



Kestävyysslajien yhteistyö Pajulahden tuella

Huippu-urheiluyksikkö, lajiryhmävastaava/kestävyysslajit O-P Kärkkäinen
Liikuntakeskus Pajulahti, kestävyiden kehittäjä Rami Virlander





KESTAVYYS.FI

KESTÄVYYSLAJIEN YHTEISTYÖHANKE

Ajankohtaista:

- Pajulahden 21. Kestävyysseminaarin 2019 materiaaleja on nyt luettavissa tämän sivun materiaalipankista alta, sekä korkean paikan harjoittelun sivuiltamme (27.1.2020)
- Syksyn 2019 Liveseminaarit on katsottavissa tallentelna materiaalipankista alta
- Pajulahden Puistopaju -alppimajahuoneiden (8x2hh) käyttö on alkanut kesäkuussa 2019, yhteyshenkilö Rami Virlander (rami.virlander@pajulahti.com)
- Kestävyysslaajien yhteistyöhankkeen korkean paikan harjoittelutietoa kokoavat sivut ovat avautuneet (23.4.2019). Jatka korkean paikan harjoittelutiedon sivulle oikealta sinisestä palkista tai [tästä](#)
- Kestävyysslaajien yhteistyö jatkuu uutena Urheiluopistosäätiön tukemana hankkeena: Kestävyysslaajien yhteistyö suomalaisen korkean paikan harjoittelumallin kehittämisessä 2019-2021. Tämän hankkeen tarkoituksena on jatkaa hyvin vuosina 2016-2018 alkanutta kestävyysslaajien yhteistyötä ja kehittää korkean paikan harjoittelua ja sen vaikuttavuuden seurantaa.

Alemmat materiaalit:

21. Pajulahden Kestävyysseminaari ma-ti 25.-26.11.2019, materiaalit:

Pajulahden 21. Kestävyysseminaari ma-ti 25.-26.11.2019 kokosi eri kestävyysslaajien osaajat suorituskykyisyyden ja korkean paikan harjoittelun teemojen äärelle. Korkean paikan harjoitteluun liittyvät



Rami Virlander

Valmentaja

Kestävyysslaajit

+358 44 5383 057

rami.virlander@pajulahti.com



Nikke Vilmi

Valmennuksen

kehittäjä

+358 44 7755 364

nikke.vilmi@pajulahti.com

KORKEAN PAIKAN HARJOITTELUN TIETOA

Kestävyysslaajien yhteistyöhankke:

Kestävyysslaajien yhteistyö suomalaisen korkean paikan harjoittelumallin kehittämisessä

Hankkeen ohjausryhmä koostuu Kilpa- ja hulppu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU), Olympiakomitean hulppu-urheiluyksikön (HUY), Helsingin Urheilulääkäriaseman (HULA) ja Pajulahden valmennuskeskuksen edustajista: Ari Nummela (KIHU), Olli-Pekka Kärkkäinen (lajiryhmävastaava, kestävyysslaajit HUY), Juha Peltonen (HULA), Rami Virlander (Pajulahti/SUL), Mikko Levola (Pajulahti), Lasse Mikkelsson (rehtori ja toimitusjohtaja, Pajulahti), Nikke Vilmi (Pajulahti), Anne Rikala (Kisakallio).

kestavyys.fi

- ✚ Taustalla turhautuminen yhteistyön käynnistämisen hankaluudesta
- ✚ Huippu-urheilun verkostopäivät 2016, Pajulahti: lajit koolla
-> lupaus omistajuudesta ja sitoutumisesta
- ✚ Lahden MM 2017: lajien kokoontuminen
- ✚ Näkyvämpi toiminta syksystä 2017

kestavyys.fi

- ✚ Kestävyysslajien suomalainen yhteistyö, mukana 13 lajia:
ampumahiihto ◦ hiihtosuunnistus ◦ maastohiihto ◦ pikaluistelu ◦ yhdistetty ◦
kestävyyssuoksu ◦ kilpakävely ◦ olympiasoutu ◦ pyöräily ◦ ratamelonta ◦ suunnistus ◦ triathlon ◦ uinti
- ✚ Ohjausryhmä suunnittelee ja koordinoi toimintaa:
Ari Nummela, KIHU (LitT)
Olli-Pekka Kärkkäinen, Huippu-urheiluyksikkö (LitM)
Rami Virlander, Liikuntakeskus Pajulahti (LitM)
Mikko Levola, Liikuntakeskus Pajulahti (LitM)
Nikke Vilmi, Liikuntakeskus Pajulahti (LitM)
Lasse Mikkelsen, Liikuntakeskus Pajulahti (LitT)
Anne Rikala, Kisakallion urheiluopisto (LitM)
2019-> Juha Peltonen, HULA (LitT)
2019-> Jussi Mikkola, KIHU (LitM)
- ✚ Hankkeeseen on käytetty ohjausryhmän jäsenten työaika
Urheiluopistosäätiö ja Huippu-urheiluyksikkö ovat tukeneet hanketta

- Liveseminaarit 2017, kestävyysslajien huippu-urheilun keskeiset tekijät
Alustajina Petteri Kähäri/Katri Lindeqvist, Mika Luoto, Anne Rikala, Janne Hänninen, Jouni Kinnunen, Juho Suikkari, Jarkko Urpalainen, Reijo Jylhä, Jari Varjonen, Ilona Hiltunen, Jukka Keskisalo/Rami Virlander, Jani Lehtinen
- Liveseminaarit 2018, kestävyysslajin huippu-urheilijan harjoitusanalyysi
Marika Teini, Salla Koskela, Tero Seppälä, eLogger, Lotta Lepistä (Henttala), pikaluistelun maajoukkue, Sara Kuivisto, uinnin testaus ja seuranta, yhdistetyn maajoukkue
- Liveseminaarit 2019, kestävyyssurheilun erityishaasteita
Sairastumisherkkyyys: Ida Heikura, Olli Ilander, Maarit Valtonen
Kuumassa ja kosteassa kilpaileminen: Stephen Cheung, Esa Hynynen, Valentin Kononen
Ylikuormitus: Arja Uusitalo, Merja Kiviranta-Mölsä
- Liveseminaarit 2020, lasten ja nuorten harjoittelu kestävyyslajeissa
Asiantuntijailta + 2 iltaa isoista lajeista (4?)

Liveseminaarien tallennuksia on katsottu noin 20.000 kertaa (01/2020).

Pajulahden Kestävyysseminaarit

2017: EA Coaching Summit Series, kestävyysjuoksu ja kilpakävely (englanniksi)

2018: naisten kestävyysvalmennuksen erityiskysymykset, korkean paikan harjoittelu

2019: suorituskykyisyys ja korkean paikan harjoittelu

XXII Pajulahden kestävyysseminaari ma-ti 23-24.11.2020

1. päivä nuorten kestävyysurheilijoiden harjoittelun polku kohti aikuishuippua

2. päivä korkean paikan harjoitteluprojektista

Korkean paikan harjoittelun tutkimus- ja seurantaprojekti

Myös oma sivusto <https://pajulahti.com/korkean-paikan-harjoittelu/>

-> koordinointi lajien kanssa

-> yksilöllinen hypoksiaan sopeutuminen ja laajan harjoitteludatan keräys

-> veren punasolumassan mittaukset

-> Pajulahden hypoksiahuoneiden käyttö (alppihuoneet)

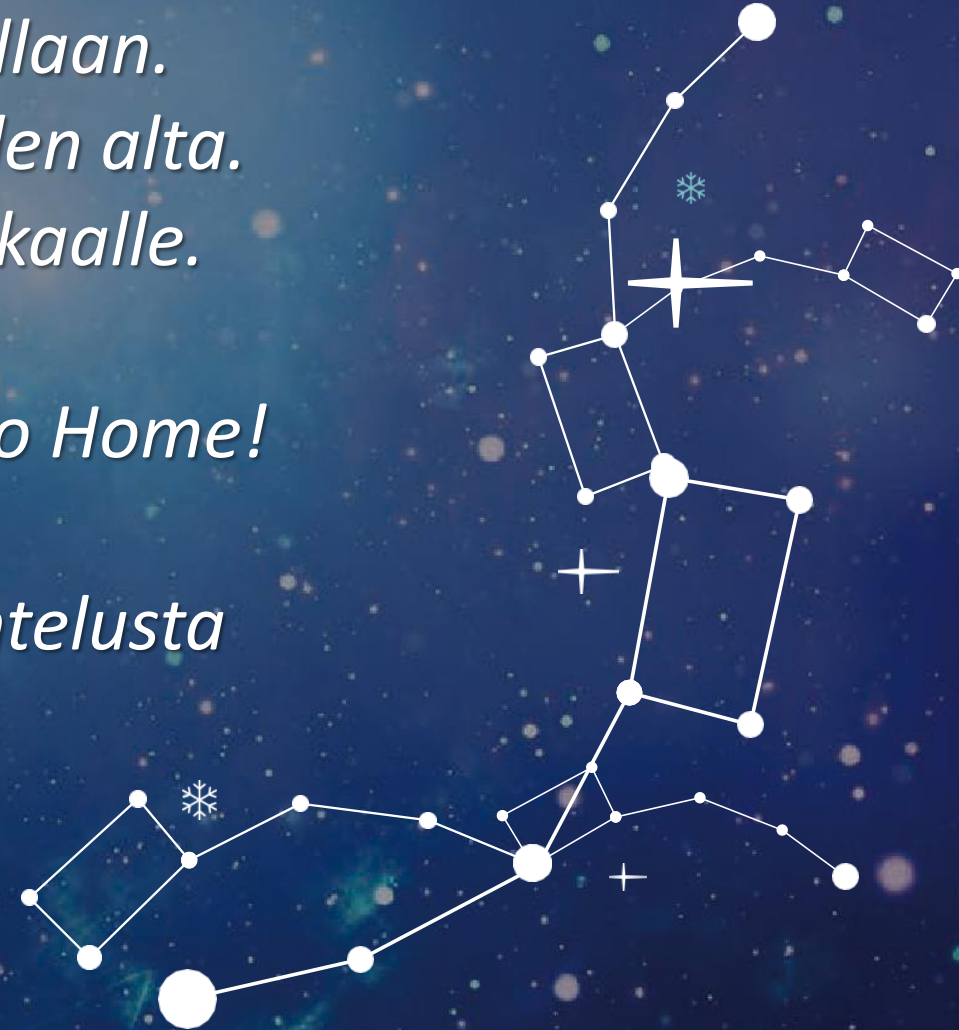
- ✚ Mitä tästä tarinasta voi oppia?
 - Yhteistyötä ei voi ostaa – mutta onneksi yhteistyö ei sinänsä maksa
 - Taustalla pieni innokas ohjausryhmä, kokouksia 1-2 kertaa kuukaudessa (Skype)
 - Hankkeessa on ollut työresurssi käytännön asioiden hoitamiseen
 - Lajien mukaan lähtö ja aktiivisuus on oleellinen asia yhteistyössä
- ✚ Mitkä ovat käytännön hyödyt?
 - Yhteistyön toimintamallin kustannustehokkuus
 - Toisilta lajeilta oppiminen
 - Suomalaisen kestävyysvalmennuksen ajattelun tuuletus ja selkeyttäminen, tavoitteena myös uuden yhteisen linjan luominen
 - Leirien koordinointi



*Täältä tullaan.
Pohjantähden alta.
Löylyä kiukaalle.*

Go Big Or Go Home!

Kiitos kuuntelusta



#OlympicTeamFi