

KIHU

VUOSIKERTOMUS

2024



KIHUn toiminnan yleiskuvaus 3

KIHUn vuosi 2024 5

toiminta-alueet 7

Urheilijan suorituskyky 8

Urheilijan terveys 12

Yhteisö 15

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta 17

Resurssit 21

Tiedon tuottaminen ja jakaminen 25

Liitteet 29

KIHUn toiminnan yleiskuvaus

VUONNA 1990 PERUSTETTU HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI KIHU VARMISTAA, ETTÄ SUOMALAISEN URHEILUN KEHITTÄMISESSÄ HYÖDYNNETÄÄN PARASTA SAATAVILLA OLEVAA TIETOA. TUTKIMME, KEHITÄMME JA INNOVOIMME MONITIEETEELLISESTI SEKÄ RAKENNAMME TIETOPOHJAA SUOMALAISEN KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN KEHITTÄMISEEN TIIVIISSÄ YHTEISTYÖSSÄ ALAN KOTIMAISTEN JA KANSAINVÄLISTEN TOIMIJOIDEN KANSSA. TUOMME MERKITTÄVÄÄ LISÄÄRVOA VALMENTAUTUMISEN JA JOHTAMISEN PÄÄTÖKSENTEKOON URHEILUSSA.

TEHTÄVÄMME ON

- Tutkia ja analysoida huippu-urheilun ilmiöitä monialaisesti, jotta valmennuspäätökset perustuvat tuoreeseen, näyttöön pohjautuvaan tietoon ja urheilijoiden suorituskykyä voidaan systemaattisesti kehittää.
- Tarjota urheilijoille ja valmentajille yksilöllisiä asiantuntija-, mittaus- ja analyysipalveluja, jotka ohjaavat päivittäistä harjoittelua, kilpailuun valmistautumista ja suorituskyvyn seurantaa.
- Edistää urheilijan terveyttä luomalla ennaltaehkäiseviä toimintamalleja, tarjoamalla lääkäri- ja fysioterapiapalveluja sekä koordinoimalla valtakunnallista urheilun terveydenhuollon verkostoa.
- Tuottaa, kerätä ja jakaa avointa urheilun tietopohjaa, jotta luotettava tieto on kaikkien huippu-urheilutoimijoiden saatavilla.
- Rakentaa ja koordinoi kotimaisia ja kansainvälisiä yhteistyöverkostoja, joiden kautta paras tieto ja osaaminen tavoittavat lajit, akatemit ja urheilijat tehokkaasti.



KIHUN STRATEGIA

KIHUn toimintaa ja tavoitteita ohjaa KIHUn uusin strategia, joka on otettu käyttöön vuoden 2025 alusta alkaen. Sillä pyritään vastaamaan muun muassa KIHUn toimintakentän murrokseen liittyviin muutostekijöihin, joista voimakkaimmiksi on tunnistettu digitalisaatio ja tekoäly, Z- ja Alfa-sukupolvien erityispiirteet sekä urheilukentän pirstaloituminen.

Päämäärät

KIHUn uuden strategian ensimmäisenä päämääränä on KIHUn nousu vielä selkeämmäksi monitieteelliseksi ja johtavaksi huippu-urheilun asiantuntijaorganisaatioksi. Toisena päämääränä on toiminnan merkittävä kasvu, jonka myötä myös toiminnan vaikuttavuus saadaan uudelle tasolle. Koko toiminnan tavoitteena on tuottaa tutkittuun tietoon perustuvia ratkaisuja, jotka tukevat huippu-urheilun menestystä ja kehittävät suomalaista suorituskykyä.

Visio

Visiona on ”Voittava suomalainen suorituskyky”. Tämä tarkoittaa, että KIHU tukee urheilijoita, valmentajia ja organisaatioita menestymään kansainvälisesti yhdistämällä innovatiivisen ajattelun, näyttöön perustuvan osaamisen ja tehokkaan yhteistyön. Tavoitteena on edistää paitsi urheilun myös koko yhteiskunnan hyvinvointia ja menestystä.

Missio

Missiona on luoda huippu-urheilun menestystekijöitä tutkitusti. Tämä saavutetaan tutkimuksen, kehityksen ja moniammatillisen yhteistyön avulla. KIHU toimii tiedon jakamisen ja verkostoyhteistyön rakentamisen keskiössä.

Arvot

KIHUn toimintaa ohjaa arjessa henkilökunnan yhdessä valitsemat arvot, joiden ytimessä ovat vastuullisuus, arvostus, uudistuminen ja menestyminen.

Toimimme vastuullisesti. Ansaitsemme luotamuksen vastuullisen tekemisen kautta. Kannamme vastuun tieteellisen tarkan tiedon luomisesta ja jakamisesta kansallisella tasolla.

Arvostamme toisiamme. Arvostus on meille avointa vuorovaikutusta, jossa jokainen kohtaminen perustuu yhdenvertaisuuteen, ystävällisyyteen ja rehellisyyteen. Arvostus syntyy kyvystä kuunnella ja halusta tulla kuulluksi.

Uudistumme rohkeasti. Meillä on intohimoa kehittyä ja kehittää uutta. Haluamme olla kehittämässä huomisen innovaatioita, jotka auttavat suomalaisia menestymään kansainvälisesti.

Menestymme yhdessä. Mahdollistamme menestystä yhteistyöllä ja olemme osa kansallista menestykseen tähtäävää yhteisöä. Yhteistyökykyisyys on tärkein voimavaramme ja se vaatii jokaiselta halua tehdä parhaansa.

Painopisteet

Kohti visiota ja päämääriä vieviksi toiminnan painopisteiksi strategiakaudella on valittu:

1. Huippu-urheilun tutkimus, kehitys ja innovaatiot
2. Valmennuksen ja johtamisen monitieteellinen tuki
3. Digitaalisuus ja tekoäly
4. Osaamisen tuotteistus
5. Tiedonjako ja viestintä

A portrait of Arto Kuusisto, a middle-aged man with short brown hair, wearing a dark blue suit jacket over a light pink shirt. He is smiling and looking slightly to the right. The background is a blurred green tree with a thick trunk on the left side.

ARTO KUUSISTO

KIHUn vuosi 2024

TEIMME KIHULLE UUDEN STRATEGIAN

Vuonna 2024 KIHU uudisti strategiansa vastatakseen suomalaisen huippu-urheilun muuttuviin vaatimuksiin. Suomalainen huippu-urheilu on jatkuvassa muutoksessa, ja menestyminen vaatii uudenlaista ajattelua ja toimintaa. Tämän vuoksi KIHU päätti uudistaa strategiaansa alkuvuodesta 2024. Prosessi oli pitkäjänteinen ja sitä vetivät strategiatyön ammattilaiset hallituksen johdolla. Kuulimme perusteellisesti KIHUn henkilökuntaa ja sidosryhmiä sekä seurasimme jatkuvasti yleistä huippu-urheilukeskustelua. Uusi strategia valmistui joulukuussa 2024 ja sen toteuttaminen alkoi vuoden 2025 alusta. KIHUn visio uuden strategian mukaisesti on ”Voittava suomalainen suorituskyky”. Tilikauden aikana vahvistimme myös KIHUn uuden organisaatio- ja johtamisrakenteen.

TOIMINNAN VUOSI 2024

Vuoden aikana tuotimme tietoa sekä omalla tieteellisellä tutkimuksella että keräämällä informaatiota muiden tahojen tekemistä tutkimuksista. Seurasimme alan julkaisuja ja kirjallisuutta sekä osallistuimme erilaisiin seminaareihin ja webinaareihin. Toi-

mintamme kärkilajien ja tukiurheilijoiden kanssa tuotti tietoa testitulosten ja analyysien kautta. Asiantuntijamme kirjoittivat aktiivisesti valmennusartikkeleita ja blogeja. Liikuntalääketieteen erikoistuvien lääkärien koulutustoimintaa jatkettiin aiempien vuosien tapaan, ja tilikauden aikana KIHUlla toimi kaksi liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi koulutettavaa.

Tuotimme myös useita arviointi- ja seurantatutkimuksia Suomen Olympiakomitealle sekä ope- tus- ja kulttuuriministeriölle. Tilikauden aikana täydennettiin KIHUn vastuullisuusohjelmaa vastuullinen TKI- ja asiantuntijatoiminta -osioiden osalta. Lopullinen vastuullisuusohjelma valmistui kevään 2024 aikana.

Vuoden 2024 merkittävimmät verkostot, joiden toiminnassa olimme mukana, olivat suomalaisen urheilun TKI-verkosto, lääkäriverkosto, psyykkisen valmennuksen asiantuntijaverkosto, harjoittelun ja kehittymisen seurannan verkosto, valmennuskeskusjohtajaverkosto, akatemiavalmentajaverkosto, fysiikkavalmentajaverkosto sekä lajien omat verkostot.

Pariisin olympialaiset olivat KIHUlle vuoden 2024 merkittävä ponnistus. Karu totuus kisoista konkretisoitui mitalittomuutena. Kisojen päättymisestä alkanut suuri huippu-urheilukustelu jatkui kiivaana koko syksyn ja siihen liittyi myös toive KIHUn vahvemmassa roolista huippu-urheilun luokittelussa ja vaatimustason määrittelyssä.

TULEVAISUUS

Toimintamme uusiutumiskyky ja uusien nykyaikaisten toimintatapojen päivittyminen toimintamme on tärkeää. Huippu-urheilu kehitty maailmalla kovaa vauhtia, ja tähän kehitykseen pitäisi Suomessakin pystyä vastaamaan. Tämä asettaa toimintamme uudistumiselle suuret paineet, jotta tässä kehityksessä pysytään mukana. Uusi strategia tuo toivottavasti eväitä tähän. Tutkimus-, kehitys- ja innovaatorahoitusta

on lisätty yhteiskunnassa, ja se on meille oiva mahdollisuus lisätä rahoitusta. Vuoden aikana saimme lisättyä TKI-hankerahoitusta ja lisäksi säätiöllä on useita mittavia TKI-rahoitushakemuksia vireillä. Tekoälyyn, digitalisaatioon ja urheilijan terveydenhuoltoon ja sen tutkimiseen liittyy paljon kasvupotentiaalia.

KIHUn pääpaikkana on Jyväskylän Hippoksen alue, missä nykyiset toimi- ja laboratoriotilamme sijaitsevat. Aluetta ollaan kehittämässä massiivisesti. Yksi kehittämisen johtoajatuksesta on koota liikunta- ja urheilualan osaajat yhteen sekä tuoda osaamiskeskukseen myös muiden tieteenalojen toimijoita yritysmaailmaa unohtamatta. Visiona on muodostaa Hippokselle Sport Innovation Hub, jota KIHU on aktiivisesti mukana kehittämässä.

Uuden strategian myötä uskomme säätiön toiminnan kasvuun. Strategian päämäärinä ovat monitieteellinen huippuosaaminen ja toiminnan merkittävä kasvu. Tämä tarkoittaa sitä, että KIHU haluaa ottaa vielä vahvemmin paikkansa vetovoimaisena ja johtavana huippu-urheilun asiantuntijana. KIHUn osaaminen huippu-urheilun eri osa-alueilla on merkittävää ja välttämätöntä suomalaisten menestymisen kannalta. Lisäksi tavoitellaan resurssien, kuten hanke- rahoitusten, palveluiden ja uuden osaamisen rekrytoinnin merkittävää kasvua. Tämä on välttämätöntä, jotta toiminnan vaikuttavuus saadaan uudelle tasolle.

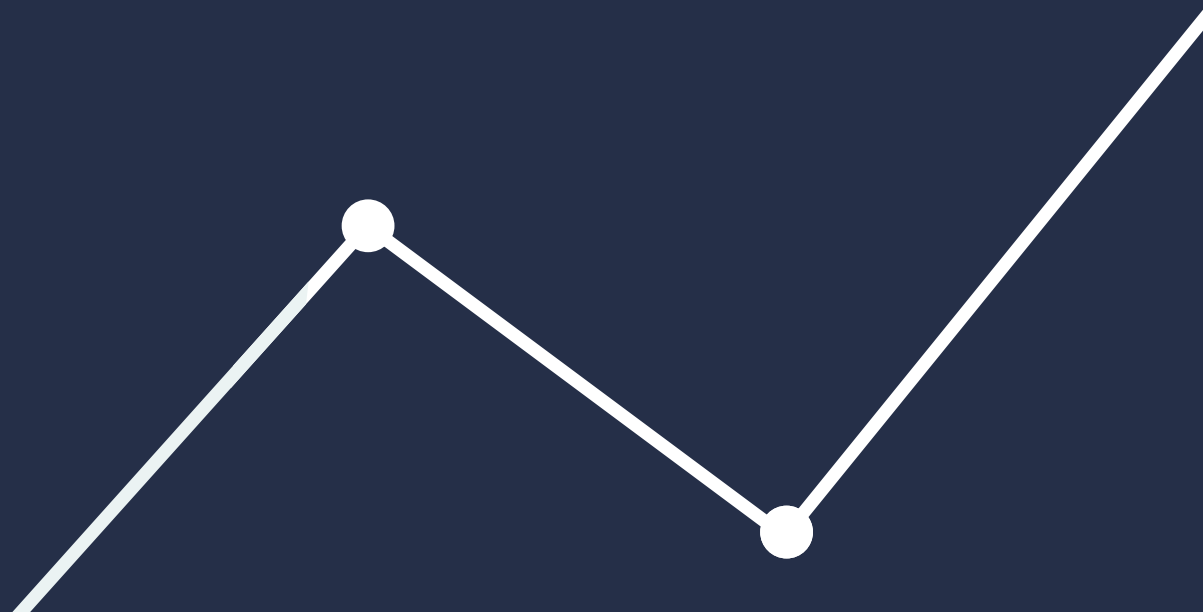
Vuosi 2024 oli monella tavalla vaativa ja samalla paljon hyvää tuottava. Lämmin kiitos kaikille työstänne, kumppanuudestanne, sitoutumisestanne ja arvostuksesta KIHUa ja sen työntekijöitä kohtaan.

Arto Kuusisto
toimitusjohtaja

”

TÄMÄ TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ KIHU HALUAA OTTAA VIELÄ VAHVEMMIN PAIKKANSÄ VETOVOIMÄISENÄ JÄ JOHTAVÄNÄ HUIPPU-URHEILUN ÄSIÄNTUNTIJÄNÄ.

TOIMINTA-ALUEET

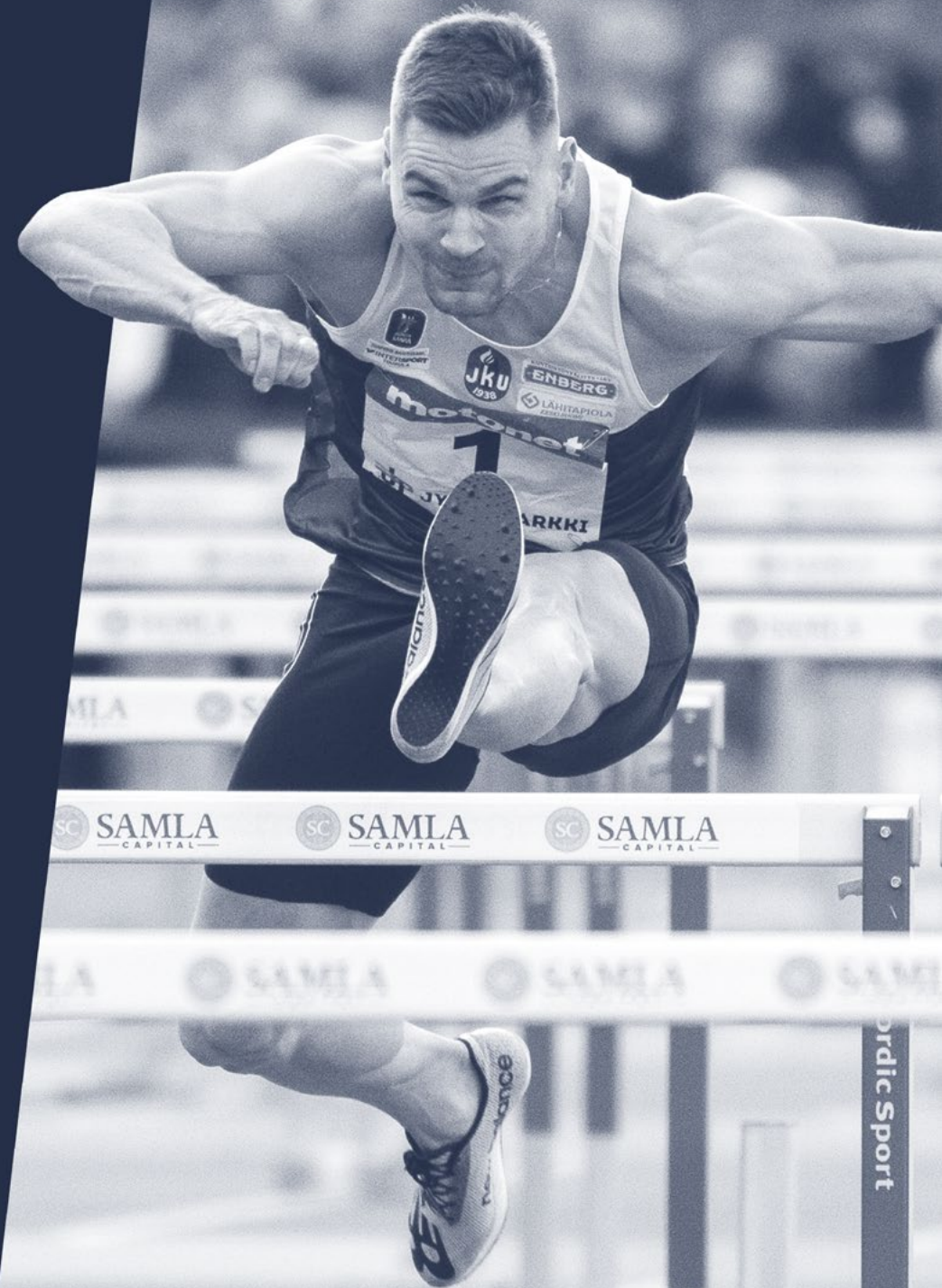


TOIMINTA-ALUEET

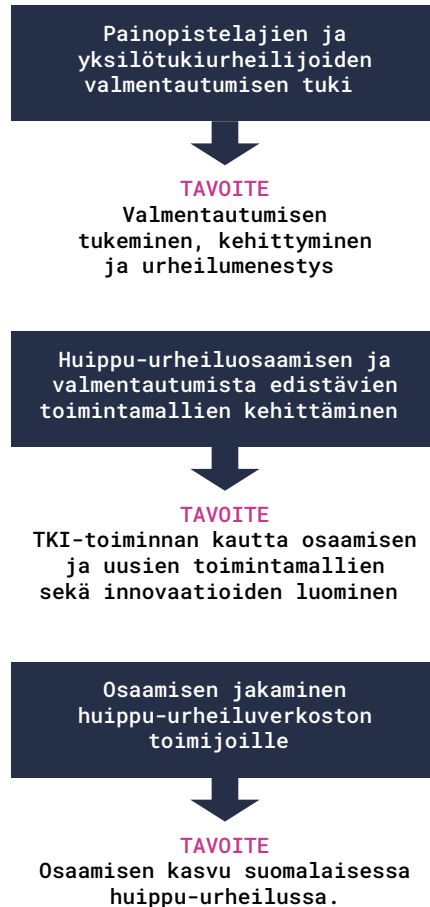
Urheilijan suorituskyky

URHEILIJOIDEN SUORITUSKYVYN EDISTÄMINEN KOOSTUU KIHULLA PAINOPISTELAJIEN JA YKSILÖTUKIURHEILIJOIDEN VALMENTAUTUMISTA TUKEVASTA ASiantuntijatoiminnasta, TKI-toiminnasta ja osaamisen jakamisesta suomalaisessa urheiluverkostossa. Keskeisenä tavoitteena on edistää suomalaisten urheilijoiden, joukkueiden ja lajien kehittymistä ja kansainvälistä menestystä.

VUONNA 2024 suorituskykytiimissä työskenteli 10 asiantuntijaa. Toiminnan kivijalkana on tutkittu tieto ja asiantuntijoiden osaaminen pohjautuen korkeaan koulutustasoon ja yhteensä noin 200 henkilötyövuoden käytännön kokemukseen. Lisäksi keskeistä on moniammatillinen yhteistyö kihun terveys- ja yhteisö-tiimien kanssa.



Toiminnan osa-alueet ja tavoitteet

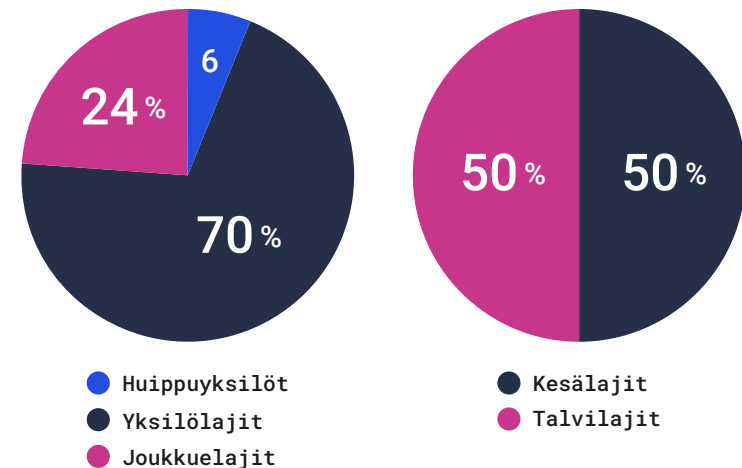


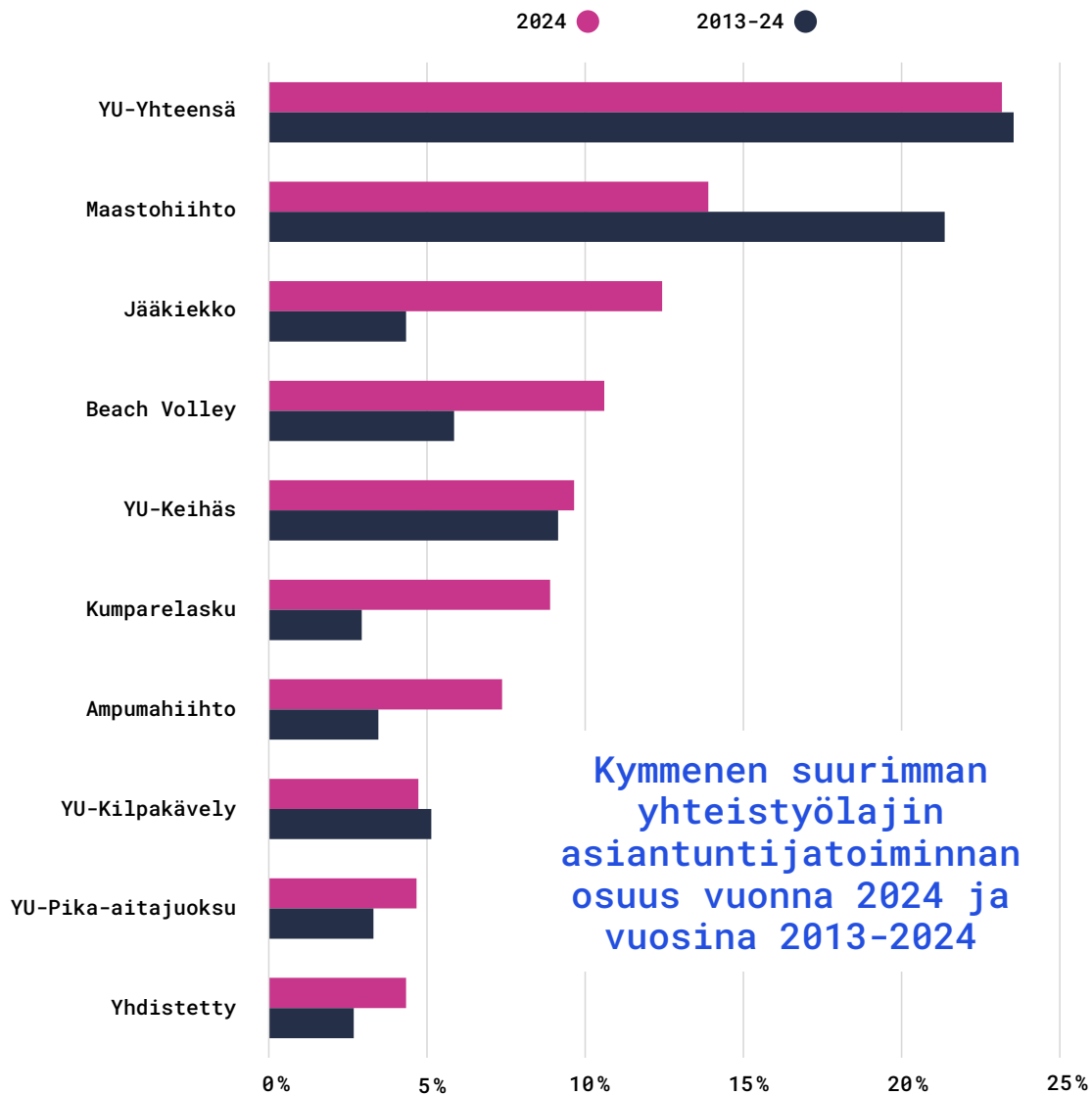
VALMENTAUTUMISEN TUKI

Tuki kohdistettiin vuonna 2024 Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön tehostamistukipäästösten mukaisiin painopistelajeihin, yksilötukiurheilijoihin ja heidän valmentajiinsa. Vuoden aikana suorituskykypuolen asiantuntijatuki sisälsi muun muassa harjoittelun, kuormituksen ja kehittymisen seurantaa; fysiikkavalmennuksen tukemista; suoritus-, kilpailu- ja otteluanalyseja ja psyykkistä valmennusta. Kesälajeissa painopisteenä oli valmistautuminen Pariisiin 2024 olympialaisiin ja paralympialaisiin ja talvilajeissa lajien arvokilpailut. Olympia- ja paralympiajoukkueita KIHU tuki muun muassa kisaolosuhteisiin valmistautumisessa.

Vuonna 2024 lajien asiantuntijatoimintaan osallistui 14 eri alan asiantuntijaa. Lajeihin suoraan kohdistuneen työn määrä oli 36 henkilötyökuukautta, mikä oli noin 35 % vähemmän kuin vuonna 2023 (56 htkk). Keskeisenä syynä tähän oli Olympiakomitean lakkauttama huippu-urheiluvustus KIHUlle, jolla aiemmin rahoitettiin lajien huippuvaiheen asiantuntijatoimintaa. Vuonna 2024 lajien tuli maksaa asiantuntijatyön kustannuksista omavastuuosuus. Tämä pienensi osassa lajeja selvästi KIHUn asiantuntijuuden tukea. Yli yhden henkilötyökuukauden työpanos toteutui 11 lajissa.

Lajien huippuvaiheen valmennukseen kohdistuva suora asiantuntijatuki vuonna 2024





KIHUn tukemia kesälajeja olivat vuonna 2024 yleisurheilu (keihäs, pika-aitajuoksu, moukari, kilpakävely), parayleisurheilu, ammunta, lentopallo, beach volley, uinti, paini, purjehdus, telinevoimistelu ja jalkapallo. Talvilajeissa tuki kohdistui edellisen vuoden tapaan ampumahiihtoon, jääkiekkoon, maastohiihtoon ja yhdistettyyn sekä Jyväskylän urheiluakatemia-yhteistyön myötä freestylen kumparelaskuun. Lisäksi kihulaiset tukivat muiden lajien yksilötukiurheilijoita ja yhteispalkkauksien myötä urheiluakatemioiden (Urhea, Kuortane, Jyväskylä) toimintaympäristössä toimivia lajeja, urheilijoita ja valmentajia.

HUIPPU-URHEILUOSAAMISEN KEHITTÄMINEN TKI-TOIMINNALLA

Päivittäisvalmentautumisen tuen lisäksi edistämme lajien huippu-urheilutoimintaan liittyvää TKI-toimintaa. Hyödynnämme ja tuotamme uutta, tutkittua tietoa sekä kehitämme toimintamalleja ja innovaatioita, jotka edistävät lajien valmentautumista ja huippu-urheilutoimintaa. KIHUn Suorituskykytiimin osalta lajien asiantuntijatoiminnan vähentyessä TKI-toiminta lisääntyi vuoden 2024 aikana. Esimerkkeinä tästä on urheilijoiden suorituskyvyn edistämiseen liittyvät projektit keihäänheitossa ja lentopallossa, joukkuepelien yhteinen tutkimushanke sekä Sport Innovation Hub Jyväskylä -hankkeen

suorituskyvyn testaukseen liittyvä kehitystyö. Lisäksi vuonna 2024 valmistui muun muassa Jääkiekon fyysinen lajiansalyysi sekä harjoittelun ja testaamisen suositukset-työ yhteistyössä Jääkiekkoliiton kanssa. KIHUn uuden strategian myötä TKI-toiminta tulee painottumaan jatkossa entistä enemmän Suorituskykytiimin toiminnassa. Tämä vastaa suomalaisen urheilun toimintaympäristössä tapahtuneisiin muutoksiin. Urheiluakatemioiden tehtävänä on kasvattaa määrin päivittäisvalmennusta tukevaa asiantuntijatoimintaa. Sen sijaan huippu-urheilun parissa TKI-toimintaa tekeviä tahoja on Suomessa vähän. Jatkossa tavoitteena on lisätä lajien kanssa tehtävää TKI-toimintaa, jonka tavoitteena on edistää erityisesti pidemmällä aikajänteellä suomalaista huippu-urheilua ja siihen liittyvää osaamista.

OSAAMISEN JAKAMINEN HUIPPU-URHEILUVERKOSTOLLE

Yhtenä keskeisenä tehtävänä on jakaa tietoa toimivista toimintamalleista ja käytännöistä sekä viimeisintä tutkimustietoa verkoston huippu-urheilutoimijoille. Osaamisen kehittämiseen ja jakamiseen käytetty työaika kasvoi edellisestä vuodesta noin 20 prosenttia. Niin sanottua scientific supporttia olemme tehneet suoraan yhteistyölaajien kanssa ja monilajisessa yhteistyössä esimerkiksi Kestävyysvalmennus Suomi -verkostotoiminnassa. Vuoden 2024 aikana

olemme tiivistäneet yhteistyötä Olympiavalmennuskeskus Helsingin kanssa. Tavoitteena on edistää Olympiavalmennuskeskuksen urheilijatestaustoimintaa sekä tukea lajeja ja toimintaympäristön asiantuntijoita tutkimuksellisella osaamisella. Lisäksi koordinoimme muun muassa urheilijatestausverkoston toimintaa, jonka keskeisenä tehtävänä on edistää alaan liittyvää osaamista ja toimintaa. Vuoden 2024 aikana osaamista jaettiin muun muassa lukuisten artikkelien, raporttien, luentojen ja muiden esiintymisten muodossa eri koulutuksissa, seminaareissa ja webinaareissa.



Käsipyöräilijä
Teppo Polvi tutustumassa
Pariisin Paralympialaisten
rataprofiiliin maaliskuussa 2024

TOIMINTA-ALUEET

Urheilijan terveys

KIHUN URHEILIJAN TERVEYDEN TIIMI KESKITTYY KORKEATASOISEEN LIIKUNTALÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRIKOULUTUKSEEN, URHEILULÄÄKETIETEEN TUTKIMUS-, KEHITYS- JA INNOVAATIOHANKKEISIIN SEKÄ MONIAMMATILLISEEN URHEILIJATERVEYDENHUOLTOON. LISÄKSI TIIMI PYRKII KASVATTAMAAN URHEILULÄÄKETIETEELLISTÄ OSAAMISTA URHEILUN VERKOSTOISSA JA TUKEMAAN VALMENNUKSEN LAATUA JA VASTUULLISUUTTA.



KIHU OSANA PARIISIN OLYMPIALAISTEN ASIAANTUNTIJATOIMINTAA

Pariisin olympialaisten asiantuntijatiimi koottiin tiiviissä yhteistyössä lajien kanssa ja yhteistyötä tehtiin pitkään ennen varsinaista kisamatkaa. KIHU oli vahvasti mukana urheilijan valmistautumisen tukemisessa yhdessä lajien ja Helsingin olympiavalmennuskeskuksen kanssa. Olympialaisten sijoittuivat maantieteellisesti Eurooppaan, mikä mahdollisti lyhyen matkustuksen ja rajatun ajan kisakylässä. KIHUn asian-

tuntijat osallistuivat urheilija- ja lajikohtaiseen valmistautumiseen erityisesti kuumia olosuhteita ennakoiden ja joukkueen infektioriskiä halliten. Pariisin kisaorganisaation tarjoamat erinomaiset olosuhteet mahdollistivat joukkueen terveydenhuollon toimintojen sujuvan rakentamisen. Lisäksi antidoping-yhteistyö Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) kanssa oli tiivistä ja toimivaa koko kisaprosessin ajan.

URHEILULÄÄKETIETEEN TKI-TOIMINTA

Vuonna 2024 TKI-toimintaa suunnattiin useaan urheilijan terveyden osa-alueeseen. KIHU pyrki tunnistamaan keskeisiä terveyden ilmiöitä, joiden ymmärtämiseen ja hallitsemiseen tarvitaan tutkittua tietoa. Tunnistetut ilmiöt ja käytännön tutkimuskysymykset ohjasivat TKI-hankkeiden suunnittelua, yhteistyötahojen yhdistämistä ja rahoituksen hakemista. TKI-hankkeisiin liittyvää aineistonkeruuta toteutettiin aidosti urheilun

toimintaympäristöissä, mikä mahdollisti TKI-rahoituksen hyödyntämisen urheilun asiantuntija-toiminnassa ja tutkitun tiedon jalkautuksen sujuvasti arjen valmennukseen.

Huippu-urheilijan infektioalttiutta tutkiva No-Flu-tutkimussarja tuotti 5 vertaisarvioitua julkaisua ja useita kansainvälisiä esityksiä. Vesa Laatikainen-Raussin väitöskirjan aineiston keräys toteutettiin loppuun seuraten 40 juoksijan ja heidän 40 verrokkihenkilön infektioalttiutta ja tautitaakkaa vuoden ajan. Tutkimusryhmän päättökäri, KIHUn ylilääkäri Maarit Valtonen, kutsuttiin kouluttajaksi Kansainvälisen olym-

piakomitean (KOK) joukkuelääkäreille suunnatulle koulutusviikolle Roomaan lokakuussa 2024. Suomen olympiajoukkue osallistui Valtosen johdolla KOK:n Injury & Illness Surveillance tutkimukseen raportoiden joukkueen urheilijoiden akuutit vammat ja sairaudet datankeräysjärjestelmään. Valtosen aloitteesta tätä tutkimusta syvennettiin tarkempaan ja tieteellisesti laadukkaampaan hengitystieinfektio tutkimukseen. Seitsemän maata seurasi oman joukkueen hengitystieoireita ja etsi taudinaiheuttajia PCR-diagnostiikalla. Mukana oli Suomen lisäksi Australia, Hollanti, Kanada, Irlanti, USA ja Iso-Britannia. KOK myönsi tutkimukselle apura-

han ja on mukana tulosten julkaisussa. Urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin keskittyvässä TKI-toiminnassa väitöstutkija ja urheilopsykologi Hannaleena Ronkainen esitteli tutkimustuloksiaan muun muassa KOK:n maailmankongressissa Monacossa. Keski-Suomen liiton rahoittama ja MIELI Suomen mielen terveys ry:n kanssa yhteistyössä toteutettu Kohtaava valmentaja -hanke keräsi Jyväskylän alueen urheiluseuroja työpajoihin ja seminaariin keskustelemaan mielen hyvinvoinnista ja valmentajavuorovaikutuksen merkityksestä nuorelle urheilijalle. Urheilijan suhteelliseen energiavajeeseen puretuva NoREDS-tutkimus sekä tämän jatkumona rakennettu urheilun terveysturvallisuuden rajoja hakeva Ruoka- ja kehopuhe urheilussa -hanke tuottivat 2 tieteellistä julkaisua sekä käytännön materiaaleja urheilun toimintaympäristöille (kihu.fi/ravitsemuskehopaino). Lisäksi KIHU käynnisti Erikoissairaanhoidosta kilpakentille (ErKi Sports) -hankkeen yhteistyössä Sairaala Novan kanssa tavoitellen laadukkaampaa vammakuntoutusta urheilijoille. Yliolantilajien vammariskiä moniammatillisesti tarkasteleva TKI-projekti vei KIHUn erikoistuvan lääkärin Krista Tapaninahan ja biomekaanikko Miika Köykan kansainvälisille puhuja-areenoille urheilulääketieteen kongressiin Kööpenhaminaan. Urheilijan terveyden tuloksellinen TKI-toiminta perustui vahvaan kansalliseen ja kansainväliseen yhteistyöhön,



Maarit Valtonen (ensimmäinen vasemmalta) kouluttajana KOK:n joukkuelääkäreiden koulutuksessa Roomassa

jonka kivijalkana olivat muun muassa Jyväskylän yliopisto, Turun yliopisto, Tampereen yliopisto, LISSU (Liikuntalääketiede Suomi) -yhteisö, Suomen olympiakomitea, olympiavalmennuskeskukset, KOK, University of Pretoria (Etelä-Afrikka), Kansainvälinen Hiihtoliitto FIS, Kansainvälinen ampumahiihtoliitto IBU sekä KOK:n olympialääkäriyhteisö.

URHEILIJATERVEYDENHUOLTO JA ERIKOISLÄÄKÄRIKOULUTUS

Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus jatkui KIHUlla sisällöltään tutun monipuolisena ja urheilijaterveydenhuollon paikallista yhteistyötä jatkettiin Jyväskylän urheiluakatemia kanssa Training Room -konseptin mukaisesti. Fysioterapeutit, lääkärit ja psykologit tekivät tiivistä yhteistyötä valmennuksen kanssa ja lähestyivät kyseessä olevaa terveyshaastetta moniammatillisesti ja tiimityönä. KIHUn lääkärit ja fysioterapeutit jalkautuivat myös useisiin maa- ja monilajijoukkueisiin. Strategiatyön tuloksena KIHUn kliinistä toimintaa alettiin integroimaan yhä vahvemmin osaksi TKI-toimintaa. Tämän vauhdittamiseksi joulukuussa 2024 dosentti Ben Waller aloitti urheilufysioterapian TKI-toiminnan johtamisen. Toiminnan tavoitteena on lisätä urheilufysioterapian tutkittuun tietoon perustuvia toimintamalleja. Vuonna 2024 KIHU jakoi liikuntalääketieteellistä asiantuntijuutta ja tietoa huippu-urheilun verkoston osaamisen kasvattamiseksi sekä valmennuksen laadun ja vastuullisuuden tukemiseksi.



Jyväskylä Basketball Academyn pelaajat fysiikkatesteissä KIHUn Training Roomissa.



TOIMINTA-ALUEET

Yhteisö

KIHUN YHTEISÖTIIMI TOTEUTTAA PÄÄTÖKSENTEKOA TUKEVAA TUTKIMUSTA JA YLLÄPITÄÄ SUOMALASEEN KILPA- JA HUIPPU-URHEILUUN LIITTYVÄÄ TIETOPOHJAA. PÄÄOSIN YHTEISKUNTA- JA KÄYTTÄYTYMISTIETEISIIN POHJAUTUVAN TYÖN TARKOITUS ON PALVELLA SUOMALAISEN URHEILUN JOHTAMIS- JA KEHITYSTYÖTÄ LAAJASTI LAJIRAJAT YLITTÄEN. TIETOA TUOTETAAN SEKÄ YKSILÖ- ETTÄ JÄRJESTELMÄTASOILTA.

Vuonna 2024 yhteisötiimin työn tuloksia olivat kunnat ja urheilu -selvityksen toteuttaminen, joukkuepelien pitkäjänteisen tutkimusprosessin käynnistäminen sekä vuosittaisen urheilukategoriatoiminnan seurannan toteuttaminen. Lisäksi yhteisötiimi toimi merkittävässä roolissa Suomalaisen urheilun TKI-verkoston koordinoimisessa sekä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) tutkimuksen raportoinnissa. Uusina avauksina yhteisötiimi käynnisti laajan aikuisväestön liikunnan harras-

tamista, vapaaehtoistyötä ja lajien seuraamista analysoivan väestötutkimuksen sekä paraurheilun bechmarking -selvityksen.

KUNNAT URHEILUN TUKENA – LAAJA SELVITYS KUNTIEN ROOLISTA

Vuoden aikana toteutettiin kattava selvitys ”Kunnat urheilun tukena”, joka kartoitti keskisuurten ja suurten kuntien tapoja tukea yli 12-vuotiaiden organisoitua urheilua. Selvityksessä huomioitiin yli 10 000 asukkaan kunnat,

Verkoston TKI-toiminnan painopisteet - Teemoittelu

Suorituskykyyn liitty

Verkoston toimijat ovat
nimenneet keskeisiä TKI-
toiminnan painopisteitä

Yhteensä yhteensä 98
toiminnan painopistettä

Yhteisötiimi on
toiminnassa yhteisiä

TKI-

painopisteitä

toimittujen y...

jen...

”Fyysinen suorituskyky”

”Tasapaino ja taitavuus”

(Painopiste)

”Valmennustoiminta”

”Urheilun datastrategia”

(Painopiste x)

(Painopiste y)

”Kaksoskura”

”Lasten ja nuorten

yhteiskunnallinen

”Suorituskykyä tukeva

”Suorituskykyä tukeva

kunnat tukevat seuratoimintaa monipuolisesti. Selvityksessä havaittiin, että useissa kunnissa pohditaan erilaisten tukien ja subventioiden toimivuutta ja vaikuttavuutta. Selvityksen perusteella kunnille ehdotettiin liikunnan ja urheilun kokonaistuen selkeyttämistä, urheilun tukemisen strategisen tahtotilan kirkastamista, tukikonaisuuden koordinoimista sekä urheilutapahtumien tukemisen ja arvioinnin kehittämistä.

JOUKKUEPELIEN TUTKIMUS – SYSTEMAATTINEN PROSESSI PELAAJAKEHITYKSEN TUEKSI

Yhteisötiimi oli vahvasti mukana käynnistämässä pitkäjänteistä joukkuepelien tutkimusprosessia yhteistyössä seitsemän suuren palloilulajin kanssa. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa toteutettiin laaja ”Huippupelaajaksi kehittyminen 2024” -kysely, johon vastasi yli 500 nuorta maajoukkuepelaajaa ikäluokissa U16–U20. Kyselyllä selvitettiin pelaajien urheilupolkuja, uranäkymiä ja kaksoisurakokemuksia, oppimisen itsesäätelytaitoja sekä harjoittelua ja kokemuksia harjoitteluympäristöstä. Keskeisinä löydöksinä nousivat esille suhteellinen ikävaikutus, pelaajien varhainen päälajiin keskittyminen ja vaihtelevat harrastustaustat. Tutkimus- ja kehittämistyön on sovittu jatkuvan seuraavat viisi vuotta ja sen päätavoitteina ovat pelaajakehityksen kokonaisvaltainen tukeminen sekä huippu-urheilun menestystekijöiden vahvistaminen.

TIETOTYÖ JA VALTAKUNNALLISET PERUSSEURANNAT

Yhteisötiimi jatkoi vuonna 2024 valtakunnallisten urheiluun liittyvien tunnuslukujen seurantaa. Perusseurantaa tehtiin ammatillisissa urheiluopilaitoksissa, urheilulukioissa sekä urheiluakatemioissa ja valmennuskeskuksissa. Seuranta sisälsi muun muassa opiskelunsa aloittaneiden urheilijamäärien, lajiliittopisteiden sekä valmennus- ja asiantuntijaresurssien kartoitusta. Tiimin asiantuntijat osallistuivat myös Suomen Olympiakomitean johdolla toteutettuun Lasten urheilun uusi suunta -työhön sekä huippu-urheilijamyönteinen korkeakoulu -auditointeihin.

Huippu-urheilun strategiaseuranta 2020–24 päättyi. Kesällä toteutettiin selvitys ammattilai-

suuden kasvusta keskeisissä huippu-urheilun lajiliitoissa. Tulosten mukaan ammattilaisuus kasvoi kaupallistuneissa lajeissa, kun taas perinteisemmät Olympialajit eivät ole juuri kyenneet kasvattamaan ammattiuurheilijoiden tai -valmentajien määrää.

Lisäksi KIHULLa käynnistettiin yhteisötiimin toimesta päivitettävä Suomalaisen urheilun TKI-verkoston sisäinen toimijakohtainen projekti- ja hanketietokanta. Yhteisötiimin tuottama tieto toimii keskeisenä päätöksenteon tukena ja strategisen suunnittelun välineenä, auttaen koko suomalaista urheiluyhteisöä kehittymään systemaattisesti ja tavoitteellisesti tulevaisuuteen.



TOIMINTA-ALUEET

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta

KIHUN TKI-TOIMINNAN TAVOITTEENA ON TUKEA SUOMALAISEN URHEILUN MENESTYMAHDOLLISUUKSIA PITKÄJÄNTEISELLÄ TYÖLLÄ. KESKEISIÄ TOIMINTAMUOTOJA OVAT TIEDON SYSTEMAATTINEN KERÄÄMINEN JA ANALYSOIMINEN, TUTKIMUSPOHJAN RAKENTAMINEN JA KASVATTAMINEN, TUTKIMUSTIEDON JAKAMINEN SEKÄ LAAJA-ALAINEN KANSALLINEN JA KANSAINVÄLINEN VERKOSTOYHTEISTYÖ.

KANSALLISEN URHEILUN

TKI-INFRASTRUKTUURIN VAHVISTAMINEN

Vuonna 2024 KIHUn TKI-toiminnassa painotui urheilun kehittämistoimintojen kansallisen ja alueellisen infrastruktuurin vahvistaminen, verkostomaisen yhteistyön syventäminen sekä monialainen innovaatioympäristöjen rakentaminen. Toiminta tuki strategisesti vaikuttavaa ja pitkäjänteistä kehitystyötä, jossa yhdistyvät tutkimustieto, käytännön soveltaminen ja verkostoituminen.

Keskeisimpänä kokonaisuutena KIHU jatkoi Suomalaisen urheilun TKI-verkoston kehittämistä, jonka tavoitteena on luoda koko maata palveleva rakenne urheilun tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan koordinoitulle edistämiseksi. Vuonna 2024 KIHUn koordinoimana järjestettiin fyysinen tapaaminen urheiludatan ja TKI-teeman ympärillä sekä useita etäkahvitilaisuuksia eri painotuksin (esim. tutkimusrahoitus ja yritys yhteistyö). Verkostoa laa-

jennettiin uusilla toimijatahoilla, tutkimuslaitosyhteistyötä vahvistettiin ja tehtiin kansainvälistä vertaisanalyysiä. Näkyvyyttä lisättiin uutiskirjeiden ja verkkosivuston (tkiverkosto.fi) avulla.

SPORT INNOVATION HUB JYVÄSKYLÄ – ÄLYKKÄÄN URHEILUTEKNOLOGIAN KEHITYSYMPÄRISTÖ

Verkoston rinnalla Sport Innovation Hub Jyväskylä kehitti älykkääseen teknologiaan ja käytän-



nön urheilutoimintaan kytkeytyvää kokeilu- ja kehitysympäristöä Jyväskylän Hippoksen alueelle. Vuoden aikana selvitettiin ja testattiin laite- ja ohjelmistohankintoja, rakennettiin innovointitilaa, järjestettiin avoimia työpajoja ja kartoitettiin loppukäyttäjien tarpeita osallistavien menetelmin. Toimintamallien kehittämällä tuettiin osaamisen jakamista ja monialaista verkostoitumista. Viestintää toteutettiin

aktiivisesti, ja hankkeen verkkosivusto julkaistiin osoitteessa sportinnovationhub.fi.

KOHTAAVA VALMENTAJA – HYVINVOINTIA LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN

Lasten ja nuorten hyvinvointiin panostettiin Kohtaava valmentaja -hankkeessa, jonka tavoitteena on vahvistaa 10–15-vuotiaiden urheilijoiden valmentajien psykologista ja pedagogista osaamista sekä lisätä mielen hyvinvoinnin merkityksen ymmärrystä seuratoiminnassa. Vuonna 2024 kartoitettiin erisidosryhmien näkemyksiä mielen hyvinvoinnista urheilutoiminnassa. Syksyllä järjestetyssä Kohtaava valmennus -seminaarissa käsiteltiin myönteistä vuorovaikutusta ja sen merkitystä valmennuksessa, ja lisäksi

käynnistettiin työpajaprosessit seuraavalmentajille MIELI ry:n materiaalien pohjalta. Hanke jatkuu vuoden 2025 loppuun.

ERKI SPORTS – HOITOKETJUJA URHEILIJOIDEN TUEKSI

Urheilijoiden terveyden tukemiseksi kehitettiin hoitoketjuja Erikoissairaanhoidosta kilpакentille (ErKi Sports) -hankkeessa. Tavoitteena on parantaa kilpaurheilijoiden hoidon oikea-aikaisuutta ja laatua sekä edistää heidän hyvinvointiaan vahvistamalla yhteistyötä erikoissairaanhoidon ja muun terveydenhuollon välillä. Vuonna 2024 hankkeessa kehitettiin hoitoketjuja valikoiduissa vammatyypeissä ja lisättiin tietoisuutta urheilutaustan huomioimisesta



Sport Innovation Hub -hankkeen innovointi- ja teknologiatila



Vuoden 2024 Kohtaava valmennus -seminaarissa asiantuntijat pääsivät keskustelemaan vuorovaikutuksen merkityksestä valmennuksessa.

hoito- ja kuntoutusprosesseissa terveydenhuollon ammattilaisille, urheilijoille, heidän perheilleen sekä valmentajille ja seuroille.

E-URHEILUN OSAAMISKESKITTYMÄ KESKI-SUOMEEN

Vuonna 2024 KIHU oli mukana rakentamassa Keski-Suomeen e-urheilun osaamiskeskittymää (coesports.gg), jonka tavoitteena on kehittää alan osaamista, liiketoimintaedellytyksiä ja TKI-toimintaa yhteistyössä tutkimus- ja oppilaitosten sekä elinkeinoelämän kanssa. KIHUn kehitystyö kohdistui erityisesti e-urheilun testaus- ja asiantuntijakonseptin mallintamiseen, laitteistojen suunnitteluun ja testaukseen

sekä asiantuntijayhteistyöhön tutkimuslaitosten kanssa. Lisäksi osallistuttiin verkostotilaisuuksiin ja Esport Nexus -seminaariin, ja e-urheilun kehitystyötä tuotiin näkyväksi myös perinteisen urheilun verkostoissa.

YHTEISÖLLISYYTTÄ, YHDENVERTAISUUTTA JA UUSIA AVAUKSIA

Edellä kuvattujen hankkeiden lisäksi terveys-, suorituskyky- ja yhteisötiimien projekteissa edistettiin urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, kehitettiin valmennuksen ja suorituskyvyn tueksi tarkoitettuja menetelmiä sekä vahvistettiin yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuutta urheilun toimintaympäristöissä. Uusia hankehakemuksia laadittiin erityisesti uuden strategian mukaisesti painottuen digitaalisuuden, tekoälyn ja tiedolla toimimisen edistämiseen urheilussa.

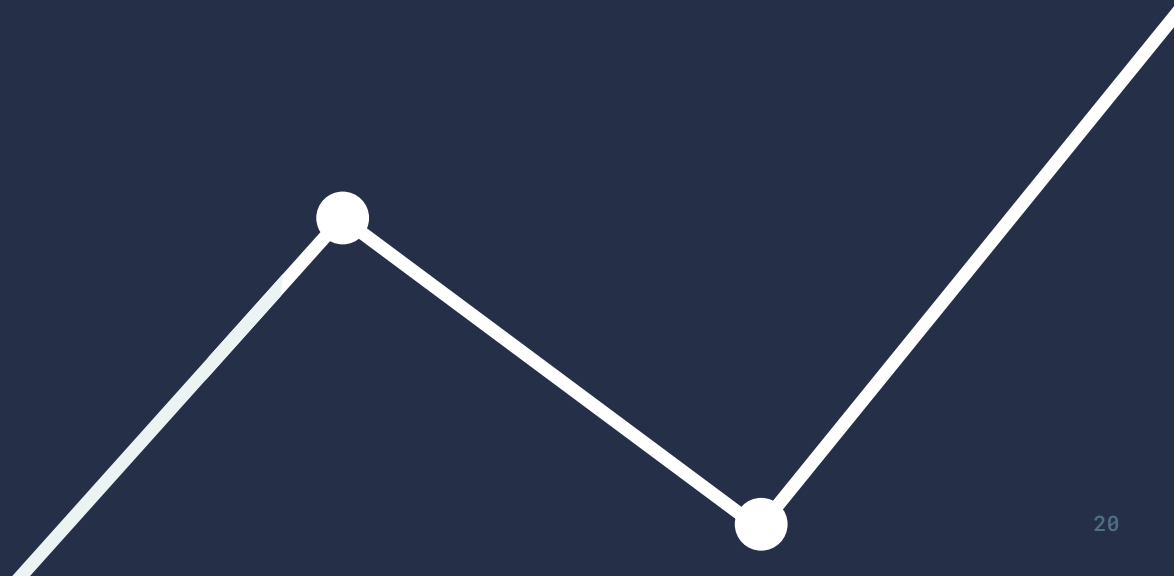


KIHU oli mukana suunnittelemassa E-urheilun testaukseen ja harjoitteluun soveltuvaa tilaa.



Pesäpallosyötön korkeuden mittaamiseen kehitettiin siirrettävä valokennopohjainen mittauslaite.

Toimintamme resurssit



Resurssit

HENKILÖKUNTA

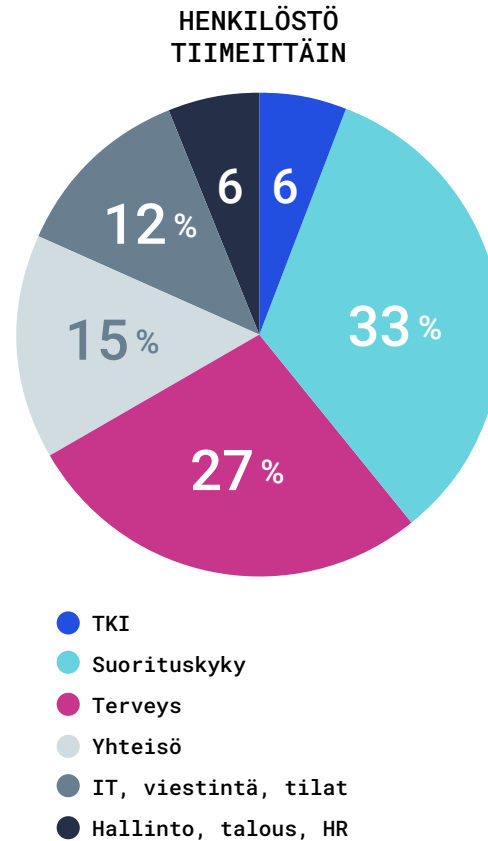
KIHUn ammattitaitoinen henkilökunta on toiminnan suurin resurssi. Työn tuloksissa näkyy jokaisen työntekijän, monen kohdalla jo varsin pitkäaikainen, osaaminen ja kokemus. Vuoden 2024 aikana työsuhteessa KIHUun oli kaikkiaan 33 vakituista työntekijää vähintään 50 % työajalla. Näistä 12 oli tohtoritutkinnon omaavia ja 13 ylempään korkeakoulututkinnon suorittaneita. Vakituksista työntekijöistä naisia oli 13 ja miehiä 20. Toimintavuoden aikaan siirryttiin uuteen enemmän matriisityyppiseen organisaatiokenteeseen ja sen mukaisiin tiimeihin. Näistä osaamis pohjaisina tiimeinä toimivat urheilijan suorituskyky, urheilijan terveys sekä yhteisö, ja näitä läpileikkaavina tiimeinä TKI, hallinto&HR sekä viestintä, it ja tilat.

HALLITUS

KIHU-säätiön hallitukseen ovat toimintavuonna 2024 kuuluneet puheenjohtaja Tapio Korjus (OK), varapuheenjohtaja Henrik Kunttu (JY, 31.8.2024 saakka), Sarianna Sipilä (JY, varapuheenjohtaja 1.9.2024 alkaen), Laura Andersson (OK), Matti Heikkinen (OK, 31.8.2024 saakka), Jaana Tulla (OK, 1.9.2024 alkaen), Jari Parkkari (JY, 31.8.2024 saakka), Pasi Raiskinmäki (JY, 1.9.2024 alkaen), Caius Forsberg (JKL), Hanne-

33
VAKITUISTA
TYÖNTEKIJÄÄ

20 MIESTÄ
13 NAISTA
12 TOHTORIA
13 MAISTERIA



le Hiilloskorpi (asiantuntijajäsen) ja Marko Sorri (asiantuntijajäsen). Hallituksen kokousten esittelijänä toimi toimitusjohtaja Arto Kuusisto. Sihteerinä toimi Susanna Jouhiaho. Hallitus koontui kuusi kertaa. Säätiön toimitusjohtajana toimi Arto Kuusisto.

TALOUS

Vuonna 2024 opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) KIHU-säätiölle osoittama toiminta-avustus oli 1 715 000 euroa, josta 100 000 tuli kohdentaa liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutukseen. Jyväskylän kaupungin toiminta-avustus oli 166 000 euroa. OKM:n projektivastuksia kohdistui vuodelle 2024 yhteensä 160 958,15 euroa. Muut avustukset ja tuotot olivat yhteensä 934 283,98 euroa. Varsinaisen toiminnan tuotot olivat yhteensä 2 791 555,17 euroa. Tilikauden alijäämä oli 47 753,19 euroa.

Organisaatio 1.3.2024 alkaen

KIHUn organisaatio rakentuu kolmesta eri sisältöalueisiin keskittyvästä tiimistä sekä niitä läpileikkaavista tiimeistä.





KIHUSSA VUONNA 2024 TYÖSKENNELLEET

Blomqvist Minna
 Holm Tatja
 Holopainen Akseli
 Hynynen Esa
 Häyrinen Mikko
 Ihalainen Johanna
 Jouhiahho Susanna
 Joutsen Tero
 Kapustamäki Harri
 Keränen Tapani
 Kesonen Antti
 Kokkonen Markus
 Konttinen Niilo
 Kurki Juho
 Kuusisto Arto

Köykkä Miika
 Lämsä Jari
 Mikkola Jussi
 Mononen Kaisu
 Mursu Jaakko
 Mäkinen Jarmo
 Närhi Sari
 Pylkkänen Sanna
 Rannikko Liisa
 Rantalainen Timo
 Rasmus Salla
 Rinkinen Niina
 Rinta-Jaskari Mia
 Ronkainen Hannaleena
 Rottensteiner Mirva

Saarela Anna
 Saari Anssi
 Sillanpää Juuso
 Tapaninaho Krista
 Tuovinen Noora
 Valleala Riku
 Waller Benjamin
 Valtonen Maarit
 Vesterinen Ville
 Vierola Sami
 Viljanen Eveliina
 Vohlakari Krista
 Vänttinen Sirpa
 Vänttinen Tomi

**MISTÄ
 RESURSSIMME
 KOOSTUIVAT**

OKM:n toiminta-avustus
1 715 000 €

OKM:n projektirahoitus
160 958 €

Muut avustukset ja tuotot
934 284 €

Jyväskylän kaupunki
166 000 €

Yhteensä
2,98
 MILJ. €

**Paras ja viimeisin
tieto käyttöön**



Tiedon tuottaminen ja jakaminen

Tärkeimpiä KIHUn toiminnan tehtäviä on varmistaa, että suomalaisilla huippu-urheilutoimijoilla on käytössään paras mahdollinen ja viimeisin tieto toiminnan kehittämiseksi. Tätä näyttöön perustuvaa tietoa voidaan hyödyntää muun muassa huippu-urheilijoiden valmentautumisen sekä toiminnan kehittämisen, päätöksenteon ja johtamisen tukena monissa organisaatioissa. Tietoa hankitaan oman sekä verkostojen kanssa toteutettavan TKI-toiminnan kautta, osallistamalla kongresseihin ja tapahtumiin sekä muun muassa valmentautumisen asiantuntijatoiminnan myötä käytännön kokemuksista.

JULKAISUTOIMINTA JA TUOTOKSET

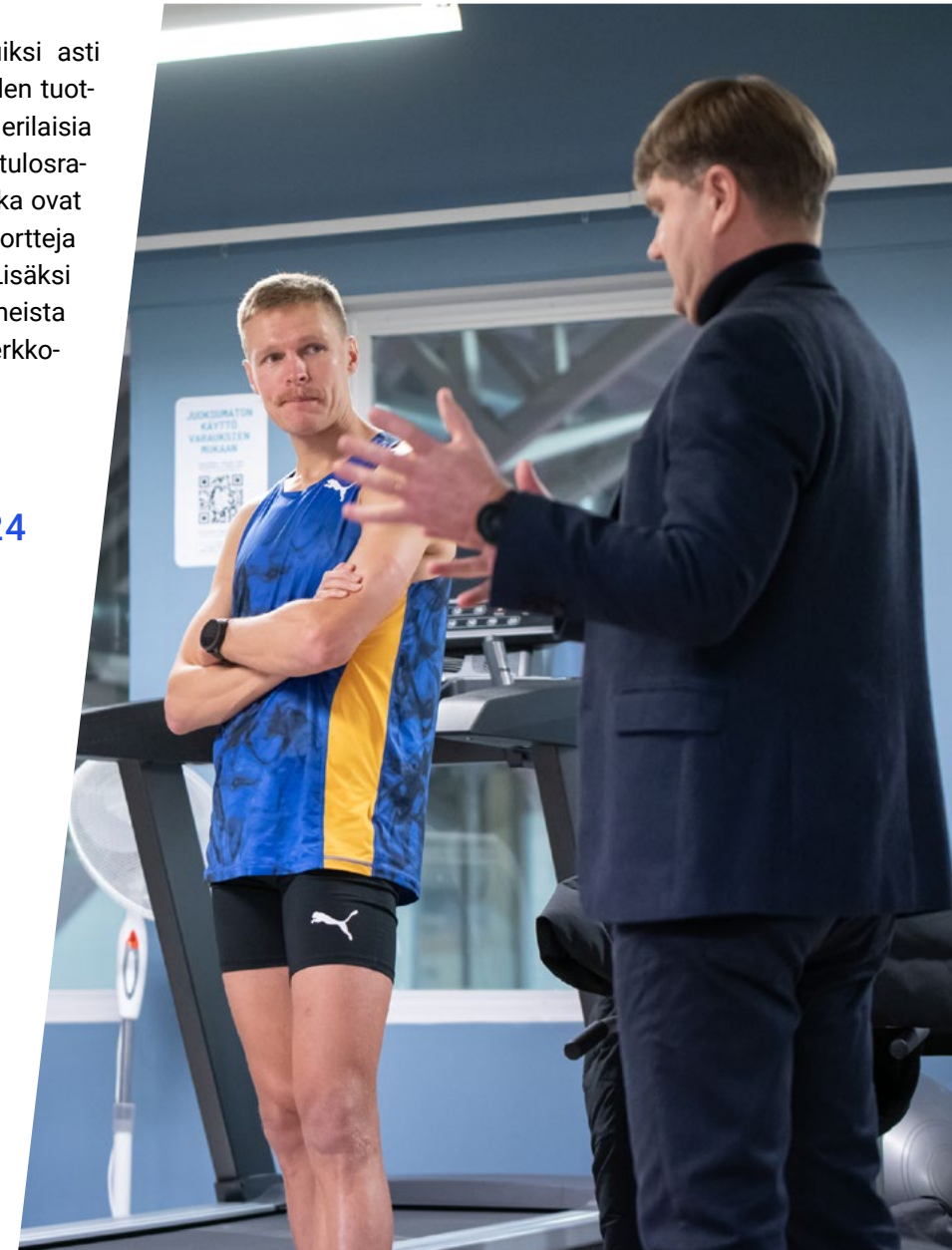
Itse tuotettua tai muualta hankittua näyttöön perustuvaa tietoa KIHU jakaa muun muassa monipuolisella julkaisutoiminnalla. Erilaiset raportit, julkaisut ja artikkelit niin tieteellisissä kuin valmennuksellisissa julkaisuissa ovat tärkeä osa tätä tiedonjakoa. Jakelukanavat ja mediat ovat nykyään pääasiassa sähköisiä ja painettuja versioita raporteista tehdään enää harvoin.

Erilaisia tutkimusartikkeleita tuotettiin vuoden aikana yhteensä 14 kpl, joista kaikki julkaistiin vertaisarvioituissa peer review -lehdissä. Ra-

portteja ja selvityksiä kertyi julkaisuiksi asti 13 kpl. Suuri osa KIHUn asiantuntijoiden tuottamasta materiaalista oli kuitenkin erilaisia kilpailu- ja harjoitteluanalyysijä ja tulosraportteja (vuonna 2024 yht. 42 kpl), jotka ovat yleensä luottamuksellisia tulosraportteja suoraan urheilijoille ja valmentajille. Lisäksi KIHUn asiantuntijat kirjoittivat eri aiheista yhteensä 10 blogikirjoitusta KIHUn verkkosivuille.

Julkaisut ja muut tuotokset vuonna 2024

- Tutkimusartikkelit 14 kpl
- Muut artikkelit 9 kpl
- Blogit 10 kpl
- Raportit ja selvitykset 13 kpl
- Kilpailu- ja harjoitteluanalyysit 42 kpl



LUENNOT JA OPETUS

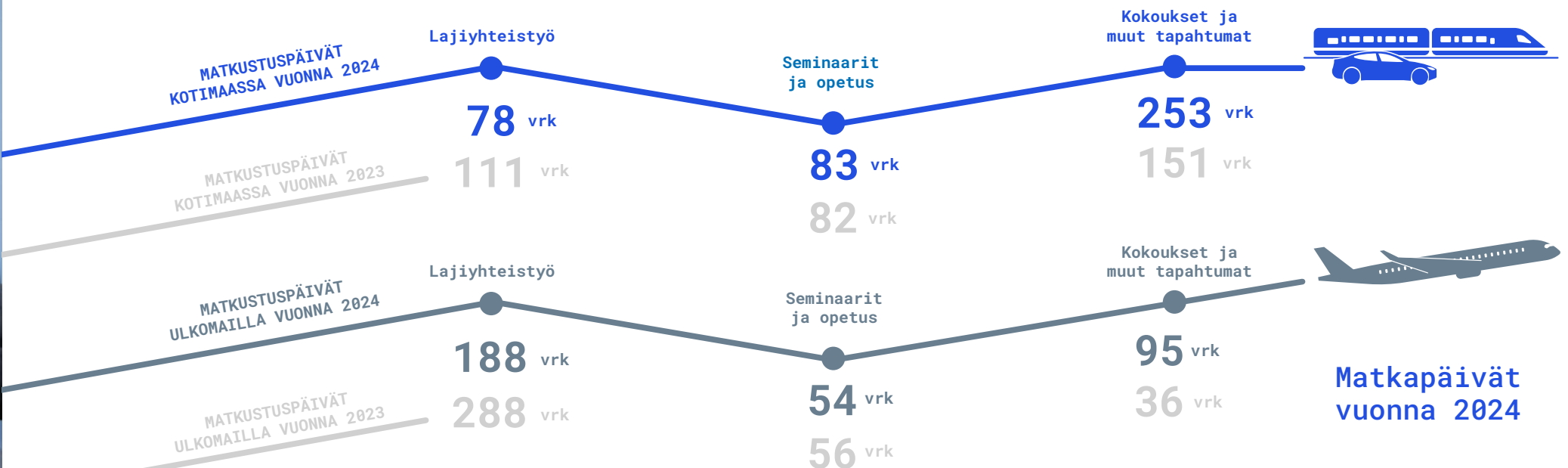
Luennointi osana valmentajakoulutuksia sekä tieteellisissä ja valmennuksellisissa kongresseissa on tärkeä osa näyttöön perustuvaa tiedon jakamista. KIHUn tutkijoilta ja asiantuntijoilta pyydetään usein luennointia erilaisissa tapahtumissa ja koulutuksissa. Vuonna 2024 erilaisia luentoja kertyi yhteensä 73 kappaletta. Näiden lisäksi KIHU Journal Club -esityksiä pidettiin yhteensä 11 kpl. Näissä Youtubenkin kautta levitettävissä esityksissä käsitellään uusimpia tutkimusartikkeleita urheilijan suorituskyvyn eri osa-alueilta. KIHUn työntekijöiden antama opetus sisälsi pääosin luentoja tai ly-

hyitä luentosarjoja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa sekä eri lajien valmentajakoulutuksissa.

KIHUn tutkijat ja asiantuntijat ohjaavat lisäksi vuosittain useita opinnäytetöitä. Pääosa näistä on Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kandidaatin tutkielmia, Pro Gradu -töitä tai väitöskirjoja. KIHUn ohjauksessa olevien töiden aiheet liittyvät yleensä KIHUn ydin toimintaan eli kärkilajiemme valmentautumisen tukemiseen tai erilaisiin tutkimus-, kehitys- tai innovaatioprojekteihin.

KIHUn henkilökunnan luennot, opetus ja opinnäyteohjaukset vuonna 2024

- Luennot tieteellisissä kongresseissa 11 kpl
- Urheiluun ja valmennukseen liittyvät luennot 62 kpl
- Muut luennot 14 kpl
- KIHU Journal Club -esitykset 11 kpl
- Opetustapahtumat ja luentosarjat 17 kpl
- Opinnäytetöiden ohjaukset 8 kpl



VERKOSTOITUMINEN

Tiedon ja osaamisen jakamista sekä oppimista tapahtuu paljon myös eri asiantuntijoiden kohtaamisissa erilaisissa verkostotapahtumissa ja seminaareissa. Myös osallistuvan asiantuntijatoiminnan kautta viimeisintä tietoa viedään käytännön valmennuksen tueksi. Samalla tiedonkulkua tapahtuu myös toiseen suuntaan ja asiantuntijoidemme osaaminen lisääntyy.

Matkustuspäivinä laskettuna verkostoituminen ja osallistuminen erilaisiin tapahtumiin oli edelleen vilkasta. Suurimpana muutoksena edellisvuoteen näkyi pienentynyt lajijhteistyöhön liittyvä matkustaminen. Taustalla on Olympiakomitean valmentautumisen tukeen suunnatun rahallisen tuen poistuminen, mihin on viitattu jo aikaisemmin tässä vuosikertomuksessa.

VERKKOVIESTINTÄ

KIHUn verkkovälitteisessä viestinnässä jatkettiin tutuilla kanavilla ja kohderyhmäajattelulla. Tärkeimpänä kaiken viestinnän kokoavana paikkana toimi edelleen KIHU Syke -osio KIHUn verkkosivuilla. KIHU Sykkeestä löytyvät niin uutiset, blogit, tiedotteet kuin erilaiset videotkin.

Perinteisiä mediatiedotteita julkaistiin KIHUn toimesta vuoden aikana yhteensä 7 kpl, jotka liittyivät pääasiassa suurempiin uutisiin toiminnan linjauksiin, tutkimusraporttien julkaisuun tai yh-

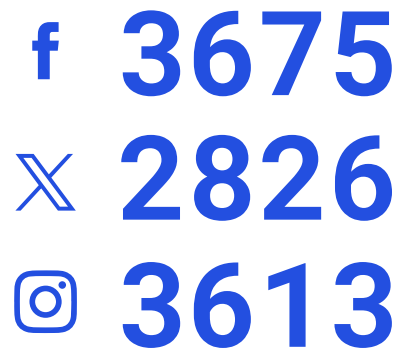
teistyöhankkeisiin. Tiedotteet lähetettiin median lisäksi aina myös KIHUn sidosryhmille, kuten valmennuskeskusten, urheiluakatemioiden, lajiliittojen, tutkimuslaitosten ja Opetus- ja kulttuuriministeriön edustajille. Tiedotteiden avausprosentti oli keskimäärin 28 %, mitä voidaan pitää yleiseen tasoon verrattuna varsin hyvänä.

Sosiaalinen media on myös hyvin tärkeä viestinnän kanava, koska voidaan olettaa KIHUn kanavia seuraajien olevan juuri niitä, jotka ovat myös KIHUn toiminnasta kiinnostuneita. Vuonna 2024 KIHUlla oli aktiivisessa käytössä edelleen Facebook, Instagram, X sekä Youtube. Näistä Instagramin sekä Facebookin seuraajien määrä kasvoi noin neljällä sadalla seuraajalla, X:n hieman laskiessa. KIHUn Youtube-kanavalla oli vuoden lopussa 1615 tilaajaa (267 enemmän kuin 2023). Kaikkia KIHUn Youtube-kanavalla olevia videoita katsottiin vuonna 2024 yhteensä 189 307 kertaa, mikä oli noin 10 000 enemmän kuin vuonna 2023.

KIHUn verkkosivuilla oli Google Analyticsin mukaan yhteensä noin 29 000 aktiivista käyttäjää vuoden 2024 aikana, mikä varsin samalla tasolla kuin vuonna 2023. Verkkosivut ovat edelleen tärkeä paikka kaikelle KIHUn perustiedolle ja uutisille, vaikka niitä jaetaankin yhä enemmän sosiaalisen median kautta ja ihmiset seuraavat KIHUn toimintaa pääasiassa muiden kanavien

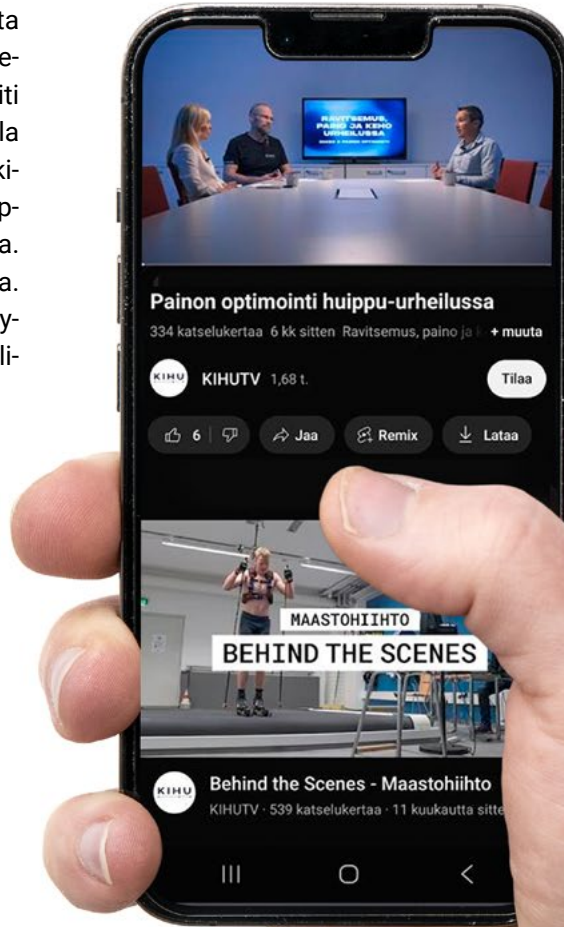
välityksellä. Verkkosivuston luetuin yksittäinen uutinen vuonna 2024 oli "Selvitys maailman huippusuunnistajien harjoittelusta ja fyysistä ominaisuuksista", joka sai verkkosivuilla yhteensä 2532 lukukertaa.

Seuraajamäärät sosiaalisessa mediassa (12/2024)



Kotimaisten huippu-urheiluun liittyen tutkimusten, raporttien ja opinnäytetöiden julkaisemista jatkettiin urheilututkimukset.fi -sivuston kautta yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa. Lisäksi KIHU piti yllä sponet.fi-verkkosivustoa, jonka taustalla oleva saksalaisen IAT:n ylläpitämä urheilututkimusten tietokanta sisältää jo yli 120 000 huippu-urheiluun liittyvää tutkimusta ja julkaisua. Ne ovat vapaasti kenen tahansa luettavissa. KIHU:ta on lisäksi mahdollista hankkia edistyneempiä toimintoja mahdollistavia käyttäjälisenssejä kyseiseen tietokantaan.

Hankeviestintään liittyen vuoden aikana julkaistiin Suomalaisen urheilun TKI-verkoston verkkosivusto ja ylläpidettiin sekä kehitettiin niitä pitkin vuotta. Lisäksi toimitettiin urheilun TKI-verkoston omaa uutiskirjettä, joka kokoaa verkoston uutisia yhteen 3–4 kertaa vuodessa. Sport Innovation Hub Jyväskylä -hankkeen osalta aloitettiin suunnitella hankkeen verkkosivustoja ja viestittiin toiminnasta säännöllisesti sosiaalisen median kautta yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa ja kunkin tahon omia kanavia hyödyntäen. Hankkeisiin liittyen tuotettiin lisäksi kolmen jakson podcast-sarja ravitsemus, keho ja paino urheilussa teemalla ja liittyen kyseisen aihealueen tiiviiseen verkostotyöhön.



**KAIKKIA KIHUN
YOUTUBE- KANAVALLA
OLEVIA VIDEOITA
KATSOTTIIN VUONNA
2024 YHTEENSÄ
189 307 KERTAA.**

Liitteet

VALMENTAUTUMISEN TUEN ASiantuntijatoiminta

AMPUMAHIIHTO

KIHUn testit tukiurheilijoille sekä KIHUn fysiologin osallistuminen maajoukkueille ja A-maajoukkueurheilijoiden kuormituksen/palautumisen seuranta leireillä, korkean ilmanalan harjoittelun seurannan kehittäminen ja hyödyntäminen osana maajoukkuetoimintaa sekä valmentajien sparraus. Tukiurheilijoiden psykisen valmennuksen tilanteen alkukartoitus, toiminnan suunnittelu, yhteydenpito, valmentajan työnohjaus, vierailut leireillä ja urheilijoiden yksilölliset prosessit.

Vastuhenkilö: Esa Hynynen (KIHU)

Ryhmä: Niilo Konttinen (KIHU), Erik Bartlett Kulstad, Aku Moilanen (SAH), Olli Ohtonen (OVK Vuokatti-Ruka), Toni Roponen (OK)

Aika: 1.6.2020 - 30.4.2026

AUTOURHEILU AKK

Autourheilun asiantuntijatoiminnan kuvaus Autourheilun asiantuntijatoiminnan tarkoituksena on tukea maajoukkueurheilijoiden ja heidän valmentajiensa työtä harjoittelun ja valmentau-

tumisen laadun kehittämisessä. Tavoitteena on urheilijoiden kokonaisvaltaisen suorituskyvyn optimointi sekä mahdollisimman hyvä valmistautuminen kansainvälisiin kilpailuihin. Asiantuntijatoiminnan keskiössä ovat AKK:n Flying Finn Academy -urheilijat sekä High Performance -kuljettajat. Toimintaa toteutetaan monipuolisen tukipalvelutoiminnan kautta läpi harjoitus- ja kilpailukauden. Kattava tukipaketti sisältää muun muassa fyysisten ominaisuuksien testauksia ja seurantaa, harjoituskuormituksen ja palautumisen arviointia, psyykkistä valmennusta sekä urheilufysioterapian ja terveydenhuollon palveluita. Tukipalveluiden avulla vahvistetaan tiedonkulkua urheilijan ympärillä toimivien asiantuntijoiden ja henkilökohtaisten valmentajien välillä. Palautteen antamisessa ja tiedon jakamisessa pyritään säännöllisyyteen ja jatkuvuuteen, mikä mahdollistaa urheilijan kehittymisen tehokkaamman seurannan ja harjoittelun paremman kohdentamisen. Osana toimintaa toteutetaan kuntotestejä ja harjoitteluleirejä 3-5 kertaa harjoituskauden aikana. Näillä testileireillä testataan urheilijoiden fyysistä suorituskykyä (kestävyys-, voima-, nopeus- ja reaktio-ominaisuuksia) sekä tehdään fysiikkaharjoittelua. Lisäksi urheilijoiden terveyttä seurataan säännöllisesti verikokeiden ja lääkärikäyntien avulla. Leirien välillä KIHUn asiantuntijat vastaavat yhdessä AKK: valmentajien kanssa urheilijoiden fyysisen harjoitte-

lun ohjelmoinnista ja seurannasta. Toimintaa tukevat säännölliset yhteispalaverit (esim. Teams-kokoukset), joihin osallistuvat AKK:n valmennusjohto, terveydenhuollon asiantuntijat sekä KIHUn edustajat. Palaverissa käydään läpi ajankohtaiset tilannekuvat urheilijoiden harjoittelusta, terveydestä ja kehityksestä sekä suunnitellaan jatkotoimia. Asiantuntijatoiminta alkoi syksyllä 2024, ja se on vakiintunut osaksi suomalaisen moottoriurheilun valmennusjärjestelmää vuoden 2025 alusta virallistuneen KIHUn ja AKK:n kumppanuuden myötä.

Vastuhenkilö: Tero Joutsen (KIHU)

Ryhmä: Mika Leistiö (AKK), Juuso-Matti Pajuranta (AKK), Jens Korkatti (AKK), Juuso Sillanpää (KIHU), Niilo Konttinen (KIHU), Maarit Valtonen (KIHU), Tommi Pärmäkoski (OK)

Aika: 1.10.2024 - 31.12.2027

BEACH VOLLEY

Beach volleyn asiantuntijatoiminnan tavoitteena vuonna 2024 on saavuttaa paikka Pariisin olympialaisiin sekä menestyä Pariisissa. Lisäksi tavoitteena on menestyä World Tourilla ja EM-kisoissa. Lisäksi tavoitteena on lajin valmennusjärjestelmän, -kulttuurin ja -tietämyksen kehittäminen pitkäjänteisemmin. KIHUn asiantuntija on mukana kauden aikana useassa tur nauksesta videoimassa ja analysoimassa oteluita. Lisäksi analyysijä tehdään videoiden

perusteella läpi kauden. Analyysien perusteella valmentajien ja urheilijoiden käyttöön tehdään otteluun valmistautumismateriaali tulevista vastustajista taktiikan luomisiin. Myös omaa peliä ja suorituksia seurataan läpi kauden. Toinen osa asiantuntijatoimintaa on fyysisten ominaisuuksien testaaminen ja fyysisen harjoittelun suunnittelu ja toteutus testitulosten perusteella.

Vastuuhenkilö: Mikko Häyrinen (KIHU)

Ryhmä: Tapani Keränen (KIHU), Toni Vahela (SLeL) ja Liisa Ahlqvist-Lehtkosuo (OK)

Aika: 1.1.2027 - 31.12.2024

JÄÄKIEKKO

Jääkiekon asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea lajin kehittymistä seuraavien toimintojen kautta: 1. Jääkiekon vaatimusmäärittely tavoitteena on rakentaa lajien huipputason vaatimusmäärittely ja sinne johtava pelaajanpolun reitit WiseHockey-älykiekkojärjestelmään hyödyntäen yhteistyössä Jääkiekkoliitto, Jääkiekon kehityskeskus, Haaga-Helia, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Varalan Urheiluopisto, Vierumäen urheiluopisto, Bitwise Oy. 2. Lajin koulutus-, tutkimus- ja kehitystoiminnan tukeminen tiivistämällä yhteistyötä Jyväskylän yliopiston, lajin ja KIHUn välillä sekä osallistuen Vaikuttavuutta arkeen -työryhmään. 3. Maajoukkueiden psykisen valmennuksen asiantuntijoiden verkoston

luominen ja asiantuntijuuden kehittäminen. 4. Lajin fyysisen testauksen kehittäminen ja linjaaminen yhteistyössä Kuortaneen ja Vierumäen valmennuskeskusten kanssa. 5. Lajin fyysinen analyysi-, testaus- ja fysiikkavalmennuksen linjausten luominen.

Vastuuhenkilö: Mikko Häyrinen (KIHU)

Ryhmä: Pyry Lukkarila, Kimmo Oikarinen, Mikko Tolvanen, Juuso Toivola, Saija Sunnari (S JL), Marko Haverinen (Varala), Tommi Pärämäkoski, Jukka Rautakorpi (OK), Jussi Mikkola, Niilo Konttinen, Ville Vesterinen, Anssi Saari (KIHU)

Aika: 19.8.2020 - 30.6.2024

KEIHÄÄNHEITTO

Keihäänheiton asiantuntijatoiminnan päätavoitteena auttaa kärkiurheilijoita harjoittelun optimoinnissa ja kilpailuihin valmistautumisessa. Tähän pyritään tukemalla heittotekniikan kehittämistä harjoitusten ja kilpailuiden liikeanalyysipalautteen avulla. Liikeanalyysin avulla tuotetaan objektiivista tietoa harjoitus- ja kilpailutilanteiden heittotekniikasta, jonka avulla valmentajat ja urheilijat voivat tunnistaa vaikeasti silmällä havaittavia tekniikassa ilmeneviä asioita. Tätä tarkoitusta varten pyritään myös toteuttamaan ratkaisu liikeanalyysipalautteen automatisoimiseksi harjoitustilanteessa. Asiantuntijatoiminnassa ylläpidetään ja kehitetään myös fyysisten ominaisuuksien sekä päivittäisen vireystilan

seurantaan tarkoitettua palvelua. Kertyvää dataa hyödynnetään yksilöiden harjoittelun ja kehittymisen seurannassa sekä siitä tehdään yhteenvetoja lajin vaatimusten raamien määrittämiseksi.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Petteri Piironen (SUL), Tommi Pärämäkoski (OK), Liisa Ahlqvist-Lehtkosuo (OK)

Aika: 1.1.2022 - 31.12.2024

KILPAKÄVELY

Kilpakävely on kuluvalle olympiadilla OKn Huippu-urheiluyksikön painopistelaji ja siten urheilijoita ja valmentajia tuetaan heidän työssään koettujen tarpeiden mukaan kokonaisvaltaisesti. Osallistuvan asiantuntijatoiminnan avulla seurataan urheilijoiden terveydentilaa, kuormitusta, fyysisiä ominaisuuksia sekä tekniikkaa harjoitus- ja kilpailukauden aikana. Seuranta toteutetaan sekä KIHUssa että harjoitusleireillä ympärivuotisesti.

Vastuuhenkilö: Esa Hynynen (KIHU)

Ryhmä: Esa Hynynen, Tero Joutsen, Tapani Keränen, Jussi Mikkola, Ari Nummela, Maarit Valtonen, Sirpa Vänttinen (KIHU), Toni Roponen (OK), Valentin Kononen, Jani Lehtinen (SUL)

Aika: 1.9.2021 - 31.8.2024

LENTOPALLO

Lentopallossa KIHUn asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea maajoukkueiden menestymistä ja maajoukkuetoiminnan kehittymistä sekä lajin valmennustoiminnan kehittymistä yleisemmin. KIHUn asiantuntija toimii lajin tukena kansainvälisen tutkimustiedon sekä uusimpien valmennusmenetelmien välittäjänä maajoukkuevalmentajien ja valmentajakoulutuksen tietoon ja käyttöön.

Nuorten valmennuskeskuksessa ja aikuisten maajoukkueissa jatketaan TAikaVolley-harjoittelun seurantasovelluksen käyttöä ja kehitystyötä. Lisäksi uusitaan fyysisen harjoittelun linjaukset ja niiden julkaisemiseen rakennetaan verkkosivusto.

Vastuhenkilö: Mikko Häyrinen (KIHU)

Ryhmä: Tapio Kangasniemi, (SLeL), Tommi Pärämäkoski ja Juha Sten (OK)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2024

MAASTOHIIHTO

Maastohiihdon asiantuntijatoiminnan tarkoituksena on auttaa maajoukkueurheilijoita ja valmentajia harjoittelun optimoinnissa ja valmistautumisessa kauden pääkilpailuihin. Tähän pyritään monipuolisella tukipalvelutoiminnalla läpi kauden mm. seuraamalla urheilijoiden harjoitustilaa (kuormitus-palautumisseuranta

& fyysisten ominaisuuksien seuranta) sekä tekemällä tekniikkaseurantaa harjoitus- ja kilpailukauden aikana. Lisäksi tukipalvelutoiminnan kautta tehostetaan tiedonvälitystä urheilijan harjoitustilasta ja harjoittelun onnistumisesta leireiltä kotona oleville henkilökohtaisille valmentajille. Tukipalveluissa pyritään säännöllisyyteen ja jatkuvuuteen, jolloin tietojen hyödyntäminen on tehokkaampaa ja seurannasta saadaan paras hyöty. Asiantuntijatoiminta aloitettiin keväällä 2013 ja se jatkuu edelleen.

KIHUn asiantuntija on mukana osassa maajoukkueleirejä. Harjoittelun ja kuormituksen seuranta sekä kontrollirutiinit toimivat leireillä ja osin myös leirien välillä etänä. Lisäksi maajoukkueurheilijoilla on mahdollisuus käydä tekemässä KIHUn juoksumatolla rullahiihtäen erilaisia kontrolliharjoituksia.

Tukipalvelutoimintaan liittyvät säännöllisesti teams-palaverit, johon osallistuivat maastohiihdon valmennusjohto, huoltopäällikkö, OK:n kestävyyslajien lajiryhmävastaava, OK:n lääkäri sekä ainakin yksi KIHUn asiantuntija.

Isona osana asiantuntijatoimintaan sisältyy testaustoiminta, joka toteutetaan 2-3 kertaa harjoituskauden aikana (kesäkuu, elokuu, syys-lokakuu). Testausjärjestelmän avulla saadaan lisää objektiivista tietoa urheilijoiden eri ominaisuuksien kehittymisestä.

Nämä ns. testileirit kestävät kaksi päivää urheilijaa kohden. Hiihtäjien testiprotokollaan kuuluvat lajinomaiset aerobiset kestävyys- ja anaerobiset suorituskykytestit rullahiihtäen matolla. Lisäksi hiihtäjiltä testataan yleisiä voima-nopeusominaisuuksia ja testileiriin sisältyy lääkärin konsultaatioita ja veriarvojen – sekä hengitysmuuttujien seuranta.

Vastuhenkilö: Jussi Mikkola (KIHU)

Ryhmä: Jussi Mikkola, Esa Hynynen, Ville Vesterinen, Anssi Saari, Maarit Valtonen (OK/KIHU), Toni Roponen (OK), Teemu Pasanen (SHL), Ville Oksanen (SHL).

Aika: 1.1.2019 - 31.12.2026

MIESTEN TELINEVOIMISTELU

Voima ja voimantuotto-ominaisuudet ovat merkittävässä asemassa telinevoimistelussa. Voimaominaisuuksien tarve on riippuvainen telinevoimistelijan lajikirjosta. Telinespecialisteilla se on telinekohtaista ja 6-ottelijoilla koko kehoon painottunutta. KIHUn yhtenä asiantuntijatyön tarkoituksena on nykytiedon ja valmentajiemme kokemustiedon kasaan kokoaminen miestelinevoimistelijoiden voimanpolusta lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen saakka. Miesten telinevoimistelumaajoukkue harjoittelee lähes kokonaisuudessaan Olympiavalmennuskeskus Helsingissä (OVK). Siellä heidän päivittäisvalmennuksensa tukena on KIHUn urheilubiome-

kaniikan asiantuntija yhdessä OVK:n muiden alojen asiantuntijoiden kanssa.

Vastuuhenkilö: Tapani Keränen (KIHU)

Ryhmä: Tapani Keränen (KIHU), Timo Holopainen ja miesten telinevoimistelun vastuuvallmentajat (Voimisteluliitto), Liisa Ahlqvist-Lehtikosuo, Juha Sten (OK)

Aika: 1.1.2021 - 31.12.2024

MOUKARINHEITTO

Moukarissa asiantuntijatoiminta sisältää heittäjien tekniikka-analysejä, harjoitustilanteen tehostamiseen liittyvää analysointitekniikan kehittämistä, urheilijoiden suorituskykyseurantajärjestelmän kehitystyötä ja lajille tehtäviä tutkimuskirjallisuusyhteenvetoja. Asiantuntijatoiminnan tavoitteena on sekä huippuheitäjien tukeminen että lajin laajempi kehitystyö, jota tehdään yhteistyössä rinkilajeista vastaavan Varalan urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa.

Vastuuhenkilö: Tomi Vääntinen (KIHU)

Ryhmä: Jarkko Finni, Tommi Evilä, Kalle Lehtimusvuori (SUL), Marko Haverinen (Varala), Tommi Päämäkoski ja Liisa Ahlqvist-Lehtikosuo (OK)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2023

PAINI

KIHUn tukitoiminnat painissa käsittävät muun muassa otteluvideoista koostuvien tietokanto-

jen ylläpitoa ja niistä tehtäviä videokoosteita, seurantajärjestelmän kehittämistä ja erilaisten kirjallisuusyhteenvetöjen koostamista.

Vastuuhenkilö: Tomi Vääntinen (KIHU)

Ryhmä: Pasi Sarkkinen, Marko Yli-Hannuksela, Juha Lappalainen ja Ahto Raska (Suomen painiliitto), Tommi Päämäkoski ja Liisa Ahlqvist-Lehtikosuo (OK)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2024

PURJEHDUS

Purjehduksen asiantuntijatoiminnan tavoitteena on auttaa purjehtijoita kehittymään ja valmistautumaan arvokilpailuihin. Asiantuntijatoiminta sisältää fyysisten ominaisuuksien testausta, palautumisen seurannan ja fysiikkavalmennuksen tukemista yhteistyössä URHEAn / Olympiavalmennuskeskus Helsingin ja lajin valmennuksen kanssa.

Vastuuhenkilö: Ville Vesterinen (KIHU)

Ryhmä: Robert Pääk (SPV), Erik Piispa (URHEA), Kimmo Kourunen (URHEA), lajivalmentajat (SPV)

Aika: 14.3.2017 - 30.12.2025

RATAKELAUS

Ratakelaus asiantuntijatoiminnan päätaavoitteena on tukea urheilijoita ja heidän valmentajiaan heidän työssään tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. Asiantuntijatoiminnan avulla

seurataan urheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia sekä teknistä tekemistä harjoitus- ja kilpailukauden aikana. Seuranta toteutetaan harjoitusleireillä ympärivuotisesti.

Vastuuhenkilö: Tero Joutsen (KIHU)

Ryhmä: Tero Joutsen (KIHU), Mikko Peltonen (SUL) ja Mika Vakkuri (PARA)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2024

UINTI

Uimaliiton, OK/Huippu-urheiluyksikön ja KIHUn asiantuntijatoiminnan tavoitteena on jatkaa edellisellä olympiadilla toteutettuja kilpailuanalyyysien tekoa SM- ja kansainvälisistä arvokilpailuista ja näin saada tietoa huippu-uinnin suunnasta sekä vertailu Suomen parhaiden uimarien ja maailman parhaiden uimarien välillä. Lisäksi KIHUn asiantuntija on osallisena uinnin valmennuskeskusimareiden päivittäisvalmennuksen tukena yhdessä Olympiavalmennuskeskus Helsingin asiantuntijaryhmän kanssa.

Vastuuhenkilö: Tapani Keränen (KIHU)

Ryhmä: Tommi Pulkkinen (SUIL), Matti Mäki (Urhea), Tommi Päämäkoski ja Liisa Ahlqvist-Lehtikosuo (OK)

Aika: 1.1.2021 - 31.12.2024

YHDISTETTY

Yhdistetyn hiihdon asiantuntijatoiminnan tarkoituksena on auttaa maajoukkueurheilijoita ja valmentajia harjoittelun optimoinnissa ja valmistautumisessa kauden pääkilpailuihin. Tähän pyritään tukipalvelutoiminnalla läpi kauden mm. seuraamalla urheilijoiden harjoitustilaa (kuormitus-palautumis seuranta & fyysisten ominaisuuksien seuranta). Lisäksi KIHUn asiantuntijat toimivat valmentajien tukena sekä kestävyys-harjoitteluun että voimaharjoitteluun liittyvissä asioissa ja osallistuvat lajin moniammatilliseen asiantuntijatoimintaan. Tukipalveluissa pyritään säännöllisyyteen ja jatkuvuuteen, jolloin tietojen hyödyntäminen on tehokkaampaa ja seurannasta saadaan paras hyöty. Isona osana asiantuntijatoimintaan sisältyy testaustoiminta, joka toteutetaan kaksi kertaa harjoituskauden aikana (touko-kesäkuu ja syyskuu). Testausjärjestelmän avulla saadaan lisää objektiivista tietoa urheilijoiden eri ominaisuuksien kehittymisestä. Testiprotokollaan kuuluvat lajinomaiset aerobiset kestävyys- ja anaerobiset suorituskykytestit rullahiihtäen matolla.

Vastuuhenkilö: Jussi Mikkola (KIHU)

Ryhmä: Jussi Mikkola (KIHU), Tapani Keränen (KIHU), Toni Roponen (OK), Antti Kuisma (SHL), Jari Hiekkavirta (SHL)

Aika: 1.1.2023 - 31.12.2026

TUTKIMUS-, KEHITTÄMIS- JA INNOVAATIOPROJEKTIT

ERIKOISSAIRAANHOIDOSTA KILPAKENTILLE – URHEILUTAUSTAN HUOMIOINTI POTILAAN HOIDOSSA JA KUNTOUTUKSESSA (ERKI SPORTS)

ErKi Sports -hankkeen tarkoituksena on edistää urheilua harrastavan potilaan hoidon oikea-aikaisuutta, laatua ja urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-suomalaiset kilpaurheilua harrastavat potilaat, erikoissairaanhoidon sekä muut urheilevia potilaita hoitavat terveydenhuollon toimijat. Hankkeessa kartoitetaan urheilijan hoitopolkujen nykytilaa ja tarpeita Keski-Suomessa, kehitetään hoitoketjuja valikoiduissa vammatyypeissä yhdessä erikoissairaanhoidon kanssa sekä lisätään maakunnallisesti tietoisuutta hoidon ja kuntoutuksen erityispiirteistä urheilijoilla. Hankkeessa luodaan ainutlaatuista toimintamallia erikoissairaanhoidon ja urheilun toimintaympäristön yhteistyöhön ja osaamisen jakamiseen. Tavoitteena on, että hoitoketjut tukevat entistä paremmin nuorten liikunta-aktiivisuutta, urheiluharrastuksen jatkuvuutta, paluuta harjoitteluun ja täyteen suorituskykyyn vamman jälkeen.

Vastuuhenkilö: Maarit Valtonen

Ryhmä: Mirva Rottensteiner, Sanna Pylkkänen, Markus Kokkonen, Mia Rinta-Jaskari, Krista Tapaninaho (KIHU)

Aika: 1.5.2024 - 28.2.2026

HUIPPU-URHEILIJOIDEN PSYYKKINEN JA FYYSINEN HYVINVOINTI – URHEILUUN SOVELLETTU HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPEUTTINEN INTERVENTIO HUIPPU-URHEILIJOILLE

Urheilijoiden valmentautumisprosessia on perinteisesti tarkasteltu fysiologisten ja biomekaanisten ominaisuuksien näkökulmien kautta. Kuitenkin myös urheilijoiden psyykinen hyvinvointi ja suorituksen psyykinen tarkastelu kuuluu olennaisensa osana valmentautumiseen. Suorituskyvyllinen kapasiteetti jää usein saavuttamatta psyykkisten tekijöiden vuoksi. Psykye vuorovaikuttaa vahvasti myös fyysiseen terveyteen ja on kriittinen osa ihmisen kokonaisyhyvinvointia. Psykettä voidaan harjoittaa, mutta tutkittu tieto harjoittelun vaikuttavuudesta urheilijoilla puuttuu.

KIHUn hankkeessa tutkitaan urheiluun sovelletun hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisiin periaatteisiin pohjautuvan intervention vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimus toteutetaan ryhmämuotoisena interventiona

Jyväskylän urheiluakatemia ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille. Tutkimus on osa urheilupsykologi Hannaleena Ronkaisen väitöskirjatyötä.

Vastuhenkilö: Maarit Valtonen (KIHU), Raimo Lappalainen (JY)

Ryhmä: Hannaleena Ronkainen (KIHU, JY), Johanna Ihalainen, Satu Pekkala ja Aku Nikander (JY). Kansainväliset yhteistyökumppanit: Göran Kenttä (The Swedish School of Sport and Health Sciences), Tobias Lundgren (Karolinska Institutet), Steven C. Hayes (Nevada University), Jens Kleinert (German Sport University Cologne).

Aika: 1.4.2022 - 31.3.2026

HUIPPU-URHEILUN TIETOTYÖ 2021–24

Huippu-urheilun tietotyö sisältää seurannan, arvioinnin ja kehitystyön Suomen Olympiakomitean osaamisohjelmassa. Tietotyössä noudatetaan KIHUn ja Olympiakomitean laatimaan seurannan ja arvioinnin suunnitelmaa 2021–24. Suunnitelman keskeisiä toimenpiteitä ovat huippu-urheilustrategian seuranta ja mittarointi 2021–24, urheiluakatemiatoiminnan eri osa-alueiden seuranta sekä erilaiset arviointi- ja selvityshankkeet.

Vastuhenkilö: Jari Lämsä (KIHU)

Ryhmä: Leena Paavolainen ja Ilkka Palomäki

(HUY), Jari Lämsä, Jarmo Mäkinen, Minna Blomqvist, Kaisu Mononen ja Sanna Pusa (KIHU)

Aika: 23.11.2021 - 31.12.2024

JOUKKUEPELIEN TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISYHTEISTYÖ

Tutkimus- ja kehittämissyhteistyön päätavoitteena on pyrkiä nykyistä paremmin vastaamaan lajeista nouseviin tutkimus- ja kehittämistarpeisiin. KIHUn roolina tässä yhteistyössä on käydä vuoropuhelua lajien kanssa ja auttaa toimijoita tunnistamaan lajeille yhteisiä tietotarpeita, tuottaa yhteistyössä verkoston kanssa niissä tarvittava tieto soveltuvien menetelmin sekä koostaa ja välittää tieto sopivassa muodossa hyödynnettäväksi edelleen lajien pelaajakehityksessä, valmennuksessa ja koulutuksessa. Joukkuepelien ensimmäinen yhteinen kehittämishanke aloitettiin 2023 ja siihen osallistuvat tyttöjen ja poikien ikäkausimaajoukkueet. Hankkeessa kerätään pelaajille suunnatun kyselyn avulla tietoa pelaajien harrastuspoluista, fyysisestä harjoittelusta, oppimisen itsesäätelytaidoista sekä päivittäisvalmennuksen toimintaympäristöstä.

Vastuhenkilö: Minna Blomqvist (KIHU)

Ryhmä: Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Mikko Häyrinen, Anssi Saari ja Tomi Vääntinen (KIHU), Tapio Kangasniemi/lentopallo, Jyri Lohikoski/koripallo, Marianne Miettinen/jalkapallo,

lo, Kimmo Oikarinen/jääkiekko, Miikka Lamu/salibandy, Mihaly Szerovay/jalkapallo, Kaj Kekki/käsipallo ja Perttu Hautala/pesäpallo.

Aika: 1.5.2022 – 31.12.2029

KESKI-SUOMEN E-URHEILUN OSAAMISKESKITTYMÄ

Hankkeen päätavoitteena on luoda Keski-Suomen e-urheilun osaamiskeskittymä, joka kokoaa yhteen avaintoimijat, joiden avulla voidaan kehittää ja lisätä e-urheilualaan liittyvää osaamista, liiketoimintaedellytyksiä ja TKI:tä yhdessä tutkimus- ja oppilaitosten ja elinkeinoelämän kanssa e-urheilualan kasvun vauhdittamiseksi. Hankkeen avulla luodaan ko. osaamiskeskittymälle toimintamalli ja periaatteet. Osaamiskeskittymän tavoitteena on 1. Lisätä Keski-Suomen e-urheiluosaamista ja tietoa toimialasta, sekä elinkeinoelämän ja tutkimus- ja oppilaitosten yhteistyötä ja TKI-toimintaa, 2. Parantaa e-urheiluun liittyviä liiketoimintaedellytyksiä sekä elinkeinoelämän kanssa tehtävää yhteistyötä toimialan kasvun vauhdittamiseksi, 3. Aktivoida e-urheilualan toimijoita ja siitä kiinnostuneita verkostotilaisuuksien, tapahtumien, verkkosivuston ja näkyyden avulla sekä ennen kaikkea 4. Turvata keski-suomalaisen e-urheilun osaamisen ja liiketoiminnan kehittymisen sekä alan keskeisten toimijoiden toimintaedellytykset maakunnassa. Osaamiskeskittymän pitkän aikavälin tavoit-

teena on, että Keski-Suomi on tulevaisuudessa osaaavin ja vetovoimaisin e-urheilun innovaatio- ja kokeiluympäristö. Osaamiskeskittymä toimii ja näkyy konkreettisesti verkostotilaisuuksina, tapahtumina sekä avoimena verkkosivustona, jossa on koottuna kaikki Keski-Suomen e-urheilutoimijat sekä kuvaukset heidän toiminnastansa ja palveluista.

Vastuuhenkilö: Tuomas Rauhansalo (JAMK)

Ryhmä: JAMK, JYU, Gradia, KIHU

Aika: 1.2.2023 - 31.1.2025

KESTÄVYYSVALMENNUS SUOMI

Kestävyysvalmennuksen haasteet ovat useilta osin yhteneviä eri kestävyyslajeissa. Kestävyyslajien yhteistyöhanke on vuosina 2016–2023 tuonut kestävyyslajeja yhteen ja hankkeen kautta on pystytty jakamaan tietoa kestävyysvalmennukseen ja kestävyysuorituskykyyn liittyen. Hankkeessa on ollut mukana 14 kestävyyslajia, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö (HUY), Liikuntakeskus ja olympiavalmennuskeskus Pajulahti, HULA – Helsingin urheilulääkäriasema ja Helsingin yliopiston Liikuntalääketieteen yksikkö, jotka muodostavat yhdessä Helsingin Liikuntalääketieteen keskuksen, sekä Jyväskylän yliopiston liikuntateknologian yksikkö Vuokatissa. ”Kestävyyslajien yhteistyöhankeen” nimi muutettiin vuonna 2023 ”Kes-

tävyysvalmennus Suomi” verkostotoiminnaksi. Vaihdoksella halutaan korostaa toiminnan jatkuvuutta, valtakunnallista vaikuttavuutta ja asiantuntijaorganisaatioiden edustajien (Pajulahti, Vuokatti, HULA, KIHU, HUY) osallistumista toimintaan. Hankkeen puitteissa jatketaan valmennustiedon jakamista valmentajien ja asiantuntijoiden kesken syksyn liveseminaareissa sekä kestävyysseminaarissa. Lisäksi pyritään kehittämään kestävyyslajien maajoukkuevalmentajien yhteistyötä ja parantaa maajoukkuevalmentajien ja valmennuksen eri osa-alueiden asiantuntijatahojen (Pajulahti, Vuokatti, HULA, KIHU, HUY) yhteistyötä eri tilanteissa ja toimintaympäristöissä. Hankkeen toimesta pyritään myös jatkamaan maajoukkue-tason kestävyysurheilijoiden korkeapaikan harjoittelun hemoglobiinimassavasteiden seurantaa ja sitä kautta auttaa urheilijoita ja valmentajia harjoittelun optimoinnissa. Hanketta rahoittaa Urheiluopistosäätiö.

Vastuuhenkilö: Jussi Mikkola (KIHU)

Ryhmä: Jussi Mikkola (KIHU), Toni Roponen (OK HUY), Rami Virlander (Pajulahti), Nikke Vilmi (Pajulahti), Lasse Mikkelsso (Pajulahti), Juha Peltonen (HULA), Antti Leppävuori (JYO, Vuokatti).

Aika: 1.1.2024 - 31.12.2026

KUNTIEN ERILAISTUVAT RAKENTEET, RESURSSIT JA TOIMINTATAVAT

ORGANISOIDUN URHEILUN TUKEMISESSA

Hankkeen tarkoitus on selvittää keskisuurten ja suurten kuntien resursseja ja toimintaa organisoidun urheilun tukijana. Selvityshankkeen tulosten pohjalta voidaan luoda kokonaiskuva keskisuurten ja suurten kuntien merkityksestä, resursseista ja toimintatavoista organisoidun urheilun edistäjänä. Selvityksen pääkysymyksiä ovat:

1. Millaiset resurssit kunnilla on organisoidun urheilun tukemiseen?
2. Millaisia toimintatapoja kunnilla on urheilun tukemisessa?
3. Miten tärkeäksi (strategisesti) kunnat organisoidun urheilun asemoivat?
4. Millaisia urheilukuntatyyppisiä keskisuurista ja suurista kunnista voidaan hahmottaa?
5. Millaisena kuntien ja urheiluseurojen edustajat näkevät kunnan ja organisoidun urheilun suhteen ja millaisia muutoksia siihen toivotaan?

Hankkeessa keskisuurilla ja suurilla kunnilla tarkoitetaan yli 10 000 asukkaan kuntia, joita Suomessa on yhteensä 96. Kuntien osalta urheilun asemaa ja paikkaa tarkastellaan osana kuntien strategiaa sekä operatiivisesti kuntaorganisaation eri yksiköissä (kunnan yläjohto, liikuntatoimi, tekninen toimi, muut mahdolliset vastuutahot) tai osana kuntakonsernia. Organisoitu urheilu määritellään hankkeessa kilpa-, huippu- ja ammattiurheiluksi, joita toteutetaan pääosin rekisteröityjen yhdistysten, urheiluseurojen toimesta. Hankkeessa huomioidaan myös muut urheilutoimijat. Pääpaino tarkastelussa on yli 12-vuotiaiden nuorten ja aikuisten urheilutoiminnassa.

Kunnille hanke tuottaa uutta tietoa urheilun ja kuntien välisestä suhteesta sekä keinoista, joilla kunnat pyrkivät edistämään organisoitua urheilua. Selvityksen tulokset auttavat kuntia arvioimaan, kehittämään ja tehostamaan omaa strategiaansa organisoidun urheilun tukena sekä auttavat kuntia erilaisten tukimuotojen kehittämisessä ja paremmassa koordinaatiossa.

Vastuuhenkilö: Jari Lämsä (KIHU)

Ryhmä: Akseli Holopainen (KIHU), Pasi Mäenpää (Liikunnan ja urheilun asiantuntijapalvelut Pasi Mäenpää)

Aika: 1.9.2023 - 30.4.2024

LENTOPALLOILIJAN SUORITUSKYKY, KEHONKOOSTUMUS JA URAKEHITYS

Tarkoituksena on selvittää, miten naislentopalloilijoiden suorituskyky kehittyi nuoruudesta aikuisuuteen.

Vastuuhenkilö: Heikki Peltonen (JYU)

Ryhmä: Taija Juutinen, Johanna Ihalainen (JYU), Maarit Valtonen, Mikko Häyrinen ja Krista Tapaninaho (KIHU)

Aika: 1.9.2020 - 1.5.2025

MAAILMAN PARAS KEIHÄÄNHEITTÄJÄ

Projektin tarkoitus on oppia ymmärtämään keihäänheiton suorituskykyvaatimuksia ja tyypillisten vammojen riskitekijöitä sekä kehittää menetelmiä heittämisen, suorituskykymittareiden ja vammojen riskitekijöiden testaamiseen. Tavoitteena on luoda keihäänheittäjälle testuspatteristo, jonka avulla pystytään antamaan palautetta kehityskohteista niin heittosuorituskyvyn ja heittotekniikan kehittämiseksi kuin vammarriskien vähentämiseksi.

Ensimmäisessä vaiheessa tehdään kirjallisuuskatsaus ja selvitetään muissa yliolan heittolajeissa tehdyistä tutkimuksista tavoitteiden mukaiset asiat. Lisäksi pohditaan, onko aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa aukkoja, jotka olisi kuitenkin hyvä selvittää keihäänheittäjiltä.

Toisessa vaiheessa päivitetään tai rakennetaan tarvittavat mittalaitteet ja -ohjelmistot, joiden avulla voidaan ensimmäisen vaiheen perusteella tärkeimmiksi nousseita asioita testata ja kerätä keihäänheittäjiltä. Tarvittaessa uusien mittausten menetelmien tarkkuus selvitetään.

Kolmannessa vaiheessa toteutetaan suomalaisilla keihäänheittäjillä tutkimus, jossa selvitetään, mitkä asiat nousevat tärkeimmiksi tavoitteiden mukaisissa aiheissa.

Neljännessä vaiheessa tietoa pyritään jakamaan kansallisissa verkostoissa valmentajille sekä lajin parissa toimiville asiantuntijoille. Oritun perusteella otetaan käyttöön keihäänheittäjien uudistuneet testaustoimintamallit ja pyritään viemään arkiharjoitteluun parhaan tiedon mukaisia käytänteitä niin suorituskyvyn kehittämiseen kuin vammarriskien vähentämiseen.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Tero Joutsen, Maarit Valtonen, Krista Tapaninaho, Juuso Sillanpää, Markus Kokkonen, Anssi Saari, Sami Vierola ja Juho Kurki (KIHU), Johanna Ihalainen (JYU, KIHU), Iida Laatikainen-Raussi, Neil Cronin, Timo Rantalainen ja Noora Tuovinen (JYU), Ben Waller (SUFT, KIHU), Petteri Piironen (SUL, Kuortaneen)

urheiluopisto), Ida Voutilainen (Kuortaneen urheiluopisto)

Aika: 1.7.2022 - 31.12.2026

NOFLU – TUTKIMUSSARJA: HENGITYS-TIEINFEKTIOT URHEILIJOILLA - VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA SUORITUSKYKYYN

Flunssa on urheilijan yleisin sairaus. Tutkimuksemme hiihdon MM-kilpailuissa urheilijoiden riski sairastua flunssaan oli 7-kertainen verrokkiryhmään nähden. Koronapandemian aikana infektioriski talviurheilun Olympialaisissa ja MM-kilpailuissa laski 10-osaan verrattuna ennen pandemiaa käytyihin kilpailuihin. Osoitimme tutkimuksissamme, että infektioiden ennaltaehkäisy on vaikeaa mutta mahdollista. Markkinoilla on antigeneitestejä ja multiplex-PCR-vieritestejä, jotka ovat konsensusryhmämme mukaan käyttökelpoisia infektioiden diagnostiikassa ja tautiryvästen ehkäisyssä urheilujoukkueissa.

Rasituksen on ajateltu lisäävän flunssan oireita ja riskiä sairastua komplikaatioihin. Tutkimuksemme eivät ole tätä käsitystä tukenet. Duodecim-katsauksemme mukaan lievien infektioiden ei tarvitse aina johtaa harjoitustaukoon. Asteittainen kuormituksen lisäys, kevyestä liikunnasta aloittaen, johtaa pääsääntöisesti harjoitteluun paluuseen ilman ongelmia.

Flunssan oireet ovat urheilijoilla pääsääntöisesti lieviä ja urheilijat usein harjoittelevat ja kilpailevat flunssaisena. Toistaiseksi ei ole tutkittua tietoa, että urheilu flunssan aikana lisääisi flunssan bakteerikomplikaatioiden tai myokardiitin riskiä. Päätökseen urheilla flunssaisena tulisi vaikuttaa taudinaiheuttaja, oireiden laatu, urheilulaji ja onko kyseessä tärkeä kilpailu.

NoFlu-tutkimussarjamme seuraava vaihe selvittää hengitystieinfektioiden taudinkuvaa, kestoja, komplikaatoriskiä sekä pitkittyneiden oireiden riskiä urheilijoilla sekä näiden muuttujien eroa yleisimpien hengitystievirusten ja –bakteerien välillä. Tulosten perusteella luodaan tutkittuun tietoon perustuvia paluu- harjoittelu- ohjeita urheilijoille infektioiden aikana ja niiden jälkeen. NoFlu-tutkimusta tehdään yhteistyössä Turun Yliopiston, TYKSin ja Paavo Nurmi-keskuksen kanssa.

Vastuuhenkilö: Maarit Valtonen (KIHU), Olli Ruuskanen (Turun Yliopisto)

Ryhmä: Wilma Grönroos, Katja Mjösund, Raakel Luoto, Olli J. Heinonen, Johanna Ihalainen, Vesa Laatikainen-Raussi, Matti Waris, Erkki Eerola, Antti Hakanen, Olli Ruuskanen

Aika: 1.9.2017 - 31.12.2029

POSITIIVISIA LASTEN JA NUORTEN KOHTAAMISIA KESKISUOMALAISISSA URHEILUSEUROISSA (KOHTAAVA VALMENTAJA) -HANKE

Kohtaava valmentaja -hankkeen tavoitteena on lisätä keskustelua ja tietoisuutta mielenterveyden edistämisen merkityksestä urheilussa ja kasvattaa valmentajien mielen hyvinvointia tukevaa valmennusosaamista. Pääkohderyhmänä ovat keskisuomalaisissa seuroissa toimivat 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentajat, huoltajat ja seuratoimijat. Hankeajana järjestettävissä Kohtaava valmentaja -seminaarissa, työpajoissa ja seurakäynneissä keskitytään MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöjä jalkauttamalla tarjoamaan valmentajille konkreettisia ja helposti sovellettavia keinoja mielen hyvinvoinnin edistämiseen valmennusarjessa.

Vastuuhenkilö: Maarit Valtonen (KIHU)

Ryhmä: Mirva Rottensteiner, Anna Saarela, Niilo Konttinen, Minna Blomqvist, Hannaleena Ronkainen (KIHU)

Aika: 1.1.2024 - 31.12.2025

RUOKA- JA KEHOPUHE URHEILUSSA - TYÖKALUPAKKI LIIKUNTA-ALALLA TOIMIVILLE

Hankkeen päätavoitteena on lisätä urheilun parissa toimivien tietoisuutta liian vähäisen syömisen haitallisista vaikutuksista urheilulliseen suorituskykyyn ja terveyteen sekä niistä tekijöistä, jotka voivat johtaa syömisen rajoittamiseen. Tavoitteena on lisätä aiheeseen liittyvää keskustelua urheilussa sekä kykyä ja keinoja varhaiseen tunnistamiseen ja vaikuttamiseen. Hankkeessa luodaan yksilöä arvostava toimintamalli siihen, miten painosta, kehosta ja ravitsemuksesta urheilussa puhutaan. Tarkoituksena on turvata nuorten urheilijoiden kasvua ja kehitystä, edesauttaa psyykkisesti terveellisen urheilun toimintaympäristön kehittymistä sekä pienentää syömishäiriökäyttämisen ja syömishäiriöön sairastumisen riskiä urheilussa.

Vastuhenkilö: Maarit Valtonen (KIHU)

Ryhmä: Jaakko Mursu, Mirva Rottensteiner ja Jussi Mikkola (KIHU), Johanna Ihalainen (JYU), Katja Mjøsund (Olympiavalmennuskeskus Hki/Urhea, PNK), Tatja Holm ja Laura Manner (Urhea, OK), Laura Mierlahti (TSUA), Mira Kaikkonen (JUA)

Aika: 1.12.2023 - 31.12.2024

SPORT INNOVATION HUB JYVÄSKYLÄ

Hankkeen tavoitteena on kehittää ja mallintaa uuteen teknologiaan ja innovaatioihin liittyvää urheilun, liikunnan ja kuntoilun TKI-toimintaa. Hankkeella myös vahvistetaan tutkimus- ja koulutuslaitosten, pk-yritysten ja käytännön urheilutoimijoiden välistä yhteistyötä ja luodaan alusta innovaatioiden, tuotteiden ja palvelujen syntymiselle. KIHUn erityistavoitteena hankkeessa on, perustehtävänsä mukaisesti, luoda uusia mahdollisuuksia tavoitteellisen urheilun kokonaisvaltaiselle kehittämiselle. Konkreettiset investoinnit sijoittuvat voimakkaasti lähivuosina uudistuvalla Hippoksen alueella.

Vastuhenkilö: Tomi Vääntinen

Ryhmä: Sami Vierola, Juho Kurki, Esa Hynynen, Ben Waller, Riku Valleala, Anssi Saari, Niilo Konttinen (KIHU), Iida Laatikainen-Raussi, Johanna Ihalainen, Neil Cronin (JYU), Pasi Teräväinen, Sanna Paasu-Hynynen, Heikki Peltonen, Suvi Salminen (JAMK)

Aika: 1.1.2024 - 31.12.2026

SUHTEELLINEN ENERGIAVAJOE URHEILUSSA (NORED-S)

Tavoitteena selvittää, kuinka eri lajien huippu-urheilijoiden energian ja eri ravintoaineiden saanti vaihtelee yhden harjoituskauden eri vaiheissa. Lisäksi tarkastellaan ravintomuuttujien yhteyttä suorituskyvyn, ulosteen mikrobiomiin,

verimuuttujien ja kehonkoostumuksen muutoksiin sekä vamma- ja sairastumisalttiuteen. Samalla pyritään myös kartoittamaan alhaisen energian saatavuuden ja siihen liittyvien oireiden yleisyyttä suomalaisilla huippu-urheilijoilla.

Vastuhenkilö: Johanna Ihalainen (JY), Maarit Valtonen (KIHU)

Ryhmä: Johanna Lehto, Salla Rasmus, Jussi Mikkola, Karja Mjøsund (KIHU), Mira Tuovinen, Oona Kettunen, Miika Wynne-Ellis, Satu Pekkala, Juha Hulmi (JYU), Olli Heinonen (PNK), Jaakko Mursu (UEF), Laura Mierlahti (JYU/PNK)

Aika: 1.5.2021 - 30.6.2025

SUOMALAISEN URHEILUN TKI-VERKOSTO

Hankkeessa tuotetaan selvitys tämänhetkestä urheilun TKI-toiminnasta ja sen kehittämistarpeista Suomessa. Päätavoitteena on luoda kansallinen KIHUn koordinoima urheilun TKI-verkosto sekä verkostolle toimintamallit ja konkreettiset toimintatavoitteet eri toimijoiden kesken. Lisäksi pyritään vahvistamaan yritysten kanssa tehtävää yhteistyötä urheilun TKI-toiminnassa.

Vastuhenkilö: Tomi Vääntinen (KIHU)

Ryhmä: Akseli Holopainen ja Riku Valleala (KIHU), Vesa Linnamo ja Johanna Ihalainen (JYU)

Aika: 1.6.2023 – 31.5.2025

URHEILUN TIETOKANNAT

KIHU ylläpitää kuutta urheilun tietopohjaan liittyvää tietokantaa. Tietokannoista tehtävillä yhteenvedoilla tuetaan urheilujärjestelmän jatkuvaa kehittymistä. KIHUn ylläpitämät tietopohjakokonaisuudet:

- Urheilijan pulssi
- Akatemiapulssi
- Paikallisten urheiluakatemiaverkostojen taloudellisten resurssien seuranta
- Valintavaiheen urheiluoppilaitostoinnin seuranta
- Urheilija-apurahaseuranta

Urheilijan Pulssin tarkoituksena on auttaa urheilija-valmentajapareja ja valmennustiimejä arvioimaan omaa toimintaansa ja lisäksi koota tietoja lajitasolle urheilijoista, lajien kumppanuuksista sekä lajien huippu-urheilu suunnitelmista. Akatemiapulssi, paikallisten urheiluakatemiaverkostojen taloudellisten resurssien seuranta ja valintavaiheen urheiluoppilaitostoinnin seuranta tukevat urheiluakatemioiden ja urheilijan toimintaympäristöjen pitkäjänteisestä kehitystyötä, josta päävastuussa ovat olympiakomitea ja paikalliset urheiluakatemit. Urheilija-apurahaseuranta seuraa opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämien apurahojen määrää ja jakautumista eri urheilulajien kesken historiallisesta perspektiivistä.

Vastuuhenkilö: Jari Lämsä (KIHU)

Aika: 1.1.2010 - 31.12.2024

URHEILUN KLIININEN LYHYTINTERVENTIO-KURSSI

KIHUn ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen kanssa toteutuvassa yhteistyössä maisterivaiheen psykologian opiskelijoille opetetaan hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva lyhytinterventio, millä vahvistetaan urheilijoiden psyykkistä hyvinvointia ja suorituskykyä. Lyhytinterventioon ohjautuu urheilijoita, joilla on lievää tai subkliinistä psyykkistä oireilua. Urheilijat ohjautuvat interventioon Kihun ja muiden yhteistyölääkäreiden kautta. Kurssin vastuuopettajana toimii Hannaleena Ronkainen ja vastuulääkärinä Maarit Valtonen. Yhteistyö on pilotoitu kevään 2024 aikana. Varsinainen koulutus alkoi syksyn 2024 aikana. Ensimmäisen vuoden jälkeen kerätään palautetta sekä opiskelijoiden että urheilijoiden kokemuksista ja tehdään tarvittavaa kehitystyötä. Kurssi on kirjattu psykologian OPSiin 2024–2028 väliselle ajalle.

Vastuuhenkilö: Hannaleena Ronkainen (KIHU)

Ryhmä: Maarit Valtonen, Raimo Lappalainen (JYU), Juha Holma (JYU), Päivi Lappalainen (JYU)

Aika: 2.9.2024 - 1.9.2025

VALMENNUKSEN KYSELYTYÖKALU (MAPS-Q) URHEILUAKATEMIAYMPÄRIS- TÖSSÄ:

URHEILIJAN KEHITTYMINEN JA HYVIN- VOINTI

Tarkoituksena kehittää validi ja toistettava työkalu (valmennuksen kyselytyökalu eli MAPS-Q) suuren urheilijamäärän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kartoittamiseen.

Vastuuhenkilö: Maarit Valtonen (KIHU), Taija Juutinen (JYU)

Ryhmä: Johanna Ihalainen (JYU), Laura Mierlahti (URHEA, TSUA), Tatja Holm (URHEA), Ida Heikura (Canadian Sport Institute Pacific and University of Victoria, Kanada), Ville Vesterinen (KIHU), Johanna Saarni (JYU)

Aika: 1.5.2021 - 1.5.2026

TALOUSTIEDOT

TULOSLASKELMA

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämissäätiö s.r.

| VARSINAINEN TOIMINTA | 01.01.2024-31.12.2024 | 01.01.2023-31.12.2023 |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tuotot | 2 791 555,17 | 2 437 837,90 |
| Kulut | | |
| Palkat | -1 805 941,30 | -1 604 987,85 |
| Eläkekulut | -309 710,90 | -277 026,89 |
| Muut henkilösivukulut | -32 656,49 | -39 859,82 |
| Muut kulut | -869 453,86 | -755 986,35 |
| Tuotto-/kulujäämä | -226 207,38 | -240 023,01 |

| SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA | | |
|-------------------------------|------------------|------------------|
| Tuotot | 18 686,96 | 18 585,16 |
| Kulut | -6 232,77 | -5 979,30 |
| Tuotto-/kulujäämä | 12 454,19 | 12 605,86 |

| | | |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| Yleisavustukset | 166 000,00 | 166 000,00 |
|------------------------|-------------------|-------------------|

| | | |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| TILIKAUDEN ALI-/YLIJÄÄMÄ | -47 753,19 | -61 417,15 |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|

TASE

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämssäätiö s.r.

VASTAAVAA

| PYSYVÄT VASTAAVAT | 31.12.2024 | 31.12.2023 |
|-----------------------------|------------|------------|
| Aineettomat hyödykkeet | | |
| Aineettomat oikeudet | | |
| Muut aineettomat hyödykkeet | 7 088,62 | 7 876,24 |
| Sijoitukset | | |
| Muut osakkeet ja osuudet | 290 945,93 | 290 945,93 |

VAIHTUVAT VASTAAVAT

| | | | | |
|---------------------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|
| Saamiset | | | | |
| Lyhytaikaiset | | | | |
| Myyntisaamiset | 134 005,57 | | 172 967,28 | |
| Siirtosaamiset | <u>191 063,23</u> | 325 068,80 | <u>88 634,71</u> | 261 601,99 |
| Rahoitusarvopaperit | | | | |
| Muut osakkeet ja osuudet | | 200 039,56 | | 200 039,56 |
| Rahat ja pankkisaamiset | <u>245 635,88</u> | | <u>344 058,35</u> | |
| VASTAAVAA YHTEENSÄ | <u>1 068 778,79</u> | | <u>1 104 522,07</u> | |

VASTATTAVAA

| OMA PÄÄOMA | 31.12.2024 | 31.12.2023 |
|---------------------------------|------------|------------|
| Peruspääoma | 92 503,36 | 92 503,36 |
| Muut rahastot | 255 205,68 | 255 205,68 |
| Edellisten tilikausien ylijäämä | 69 935,15 | 131 352,30 |
| Tilikauden yli-/alijäämä | -47 753,19 | -61 417,15 |
| Oma pääoma yhteensä | 369 891,00 | 417 644,19 |

VIERAS PÄÄOMA

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|
| Lyhytaikainen | | | | |
| Saadut ennakot | 1 940,00 | | 2 600,00 | |
| Ostovelat | 59 414,61 | | 57 583,36 | |
| Muut velat | 42 459,96 | | 30 193,49 | |
| Siirtovelat | <u>595 073,22</u> | 698 887,79 | <u>596 501,03</u> | 686 877,88 |
| VASTATTAVAA YHTEENSÄ | <u>1 068 778,79</u> | | <u>1 104 522,07</u> | |

KIHU
—•—•—•—
HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI