



# Kestävyysslajien yhteistyöhanke

Rami Virlander 21.2.2017

**Kestävyysslajien yhteistyö ja suomalaisen harjoittelumallin ja seurantajärjestelmien kehittäminen**

**Kihu/HUY - Pajulahti  
Lajit**

Hankkeen rahoittaa Urheiluopistosäätiö



# Hankkeen tausta

- Lajiliitot vastaavat kunkin lajin menestyksestä ja kehittymisestä Suomessa. Tällä hetkellä kehittyvässä järjestelmässä Olympiakomitea ja sen Huippu-urheiluyksikkö ovat vahvasti mukana huippuvaiheen ja koko urheilijan polun rakentamisessa yhdessä lajien kanssa. Pajulahdella on valtakunnallinen kestävyuden kehittämistehtävä ja KIHU johtaa Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön Osaamisohjelmaa
- 2013-2015 Pajulahden pilottiprojekti kestävyysjuoksun ja hiihdon kanssa, jossa tavoitteena oli kehittää lajien leiri-, testaus- ja harjoittelun seurantajärjestelmä kestävyys- ja nopeuskestävyysspainotteisiin lajeihin ja hyödyntää sitä osana päivittäisvalmennusta ja leiritystoimintaa.
  - Aikuiset ”väliinputoajat” ja nuoret nousijat -97-synt.
  - yhtenäisen seurantatiedon (harjoitustieto, testit) keräämisen haasteet (etenemässä Elogger)
  - Urheilijoilla ryhmässä useita hyviä nousuja, mutta myös terveyshaasteita paljon, seurantatiedon saaminen haasteellista
  - Tarve kestävyyslajien yhteistyön laajentamiselle, hyvien toimintatapojen jakamiselle ja yhteistyön vaikuttavuuden lisäämiselle on noussut esille valtakunnallisen kehittämistyön myötä, sekä Huippu-urheiluyksikön lajiryhmävastaavan järjestämässä kestävyyslajien kokoontumisissa.



# Hankkeen tarkoitus



- Hankkeen tarkoituksena on kuvata ja kehittää kestävyysharjoittelun suomalaista harjoitusmallia seuraaville vuosille. Samalla selvitetään mahdollisuuksia kestävyyslajien yhteistoimintaan ja yhteisiin toimintamalleihin ja toteutetaan yhteisiä asioita. Hankkeen tarkoitus on löytää kestävyyslajien yhteisiä vastauksia kestävyyslajien tulevaisuuden haasteisiin. Hankkeessa kuvataan eri kestävyyslajien harjoittelun sisältöjä ja harjoittelun etenemistä nuoresta aikuiseksi ja pyritään löytämään vastauksia harjoittelun kehittämiseksi Suomessa. Yhtenä tavoitteena on myös kehittää yhtenäisiä harjoittelun seurantajärjestelmiä eri kestävyyslajeihin.
- 1) Millaiset ovat eri kestävyyslajien harjoitusmallit nuoresta aikuiseksi, vertailtuna toisiinsa ja kansainväliseen tietoon?
  - 2) Millä tavoin harjoittelun seurantajärjestelmiä voidaan rakentaa ja kehittää yhteisen ja vaikuttavamman harjoitustiedon keräämiseksi?
  - 3) Mitä muille jaettavia toimintatapoja kestävyyslajeilla on, ja mitä lajit voivat tehdä jatkossa yhdessä urheilijan polun eri vaiheissa?

# Mitä hyötyä?



- Kansallisen ja kansainvälisen tiedon kokoaminen ja vertailu
- Tiedon ja osaamisen jakaminen
  - lajin sisällä
  - lajien välillä
  - Lajin ja tukitoimijoiden kesken
- Paras osaaminen urheilijoiden ja valmentajien käyttöön
- Lisäresurssia Kihu/HUY
  
- Terveiden harjoituspäivien lisäämisen osalta toimet ovat käynnistyneet kärkiryhmälle Kihun/HUY:n kanssa
  - Kokonaisvaltaisen terveyden ja suorituskyvyn seurannan paketti
- Oonan gradutyö (taustalla Ida Heikura väitöstyö) > jatkossa toimintatavan jatkaminen
- Uusia toimintatapoja?

## Kestävyyssuoritusjanoisten terveyden ja suorituskyvyn seuranta

- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus – KIHU Maarit Valtonen, MD, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, olympiakomitean vastuulääkäri Ari Nummela, Dosentti, PhD, liikuntafysiologian johtava asiantuntija, biotieteiden yksikön johtaja
- Tavoitteet:
  - Yksilöllisen terveystiedon kerääminen (kehonkoostumus, hormonitasapaino, hengitysteiden toiminta, infektioherkkyys, kuormitus)
  - Terveyden haasteiden ennakoiminen ja varhainen puuttuminen
  - Rasitusperäisten haasteiden ennakoiminen ja varhainen puuttuminen
  - Haasteisiin johtavien syiden parempi ymmärtäminen ja toimenpiteiden suunnittelu
  - Kestävyyssuorituskyvyn ja siihen vaikuttavien ominaisuuksien seuraaminen
- Aikataulu: koko olympiadin ajan 2017-2020: loka-marraskuu, tammikuu, huhti-toukokuu
- Sisältö:
  - Aamun paastomittaukset
  - - Verikokeet: TVK, Ferritiini, D-vitam. (kevät), prolaktiini, korsioli, TSH, T4V, (E2, FSH, LH) - Kehonkoostumus: paino, ihopoimut, InBody - Spirometria-puhallukset levossa
  - Suora maksimitesti joko radalla tai juoksumatolla
  - - Maksimisuorituskyvyn määrittäminen - Maksimaalisen hapenottokyvyn, kynnystasojen ja juoksun taloudellisuus määrittäminen - Hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan arviointi rasituksessa
  - Seurantamittaukset
  - - Spirometria suoran testin jälkeen (1 min, 5 min, 15 min) - Tarvittaessa bronkolyyttikoe
  - Tekniikka- ja liikkeen hallinta-analyysi
  - - Askelanalyysi eri nopeuksilla voimalevyillä tai liikeanalyysi juoksumatolla - Fysioterapeutin arvio
  - Jatkotyötoimenpiteet yksilöllisesti
  - - Liikkeenhallinnan harjoitteet - Luuston tiheysmittaus - Ylimääräiset testikontrollit haasteellisissa tilanteissa

### Yhteistyötahot:

- - KIHU - SUL, SUL:n lääketieteellinen valiokunta, SUL:n vastuufysioterapeutit - Olympiakomitea/Huippu-urheiluyksikkö

# KESTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN / PAJULAHTI

SELVITYS/TUTKIMUS SUOMALAINEN KESTÄVYYSVALMENNUS 3-4  
VUOTTA: KIHU/OP, VAKET, LAJIT, VALMENTAJAT

KESTÄVYYSLAJIEN VALTAKUNNALLINEN YHTEISTYÖN KOORDINAATIO /  
HUY/KIHU



JALKAUTUMINEN - HYÖDYNTÄMINEN

-PH Akatemia

-Kestävyyden yhteinen kehittäminen (urheilijat, valmentajat, seurat)

-verkoston kautta kokemukset muille akatemioidille

-Vaket

-Lajiliitot

# Lahden alueella

- Ajatukset kestävyyslajien yhteistyöstä ja paikallisista malleista ovat tervetulleita / lapsuusvaihe, valintavaihe, huippu-urheiluvaihe?
- Yläkoululeiritys Pajulahti, kestävyysryhmä
- Yhteinen vauhtikestävyystreeni juoksu + triathlon > jatko laajemmalla kokoonpanolla?
- Pitkä lenkki?
- testaustarpeet
- ”Pajulahti Cross” 28-29.10.2017 > Uudenlainen tapahtumakokonaisuus julkaistaan keväällä! Monilajinen maastajuoksuviesti.
- EA:n Kestävyysseminaari 24-26.11.2017 Pajulahti

