa on huomioitava. Lisäksi jatkuvat pienet uudet askeleet ja variaatio harjoituksissa ovat tärkeitä sekä kehittymisen että motivaation ja mielekkyyden kannalta. Tämän kaiken pohjalle valmentaja tarvitsee vankkaa tietotaitoa fyysisen kunnan eri osa-alueiden kehittämiseksi.

Pääkirjoitusta laatiessani huhtikuun aurinkoiset päivät ja paikoin jopa hellelukumiehin nousseet lämpötilat ovat jo sulattaneet lumet suuresta osasta maata. Suunnistuskausikin on avattu, ja olen päässyt nauttimaan hienoista avokalliomaastoista ja kevääseen heräävästä luonnosta. Toivon sinunkin nauttivan tulevasta kesästä ulkoillen ja metsässä liikkuen! Oletahan jo varannut kalenteriisi elokuulta päivät 28.–29.8.2019. Silloin tapaamme Jyväskylässä Liikuntatieteen päivillä jälleen monipuolisen ja monitieteisen ohjelman ympärillä. Tutustu päivien ohjelmaan netissä!

sanna.h.palomaki@jyu.fi

## Liikunta & Tiede 2–3/2019

### Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura  
Mannerheimintie 15 b B  
00260 Helsinki

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

internet: www.lts.fi

### Päätoimittajat:

Sanna Palomäki (vast.)  
Jari Kanerva

### Toimituspäällikkö:

Leena Nieminen

### Toimittaja:

Jouko Kokkonen

### Toimituskunta:

Päivi Berg  
Arto Hautala  
Ilkka Heinonen  
Terhi Huovinen  
Mikko Julin  
Markku Ojanen  
Eila Ruuskanen-Himma  
Timo Ståhl

### Kannen kuva:

Folio RF/Serny Pernebjerg

### Ulkoasu:

Leijart

### Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry  
Liikunta & Tiede on myös  
Liikunnan ja Terveystiedon  
opettajat ry:n jäsenetulehti.

### Paino:

Forssa Print 2019

### Tilaukset:

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 40 euroa

Vuositilaus: 42 euroa

*Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä kuvituskuviissa esiintyvillä henkilöillä ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-artikkeleissa käsitelyihin aiheisiin, ellei kuviin artikkelissa erityisesti viitata.*

56. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010