



SUOMALAISEN HUIPPU-URHEILUN OSAAMISOHJELMA

TYÖDOKUMENTTI

VERSIO 2021

SISÄLTÖ

TAUSTAA 3

Johto ja koordinaatio 3

ASiantuntijatoiminta 4

Tavoitteet 4

Toimenpiteet 4

Roolit ja vastuut 5

TTS2021 päänostot 5

TUTKIMUS-, KEHITYS- JA INNOVAATIO 6

Tavoitteet 6

Toimenpiteet 6

Roolit ja vastuut 7

TTS2021 päänostot 7

SEURANTA JA ARVIOINTI 8

Tavoitteet 8

Toimenpiteet 8

Roolit ja vastuut 9

TTS2021 päänostot 9

VALMENNUSOSAAMINEN 10

Tavoitteet 10

Toimenpiteet 10

Roolit ja vastuut 11

TTS2021 päänostot 11

ESIMERKKEJÄ TOIMINTAMALLEISTA 12

YHDISTETTY HIIHTO 12

Yhdistetyn TKI-toiminta 13

TRAINING ROOM 15

Taustaa

Yhtenä osana suomalaisen huippu-urheilun valmentautumisen kokonaisuutta on Osaamisohjelma. Sen tärkeimpänä tehtävänä on varmistaa paras ja viimeisin tieto, osaaminen ja tuki urheilijoille, valmentajille, lajeille ja muille huippu-urheilutoimijoille, ja täten parantaa huippu-urheilu menestystä.

Osaamisohjelman alle kuuluu neljä osa-aluetta: Asiantuntijatoiminta, Tutkimus-, kehitys- ja innovaatio (TKI), Seuranta ja arviointi sekä Valmennusosaaminen. Vuodesta 2013 lähtien toteutetussa ohjelmassa on tähän saakka toimittu hajallaan eri osa-alueilla, mutta vuoden 2021 alusta siirryttiin keskitettyyn osaamisohjelman johtamiseen ja koordinointiin toiminnan tehostamiseksi. Lisäksi koordinoinnilla saadaan paremmin linkitettyä eri osa-alueet toisiinsa tukemaan koko valmentautumisen prosessia.

KIHU otti päävastuun tämän kokonaisuuden johtamisesta ja koordinoimisesta vuoden 2021 alusta yhteistyössä Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön kanssa. Tämä toiminta liittyy myös kiinteästi suomalaisen huippu-urheilun strategian 2021–2024 jalkauttamiseen. Tärkeinä yhteistyökumppaneina jatkavat Olympiavalmennuskeskukset, valtakunnalliset urheiluakatemit ja valmennuskeskukset sekä lajiliitot. Koordinoinnissa pyritään saamaan myös muut tahot, kuten esimerkiksi korkeakoulut, tutkimuslaitokset ja yritykset, mukaan tukemaan etenkin TKI-toimintaa.

Tämän dokumentin tarkoituksena on selventää lukijalle Osaamisohjelman johtoa ja koordinaatiota sekä eri osa-alueiden tavoitteita ja toimenpiteitä niiden saavuttamiseksi.

Johto ja koordinaatio

Vuoden 2021 alusta Huippu-urheilun Osaamisohjelmaa johtaa KIHU:ltä Aki Salo osana Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikköä, eli KIHU ja Huippu-urheiluyksikkö tiivistävät yhteistyötään Osaamisohjelman osalta suomalaisen urheilun menestymisen tukemiseksi.

Osaamisohjelman osa-alueita johtavat ja koordinoivat:

- Asiantuntijatoiminta: Ville Vesterinen (KIHU)
- Tutkimus, kehitys ja innovaatiot: Aki Salo (KIHU)
- Seuranta ja arviointi: Jari Lämsä (KIHU)
- Valmennusosaaminen: Antti Paananen (Suomen Olympiakomitea)

Tämä neljän henkilön ryhmä (Aki Salo, Ville Vesterinen, Jari Lämsä ja Antti Paananen) suunnittelee, koordinoi ja johtaa Osaamisohjelmaa kokonaisuutena ja kukin omaa osa-alueitaan. He vastaavat Osaamisohjelman suuntaviivoista ja eri osa-alueiden integroinnista sekä toiminnan toteuttamisesta eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Tärkeänä osana tulevaisuutta nähdään myös suomalaisen huippu-urheilun datastrategia, mitä työtä johtaa Juha Saapunki Olympiakomiteasta.

Tarpeelliset Osaamisohjelman laajemmat päätökset viedään Huippu-urheiluyksikön kautta eteenpäin osana Olympiakomitean päätöksentekoprosessia. Suoraan KIHUn sisäiseen toimintaan liittyvät päätökset kuuluvat vastaavasti KIHUn hallitukselle.

Asiantuntijatoiminta

Huippu-urheilussa toimivia asiantuntijoita on työskennellyt useissa eri toimintaympäristöissä, kuten valmennuskeskuksissa, urheiluakatemioiden, lajiliitoissa, Olympiakomiteassa, KIHUssa, urheiluseuroissa ja yksityisissä yrityksissä. Toiminta on ollut suurelta osin koordinoimatonta ja osin valmennuksesta irrallista. Täten urheilijoiden ja valmentajien saama hyöty asiantuntijatoiminnasta on vaihdellut. Osaamisohjelman tämän osa-alueen tehtävänä on jatkossa kehittää ja koordinoida huippu-urheilun asiantuntijatoimintaa.

Tavoitteet

- Asiantuntijat toimivat osana valmentajan johtamaa moniammatillista valmennustiimiä
- Asiantuntijatoiminta tukee urheilijoiden valmentautumista edistämällä kokonaisvaltaisesti urheilijan harjoitteluvälineitä, suorituskykyä ja terveyttä
- Asiantuntijaverkostossa kehittyvät urheilijoiden päivittäisvalmentautumista edistävää asiantuntijuutta
- Asiantuntijatoiminta auttaa valmentajaa, urheilijaa ja joukkuetta kehittymään ja menestymään

Toimenpiteet

- Rakennetaan sekä valtakunnallinen että keskus-/lajikohtainen suunnitelma asiantuntijatoiminnan ja sen toimintatapojen kehittämiseksi ja jalkauttamiseksi
- Määritetään ja kirkastetaan eri verkostotoimijoiden roolit, tehtävät ja vastuut
- Linjataan ja jalkautetaan yhteiset käytänteet Asiantuntijaverkoston toimintamalleiksi
- Hyödynnetään laajemmin KIHUn osaamista osana valtakunnallisten valmennuskeskusten ja urheiluakatemioiden asiantuntijatiimejä
- Vahvistetaan yhteistyötä osaamisohjelman muiden osa-alueiden kanssa
 - Arviointi & Seuranta: luodaan arviointisuunnitelma Asiantuntijatoiminnalle
 - Valmennusosaaminen: kehitetään valmentajien osaamista asiantuntijoiden hyödyntämisessä valmennuksessa
 - TKI: hyödynnetään viimeisintä tutkimustietoa asiantuntijoiden käytännön toiminnassa
- Laaditaan asiantuntijatoiminnan mentorointimalli
- Luodaan asiantuntijoiden kansainvälisen verkostoitumisen suunnitelma ja malli





Roolit ja vastuut

- KIHU johtaa, kehittää ja koordinoi tätä osa-aluetta
- Asiantuntijatoiminnan valtakunnallista verkostotyötä ja sen toimintatapoja johdetaan yhdessä OK:n Urheiluakatemiatiimin kanssa
- Valtakunnallisen asiantuntijaverkoston vastaava johtaa oman alansa asiantuntijoiden työn sisältöä ja toimintatapoja, jolloin varmistetaan valtakunnallisesti samankaltainen toimintatapa kaikissa toimintaympäristöissä.
- Lajiryhmävastaavat koordinoivat lajien ja tukiurheilijoiden asiantuntijatoiminnan tarpeita (tarkastelee lajien tarpeita osana kokonaisuutta)
- Urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten asiantuntijoiden työtä johtaa asiantuntijatoiminnan johtoon nimetty henkilö (operatiivisen tason vastuu ja koordinointi)



TTS2021 päänostot

- Määritellään eri verkostotoimijoiden roolit, tehtävät ja vastuut
- Linjataan ja jalkautetaan asiantuntijaverkoston toimintamallit ja yhteiset käytänteet:
 - asiantuntijatoiminnan kohdentuminen eri lajeille ja urheilijoille toimintaympäristöissä
 - asiantuntijatoiminnan toteutuminen päälinjauksien mukaisesti
- Kehitetään edelleen Asiantuntijaverkostoa
 - osaamisen tunnistaminen ja tarpeiden selvittäminen
 - asiantuntijuuden kehittäminen ja tarvittaessa verkoston laajentaminen
 - toimintaympäristöjen asiantuntijatoiminnasta vastaavien tukeminen
 - KIHUn osaamisen laajempi hyödyntäminen osana valtakunnallisten valmennuskeskusten ja urheiluakatemioiden asiantuntijatiimejä
- Vahvistetaan yhteistyötä osaamisohjelman muiden osa-alueiden kanssa
 - Arviointi & Seuranta: luodaan arviointisuunnitelma Asiantuntijatoiminnalle
 - Valmennusosaaminen: kehitetään valmentajien osaamista asiantuntijoiden hyödyntämisessä valmennuksessa
 - TKI: hyödynnetään viimeisintä tutkimustietoa asiantuntijatoiminnassa

Tutkimus-, kehitys- ja innovaatio

Suomessa huippu-urheiluun liittyvää tai sivuavaa tutkimusta ja huippu-urheilun kehitystyötä tehdään mm. KIHUssa, yliopistoissa, VTT:ssä, valmennuskeskuksissa ja erilaisissa teknologiayrityksissä. Eri osapuolet toteuttavat projektejaan omilla rahoituksillaan. Valtakunnallisesti ei ole kuitenkaan selvää käsitystä siitä, mitä tehdään ja missä. Lisäksi käyttämätöntä potentiaalia on piilossa. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatio osa-alueen tahtotilana on lisätä koordinaatiota, lisätä resursseja ja ohjata toimintaa oikeisiin kohteisiin (oikeanlaiset tutkimukset ja kehitysprojektit parhaille tekijöille) systemaattisesti etenemällä ja kehittämällä yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Tavoitteet

- TKI:ta koordinoidaan suomalaisen huippu-urheilun edistämiseksi
- Tuetaan asiantuntija- ja valmennustoimintaa
- Kansainvälistä yhteistyötä lisätään laajentaen mahdollisuuksia TKI:hin
- Lisärahoituskanavia etsitään myös perinteisen liikunta- ja urheilututkimusrahoituksen ulkopuolelta

Toimenpiteet

- Rakennetaan TKI-toiminnan suuntaviivat 2021-2024 (ja pidemmälle), mitkä huomioivat valittujen lajien kehittämisen sekä huippu-urheilun osaamistarpeet
- Toteutetaan suuntaviivojen mukaista TKI-toimintaa osana lajien kehitys-, tuki- ja arvokisaprosesseja
- Luodaan toimintatapamallit vuorovaikutteiseen TKI-ajattelun kehittämiseen asiantuntijoiden, eri alan tutkijoiden ja lajien välille
- Edistetään suomalaisen huippu-urheilun datastrategiaa
- Koordinoidaan Urheiluakatemia- ja Valmennuskeskusverkoston osaamisen kehittämisen erityistehtäviä ja ohjataan rahoitusta
- Päivitetään missä huippu-urheiluun liittyvää TKI-toimintaa tehdään ja voidaan tehdä
- Pyritään ohjaamaan resursseja tärkeimpiin kohteisiin ja osaavimpiin tekijöihin
- Etsitään lisärahoitusmahdollisuuksia TKI-toimintaan (OKM, Suomen Akatemia, yhteistyöyritykset, sponsorit, muu rahoitus)





Roolit ja vastuut

- KIHU johtaa ja koordinoi tätä kokonaisuutta
- Datastrategian johtovastuu on OK:lla - OK ja KIHU vastaavat datastrategian edistämisestä
- Urheiluakatemia- ja Valmennuskeskusverkoston kehittämisen erityistehtäviä ja rahoitusta koordinoidaan yhdessä OK:n Urheiluakatemiatiimin kanssa
- Kartoituksessa ja lajien toiveiden selvittämisessä käytetään hyväksi lajiryhmävastaavia, Olympiavalmennuskeskuksia ja valmennuskeskuksia, sekä heidän yhteyksiään suoraan lajeihin
- Lisärahoituksen etsimistä tehdään yhdessä OK:n (ja muiden mahdollisten tahojen) kanssa

TTS2021 päänostot

- Rakennetaan TKI-toiminnan suuntaviivat 2021-2024, sekä käynnistetään ja toteutetaan suuntaviivojen mukaista TKI-toimintaa osana lajien kehitys-, tuki- ja arvokisaprosesseja
- Luodaan toimintatapamallit vuorovaikutteiseen TKI-ajattelun kehittämiseen asiantuntijoiden, eri alan tutkijoiden ja lajien välille
- Koordinoidaan Urheiluakatemia- ja Valmennuskeskusverkoston osaamisen kehittämisen erityistehtäviä ja ohjataan rahoitusta
- Edistetään datastrategian seuraavaan vaiheen käynnistymistä
- Etsitään lisärahoitusmahdollisuuksia TKI-toimintaan
- Vahvistetaan yhteistyötä osaamisohjelman muiden osa-alueiden kanssa:
 - Varmistetaan uuden tiedon vieminen lajiliitoille ja urheilijoiden ja valmentajien toimintaan esimerkiksi asiantuntijatoiminnan kautta

Seuranta ja arviointi

Seurannan ja arvioinnin tehtävä osaamisohjelmassa on tuottaa luotettavaa tietoa siitä, miten suomalaisen huippu-urheilun kehitystyön keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet toteutuvat ja vaikuttavat. Seuranta on nimensä mukaan tietyn asian tai toiminnon toteutumisen systemaattista mittaamista tietyllä aikajaksolla, kun taas arviointi merkitsee monipuolisempaa ja syvempää analyysia toiminnan tilasta sekä edistymisestä suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Arvioinnissa pysähdytään miettimään, mitä on tehty – saatu aikaan ja miten asiaa voidaan parantaa tulevaisuudessa.

Huippu-urheilun kehitystyö pohjautuu urheilija- ja valmentajakeskeiseen toimintatapaan, siksi myös osaamisohjelman arviointitoiminta keskittyy 2021–24 toimenpiteiden aikaansaamiin vaikutuksiin urheilijoiden ja valmennuksen arjessa. Toimiva arviointi vaatii tuekseen vahvaa tietoperustaa. Strategiakaudella tietopohjan vahvistamiseen pyritään huippu-urheiluverkoston yhteistyöllä (mm. datastrategia, urheilijan pulssi, liikuntajärjestöjen seurantakortti). Arviointitoiminnan toimenpiteet ja käytännöt perustuvat nelivuotissykleittäin laadittavaan arviointisuunnitelmaan, jossa esitetään arvioinnin tavoitteet, toimenpiteet ja resurssit.

Tavoitteet:

- Suomalaista huippu-urheilua tuetaan tuotamalla tietoa huippu-urheilun tilasta sekä kehittämistoimenpiteiden vaikuttavuudesta
- Vahvistetaan suomalaisen huippu-urheilun tietopohjaa ja edistetään digitalisointia
- Kehitetään seuranta- ja arviointimenetelmiä ja systematisoidaan arviointikäytäntöjä
- Panostetaan seuranta- ja arviointitulosten viestintään sekä tiedon jalkautumiseen kentälle

Toimenpiteet:

- Toteutetaan huippu-urheilun strategisten tavoitteiden ja toiminnan osa-alueiden seurantaa
- Toteutetaan urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten perusseurantaa
- Arvioidaan asiantuntijatoiminnan vaikuttavuutta
- Kehitetään digitaalisia seuranta- ja arviointivälineitä (esim. urheilijan pulssi, akatemiapulssi)





Roolit ja vastuut

- KIHU johtaa ja koordinoi osa-aluetta
- HUY toteuttaa yhdessä urheilumuseon kanssa menestysseuranta ja vastaa yhdessä KIHUn kanssa yksikön tukemien urheilijoiden, valmentajien, asiantuntijoiden sekä lajien tietovarannosta (Pulssi)
- Huippu-urheiluverkoston jäsenet osallistuvat kukin omalla panoksellaan seuranta- ja arviointitiedon tuottamiseen sekä menetelmien (erityisesti datastrategia ja digitaaliset työkalut) kehitystyöhön.

TTS2021 päätökset

- Valmistellaan huippu-urheilun arviointisuunnitelma 2021–24 (työ käynnistyy v. 2020 puolella)
 - Määritellään mittarit ja sovitaan käytännöt huippu-urheilun strategisten tavoitteiden seurantaan
 - Sovitaan tietopohjan vahvistamiseen liittyvät toimenpiteet (seuranta, erillisselvitykset, toistuvat tutkimukset) ja käynnistetään niitä suunnitelman mukaisesti
 - Raportoidaan v. 2020 aikana toteutetut urheilijakyselyt
 - Määritellään vuosien 2021–24 aikana toteutettavat huippu-urheilun arviointihankkeet
- Neuvotellaan eri sidosryhmien osuudesta seurannassa ja arvioinnissa sekä tiedolla johtamisen periaatteista ja käytännöistä vuosina 2021–24
- Osallistutaan osaamisohjelman kehitystyöhön ja vahvistetaan yhteyttä ohjelman muihin osa-alueisiin

Valmennusosaaminen

Valmennusosaamista on tärkeää tarkastella ja kehittää koko urheilijan polun matkalta, mutta huippu-urheilun osaamisohjelmassa keskitytään valinta- ja huippuvaiheen valmennusosaamisen kehittämiseen. Keskeistä on luoda edellytykset menestyvälle valmentautumiselle siten, että tehtävillä toimenpiteillä on yhteys valmentajan arkeen ja siellä tarvittaviin toimintatapojen muutoksiin. Toiminta on vastuullista ja se perustuu ajantasaiseen tietoon lajin kansainvälisistä vaatimuksista sekä ohjaa urheilijaa ottamaan vastuun omasta kehittämisestään ja käyttämään hyväkseen omia voimavarojaan.

Tavoitteet

- Suomalainen valmennusosaamisen verkosto synnyttää huippuosaajia
- Tehtävillä toimenpiteillä on yhteys valmentajien päivittäiseen toimintaan. Tämä toiminta tuottaa kehittymistä ja johtaa asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen
- Valmentajien osaaminen ja ymmärrys hyödyntää asiantuntijoita sekä muiden lajien osaamista osana valmentautumisprosessia kasvaa
- Valmentautumisprosessi perustuu urheilijalähtöiseen toimintatapaan sekä urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen, jota valmentaja ja valmennustiimi osaa tukea
- Lajien kansainvälien menestymisen tarpeista lähtevä huippu-urheilutiedon hankinta ja sen soveltaminen kasvaa
- Ammattivalmentajien määrä kasvaa, koulutuspolut valmentajan ammattiin ovat selkeät ja työ koetaan arvostettuna

Toimenpiteet

- Kehitämme edelleen menestyvän valmentautumisen sisältötyötä yhteistyössä huippu-urheiluverkoston kanssa
- Jatkamme lajien kanssa toimenpiteitä, joilla ohjataan parhaat valmentajat/valmennustiimit keskuksiin ja tuetaan valintoja, joilla lisätään kansainvälisen tason ymmärrystä ja osaamista
- Mahdollistamme lajien ja eri toimijoiden välisen vuorovaikutuksen ja yhdessä oppimisen sekä kytkemme asiantuntijatoiminnan sekä TKI-toiminnan kiinteäksi osaksi valmennusta
- Kehitämme edelleen valmentajien ja asiantuntijoiden mentorointimallia, jossa hyödynnetään kokeneiden toimijoiden osaaminen
- Tuemme lajien huippu-urheiluun suunnitelmien ja lajien linjauksien jalkauttamista keskeisille valmentajille
- Kehitämme valmennusosaamisen verkostotyötä edelleen työpajoissa, valmentajayhteisöissä sekä laji- ja oppilaitosverkostoissa
- Toteutamme valmennusosaamisen laatu- ja arviointityön lajiliittojen kanssa ja rakennamme toimenpiteet lajiliittojen auditoinnin tulosten pohjalta
- Olemme aktiivisia kansainvälisessä yhteistyössä (ICCE, Nordic Group, EU-hankkeet, PEAK, varaus Safe Sport Allies, lajien omat kansainväliset verkostot)
- Jatkamme valmentajien palkkatukimallien toteutusta ja kehittämistä
- Kehitämme yhdessä koulutusorganisaatioiden kanssa valmentajien koulutuspolkujen rakennetta ja sisältöjä lähtökohtana huippu-urheilun vaatimukset ja käytännön valmennus kansainväliseen menestykseen johtavalla tasolla



Roolit ja vastuut

- Olympiakomitea/HUY johtaa ja koordinoi tätä osa-aluetta, joka kytkeytyy suomalaisen huippu-urheilun strategian toteuttamiseen
- HUY varmistaa, että valinta- ja huippu-vaiheen valmennusosaamisen sisällöt ja toimintatavat tukevat vaikuttavasti lajien toimintaa huippu-urheilun eri toimintaympäristöissä
- KIHU yhteistyössä Olympiakomitean kanssa varmistaa, että asiantuntija- ja TKI – toiminta kytkeytyy osaksi valmennusosaamisen kehitystyötä
- Huippu-urheiluverkoston eri toimijat vastaavat oman toimintansa kehittämisestä ja toteuttamisesta osana HU osaamisohjelmaa

TTS2021 päänostot

- Valmennusosaamisen sisältöjen ja toimintatapojen jatkuva kehittäminen tasolle, jonka määrittelee lajikohtainen kansainvälinen menestyminen
- Toimintatapana jatkuvan vuorovaikutuksen ja oppimisen toteutuminen eri toimijoiden välillä
- Valmentajien palkkatukimallien toteuttaminen ja edelleen kehittäminen
- Ammattivalmentajien määrän kasvaminen
- Verkostotyön jatkaminen

Esimerkkejä toimintamalleista

Osaamisohjelman yhtenä tarkoituksena on koordinoida em. osa-alueiden toimintaa yhtenäisemmin lajin, urheilijoiden ja valmentajien tueksi. Näistä meillä on jo Suomessa hyviä yksittäisiä esimerkkejä, joista alla on kaksi antamaan konkreettisempia viitteitä, miten tällaisella Osaamisohjelma kokonaisuudella voidaan edetä.

Yhdistetty hiihto

(Olli Ohtonen, Terhi Lehtoviita, Jussi Mikkola)

Yhdistetty (YH) on rakentanut Petter Kukkosen johdolla asiantuntijatoimintaa (AT) yhteistyössä HUY:n ja KIHUn kanssa pitkäjänteisesti vuodesta 2016 lähtien. Olympiavalmennuskeskus (OVK) Vuokatti-Ruka on pystynyt vahvistamaan, keskittämään ja kokoamaan AT toimintaa sekä panostanut AT toiminnan koordinoimiseen.

OVK:n kautta AT toimintaa on fysioterapiassa, psyykkisessä valmennuksessa, ravitsemusvalmennuksessa ja lääkäritoiminnassa. OVK:n vastuuasiantuntijana YH:n maajoukkueessa toimii Terhi Lehtoviita. Asiantuntijat toimivat osallistuvan asiantuntijuuden periaatteella sekä kokoontuvat moniammatillisena tiiminä 1krt/kk, jota Kukkonen johtaa ja Lehtoviita koordinoi. Osallistuva asiantuntijatoiminta painottuu harjoituskaudelle ja leiritöihin. Asiantuntijat ovat käytettävissä tarpeiden mukaan nopeasti ja joustavasti sovittujen resurssien puitteissa. KIHulta Jussi Mikkolan osuus yhdistetyn hiihdon asiantuntijatoiminnasta osana em. moniammatillista tiimiä on ollut maajoukkueen kuormitus- ja palautumis seuranta sekä suorituskäyttestit rullahiihtäen 2–3 kertaa vuodessa. Lisäksi toimintaan on kuulunut päävalmentajan sparrausta harjoitteluun ja kuormituksen hallintaan liittyen sekä urheilijoiden mattohiihtoharjoittelun toteuttamista.

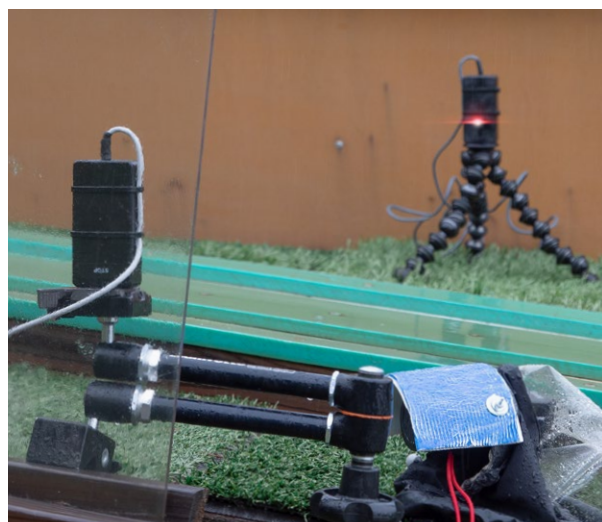


Yhdistetyn TKI-toiminta

OVK Vuokatti-Rukassa tapahtuu kilpailudatan automaattinen haku FIS:in tietokannasta. Datasta muodostetaan automaattisesti taulukoita ja graafeja, jotka kertovat urheilijan hiihtovauhdin ja mäkisuurituksen kehittymisen kausitasolla sekä useamman kauden mittaan. Datan vaatimusmäärittely on tehty yhdessä YH:n päävalmentajan kanssa. Datan haun toteutus ja visualisointi on tehty yhteistyössä OVK:n ja JYU:n Vuokatin liikuntateknologian yksikön (JYU) kanssa, samoin työkalun jatkokehitys keskitetty Vuokattiin ja sitä kehitetään valmentajien tarpeiden mukaan.

YH:n käyttämä voimalevyn (HUR) on päivitetty toimimaan JYU:n kehittämän Coachtech-järjestelmän kanssa. Laskentaparametrit on päivitetty uuden mäkilämmennuksen tarpeiden mukaiseksi. Tämä kokonaisuus on toteutettu yhteistyössä OVK:n, JYU:n ja Kajaanin ammattikorkeakoulu (KAMK). KIHUn laboratorioinsinööri Sami Vierola kehitti ja rakensi syksyllä 2019 erityisen tarkan valokennomittausjärjestelmän mäkihypyyn nopeuksien mittaamiseen harjoituksissa. Vaatimustasona oli erittäin suurten (yli 90 km/h) nopeuksien mittaaminen lyhyen matkan ajalta, jolloin tavallisten valokennojen virhemarginaali peittää suorituksessa tapahtuneet muutokset.

Tarkempi koonti AT toiminnan tavoitteista ja resurssoinnista taulukossa 1.



TAULUKKO1: YHDISTETYN MAAJOUKKUE / Asiantuntijatoiminta 2020-2021				
Asiantuntijatoiminta	Asiantuntijat	Tavoite/ Toimintatapa	Työaika (vrk)	Resurssi
Lääkäratoiminta	Janne Pesonen OVK vastuulääkäri, Pesonen	- Urheilijoiden terveydenhuolto - Yksilöllinen terveydenseuranta (testit) - Ohjeistukset vuosikelloon	20vrk suunnittelu/ yht.pito 6 vrk leiripäivät	Lajiliitto OVK (OVK lääkäri)
Fysioterapia	Marko Rossi	- Valmennuksen sparraus - Fysioterapiakonsultoinnit	20vrk suunnittelu/ yht.pito 20vrk leiripäivät Suomi	OVK Lajiliitto
Psyykkinen valmennus	Terhi Lehtoviita Vastuuasiantuntija	- Valmentajien työnohjaus - Osallistuva asiantuntijuus - Urheilijoiden yksilölliset prosessit	20vrk suunnittelu/ yht.pito 20vrk leiripäivät (10vrk kilpailut)	OVK OVK/HUY OVK/Lajiliitto
Ravitsemus- valmennus	Anna Ojala Virpi Tuokko	Urheilijoiden yksilölliset prosessit ja valmennuksen sparraus	20vrk suunnittelu/ yht.pito 10vrk leiripäivät	HUY (Ojala/ Manner) OVK (Tuokko)
Kuormituksen seuranta ja testaus	Jussi Mikkola	- Yksilöllinen kuormitus/palautumistilan seuranta - Suorituskykytestaus (2-3 x vuodessa) - Päävalmentajan sparraus/valmennuksellinen tuki	40vrk (32vrk Mikkola, 8vrk muut) 10vrk leiripäivät	KIHU Lajiliitto
Tutkimus- ja kehitystoiminta	Olli Ohtonen Jussi Piirainen (1.8.2020 alkaen) Teemu Lemmettylä (1.10.2020 alkaen)	- Kilpailudatan automaattianalysointi (OVK+JYU) - Voimalevyn ja laskentamenetelmien päivittäminen mäkivalmennukselle (OVK+JYU+KAMK) - Archinisis tarkkuus GPS:n hyödyntäminen hiihdossa ja mäessä - Arvokisahanke, Oberstdorf ja Peking - Tutkimushanke 2012-2022: harjoittelun, testien ja kilpailutuloksien kokoava tutkimushanke? - Skilaaksotiimi - HUDS POC projekti	30 vrk	OVK
Moniammatillinen asiantuntijatiimi 1krt/kk				OVK

Archinisis-järjestelmä hyödyntää tarkkuus GPS:ää YH:n hiihtovauhtien mittaamiseen leireillä ja kilpailuissa. Tästä selvitetään käyttömahdollisuuksia myös mäkihyppyyn. Kokonaisuus on toteutettu yhdessä OVK:n, JYU:n, KIHU:n kanssa.

Huippu-urheilun datastrategiaan (HUDS) liittyen on toteutuksessa ollut Proof-of-Concept (POC) projekti YH:n nuorten maajoukkueurheilijoiden tilan seurantaan. Projektissa on luotu mobiiliapplikaatio (Tieto), joka kerää tietoa urheilijoiden eLogger-harjoituspäiväkirjasta, Polarin Flow -tietokannasta sekä urheilijan tai valmentajan itse syöttämää tietoa. Sovellus yhdistää ja visualisoi tiedon. Tämän tavoitteena on, että valmentaja saa ajantasaisen kuvan urheilijansa tilanteesta säännöllisesti. Kokonaisuuden toteuttaa Olympiakomitea (OK) ja Tieto - OVK toimii Vuokatin ryhmän koordinaattorina.

YH:n harjoitteludatan automaattihaku eLogger-harjoituspäiväkirjasta ja sen analyysi ja visualisointi valmentajien määrittelyiden mukaiseksi on toteutusvaiheessa. Kokonaisuus toteutetaan yhdessä OVK:n ja JYU:n kanssa.

YH on mukana Pikkusuksen arvokisahanke projektissa. Projektissa toteutetaan yhteistoimintaa pikkusuksen lajin (AH, MH, YH) välillä huollon ja valmennuksen näkökulmasta. Projektin koordinointi on ollut Hiihtoliiton alaisuudessa, mutta koordinointi siirretään OVK:lle vuoden 2020 aikana. Kokonaisuus on toteutettu yhdessä lajin, OVK:n ja KIHU:n kanssa.



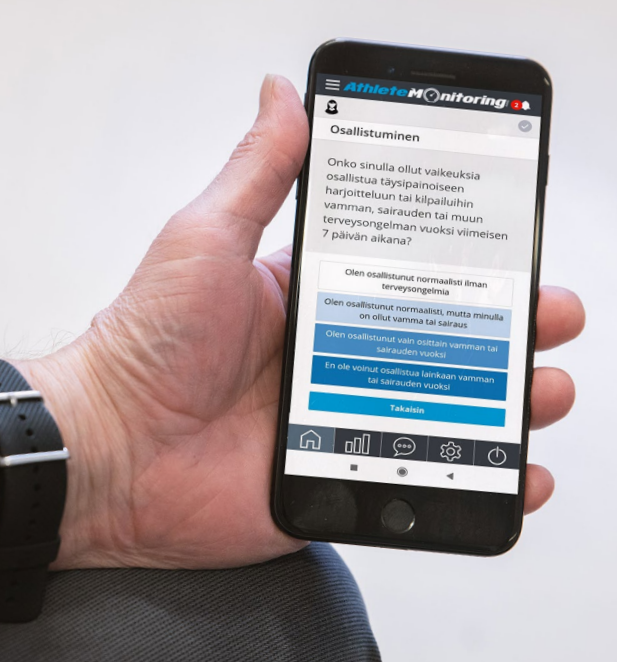
Training Room

(Johanna Lehto)

Training Roomin (Jyväskylä) tavoitteena on kehittää urheilijoiden ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja vammakuntoutusta sekä kehittää harjoitukseen valmistavia ja harjoituksesta palauttavia menetelmiä ja toimintamalleja. Training Room on tukipalveluiden kokonaisuus, joka edistää urheilijan terveyttä, palautumista ja valmiutta laadukkaaseen harjoitteluun. Training Roomin kautta urheilijalla on suora yhteys urheilijaterveydenhuoltoon (lääkärit, fysioterapeutit, fysiologit). Loukkaantumisiin ja vammoihin kyetään reagoimaan nopeasti, hoitokontakti on heti saatavilla ja kuntoutusprosessi tehokasta. Tärkeänä osana toimintaa on asiantuntijatoiminnan vieminen osaksi päivittäistä toimintaa sekä vammoja ennaltaehkäisevät toimenpiteet.

Training Roomin toiminta pohjautuu tutkittuun tietoon ja tiedon jalkauttamiseen osaksi lajien päivittäistä toimintaa. Vastaavasti tutkimuksella pyritään vastaamaan päivittäistoiminnasta esille nousseisiin kysymyksiin ja ongelmiin. Tällä hetkellä Training Room tekee tiivistä tutkimusyhteistyötä Jyväskylän yliopiston kanssa kärkenään MIIA-tutkimus. Tässä tutkimuksessa kerätään Training Roomin päivittäistoiminnan yhteydessä tutkittua tietoa urheilijoiden kuormittuneisuudesta, hyvinvoinnista ja niiden yhteyksistä vam-





moihin ja sairastuvuuksiin. Tutkimus on soveltavaa tutkimusta, jonka pyrkimyksenä on tukea urheilijaa ja valmentajaa. Tämä mahdollistaa tutkimuksen ja käytännön yhdistämisen sujuvasti ja joustavasti. Samalla mahdollistetaan esille nousevien asioiden laadukas tutkimus ja kehittäminen. Pääosa tutkimuksen datasta saadaan siis urheilijoiden päivittäistoimintaan liittyvistä tiedoista. Asiantuntijatoiminnan työntekijät käsittelevät dataa ja vievät sen kautta sekä tietoa että muutosehdotuksia urheilijoille ja valmentajille, mutta osallistuvat myös tutkimuksen tekoon. Näin ollen tutkimus ei kuormita urheilijaa lisää, vaan on osa urheilijan arkea.

Tärkeänä osana päivittäistoimintaa ja tutkimusta Training Roomissa on AthleteMonitoring-sovellus, jolla seurataan urheilijoiden kuormitusta, harjoittelua, loukkaantumisia ja sairastumisia sekä päivittäistä hyvinvointia. Tiedot ovat sovelluksen kautta valmentajan ja asiantuntijoiden käytössä välittömästi urheilijan ne raportoidessa. Samanaikaisesti samaa tietoa kyetään käyttämään tutkimuksen osana.

Training Room Jyväskylän toiminnassa on ollut mukana useampi laji ja seura: jalkapallo, joukkuevoimistelu, jääkiekko, koripallo, taitoluistelu, telinevoimistelu, uinti ja yleisurheilu. Kussakin lajissa on saatu luotua lajiin ja urheilijoille sopiva toimintamalli, jota muutetaan tarpeen ja tilanteen mukaan. Pääpaino on vammoja ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä (ohjatut alkulämmittelyt, ohjatut voimaharjoittelut, yksilölliset ohjaukset), kokonaiskuormituksen ja palautumisen seurannassa, testauksessa sekä tarpeen mukaan vammakuntoutuksessa. Training Roomin toimenpiteillä vammojen lukumäärä on vähentynyt merkittävästi ja urheilijat kokevat kykenevänsä kehittämään urheilijoina entistä paremmin.

Tavoitteena on levittää Training Room -konseptia myös muihin päätoimintaympäristöihin (Vuokatti-Ruka, Kuortane, Helsinki, Tampere ja Turku). Tällä hetkellä Training Roomin pilotointi on käynnistynyt Vuokatissa maastohiihdon ja yhdistetyn parissa. Tavoitteena on kehittää asiantuntijatoimintaa niin, että se sitoutuu urheilijoiden päivittäiseen toimintaan, urheilijoiden vammoihin ja sairauksiin reagoidaan nopeasti sekä vammoja ennaltaehkäisevää toimintaa kehitetään entisestään. Lisäksi urheilijat, valmentajat ja asiantuntijat ottavat käyttöönsä AthleteMonitoring-sovelluksen kokonaishyvinvoinnin seuraamisen mahdollistamiseksi ja parhaan mahdollisen suorituskyvyn saavuttamiseksi. Tavoitteena on pilotoida Training Room -konseptia myös Kuortaneella syksyn 2020 aikana. Pilotointi tehdään yhteistyössä Jyväskylän Urheiluakatemia kanssa.

Training Room -konseptia esitellään myös muille valtakunnallisille keskuksille vuosien 2020 ja 2021 niin kutsutun Training Room -kiertueen muodossa. Tällöin tavoitteena on saada toimintaympäristöjen toimijat tutustumaan Training Roomin toimintaan Jyväskylässä sekä käydä tutustumassa toimintaympäristöihin, jotta saadaan käsitys, millaisena Training Room voisi missäkin toimintaympäristössä toimia. Myös Training Room -kiertue toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän Urheiluakatemia kanssa (OKM:n Akatemia-Valmennuskeskusten osaamisen kehittämisen erityismäärärahalla).



Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Taitto: Harri Kapustamäki, KIHU

Jyväskylä 2021