



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Ratakierroksen kehitysohjelma

Kestävyysseminaari 19.10.2024

Jere Ahonen

LitM, Liikuntafysiologi

Varalan urheiluopisto ja Tampereen urheiluakatemia



Hankkeen tausta ja painopisteet



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

1

Harjoittelun seurantajärjestelmän kehitystyö

2

Lajin testausjärjestelmän päivittäminen

3

Lajin asiantuntijatoiminnan kehitystyö

Ratakierroksen kehitysohjelma on Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) Varalan valmennuskeskukselle myöntämä osaamisen kehittämisen erityistehtävä. Ratakierroksen kehitysohjelma toimii jatkona aiemmin toteutetulle Rinkilajien kehitysohjelmalle ja sen tavoitteena on kehittää harjoittelun seurannan kokonaisuutta osana 400 metrin ja 400 metrin aitajuoksun valmennustoimintaa.



Harjoittelun seurannan vuosisuunnitelma

Ratakierros: 400 M / 400 M AJ



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

- **Terveystarkastus ja perusverenkuva (PVK) + Ferr. + D-vit.**

(korkeanpaikan harjoittelussa verikokeet erikseen)

- **Lihastasapainokartoitus**

- **Kestävyys (VO₂max)**

(lyhyt suora juoksumattotesti)

- **Nopeuskestävyys**

(tasotesti 3x3x300m / MART)

- **Nopeus**

(30m lentävä askelanalyysi)

- **Nopeusvoima**

(vertikaalihyppy)

- **Tehontuotto**

(puolikyykky)

- **Nopeuskestävyys**

(tasotesti 3x3x300m / MART)

- **Nopeus**

(30m lentävä askelanalyysi)

- **Nopeusvoima**

(vertikaalihyppy)

- **Tehontuotto**

(puolikyykky)

- **Terveyskontrolli ja perusverenkuva (PVK) + Ferr. + D-vit.**

- **Lihastasapainokartoitus**

- **Kestävyys (VO₂max)**

(lyhyt suora juoksumattotesti)

- **Nopeuskestävyys**

(tasotesti 3x3x300m / MART)

- **Nopeus**

(30m lentävä askelanalyysi)

- **Nopeusvoima**

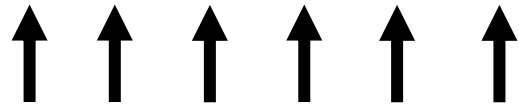
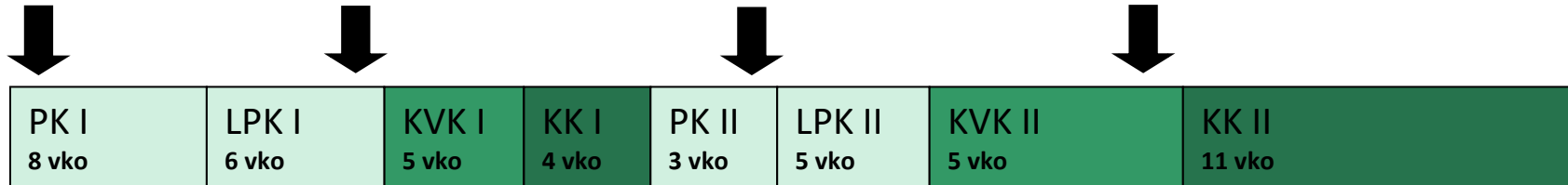
(vertikaalihyppy)

- **Tehontuotto**

(puolikyykky)

- **Nopeus**

(30m lentävä askelanalyysi)



Kenttätestit ("kevyen viikon kontrolliharjoitus" 1x/3-6 vko)

Nopeus: 30m lentävä (suppea askelanalyysi)

Nopeusvoima: vertikaalihyppy / loikat

Tehontuotto: puolikyykky



Kenttätestit ("kevyen viikon kontrolliharjoitus" 1x/3-6 vko)

Nopeus: 30m lentävä (suppea askelanalyysi)

Nopeusvoima: vertikaalihyppy / loikat

Tehontuotto: puolikyykky

Kilpailuanalyysit
(väliajat ja askelmuuttajat)

Päivittäisharjoittelun seuranta (Champions Corner Harjoituspäiväkirja):

- **Harjoitusseuranta** päivittäin (harjoittelun volyyymi, intensiteetti ja tiheys eri ominaisuuksien suhteen)

- **Kuormituseuranta:**

- ulkoinen kuorma: harjoituksen volyyymi/intensiteetti (päivittäin), vertikaalihyppy (1x/vko), tehontuoton seuranta (voimaharjoitukset)

- sisäinen kuorma: syke, laktaatti (lajiharjoitukset), kuormitustuntemus (kaikki harjoitukset)

- **Palautumisseuranta** (yöpalautuminen vähintään 3-4 yötä/viikko)

**Vuosi-
taso**

**Kuukausi-
taso**

**Viikko-/
päivätaso**



Ratakierroksen asiantuntijatoiminta



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Urheiluakatemia

Toinen aste

Maajoukkue-toiminta

& Urheiluakatemia

Korkea-aste

Huippuvaihe

Team Finland –huiput /
OK-tukiurheilijat

Harjoittelun seuranta: Champions Corner

Testaus: askelanalyysi ja tasotesti (maajoukkueleirit ja akatemian testipäivät)

Asiantuntijatoiminta:

- Ryhmäprosessit osana akatemian viikkoharjoituksia
- Vastaanottotoiminta

Testaus: vertikaalihyppy, tehontuotto, MART ja VO2max (mj-leirit ja leiripäivät)

Asiantuntijatoiminta:

- Ryhmä- ja yksilöprosessit mj-leirityksessä ja leiripäivissä

Testaus: lajiharjoitusten mittaus (mm. askelanalyysi) ja harjoittelun seurannan tuki

Yksilöprosessit urheilija-valmentajakeskustelujen ja valmennusprosessin seurannan ja suunnittelun perusteella.



KOKONAISVALTAINEN HARJOITTELUN SEURANTAMALLI RATAKIERROKSELLA (400M, 400M AJ)



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



HARJOITUSSEURANTA

Harjoituspäiväkirja (Champions Corner -sovellus)

- Harjoitusmäärä, -teho ja -tiheys
- Harjoittelun sisältö



KUORMITUSSEURANTA (ULKOINEN KUORMA)

Ulkoisen kuorman seuranta (Champions Corner -sovellus)

- Harjoitusmäärä, -teho ja -tiheys (lajiharjoittelu, fyysinen aktiivisuus)
- Toistot, matka, kesto, suoritusnopeus



KUORMITUSSEURANTA (SISÄINEN KUORMA)

Sisäisen kuorman seuranta (Champions Corner -sovellus)

- Kuormitusindeksi (sRPE-menetelmä) = kuormitusnopeus x kesto (min) jokaisen harjoituksen ja kilpailun jälkeen
- Syke ja laktaatti (lajiharjoituksissa)



KUORMITUSSEURANTA (HERMOLIHASJÄRJESTELMÄ)

Harjoituskontrollit (3-6 viikon välein)

- Nopeusvoima (vertikaalihyppy / voimalevy ja valomatto)
- Nopeus (30m lentävä)
- Laktaattiseuranta lajiharjoituksissa



SUORITUSKYVYN KEHITTÄMISEN SEURANTA

Laaja testipatteristo (3-4 krt vuodessa)

- Nopeuskestävyys (tasotesti 3x3x300m tai MART)
- Nopeus (30m lentävä askelanalyysi)
- Nopeusvoima (vertikaalihyppy / voimalevy ja valomatto)
- Tehontuotto (puolikyky / MuscleLab)
- Kestävyys (lyhyt VO2max-testi 1x/vuosi)

Harjoitustieto

- Harjoitukset
- Intensiteetti
- Volyyymi

Kuormitustieto

- Kuormittuminen
- Palautuminen
- Terveys

- Valmennusprosessin tuki
- Lajin tutkimus- ja kehitystyö

Suorituskykytieto

- Testitulokset
- Suoritustekniikka
- Kilpailutulokset

HYVINVOINTISEURANTA

Hyvinvointiseuranta (Champions Corner -sovellus)

Hyvinvointikysely aamuisin

- Terveystilanne
- Terveystilanteen muutos
- Terveystilanteen ulkopuolinen stressi
- Terveystilanteen muutokset

PALAUTUMISEURANTA

Objektiivinen palautumisseuranta (Garmin-, Polar- ja Oura -rajapinnat)

- Unen määrä ja unenlaatu
- Sykevälivaihtelu

SEURANTA

Seuranta (Champions Corner -sovellus)

Seuranta kerran viikossa maanantaisin

- Harjoituksista ja kilpailuista poissaoloja aiheuttaneet terveysongelmat ja poissaolon kesto
- Terveysongelmien vaikutus suorituskykyyn
- Terveysongelmien laajuus ja oirekuvaus



Harjoittelun seurannan jalkauttaminen



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

	Vuosi 1	Vuosi 2	Vuosi 3	Vuosi 4	Vuosi 5
Harjoittelun seuranta	Champions Corner • harjoituspäiväkirja	Champions Corner • ohjelmointi			
Kehittymisen seurantatestit • vuositaso: 2-4x/vuosi • kuukausitaso: 1x / 3-6 vkoa	Laajat testit 1-2 x/v	Laajat testit 3-4 x/v			
	Harjoituskontrollit • 1x / 3-6 vkoa • Valmistelutyö	Harjoituskontrollit • 1x / 3-6 vkoa			
Kuormituksen seuranta (sisäinen) • RPE päivittäin		Sisäinen kuorma • RPE • Valmistelutyö	Sisäinen kuorma • RPE osana arkea		
Palautumisen seuranta • Objektiivinen mittaridata			Palautumisen seuranta • Mittaridata • Valmistelutyö	Palautumisen seuranta • Mittaridata osana arkea	
Terveysseuranta				Terveysseuranta • valmistelutyö	Terveysseuranta • Osana arkea

- Uuden toimintatavan juurruttaminen vie "vuoden"
- Juurrutetun toimintatavan voi tuhota "kuukaudessa"

