



Sykeanalyysi urheilijan ja valmentajan
työkaluna:

Kunnon loikka Sapporoon!

Sprinttihiihtäjä Kalle Lassila & valmentaja Aki Pulkkinen

Sapporo MM 2007, alkuerä



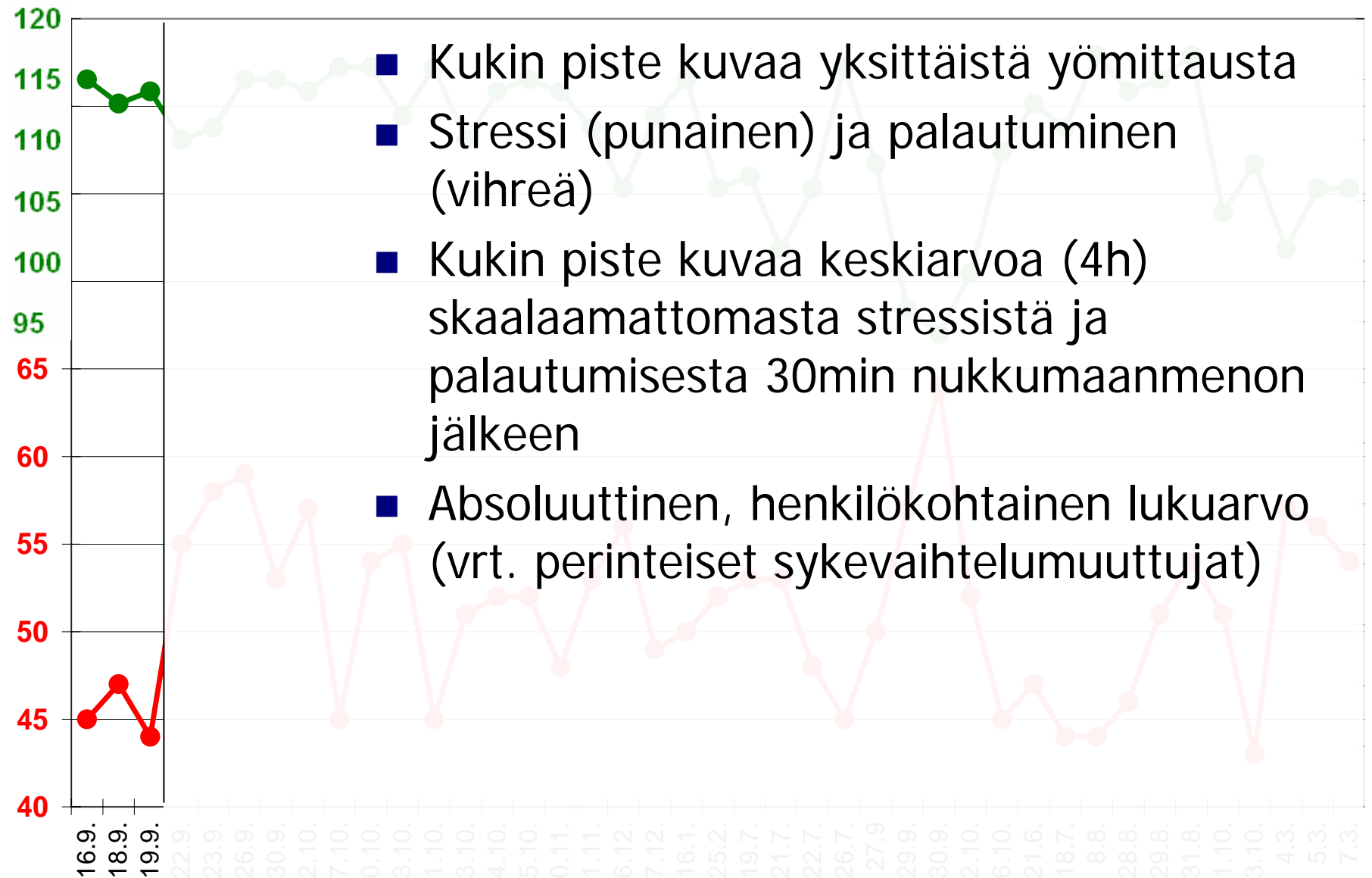
"...koko porukan ohi!"

Lähtökohdat

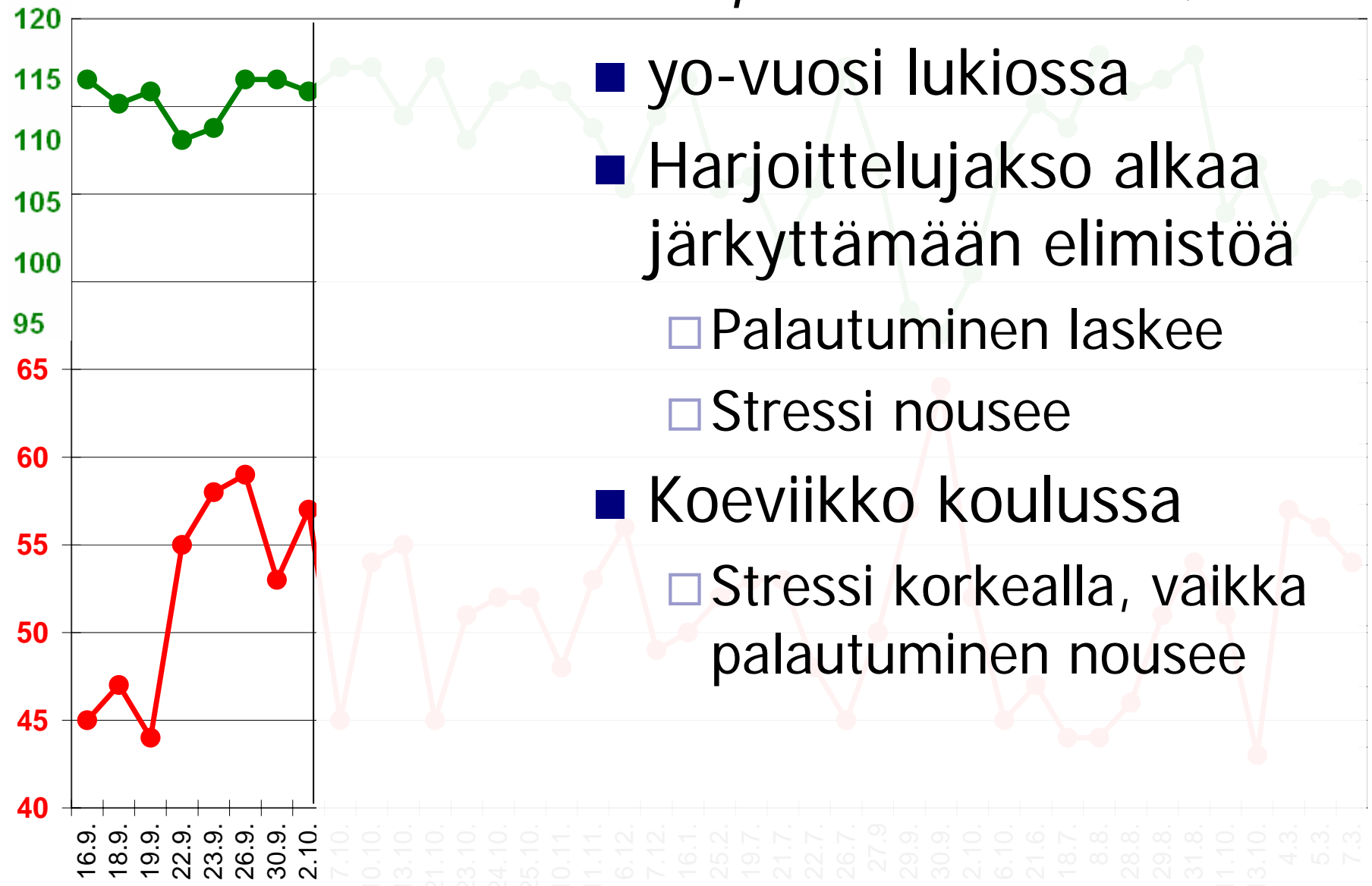
- Etävalmennusta
 - Useita kertoja viikossa puhelin / email
 - Valmentaja harvoin harjoituksissa
 - Paljon vastuuta urheilijalle
- Kommunikoinnin haasteet
 - Urheilijan oma kertomus: toteutus, tuntemus
 - Valmentajan tulkinta ja johtopäätökset → harjoitusohjelma
 - Subjekttiivinen tuntemus ja kokemus ohjaavat harjoittelua
- Miltä pohjalta päätöksiä harjoittelusta oikeasti tehdään???
- Sykeanalyysin kautta käytännönläheistä lisätietoa?



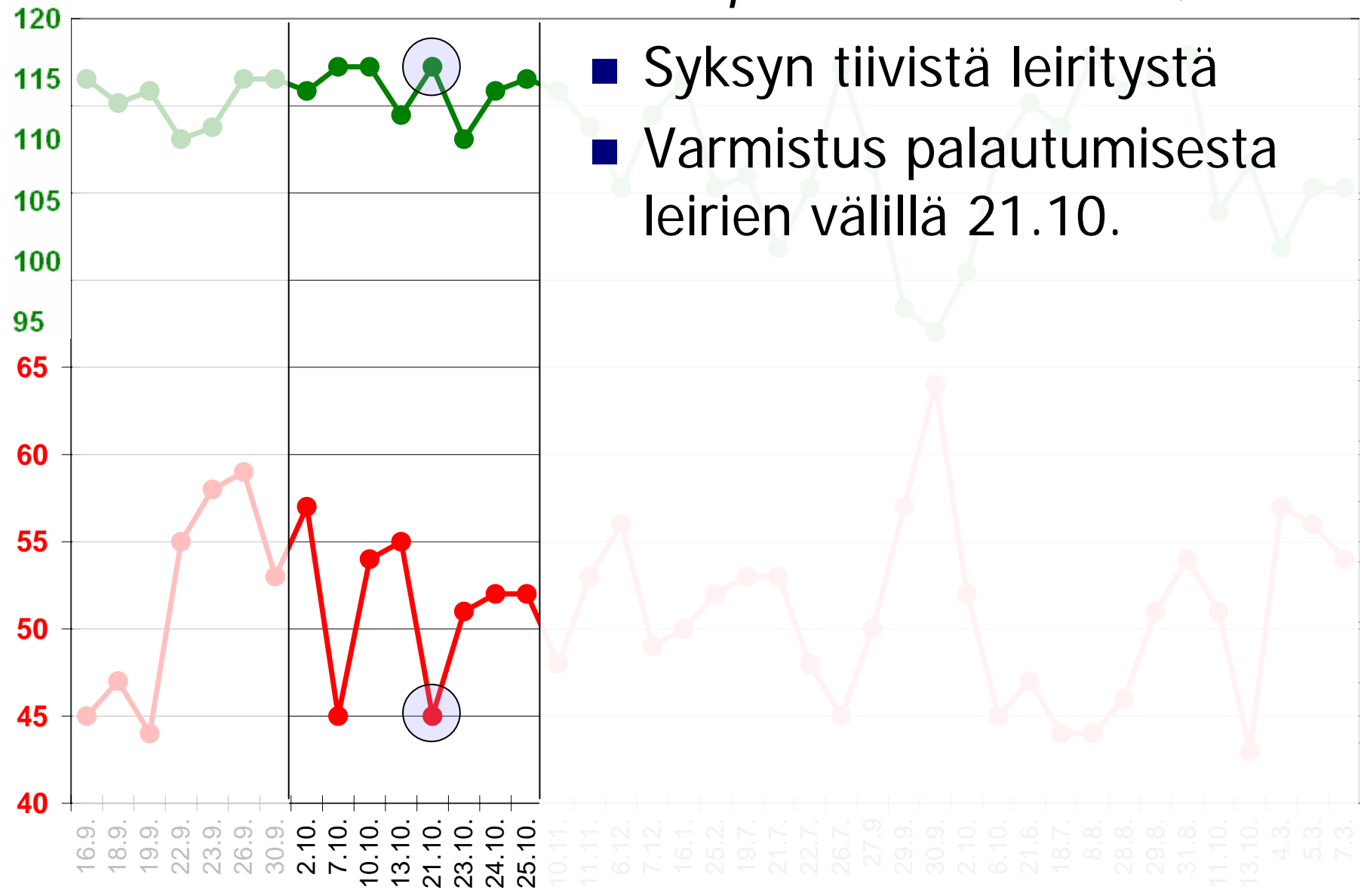
Kolmen kauden seuranta 2004-2007



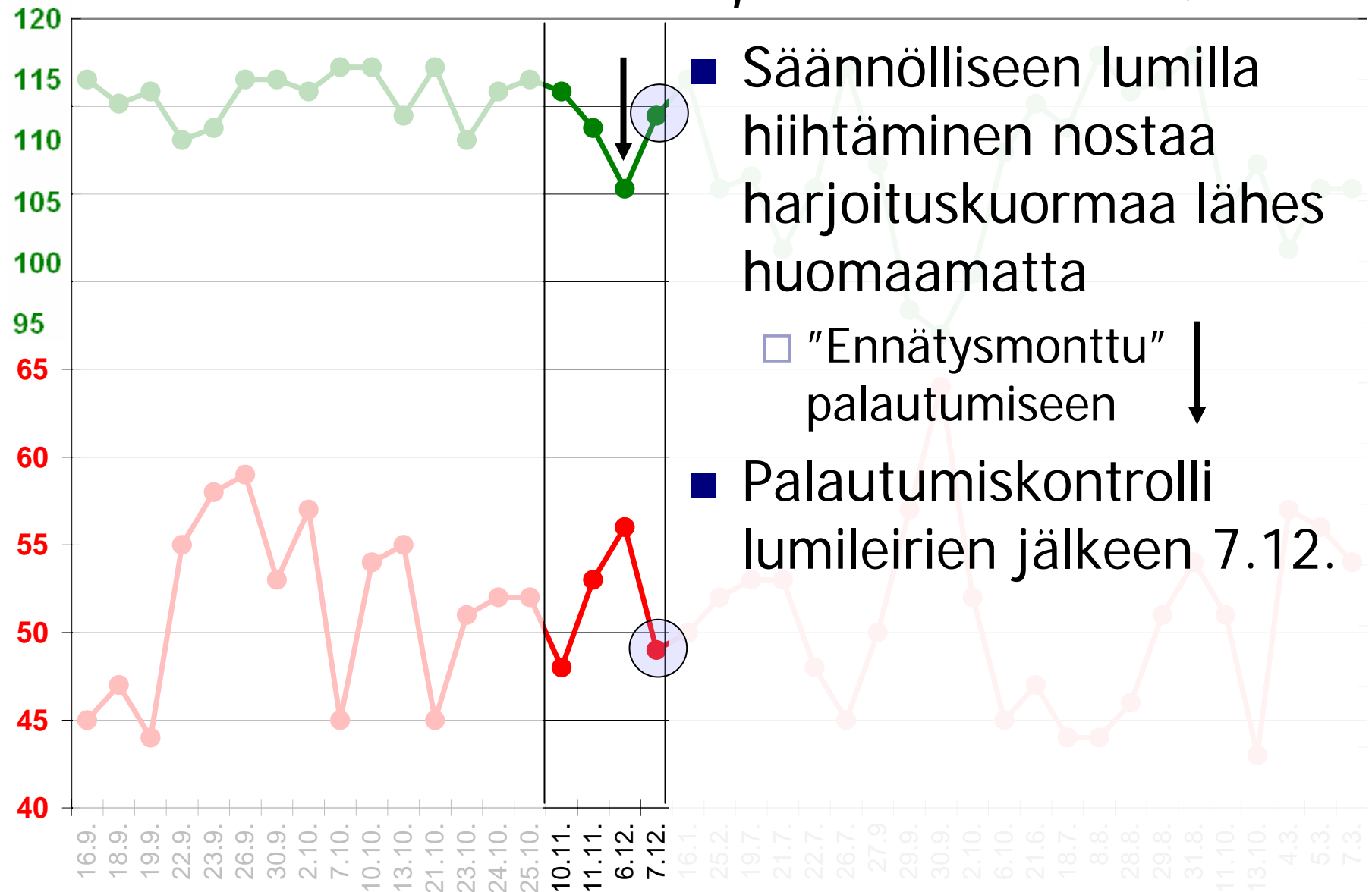
Kausi 2004-2005, esimerkki 1/4



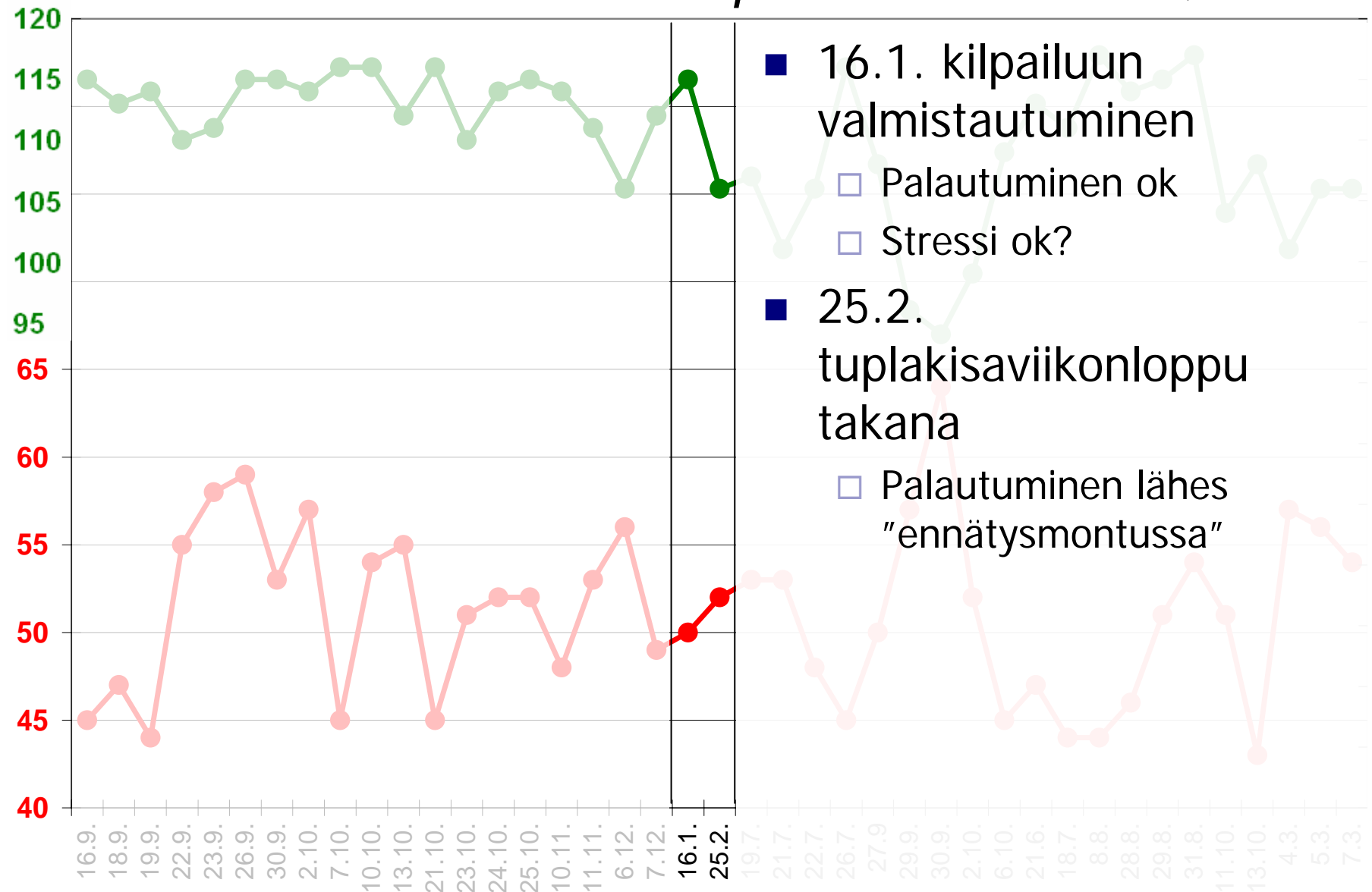
Kausi 2004-2005, esimerkki 2/4



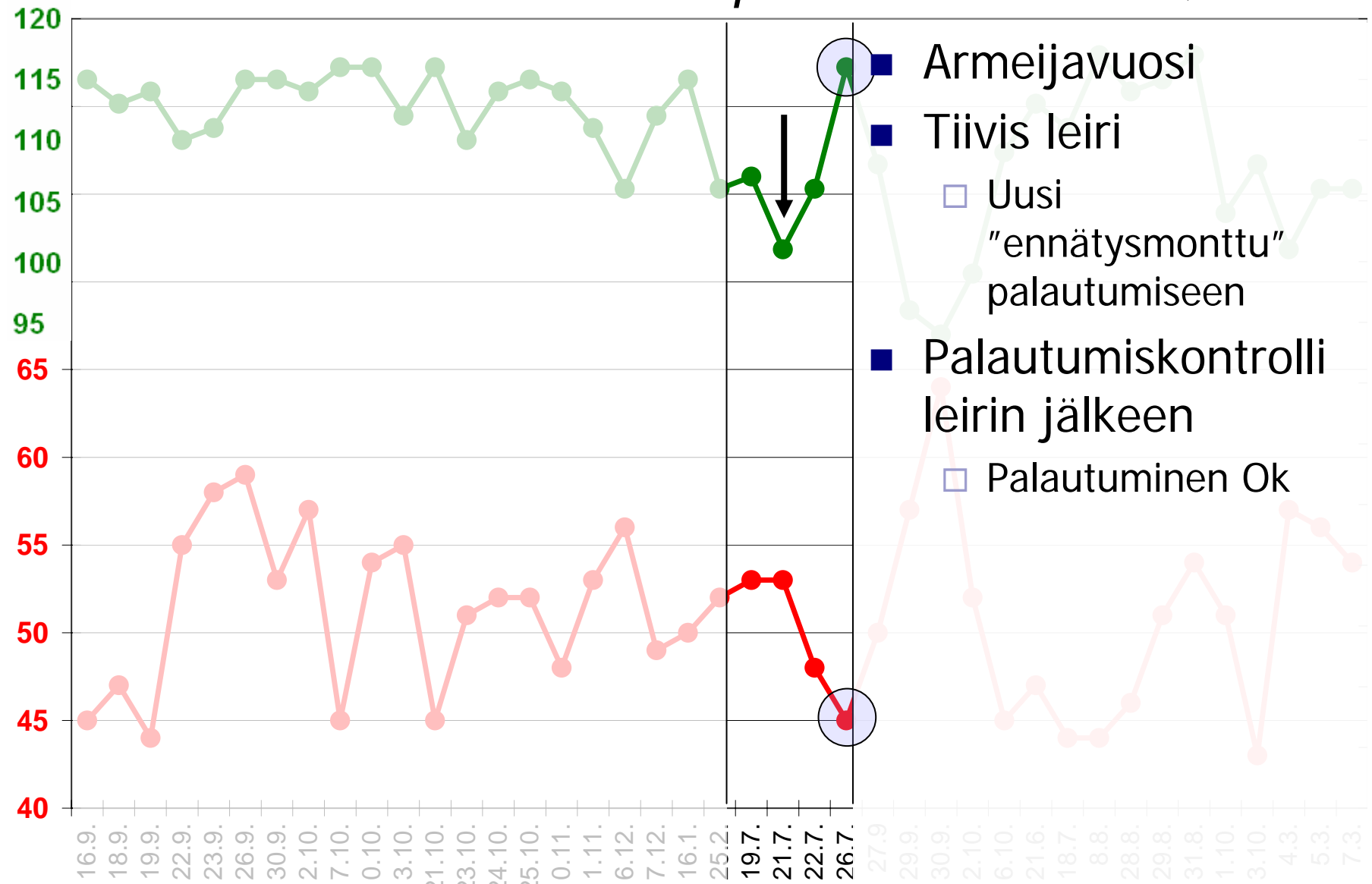
Kausi 2004-2005, esimerkki 3/4



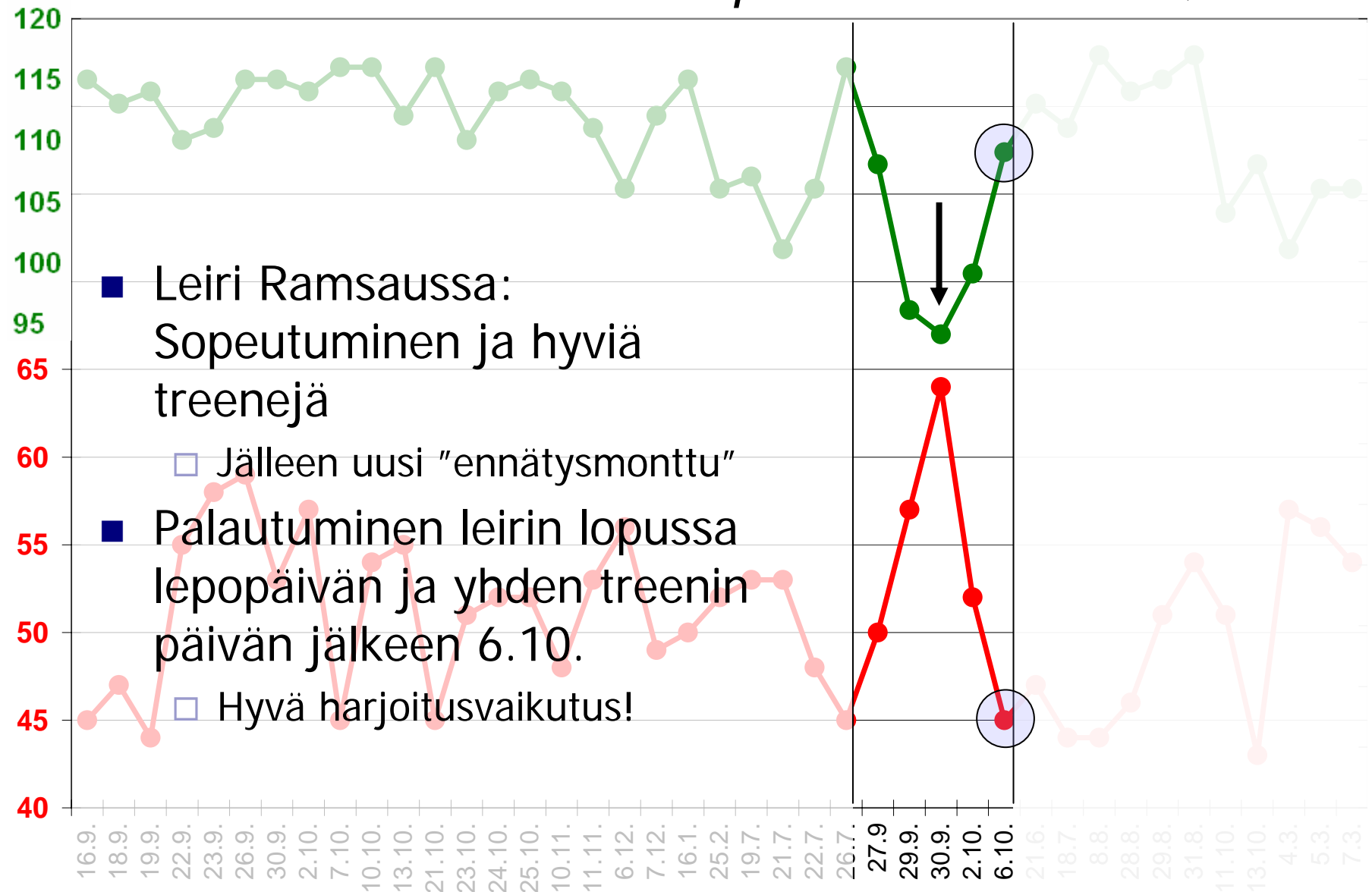
Kausi 2004-2005, esimerkki 4/4



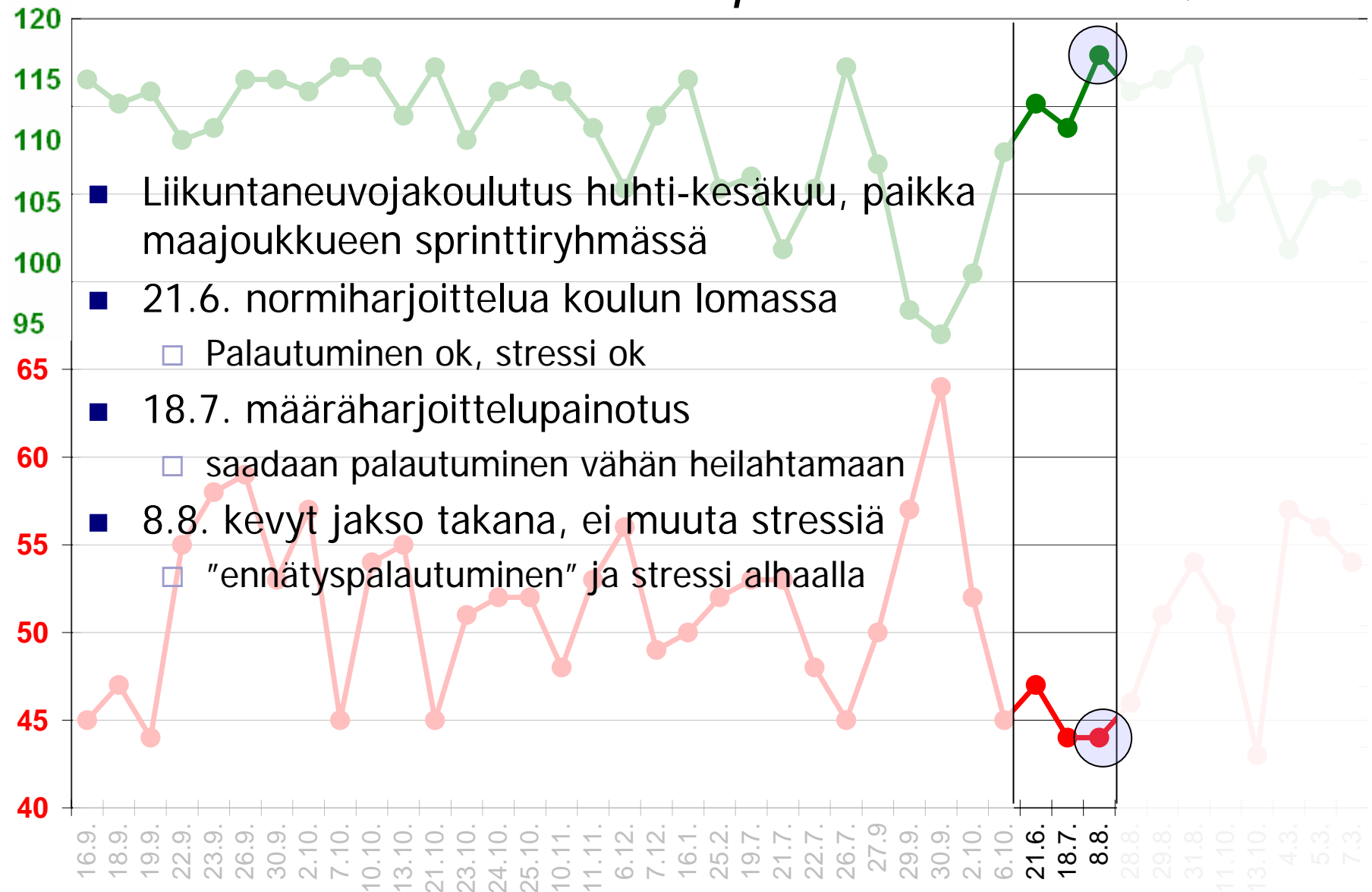
Kausi 2005-2006, esimerkki 1/2



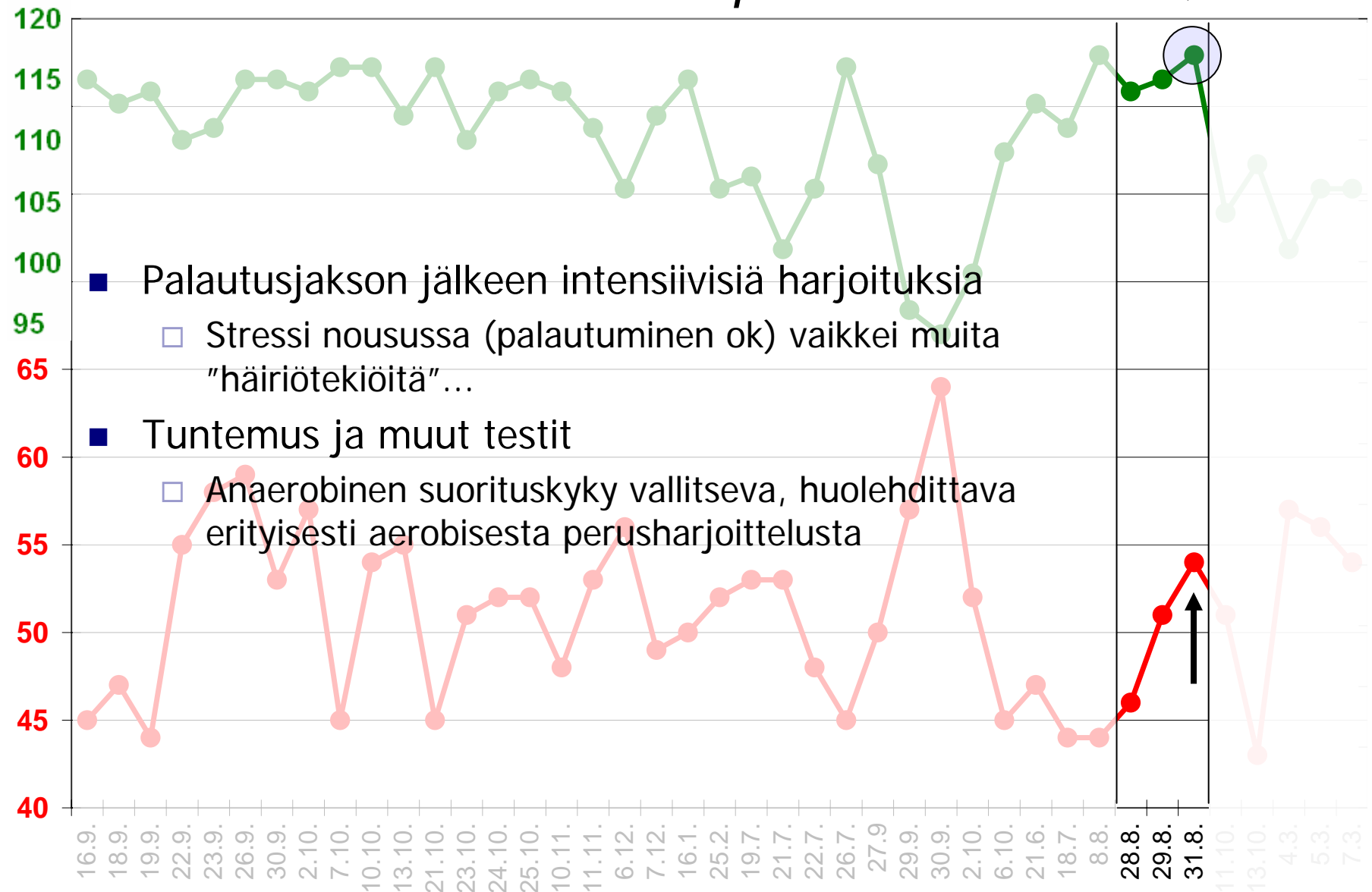
Kausi 2005-2006, esimerkki 2/2



Kausi 2006-2007, esimerkki 1/4



Kausi 2006-2007, esimerkki 2/4



Kausi 2006-2007, esimerkki 3/4



Kausi 2006-2007, esimerkki 4/4

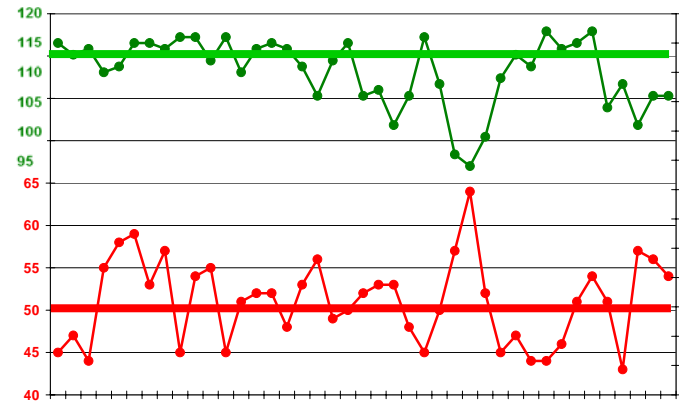


Opetukset palautumisen näkökulmasta

- Muu elämän stressi vaikuttaa erittäin merkittävästi palautumiseen
 - Harjoittelu ja erityisesti palautuminen ei ole optimaalista
 - Palautuminen pitää myöskin ohjelmoida huolellisesti siten, että se oikeasti on mahdollista
 - Järjestä asiat siten, että on aikaa ammattimaiselle harjoittelulle ja palautumiselle
- Leiriolosuhteissa keskittyneenä hyvä harjoitella kovaa, kun palautuminen ja huolto toimii
 - Leirin jälkeen huolehdittava riittävästä tilasta palautumiselle
- Mittausten kautta kantapään kautta oppimisen prosessi ollut huomattavasti nopeampi
 - Mikä riittää palauttamaan ja mikä ei, mikä stressaa ja mikä ei
- Jatkossa "montuista" tehdään syvempiä ja "huipuista" korkeampia, järkytetään enemmän, palautetaan riittävästi

Liikennevalomalli: henkilökohtaiset rajat

	Stressi- indeksi	Palautumis- indeksi
Min - max	43 - 64	94 - 117
Keltainen-vihreä raja	Jos yli ~50	Jos alle ~113



- Seurannan kautta mittausten tarve vähempi, jo yksittäisestä mittauksesta saadaan paljon tietoa
- Kumman tahansa indeksin reagoiminen huomioitava ja tulkittava
- Myös urheilija itse osaa tulkita osin mitä luvut tarkoittavat
- Päätökset huomattavasti varmemmalta pohjalta
- Subjektivistä tuntemusta ei väheksytä!

Sykeanalyysin urheilijanäkökulma

■ Plussat:

- Antaa varmuuden omista tuntemuksista ja päätöksistä, eritoten silloin kun epävarma
- Opettaa tulkitsemaan omia tuntemuksia
- Panee miettimään harjoittelun vaikutuksia kehoon ja mikä on riittävä palautuminen, harjoittelu on lopulta vain omien rajojen hakemista

■ Miinukset:

- Vaatii lisääskartelua
- Mittarit ei toimi, kone ei toimi (potuttaa)
- Mittaaminen unohtuu (jos potuttaa)
- Ei ehdi purkaa dataa koneelle saatikka analysoida tuloksia puhumattakaan siitä, että ne pitäisi lähettää valmentajalle (mikä potuttaa valmentajaa)

Sykeanalyysin valmentajanäkökulma

■ Plussat:

- Tuo mitattua lisätietoa harjoittelun suunnitteluun
 - Lyhyen aikavälin päätökset = mitä tehdään nyt
 - Pitkän aikavälin päätökset = mitä on opittu, mitä tehdään seuraavalla kerralla toisin
- Kuvantaa mitä urheilijan fysiologiassa tapahtuu → mitattua tietoa päätösten taustalle
- Toimii loistavasti työvälineenä urheilijan "kertomuksen" lisänä
- Asettaa todella pohtimaan harjoituskuormituksen ja palautumisen suunnittelua

■ Miinukset:

- Vaatii lisääskartelua
- Alkuvaiheessa oli haasteellista tulkita urheilijalle oikeassa valossa raportti tarkoittaa, ettei tule väärinkäsityksiä
- Datoja hankala saada itselle käsiteltäväksi
- Vaatii ajoittain urheilijan motivointia mittaamaan
- Vaatii etenkin alkuvaiheessa opettelua miten tulkita

Seuraava harppaus:

Vancouver 2010!





Kiitos.