

Selvitys Urheiluopistosäätiön apurahan käytöstä

Hanke: Kestävyyslajien yhteistyö ja suomalaisen harjoittelumallin ja seurantajärjestelmien kehittäminen

Hakija: Ari Nummela, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Rautpohjankatu 6, 40700 Jyväskylä

Raportointikausi: 1.1.-31.12.2017

Hankkeen ohjausryhmä:

Ari Nummela, KIHU, hankevastaava (ari.nummela@kihu.fi; +358 40 543 9217)

Rami Virlander, Liikuntakeskus Pajulahti, (rami.virlander@pajulahti.com; +358 44 538 3057)

Olli-Pekka Kärkkäinen, Huippu-urheiluyksikkö, (olli-pekka.karkkainen@olympiakomitea.fi; +358 50 516 2234)

Mikko Levola, Nikke Vilmi, Lasse Mikkelsen, Liikuntakeskus Pajulahti

Anne Rikala, Kisakallion urheiluopisto

Hankkeen tarkoitus

Tämä hanke toimii ensimmäisenä vaiheena suuremmalle hankekokonaisuudelle, jonka tarkoituksena on kehittää kestävyysharjoittelua Suomessa sekä tuottaa sitä kautta menestystä suomalaiselle kestävyysurheilulle. Tarkoituksena on verrata kestävyysharjoittelua eri kestävyyslajeissa Suomessa ja kansainvälisesti, minkä jälkeen voidaan tehdä tutkimussuunnitelmat suomalaisen kestävyysvalmennuksen kehittämiseksi.

Hankkeen suunnitelma raportointijaksolle

- Tiedon keruu, harjoittelun etenemisen kuvausten kokoaminen eri kestävyyslajeista
- Kansainvälisen vertailutiedon kerääminen
- Lajeissa käytössä olevien harjoituspäiväkirjasovellusten tilanteen kartoitus
- Kestävyyslajien yhteistoiminnan edellytysten selvittäminen ja tiedonvaihto yhteisissä tilaisuuksissa.
- Välitulosten yhteenveto Pajulahden Kestävyysseminaarissa
- Lajien näkemysten keruu yhteistyön edistämiseksi

Hankkeen toimenpiteet 1.1.-31.12.2017

Tämä hanke toteutetaan KIHUn, Liikuntakeskus Pajulahden ja OKn Huippu-urheiluyksikön yhteistyössä. Hankkeen tarkoitus on kuvata eri kestävyyslajien valmennusta ja verrata sen tasoa kansainvälisesti sekä kehittää suomalaisen kestävyysvalmennuksen toimintamalleja ja työkaluja menestyksekkääseen kestävyyslajien harjoitteluun.

Hanke on saanut vuosille 2016-2018 ajoittuvan rahoituksen Urheiluopistosäätiöltä. Hankkeessa on mukana 13 kestävyyslajia: ampumahiihto, hiihtosuunnistus, kestävyysjuoksu, kilpakävely, maastohiihto, melonta, pikaluistelu, pyöräily, soutu, suunnistus, triathlon, uinti ja yhdistetty.

Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa on kerätty tietoa eri kestävyyslajien valmennuksesta ja verrattu sitä kansainvälisen kärjen vaatimustasoon. Tiedon analyysin perusteella tehdään suunnitelmat siitä, kuinka suomalaista kestävyysvalmennusta voidaan kehittää, jotta pysyisimme jatkuvan kansainvälisen menestyksen polulla.

Kestävyyslajien miniseminaarit

Hankkeen ensimmäinen toimintavuosi huipentui kolmeen syksyn miniseminaariin, joissa 12 kestävyyslajia (yhdistetty ei osallistunut) kuvasi lajinsa valmennusta noin 45 min kestoisessa esityksessä. Esityksissään lajien valmennuspäälliköt tai vastaavat henkilöt vastasivat alla oleviin yhdeksään kysymykseen.

Urheilija-analyysi ja vaatimukset omassa lajissasi

1. Kuvaa muutamalla lauseella lajin huippu-urheilijan fyysiset (myös antropometria), taidolliset, psyykkiset ominaisuudet.
2. Kuvaa muutamalla lauseella missä iässä ja minkälaisen kehityksen kautta lajissasi saavutetaan kansainvälinen huipputaso.

Harjoitteluanalyysi omassa lajissasi

3. Kuvaa muutamalla lauseella (taulukoilla?) harjoittelumäärän ja sen sisällön painotusten muutos lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen ja kuinka se asemoituu verrattuna maailman parhaisiin.
4. Kuvaa lajisi huipputason urheilijan tyypillinen harjoitteluviikko a) peruskuntokaudella, b) kilpailuihin valmistavalla kaudella ja c) kilpailukaudella.
5. Kuvaa lajisi huippuvaiheen harjoittelussa ja kilpailemisessa seurattut asiat (esim. harjoitusmäärä, harjoittelun jakautuminen, kuormituksen seuranta ja terveyden seuranta).

Valmentautumis- ja toimintaympäristö omassa lajissasi

6. Kuvaa lajisi huippu-urheilijan optimaalinen valmentautumisympäristö (esim. olosuhteet ja henkilöt ympärillä).

Urheilijan terveys omassa lajissasi

7. Kuvaa millä tavoin terveydenhuolto ja terveyden lisääminen toteutuvat lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen lajissasi.

Lajivalinta ja huippu-urheilijan elämä omassa lajissasi

8. Kuvaa missä iässä lajivalinnan tulisi tapahtua lajissasi.
9. Kuvaa kuinka ja minkä tekijöiden seurauksena ymmärrys huippu-urheilijan elämästä ja sen vaatimuksista kehittyi lajissasi.

Miniseminaarit ovat olleet menestys, vaikka paikan päällä esityksiä oli seuraamassa vain 10-30 henkilöä, niin live-lähetyksiä seurasi 30-80 henkilöä ja jälkepäin esityksiä on katsottu yhteensä peräti 5291 kertaa (15.1.2018 mennessä):

ampumahiihto/Jouni Kinnunen 329 näyttökertaa
hiihtosuunnistus/Jarkko Urpalainen 200
kestävyysjuoksu/Rami Virlander & Jukka Keskisalo 955
kilpakävely/Jani Lehtinen 141
maastohiihto/Reijo Jylhä 1081
melonta/Anne Rikala 194
pikaluistelu/Janne Hänninen 254
pyöräily/Juho Suikkari 298
soutu/Ilona Hiltunen 289
suunnistus/Petteri Kähäri 511
triathlon/Mika Luoto 677
uinti/Jari Varjonen 362

Kestävyyslajien miniseminaarien esitykset ovat kaikki löydettävissä YouTube KIHUTV -kanavan kautta sekä esitysmateriaalit Pajulahden www-sivujen alta (<http://pajulahti.com/valmennuskeskus/kestavyden->

[seminaarit/](#)). Lisäksi hankkeen ensimmäisen vuoden toimintaa on esitetty Huippu-Urheilu Uutisissa (4/2017) ja Pajulahti Endurance Conference:ssa 24.-26.11.2017.

Talous

Hankeen toisen vuoden rahoituksesta 8000 euroa käytettiin Liikuntakeskus Pajulahden kestävyysjuoksuvalmentaja Rami Virlanderin palkkaukseen. Loput 2000 euroa ja vuodelta 2016 siirtyneet 2000 euroa on käytetty KIHUn henkilöiden (Esa Hynynen ja Harri Kapustamäki) palkkaukseen sekä matkakorvauksiin. Loput 2970,87 euroa siirrettiin vuoden 2018 puolella käytettäväksi. Tuloslaskelma vuodelta 2017 on liitteenä.

Suunnitelma vuodelle 2018

Vuoden 2017 miniseminaarien esitysten ja lajiliittokyselyjen vastausten perusteella on tehty päätös hankkeen toisena vuonna työstettävistä teemoista. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tärkeä teema on harjoittelun seurantajärjestelmien kehittäminen eri lajeissa. Harjoittelun seurantajärjestelmien kehittäminen on välttämätöntä, jotta suomalaista kestävyysvalmennusta voidaan kehittää. Täydellinen seurantajärjestelmä sisältää harjoittelupäiväkirjan ja itse harjoittelun seurannan lisäksi testauksen, harjoittelukuormituksen ja kilpailutulosten sekä terveyden seurannan. Vuoden 2018 aikana pyydetään mukana olevilta kestävyyslajeilta esitystä seminaariin, jossa analysoidaan yhden tai useamman urheilijan harjoittelua. Lisäksi tehdään maastohiihdon eLogger järjestelmään kerätystä harjoituspäiväkirjatuotoksista yhteenveto vuoden 2018 aikana. Näiden yhteenvetojen perusteella tehdään jatkosuunnitelma suomalaisen kestävyysurheilun seurantajärjestelmästä sekä kestävyysurheilun tutkimisesta.

Toinen tärkeä ja kaikille kestävyyslajeille yhteinen teema on urheilijan terveys. Kestävyyslajeilla on yhteisiä terveyteen liittyviä ongelmia kuten erityisesti nuoria naisia koskeva syömishäiriöihin, kuukautishäiriöihin ja osteoporoosiin liittyvät kysymykset (female athlete triad). Tämän hankkeen puitteissa vuoden 2018 aikana pyritään luomaan toimintamalli, jolla em. häiriöitä voidaan ennalta ehkäistä ja sitä kautta vähentää suomalaisessa kestävyysurheilussa.

Kolmas yhteinen teema vuodelle 2018 on vuoristo harjoittelu. Korkealla harjoittelu on monen kestävyysurheilijan ohjelmassa jo nyt, mutta voidaanko yhtenäisellä järjestelmällä parantaa vuoristoharjoittelusta saatavaa hyötyä. Yhteisen järjestelmän avulla voitaisiin tehostaa yksilöllistä seurantaa sekä antaa tukea korkean paikan harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen. Vuoden 2018 aikana tehdään suunnitelma vuoristoharjoittelun seurantajärjestelmästä Suomessa, haetaan rahoitusta ja aloitetaan systemaattinen harjoittelun ja kuormituksen seuranta ja tutkimus.