



KIHU

VUOSIKERTOMUS

2025



KIHUn toiminnan yleiskuvaus 3

KIHUn vuosi 2025 5

Vastuullisuus KIHUssa 7

Toiminta-alueet 8

Urheilijan suorituskyky 9

Urheilijan terveys 13

Yhteisö 16

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta 19

Resurssit 23

Tiedon tuottaminen ja jakaminen 26

Liitteet 30

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 LISÄARVOA VALMENTAUTUMISEN JA JOHTAMISEN PÄÄTÖKSENTEKOON URHEILUSSA.

TEHTÄVÄMME ON

- Tutkia ja analysoida huippu-urheilun ilmiöitä monialaisesti, jotta valmentautuminen ja johtaminen perustuvat tuoreeseen, näyttöön pohjautuvaan tietoon ja toimintaa 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.
- Toteuttaa monipuolista huippu-urheilun tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa yhdessä kotimaisten ja ulkomaisten korkeakoulujen, tutkimuslaitosten, yritysten ja urheilutoimijoiden kanssa.
- 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 suorituskkyä.

Visio

Visiona on ”Voittava suomalainen suorituskky”. 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



ARTTO KUUSISTO

KIHUn vuosi 2025

Vuosi 2025 käynnistyi KIHUssa uuden strategian pohjalta. Missionamme on luoda suomalaiselle huippu-urheilulle menestystekijöitä tutkittuun tietoon perustuen ja visionamme vahvistaa suomalaisen huippu-urheilun suorituskykyä. Strategia näkyi vuoden aikana tutkimuksessa, asiantuntijatyössä ja lajien kanssa tehtävässä yhteistyössä.

MUUTOSTEN VUOSI

Suomalainen huippu-urheilu muuttuu, ja samalla meidän on tarkasteltava kriittisesti myös omaa toimintaamme. Vuoteen osui taloudellisia haasteita, jotka johtivat muutosneuvotteluihin ja henkilöstön lomautuksiin. Päätökset olivat vaikeita, mutta niiden avulla pyrimme turvaamaan toiminnan jatkuvuuden ja strategian toteuttamisen pidemmällä aikavälillä.

Toiminta jatkui vaikeuksista huolimatta laajana. Tuotimme tietoa omalla tutkimuksella ja seuraamalla kansainvälistä kehitystä. Osallistuimme seminaareihin ja verkostoihin, kirjoitimme artikkeleita ja blogeja sekä laadimme analyyseja opetus- ja kulttuuriministeriölle, Olympiakomitealle ja muulle urheiluyhteisölle. Myös liikuntalääketieteen

erikoistuvien lääkäreiden koulutus jatkui suunnitelmien mukaisesti.

YHTEISTYÖTÄ JA VERKOSTOJA

Yhteistyö näkyi vuoden aikana monessa muodossa. Olimme mukana useissa huippu-urheilun verkostoissa TKI-verkostosta fysiikkavalmentajien ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiden verkostoihin. Niissä korostuivat tiedon jakaminen, yhteinen keskustelu ja moniammatillinen työ.

Vuoden uusi avaus oli OKM:n perustama huippu-urheilun asiantuntijaryhmä, jonka koordinoitavastuu annettiin KIHULle. Tehtävä vahvistaa KIHUn asemaa kansallisena huippu-urheilun asiantuntijatahona.

KATSAUS TULEVAAN

KIHUun kohdistuu tällä hetkellä monenlaisia odotuksia samaan aikaan, kun käytettävissä oleviin resursseihin kohdistuu paineita. Huippu-urheilu kehittyy kansainvälisesti nopeasti, joten myös meidän on kehitettävä ja uudistettava toimintaamme. Uusi strategia antaa tälle työlle suunnan.

”

HUIPPU-URHEILU KEHITTYY KANSAINVÄLISESTI NOPEASTI, JOTEN MYÖS MEIDÄN ON KEHITETTÄVÄ JA UUDISTETTAVA TOIMINTAAMME. UUSI STRATEGIA ANTAA TÄLLE TYÖLLE SUUNNAN.

Vuoden 2026 alussa saatu valtionavustuksen korotus oli ensimmäinen kymmeneen vuoteen ja tärkeä tunnustus tekemällemme työlle. Pitkäjänteinen kasvu edellyttää silti uusia rahoituskansia ja hankkeita. TKI-toiminnan merkitys kasvaa, ja siinä on mahdollisuuksia erityisesti urheilijan terveyden ja suorituskyvyn kehittämiseen.

Hipposkeskuksen rakentamisen eteneminen luo tuleville vuosille perustaa huippu-urheilun TKI-toiminnan kasvulle. KIHU on mukana rakentamassa uutta kokonaisuutta, jolla on tärkeä merkitys tulevien vuosien toiminnalle.

RISKIT TIEDOSTETAAN

Toimintamme keskeiset haasteet ovat tiedossa: tiukka taloustilanne, tulevien Hippoksen toimiltilojen vuokran nousu ja asiantuntijaresurssien rajallisuus. KIHU on haluttu yhteistyökumppani, mutta kaikkeen emme voi lähteä mukaan. Liiallinen kuormitus voisi heikentää sekä toimintamme vaikuttavuutta että henkilöstön jak-

samista. Siksi resurssien kohdentamiseen ja työhyvinvointiin on kiinnitettävä jatkossakin erityistä huomiota.

TALOUS JA HALLINTO

Tilikauden liikevaihto kasvoi reilut 10 prosenttia edellisvuodesta ja oli noin 3,1 miljoonaa euroa. Tulos jäi hieman alijäämäiseksi, mutta talouden kokonaiskuva säilyi vakaana.

Hallitus työskenteli vuoden aikana aktiivisesti. Toteutimme myös useita sisäisiä kehitystoimia: päivitimme hankintaohjeistuksen, laadimme sijoitussuunnitelman ja täydensimme vastuullisuusohjelmaa.

YHDESSÄ ETEENPÄIN

KIHUn toiminta rakentuu henkilöstön osaamiselle. Vuonna 2025 palveluksessamme työskenteli keskimäärin 33,7 asiantuntijaa, tutkijaa ja kehittäjää. Vaativasta vuodesta huolimatta henkilöstö jatkoi työtään sitoutuneesti ja yhteistyössä. Vuonna 2025 loimme pohjaa tuleville vuosille.

Uusi strategia otettiin käyttöön, toimintaa uudistettiin ja samalla pidimme kiinni työn perustetävistä: suomalaisen huippu-urheilun menestyksen edistämisestä nyt ja tulevaisuudessa.

Haluan kiittää koko henkilöstöä, yhteistyökumppaneita ja sidosryhmiä vuodesta 2025. Vuoteen mahtui vaikeita ratkaisuja, mutta myös paljon onnistunutta työtä. Meillä on selkeä suunta ja vahvaa osaamista. Uskomme, että suomalainen huippu-urheilu voi menestyä, kun teemme työtä yhdessä.

Arto Kuusisto

Toimitusjohtaja, KIHU

Vastuullisuus KIHUssa

Vastuullisuus on olennainen osa KIHUn toimintaa, johtamista ja arjen valintoja. Tavoitteena on toimia luotettavasti, avoimesti ja eettisesti sekä edistää vastuullisia toimintatapoja suomalaisessa huippu-urheilussa. Vastuullisuus ulottuu KIHUn omaan työyhteisöön, tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-toimintaan, urheilijoiden ja valmentajien kanssa tehtävään asiantuntijatyöhön sekä yhteistyöhön huippu-urheilun verkostoissa.

KIHUn vastuullisuusohjelma kokoaa yhteen kuusi toiminnan kannalta keskeistä kokonaisuutta: reilun kilpailun, hyvän hallinnon, turvallisen toimintaympäristön, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon, ympäristö- ja ilmastovastuun sekä vastuullisen TKI- ja asiantuntijatoiminnan.

REILU KILPAILU JA PUHDAS URHEILU.

KIHU on sitoutunut puhtaan urheilun ja reilun pelin periaatteisiin eikä hyväksy dopingia tai kilpailumanipulaatiota missään muodossa. Henkilöstön osaamista vahvistetaan koulutuksilla, ajantasaisella ohjeistuksella ja yhteistyöllä Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEKin kanssa. KIHUlla on myös toimintamallit mahdollisten rikkomusten tai epäilyjen ilmoittamiseen ja käsittelyyn.

HYVÄ HALLINTO.

KIHUn toimintaa ja taloutta johdetaan suunnitelmallisesti, läpinäkyvästi ja vastuullisesti. Toiminnassa noudatetaan lainsäädäntöä, KIHUn omia sääntöjä ja ohjeita sekä hyvän hallinnon periaatteita. Resursseja käytetään tarkoituksenmukaisesti ja taloutta seurataan säännöllisesti. Avoin ja totuudenmukainen viestintä sekä henkilöstön ja sidosryhmien osallistaminen tukevat luottamusta KIHUn toimintaan.

TURVALLINEN, YHDENVERTAINEN JA TASA-ARVOINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ.

KIHU haluaa tarjota henkilöstölle, urheilijoille, valmentajille ja yhteistyökumppaneille fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen ympäristön. Epäasialliseen käyttäytymiseen, häirintään ja syrjintään on nollatoleranssi. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo huomioidaan muun muassa päätöksenteossa, rekrytoinnissa, työskentelyssä, tapahtumissa, viestinnässä ja palvelujen saavutettavuudessa.

YMPÄRISTÖ- JA ILMASTOVASTUU.

KIHU pyrkii tunnistamaan ja vähentämään oman toimintansa ympäristövaikutuksia. Käytännön työssä tämä näkyy esimerkiksi energian ja ve-

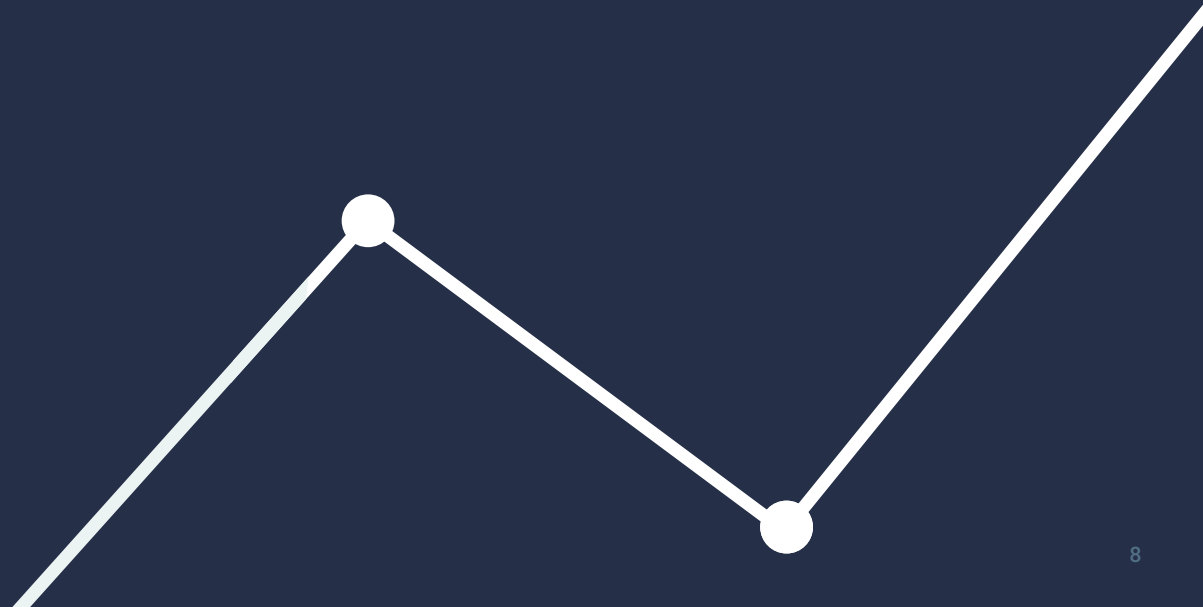
den säästämisenä, jätteiden lajitteluna ja kierrätyksenä, vastuullisina hankintoina, materiaalien tarkoituksenmukaisena käyttönä sekä matkustamisen ja kokouskäytäntöjen arviointina.

VASTUULLINEN TKI- JA ASIAANTUNTIJATOIMINTA.

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnassa KIHU noudattaa hyvän tieteellisen käytännön, tutkimusetiikan, tietosuojaan, tietoturvan ja avoimen tieteen periaatteita. Vastuullisuus huomioidaan tutkimuksen koko elinkaaren ajan suunnittelusta aineistojen käsittelyyn, julkaisemiseen ja tulosten hyödyntämiseen. Myös urheilijoiden ja valmentajien kanssa tehtävä asiantuntijatyö perustuu tutkittuun tietoon, jatkuvasti kehittyvään osaamiseen, moniammatilliseen yhteistyöhön sekä urheilijan tietojen luotamukselliseen käsittelyyn.

Vastuullisuusohjelman toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti, ja toimintatapoja kehitetään havaintojen perusteella. Vuonna 2025 vastuullisuutta edistettiin muun muassa päivittämällä KIHUn hankintaohjeistus ja jakamalla tutkimusetiikkaan liittyvää tietoa. Lisäksi KIHUn reilun kilpailun vastuuhenkilöt osallistuvat SUEKin kouluttajakoulutuksiin.

Toiminta-alueet



TOIMINTA-ALUEET

Urheilijan suorituskyky

URHEILIJOIDEN SUORITUSKYVYN EDISTÄMINEN ON YKSI KIHUN YDINTEHTÄVISTÄ. VUONNA 2025 TOIMINTA KOHDISTUI VALITTUJEN YHTEISTYÖLAJIIEN JA YKSILÖTUKIURHEILIJOIDEN VALMENTAUTUMISEN TUKEMISEEN, SUORITUSKYKYOSAAMISEN KEHITTÄMISEEN SEKÄ OSAAMISEN JAKAMISEEN SUOMALAISSA URHEILUVERKOSTOSSA. TOIMINNAN TAVOITTEENA ON TUKEA URHEILIJOIDEN, JOUKKUEIDEN JA LAJIIEN KEHITTÄMISTÄ SEKÄ EDISTÄÄ KANSAINVÄLISTÄ HUIPPU-URHEILUMENESTYSTÄ.



Toiminnan osa-alueet ja tavoitteet

Painopistelaajien ja yksilötukiurheilijoiden valmentautumisen tuki



TAVOITE

Valmentautumisen tukeminen, kehittyminen ja urheilumenestys

Huippu-urheiluosaamisen ja valmentautumista edistävien toimintamallien kehittäminen



TAVOITE

TKI-toiminnan kautta osaamisen ja uusien toimintamallien sekä innovaatioiden luominen

Osaamisen jakaminen huippu-urheiluverkoston toimijoille



TAVOITE

Osaamisen kasvu suomalaisessa huippu-urheilussa.

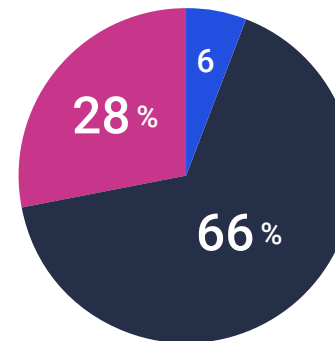
VALMENTAUTUMISEN TUKI

Valmentautumisen tuki kohdistui vuonna 2025 valittuihin yhteistyölajeihin ja yksilötukiurheilijoihin sekä heidän valmentajiinsa. Toiminnan painopisteinä olivat valmennuksen monitieteellinen tukeminen, urheilijoiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen sekä valmistautuminen tuleviin arvokilpailuihin, erityisesti Milano-Cortinan talviolympialaisiin/paralympialaisiin 2026 ja Los Angelesin kesäolympialaisiin/paralympialaisiin 2028.

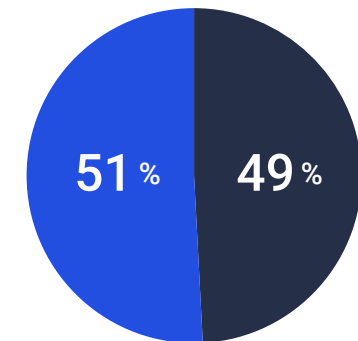
KIHUn eniten tukemia kesälajeja olivat vuonna 2025 ammunta (haulikko, kivääri), autourheilu, beach volley, jalkapallo, judo, lentopallo, paini, parayleisurheilu, purjehdus, telinevoimistelu sekä yleisurheilu (Team Finland, keihäs).

Judon, purjehduksen ja telinevoimistelun asiantuntijatuki toteutettiin tiiviissä yhteistyössä Olympiavalmennuskeskus Helsingin kanssa. Talvilajeissa tuki kohdistui ampumahiihtoon, jääkiekkoon, kumparelaskuun, maastohiihtoon ja yhdistettyyn. Pikkusuksilajien kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Rukan kanssa ja kumparelaskun osalta Jyväskylän urheiluakatemia kanssa. Lisäksi kihulaiset tukivat muiden lajien yksilötukiurheilijoita tarvelähtöisesti. Vuonna 2025 käynnistettiin myös KIHUn kummiurheilijatoiminta, jonka tavoitteena on tukea potentiaalisten nuorten urheilijoiden valmentautumista KIHUn moniammatillisella asiantuntijatuella.

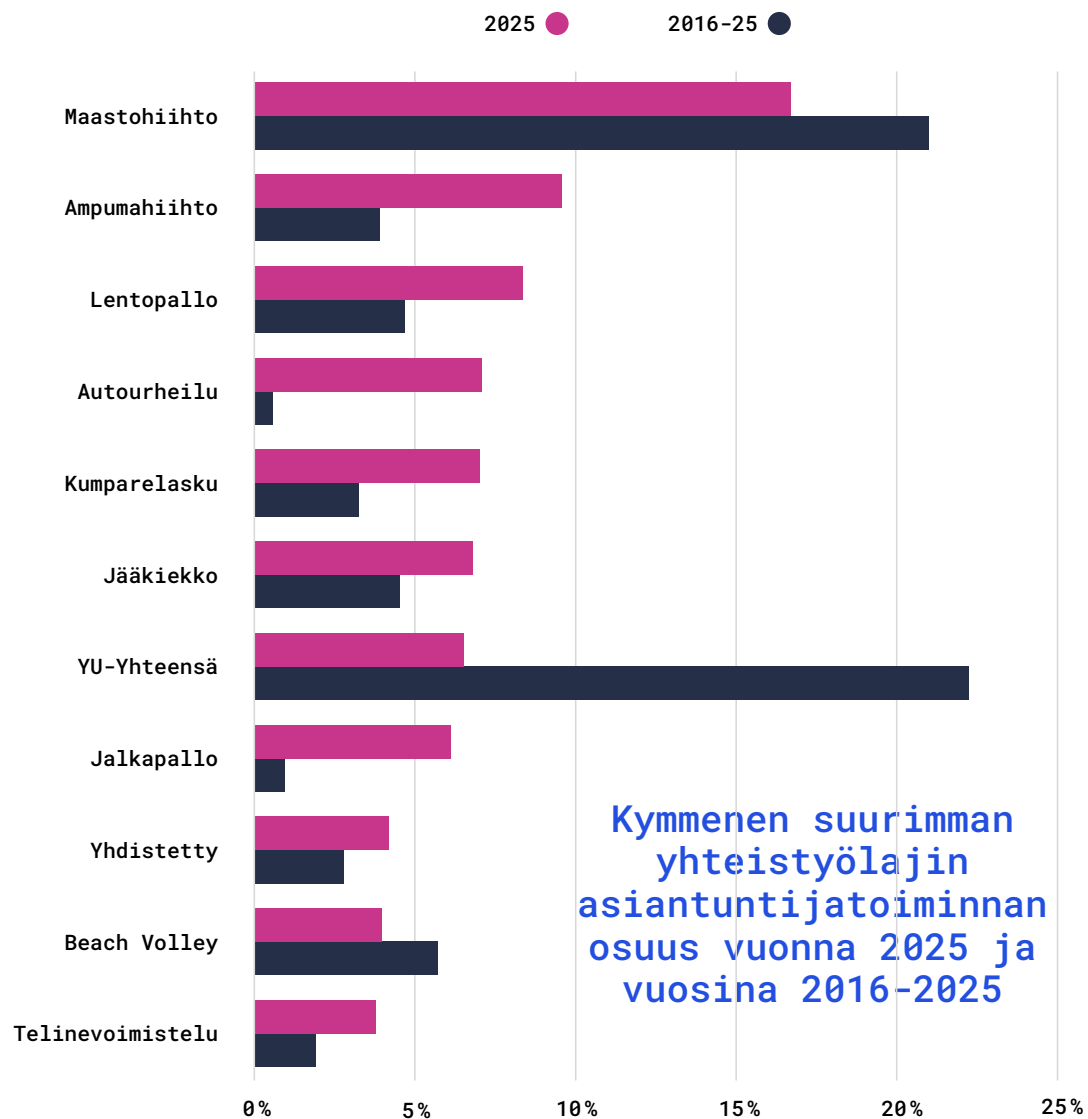
Lajien huippuvaiheen valmennukseen kohdistuva suora asiantuntijatuki vuonna 2025



● Huippuyksilöt
● Yksilölajit
● Joukkuelajit



● Talvilajit
● Kesälajit



Vuonna 2025 Suorituskykytiimissä työskenteli 11 asiantuntijaa, joiden työ pohjautuu tutkittuun tietoon, korkeaan koulutustasoon ja vahvaan käytännön kokemukseen. Lisäksi toiminnassa keskeistä on moniammatillinen yhteistyö KIHUn Terveys- ja Yhteisötiimien asiantuntijoiden ja tutkijoiden kanssa sekä yhteistyö muiden huippu-urheilutoimijoiden kanssa. Vuoden aikana suorituskykypuolen asiantuntijatuki sisällsi muun muassa harjoittelun, kuormituksen ja kehittymisen seurantaa, fysiikkavalmennuksen tukemista, suoritus-, kilpailu- ja otteluanalyysseja sekä psyykkistä valmennusta. KIHU tuki urheilijoita ja valmennusta myös kilpailuihin ja kisaolosuhteisiin valmistautumisessa yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

Lajeihin suoraan kohdistuneen työn määrä oli 33 henkilötyökuukautta, mikä oli noin kahdeksan prosenttia vähemmän kuin vuonna 2024. Huippuvaiheen asiantuntijatoiminnan resursien pienennettyä pari vuotta sitten, vuoden 2025 toiminta toteutettiin kustannustenjakomallilla, jossa KIHU ja lajit vastasivat asiantuntijatyön kustannuksista puoliksi. Tämä vaikutti asiantuntijatuen kokonaismäärään, joka oli 36 prosenttia pienempi kuin keskimäärin vuosina 2015–2023. Yli yhden henkilötyökuukauden työpanos toteutui 12 lajissa.

HUIPPU-URHEILUOSAAMISEN KEHITTÄMINEN TKI-TOIMINNALLA

Päivittäisvalmentautumisen tuen ohella KIHU edistää lajien huippu-urheilutoimintaa TKI-toiminnan avulla. Vuonna 2025 Suorituskykytömin TKI-toiminta lisääntyi edelleen lajien valmentautumisen tukitoiminnan vähentyessä. Keskeisiä esimerkkejä TKI-toiminnasta olivat lajien kanssa tehdyt TKI-projektit, joukkuepelien yhteinen tutkimushanke, Sport Innovation Hub Jyväskylä -hanke, huippu-urheilun tietotyöhön liittyvä kansainvälisen huippu-urheilun vaatimustasotyö sekä lajianalyyssityöt. Lisäksi painopisteenä oli valmennuksen tiedonkeruuja analysointijärjestelmien kehittäminen, erityisesti KIHUn urheilijadatan hallintajärjestelmän kehittäminen.

OSAAMISEN JAKAMINEN HUIPPU-URHEILUVERKOSTOLLE

Osaamisen jakaminen on keskeinen osa KIHUn tehtävää. Tavoitteena on vahvistaa huippu-urheiluverkoston osaamista, tukea valmennuksen ja asiantuntijatoiminnan laatua sekä edistää tutkittuun tietoon perustuvaa toimintakulttuuria.

Osaamista jaettiin sekä suoraan yhteistyölajien kanssa tehtävässä scientific support-toiminnassa että monilajisessa yhteistyössä huippu-urheiluverkoston eri toimintaym

päristöissä. Vuoden 2025 aikana osaamista jaettiin artikkeleiden, raporttien, luentojen ja muiden esiintymisten muodossa eri koulutuksissa, seminaareissa ja webinaareissa sekä verkostoissa. Esimerkkinä viime vuoden tuotoksista ovat Urheilijoiden kokonaiskuormituksen ja palautumisen seurannan hyviä käytänteitä -ohjeistus sekä Opas suorituskyvyn ja palautumisen edistämiseksi harjoittelun ulkopuolella jääkiekossa. Tuotokset ovat vapaasti saatavilla KIHUn tietopankissa: <https://kihu.fi/tutkittua-tietoa/kihun-tietopankki/>



Vuonna 2025 käynnistynyt KIHUn ja AKK:n kumppanuus tarjoaa moottoriurheilijoille ja heidän valmentajilleen KIHUn laajan asiantuntija-verkoston tuen.



Maa joukkuehiihtäjät Niilo Moilanen ja Joni Mäki suorituskykytesteissä kesäkuussa 2025

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 MILANO-CORTINAN TALVIOLYMPIALAISTEN VALMISTELUTYÖTÄ

Vuoden 2025 aikana valmistauduttiin MiCo26 talviolympialaisiin yhdessä lumi- ja jäälajien kanssa. KIHUn lääkärit, fysiologit, fysioterapeuttit ja urheilupsykologi olivat osana lajien asiantuntijatiimejä koko olympiadin ajan. KIHUn ja Olympiakomitean ylilääkäri Maarit Valtonen johti olympiajoukkueen terveydenhuollon valmistelua. Olympiajoukkueen asiantuntijatiimi koottiin tiiviinä verkostotyönä lajien ja Vuokat-

ti-Ruka Olympiavalmennuskeskuksen (OVK) kanssa. Koska talvilajien toiminta on hyvin maajoukkuevetoista, valmistautuminen olympialaisiin oli hyvin selkeää ja lajijohtoista. Lajien välinen verkostotyö tiivistyi valmistautumisen aikana ja mm. lajien lääkärit tapasivat kuukausittain. Terveys- ja huollon valmistautumisessa korostui joukkueen jakautumien seitsemään eri kisakylään, talven voimakas virusepidemia-ai-

ka ja infektioriski, vauhti- ja kontaktilajien tapaturmariski sekä safeguarding-kysymykset. MiCo26-organisaation viestintä oli haasteellista, mutta kansainvälinen yhteistyö muiden maiden NOCien sekä Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) kanssa varmisti riittävän tiedon saannin. Kilpailupaikkojen jakautumisen vuoksi Suomi, Kanada ja USA sopivat virallisen lääketieteellisen yhteistyön, jotta riittävä taustatuki voitiin

taata kaikkiin kisapaikkoihin. Lisäksi antidopingyhteistyö Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) kanssa oli tiivistä ja toimivaa koko valmisteluprosessin ajan.

URHEILULÄÄKETIETEEN TKI-TOIMINTA

Vuonna 2025 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 kaksi vertaisarvioitua julkaisua ja useita kansainvälisiä esityksiä. MiCo26 olympialaisiin tähtäävien urheilijoiden infektioista kerättiin aineistoa viruskohtaisten terveys- ja suorituskykyvaikutusten selvittämiseksi. Tutkimusryhmän päättökä, KIHUn yllä-lääkäri Maarit Valtonen, kutsuttiin kouluttajaksi Kansainvälisen olympiakomitean Afrikan mantereeseen lääkäreille suunnatulle koulutusviikolle Dakariin, Senegaliin marraskuussa 2025 sekä

puhujaksi KOK:n injury&illness tutkimuksen 25-vuotisjuhlaseminaariin Lofoteille, Norjaan.

Urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin keskittyvässä TKI-toiminnassa väitöstutkija ja urheilupsykologi Hannaleena Ronkainen esitteli tutkimustuloksiaan muun muassa KOK:n PROMISE kongressissa Edinburgissa, Skotlannissa. Keski-Suomen liiton rahoittama ja MIELI Suomen mielenterveys 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 pureutuva NoREDS-tutkimus sekä tämän jatkumona rakennettu urheilun terveysturvallisuuden rajoja hakeva Ruoka- ja kehopuhe urheilussa -hanke tuottivat kaksi 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, 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.



Ruoka- ja kehopuhe urheilussa -hankkeen osana tuotettiin kolmiosainen videocast-sarja, joka käsitteli ravitsemukseen, painoon ja kehoon liittyviä kysymyksiä urheilussa.

URHEILIJATERVEYDENHUOLTO JA ERIKOISLÄÄKÄRIKOULUTUS

Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus jatkui KIHUlla sisällöltään tutun monipuolisena ja urheilijaterveydenhuollon paikallista yhteistyötä jatkettiin Jyväskylän urheiluakatemian 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. Uutena lajiyhteistyönä alkoi lääkäri- ja fysioterapiayhteistyö naisten jalkapallomaajoukkueen eli Helmareiden kanssa. Strategiатыn tuloksena KIHUn kliinistä toimintaa alettiin integroimaan yhä vahvemmin osaksi TKI-toimintaa. Toiminnan tavoitteena on lisätä urheilufysioterapian tutkittuun tietoon perustuvia toimintamalleja. Vuonna 2025 KIHU jakoi liikuntalääketieteellistä asiantuntijuutta ja tietoa huippu-urheilun verkoston osaamisen kasvattamiseksi sekä valmennuksen laadun ja vastuullisuuden tukemiseksi.



KIHUn kummiurheilija
Suvi Kokkonen keskustelemassa
KIHUn asiantuntijoiden kanssa

Kuva: Roosa Bröijer



KIHUn fysioterapeutti
Sanna Pylkkänen toimi
osana Suomen naisten
jalkapallomaajoukkueen
moniammatillista
asiantuntijatiimiä
vuonna 2025.



Yhteisö

KIHUN YHTEISÖTIIMIN PÄÄMÄÄRÄNÄ ON VASTATA URHEILUSEKTORIN TOIMIJOIDEN TIETOTARPEISIIN SEKÄ TUOTTAU LUOTETTAVAA TIETOA URHEILUSTA YHTEISKUNNALLISEEN KESKUSTELUUN JA PÄÄTÖKSENTEKOON. TIIMIN TOIMINNASSA YHDISTYVÄT KÄYTTÄYTYMISTIETEIDEN YKSILÖTASON TARKASTELU SEKÄ YHTEISKUNTA- JA TALOUSTIETEIDEN TARJOAMAT YHTEISÖ- JA JÄRJESTELMÄTASON NÄKÖKULMAT.



KOLMEN VÄESTÖKYSelyn TULOKSET VALMISTUIVAT

Vuoden aikana tiimi toteutti kolmen laajan väestökyselyn tulosten analysoinnin ja raportoinnin. **Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024–2025 -tutkimus** tarjosi kokonaiskuvan (n= 4776) suomalaisen aikuisväestön (18–80-vuotiaat) liikuntakulttuurista ja vertasi tuloksia vastaavaan vuonna 2018 toteutettuun tutkimukseen.

Tulosten mukaan noin 90 prosenttia aikuisista harrastaa liikuntaa viikoittain, ja kokonaisaktiivisuus on pysynyt pitkään vakaana, mutta har-

rastaminen eriytyy selvästi koulutuksen, tulotason, ja ammattiaseman mukaan. Suosituimpia lajeja ovat edelleen; kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Liikunnan ja urheilun kansalaistointaan osallistuu yli kolmannes aikuisväestöstä, mutta osallistuminen on kokonaisuutena vähentynyt ja kasautuu yhä vahvemmin paremmassa asemassa oleville.

Saman tutkimuksen aineistosta selvitettiin myös **aikuisväestön suhtautumista huippu-urheiluun**. Tulosten mukaan huippu-urhei-

lu koetaan edelleen merkitykselliseksi osaksi suomalaista yhteiskuntaa, ja kiinnostus huippu-urheilua kohtaan on pysynyt vahvana. Kaksi kolmesta suomalaisesta on kiinnostunut huippu-urheilijoidemme kansainvälisestä menestyksestä. Paikan päällä urheilutapahtumia seuraa noin 60 prosenttia aikuisväestöstä, ja mediassa urheilua seuraa lähes yhdeksän kymmenestä suomalaisesta. Seuraamisen kokonaismäärä on pysynyt vakaana, vaikka kanavat ja muodot ovat osin muuttuneet.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa KIHUn rooli liittyi organisoituun urheiluun liittyviin teemoihin. Koko tutkimus tuottaa kansallista seurantatietoa lasten ja nuorten (7–20-vuotiaat) liikkumisesta, terveyskäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä asenteista ja kokemuksista.

Vastaajista (n= 21 619) yli puolet (55 %) 9–20-vuotiaista osallistui liikunta- tai urheiluseuratoimintaan. Säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien osuus on kasvanut verrattuna pandemia-aikaan. Kilpailutoimintaan osallistuminen on elpynyt selvästi, mutta seuraharrastamisen aloitusikä on edelleen hieman varhentunut. Edellisten tutkimusten tapaan suosituimpia seurassa harrastettuja lajeja olivat pojilla jalkapallo, jääkiekko ja salibandy sekä tytöillä jalkapallo, ratsastus, tanssi ja voimistelu.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus

60%

9–15 v. osallistui liikunta- tai urheiluseura-toimintaan.

44%

16–20 v. (lukiolaista) osallistui liikunta- tai urheiluseura-toimintaan.



Poikien suosituimmat lajit

1. Jalkapallo
2. Jääkiekko
3. Salibandy



Tyttöjen suosituimmat lajit

1. Jalkapallo
2. Ratsastus
3. Tanssi ja voimistelu

Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2024–2025 -tutkimus

(18–80-vuotiaat)

90,3%

Aikuisista harrastaa liikuntaa/urheilua viikoittain



Suosituimmat lajit

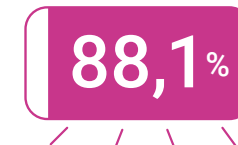
1. Kävely
2. Pyöräily
3. Kuntosaliharjoittelu

Aikuisväestön suhtautuminen huippu-urheiluun

(18–80-vuotiaat)



On vähintäänkin jonkin verran kiinnostunut huippu-urheilijoidemme kansainvälisestä menestyksestä.



Seuraa urheilua mediassa

58,4%

Seuraa urheilutapahtumia paikan päällä



KIHUn Kaisu Mononen ja Jari Lämsä tutustumassa The Sport Ireland Institutun toimintaan. Kuvassa mukana Brian Hughes, Pathway Lead (vas.) ja Jason Smyth, Strategy Manager, former Elite Athlete

PITKITTÄISTUTKIMUS NUORTEN PELAAJAPOLUISTA KÄYNNISTYI

KIHU solmi 2025 viisivuotisen yhteistyösopimuksen Olympiakomitean ja seitsemän joukkuepelin lajiliiton kanssa, joka tähtää pelaajakehityksen kokonaisvaltaiseen tukemiseen ja huippu-urheilun menestystekijöiden vahvistamiseen. Hankkeessa ”Huippupelaajaksi kehittyminen joukkuepeleissä” käynnistettiin vuoden 2025 aikana laaja vuoteen 2029 jatkuva aineiston keruu, jonka kohteena ovat nuoret 14–15-vuotiaat maajoukkuepolulle ehdolla olevat pelaajat seitsemässä eri joukkuepelissä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten tavoitteellisesti harjoittelevien pelaajien tausta-

toista, pelaajapoluista, harjoittelusta, it-sesäätelytaidoista sekä valmennuksen toimintaympäristöstä ja kartoittaa huippupelaajaksi kehittymiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Hankkeen ensimmäisen vaiheen tuloksia esiteltiin Liikuntatieteen päivillä Jyväskylässä.

VERTAISARVIOINTIA JA TKI-OHJELMAN KEHITTÄMISTYÖTÄ PARAURHEILUSSA

Pitkään jatkuneet pohdinnat Paralympiakomitean ja Olympiakomitean yhteistyön tiivistämisestä johtivat bechmarking -projektiin, jossa tulevaisuuden ratkaisuille haettiin vaihtoehtoja Norjan, Hollannin, Irlannin sekä Sveitsin paraurheilun organisoitumisesta. Hankkeeseen liitettiin myös kuurojen urheilu, jossa selvitettiin yhdeksän eri eurooppalaisen maan ratkaisuja kuurojen urheilun organisoitumisen suhteen. Hankkeen päätuloksena voidaan pitää erilaisten organisointimallien moninaisuutta. Jokainen maan organisoijaksi ja kehittäjäksi paraurheilua ja kuurojen urheilua omista lähtökohdistaan. Katto-organisaatioiden fuusio olisi myös Suomessa looginen seuraava askel, mutta sitä ennen osapuolten tulisi päästä yhteisymmärrykseen tavoitteista ja tiekartasta.

Vuoden lopulla KIHUssa käynnistyi myös paraurheilun TKI-toimintaa mallintava hanke, jonka

tarkoituksena on kehittää työkaluja sekä paraurheilun että TKI-toiminnan pitkäjänteiseen johtamiseen ja kehittämiseen.

HUIPPU-URHEILUN ASiantuntijaryhmän KOORDINAATIO JA TIETOTYÖ KIHUN VASTUULLE

Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvistin käynnistämän huippu-urheilun muutostyön myötä perustettiin keväällä 2025 uusi huippu-urheilun asiantuntijaryhmä. Opetus- ja kulttuuriministeriö valtuutti KIHUn koordinoimaan ryhmän hallintoa ja käytännön toimia. Yhteisötoiminnan asiantuntija Sanna Pusa toimii ryhmän koordinaattorina, ja tiimi tuottaa ryhmälle tarpeen mukaan ajantasaista tietoa.

Pariisin olympialaisten jälkeen käynnistynyt muutostyö johti myös ”Tietotyö huippu-urheilun uudistamiseksi” -hankkeeseen, jossa tuotetaan tietoa suomalaisen huippu-urheilujärjestelmän kehittämiseksi. Hankkeen kolme osa-aluetta ovat: 1) Huippu-urheilun kansainvälisen vaatimustason analysointi ja menestystekijöiden määrittely, 2) urheilijoiden ja lajien tasomäärittelymallin kehittäminen sekä 3) urheilun sanastotyö. Työ kaikilla kolmella osa-alueella jatkuu vuonna 2026 erityisesti työn tulosten jalkautusten osalta.

TOIMINTA-ALUEET

Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta

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

Vuonna 2025 tuotettiin tutkimustietoa urheilun kehittämisen tueksi, vahvistettiin kansallisia yhteistyörakenteita sekä tehtiin tiivistä yhteistyötä huippu-urheilun, terveydenhuollon ja koulutusorganisaatioiden kanssa.

VERKOSTOYHTEISTYÖ JA KEHITTÄMISHANKKEET URHEILUSSA

Järjestelmätasolla jatkettiin **Suomalaisen urheilun TKI-verkoston** kehittämistä koko maan kattavana yhteistyörakenteena, jossa tuettiin

tutkimusrahoituksen edellytyksiä, urheiludatan hyödyntämistä ja tutkimus- ja käytäntötoimijoiden yhteistyötä. Huippu-urheilun uudistamista tuettiin **Tietotyö huippu-urheilun uudistamiseksi** -projektissa, jossa jäsennettiin kansainvälistä vaatimustasoa, kehitettiin urheilijoiden ja lajien tasomäärittelymallia sekä edistettiin huippu-urheilun sanastotyötä johtamisen ja seurannan yhtenäistämiseksi. Paraurheilun TKI-toimintaa edistettiin käynnistämällä yhteistyö, joka tähtää **paraurheilun TKI-verkoston**

perustamiseen yhdessä Paralympiakomitean, 3 kampuksen urheiluopiston Pajulahden kampuksen ja Jyväskylän yliopiston kanssa.

Dataan, teknologiaan ja innovaatioihin liittyvä kehittäminen eteni toisiaan täydentävinä kokonaisuuksina. **Hippos dataekosysteemi** -hankkeessa kartoitetaan alueella kertyvää dataa ja sen nykyistä hyödyntämistä, benchmarktiin vastaavia dataekosysteemejä Suomessa ja selvitettiin datan käyttöä ohjaavaa sääntelyä.





Hippoksen dataekosysteemi-hankkeen työryhmä yhteisessä työpajassa rakentamassa pohjaa alueen datatalouden tulevaisuudelle

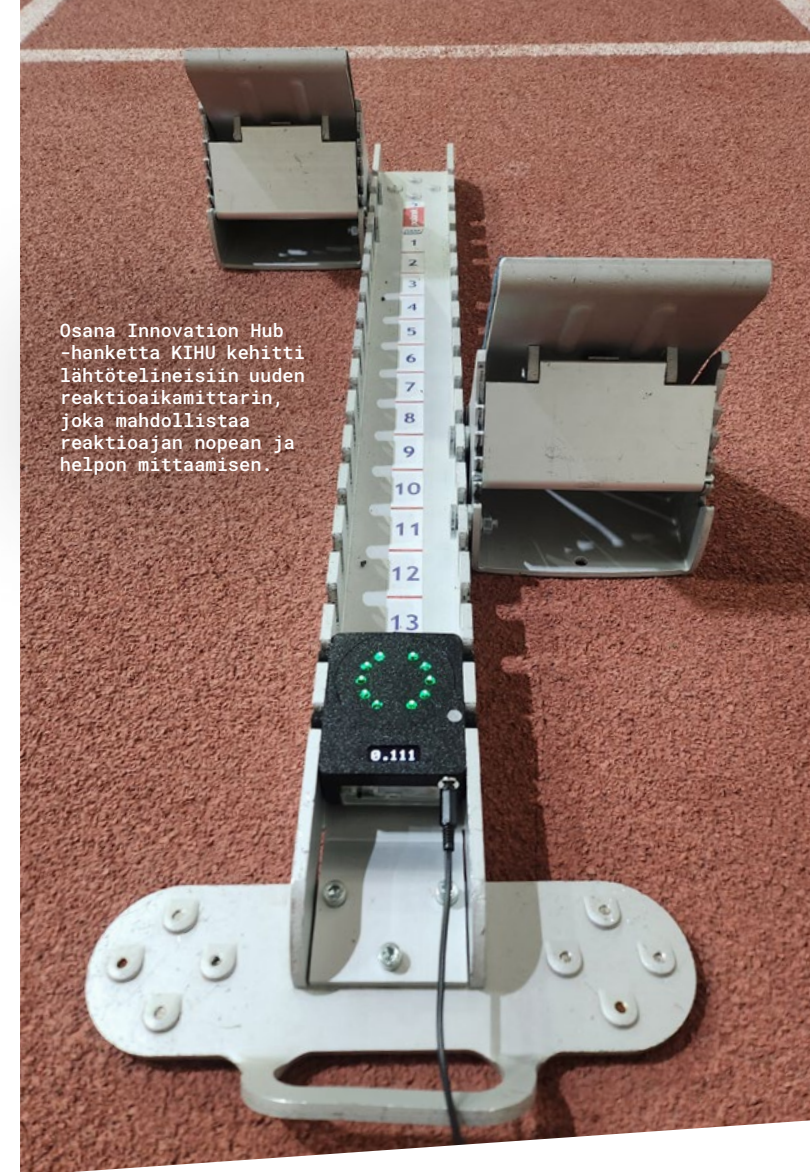
Sport Innovation Hub Jyväskylä -hankkeessa vahvistetaan teknologiaan kytkeytyvää kehittämisympäristöä ja kokeiluja urheilun ja liikunnan tarpeisiin sekä tuettiin kehittäjien ja käyttäjien välistä yhteistyötä. **Urheilutapahtumat yritysten TKI-toiminnan alustana** -hankkeessa lisätään valmiuksia hyödyntää urheilutapahtumia pk-yritysten kehittämisalustoina ja käytännön testausympäristöinä.

TUTKIMUKSEN, TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN URHEILUSSA

Urheilun kehittämisessä tuotettiin lajien tietotarpeisiin vastaavaa tietoa valmennuksen ja pelaajakehityksen tueksi. **Joukkuepelien tutkimus- ja kehittämis-yhteistyössä** tuotetaan tietoa, jota voidaan hyödyntää pelaajakehityksessä, valmennuksessa ja koulutuksessa, mukaan lukien ikäkausivaiheen toimintaympäristöön ja harjoitteluun liittyvät tekijät. **Kestävyysval-**

mennus Suomi -verkostossa jaetaan valmennustietoa, vahvistetaan yhteistyötä ja tuetaan harjoittelun optimointia. **Maailman paras keihäänheittäjä** -projektissa kehitettiin ymmärrystä suorituskysymyksistä ja vammatarpeista sekä mittaus- ja testausmenetelmiä valmennuksen käyttöön.

Terveiden kokonaisuudessa vahvistettiin urheilusta huomioimista hoidon ja kuntoutuksen käytännöissä. **ErKi Sports** -hankkeessa kartoitettiin hoitopolkuja, kehitettiin hoitoketjuja valikoiduissa vammatyypeissä ja vahvistettiin yhteistyötä erikoissairaanhoidon ja urheilun toimintaympäristöjen välillä. **NoFlu-tutkimussarjassa** tuotetaan tietoa hengitystieinfektioiden taudinkuvasta, kestosta ja riskeistä urheilijoilla sekä tuettiin tutkittuun tietoon perustuvien paluuharjoitteluun -ohjeiden kehittämistä.



Osana Innovation Hub -hanketta KIHU kehitti lähtötelineisiin uuden reaktioaikamittarin, joka mahdollistaa reaktioajan nopean ja helpon mittaamisen.

Hyvinvoinnin kokonaisuudessa vahvistettiin mielen hyvinvoinnin huomioimista urheilussa ja kehitettiin valmennusosaamista sekä interventioihin liittyvää tietopohjaa. **Kohtaava valmentaja** -hankkeessa tuettiin valmentajien osaamista mielen hyvinvoinnin edistämisessä ja teemojen jalkauttamisessa seuratoimintaan. **Huippu-urheilijoiden psyykinen ja fyysinen hyvinvointi** -interventiotutkimuksessa arvioitiin urheiluun sovelletun psykologisen intervention vaikutuksia, jotta psyykkisen harjoittelun yhteyksiä suoriutuskykyyn sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin voidaan kuvata ja hyödyntää valmentautumisessa.



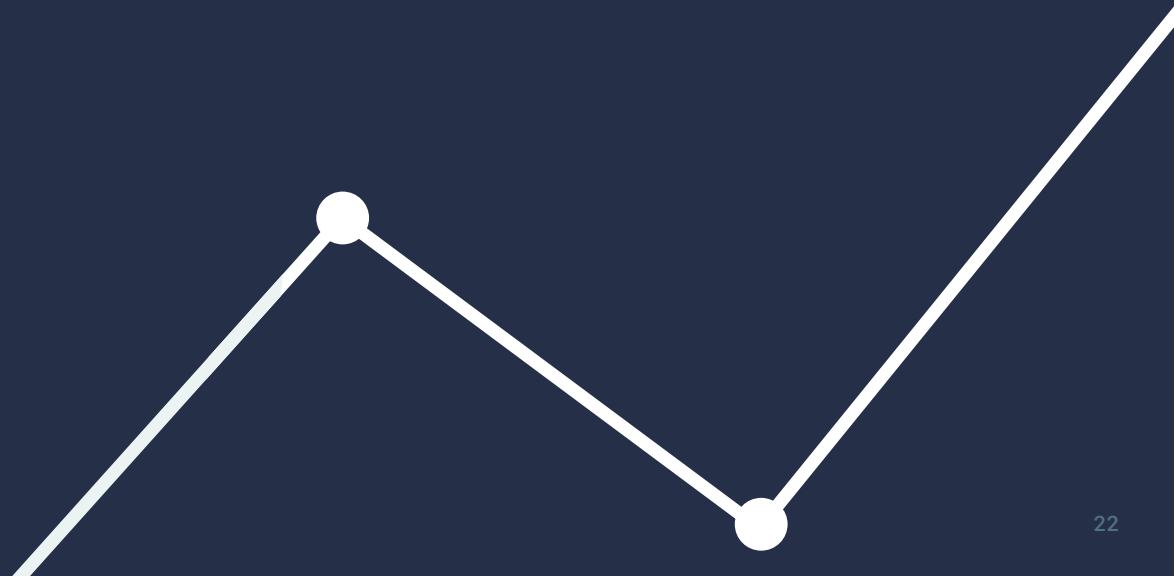
ErKi Sports -hankkeen työpaja kokosi yhteen terveydenhuollon ja urheilun asiantuntijoita kehittämään urheilijoiden vammojen hoitoketjuja.

Tieteellisessä julkaisemisessa saavutettiin korkea tuotantotaso. KIHU oli mukana julkaisemassa yhteensä 36 vertaisarvioitua tutkimusartikkelia, mikä on enemmän kuin KIHUn yli 30-vuotisessa historiassa koskaan aiemmin. Julkaisutoiminta kattoi laajasti suoriutuskyvyn, terveyden, naisurheilun, valmennuksen, psykologian, teknologian ja urheilujärjestelmän kehittämisen teemoja.



Kohtaava valmennus – Valmentamisen psykologia urheiluarjessa -seminaari järjestettiin syyskuussa Jyväskylässä

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 2025 aikana työsuhteessa KIHUun oli kaikkiaan 36 vakituista työntekijää vähintään 50 % työajalla. Näistä 15 oli tohtoritutkinnon omaavia ja 14 ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneita. Vakituista työntekijöistä naisia oli 15 ja miehiä 20. KIHUssa on matriisimainen organisaatiorakenne, jossa osaamispohjaisina tiimeinä toimivat urheilijan suorituskyky, urheilijan terveys sekä yhteisö, ja näitä läpileikkaavina tiimeinä TKI, Hallinto&HR sekä Viestintä ja IT.

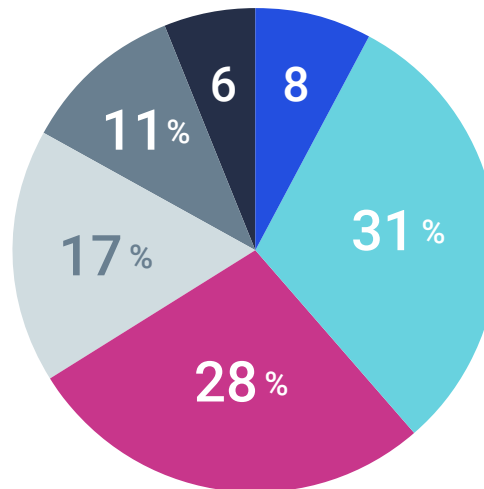
HALLITUS

Hallitukseen ovat toimintavuonna 2025 kuuluneet puheenjohtaja Tero Kuorikoski (OK), varapuheenjohtaja Pasi Raiskinmäki (JY), Ville-Pekka Inkilä (OK), Jaana Tulla (OK), Riikka Kivelä (JY), Lauri Kettunen (JY), Caius Forsberg (JKL), Henna Malmberg (asiantuntijajäsen 29.4.2025 alkaen) ja Petri Kokko (asiantuntijajäsen 29.4.2025 alkaen). Hallituksen kokousten esittelijänä toimi toimitusjohtaja Arto Kuusisto. Sihteerinä toimi Susanna Jouhiaho. Hallitus koontui kuusi kertaa. Säätiön toimitusjohtajana toimi Arto Kuusisto.

36
VAKITUISTA
TYÖNTEKIJÄÄ

20 MIESTÄ
16 NAISTA
15 TOHTORIA
14 MAISTERIA

HENKILÖSTÖ
TIIMEITTÄIN



- TKI
- Suorituskyky
- Terveys
- Yhteisö
- IT, viestintä, tilat
- Hallinto, talous, HR

Tilikauden aikana kilpailutettiin tilintarkastuspalvelut ja uudeksi tilintarkastajaksi valittiin tilintarkastusyhteisö Ernst & Young Oy. Tilikauden aikana täydennettiin KIHUn vastuullisuusohjelmaa monelta osin. Säätiölle laadittiin sijoitus suunnitelma ja uusittiin hankintaohjeistus. Samoin johtosääntö ja työpaikkaohjesääntö päivitettiin tilikauden aikana.

TALOUS

Tilikauden liikevaihto oli noin 3,1 M€, joka oli noin 321 000 € suurempi kuin edellisenä vuonna. Säätiön toiminta on hyvin pitkälle OKM:n toiminta-avustuksen (1 715 000 €, 55 % liikevaihdosta) varassa. Tilikauden tulos oli 22 666,66 € alijäämäinen, mikä ei kuitenkaan ole kokonaisuutena hälyttävää edellisten vuosien positiivisten tulosten vuoksi. Palkat ja lakisääteiset henkilöstökulut sekä muut kulut kasvoivat edelliseen vuoteen verrattuna johtuen hankkeiden resursoinneista ja niihin liittyvistä hankinnoista.



KIHULaiset
hätäensiapukoulutuksessa
kesällä 2025

KIHUSSA VUONNA 2025 TYÖSKENNELLEET

Blomqvist Minna
Hannula Joonas
Hintikka Jukka
Holopainen Akseli
Hynynen Esa
Häyrynen Mikko
Ihalainen Johanna
Jouhioho Susanna
Joutsen Tero
Kapustamäki Harri
Karppa Elina
Keränen Jouni
Konttinen Niilo
Kurki Juho
Kuusisto Arto
Köykkä Miika

Laaksonen Kristina
Laatikainen-Raussi Iida
Laatikainen-Raussi Vesa
Lämsä Jari
Mikkola Jussi
Mikkola Tom
Mononen Kaisa
Mäkinen Jarmo
Närhi Sari
Pryke Ashley
Pusa Sanna
Pylkkänen Sanna
Rantalainen Timo
Rasmus Salla
Rinkinen Niina

Ronkainen Hannaleena
Rottensteiner Mirva
Saarela Anna
Saari Anssi
Salmela Vesa
Savolainen Eero
Sillanpää Juuso
Tapaninaho Krista
Valleala Riku
Waller Benjamin
Valtonen Maarit
Vesterinen Ville
Vierola Sami
Vänttinen Sirpa
Vänttinen Tomi

MISTÄ RESURSSIMME KOOSTUIVAT

OKM:n toiminta-avustus
1 715 000 €

OKM:n projektirahoitus
253 210 €

Muut avustukset ja tuotot
1 095 697 €

Jyväskylän kaupunki
166 000 €

Yhteensä
3,1
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 kokemusten kautta.

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.

KIHUn julkaisusarjassa julkaistaan valikoidusti laajempien tutkimusten tai selvitysten tuloksi. Vuonna 2025 KIHUn julkaisusarjassa julkaistiin kaksi julkaisua, jotka olivat ”Valmentajien työso-

pimukset ja työn johtaminen” sekä ”Lajiliitot valmentajien työllistäjinä ja kouluttajina” -raportit.

Erilaisia tutkimusartikkeleita tuotettiin vuoden aikana yhteensä 40 kpl, joista 36 julkaistiin vertaisarvioituissa peer review -lehdissä. Raportteja ja selvityksiä kertyi julkaisuiksi asti 16 kpl. Suuri osa KIHUn asiantuntijoiden tuottamasta materiaalista oli kuitenkin erilaisia kilpailu- ja harjoitteluanalyysijä ja tulosraportteja, jotka ovat yleensä luottamuksellisia tulosraportteja suoraan urheilijoille ja valmentajille. Näitä tuotettiin vuonna 2025 yhteensä 37 kpl. Lisäksi KIHUn asiantuntijat kirjoittivat eri aiheista yhteensä 6 blogikirjoitusta KIHUn verkkosivuille.

Julkaisut ja muut tuotokset vuonna 2025

■ KIHUn julkaisusarja	2
■ Tutkimusartikkelit	40
■ Muut artikkelit	4
■ Blogit	6
■ Raportit ja selvitykset	16
■ Kilpailu- ja harjoitteluanalyysit	37



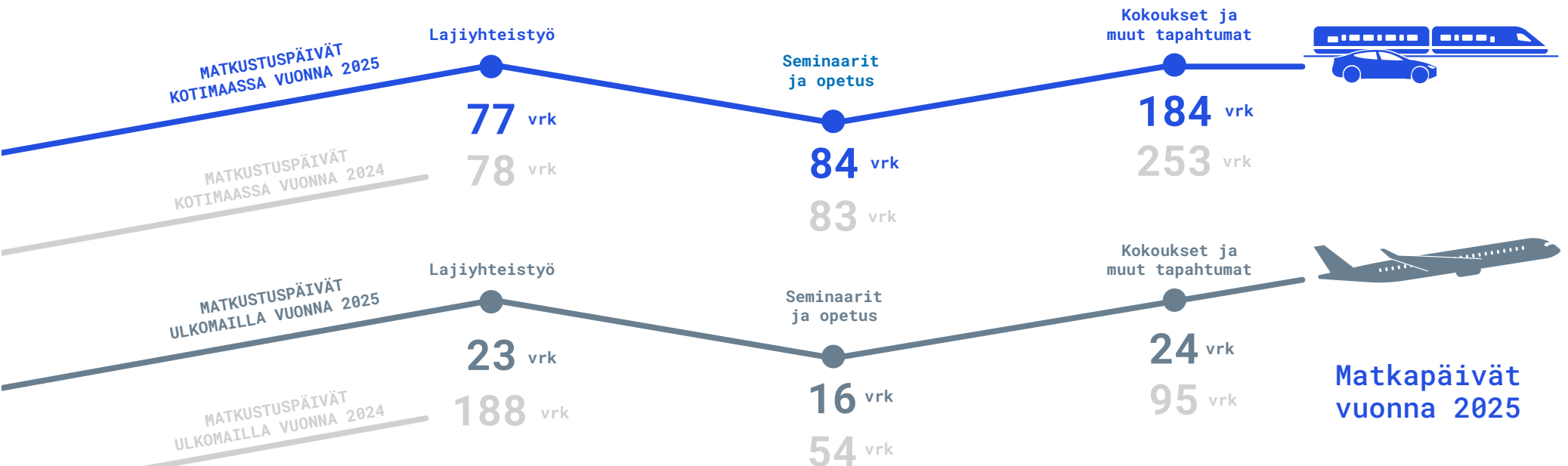
LUENNOT JA OPETUS

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 2025 erilaisia luentoja kertyi yhteensä 87 kappaletta. Näiden lisäksi KIHU Journal Club -esityksiä pidettiin yhteensä kolme kappaletta. Näissä YouTubeinkin kautta levitettävissä esityksissä käsitellään uusimpia tutkimusartikkeleita urheilijan suorituskyvyn eri osa-alueilta. Vuoden aikana esitykset jätettiin kuitenkin tauolle ja alettiin kehittelemään uudistuksia kyseiseen formaattiin.

KIHUn työntekijöiden antama opetus sisälsi pääosin luentoja tai lyhyitä luentosarjoja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa sekä eri lajien valmentajakoulutuksissa. Lisäksi KIHUn tutkijat ja asiantuntijat ohjaavat 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 kärkeilijämme valmentautumisen tukemiseen tai erilaisiin tutkimus-, kehitys- tai innovaatioprojekteihin.

KIHUn henkilökunnan luennot, opetus ja opinnäyteohjaukset vuonna 2025

■ Luennot tieteellisissä kongresseissa	14
■ Urheiluun ja valmennukseen liittyvät luennot	40
■ Muut luennot	23
■ KIHU Journal Club -esitykset	3
■ Opetustapahtumat ja luentosarjat	16
■ Opinnäytetöiden ohjaukset	5



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 matkapäivien määrä ulkomaan toiminnan osalta. Näihin muutoksiin vaikuttavat erityisesti lajiyhteistyön osalta arvokilpailujen määrä eri vuosina ja KIHUn asiantuntijoiden osallistuminen niihin.

VERKKOVIESTINTÄ

KIHUn verkkovälitteisessä viestinnässä jatkettiin tutuilla kanavavilla 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 13 kpl, joka oli lähes kaksikertainen määrä edelliseen vuoteen verrattuna. Tiedotteet liittyivät pääasiassa

suurempiin uutisiin, toiminnan linjauksiin, nimi-tyksiin, tutkimusraporttien julkaisuun tai yhteistyöhankkeisiin. Tiedotteet lähetettiin median lisäksi aina myös KIHUn sidosryhmille, kuten valmennuskeskusten, urheiluakatemioiden, lajiliittojen, tutkimuslaitosten ja Opetus- ja kulttuuriministeriön edustajille.

Sosiaalinen media on myös hyvin tärkeä viestinnän kanava, koska voidaan olettaa KIHUn kanavia seuraajien olevan juuri niitä, jotka ovat myös KIHUn toiminnasta kiinnostuneita. Vuonna 2025 KIHUlla oli aktiivisessa käytössä Facebook, Instagram, LinkedIn sekä Youtube. Vies- tipalvelu X:n käytöstä luovuttiin vuoden aikana. Instagramin seuraajamäärä kasvoi 16 % ja Facebookin vastaavasti 2 %. KIHUn Youtube-kanavalla oli vuoden lopussa 1730 tilaajaa, joka oli 7 % enemmän kuin vuonna 2024. Kaikkia KIHUn Youtube-kanavalla olevia videoita katsottiin vuonna 2025 yhteensä 197 213 kertaa.

KIHUn verkkosivuilla oli Google Analyticsin mukaan yhteensä noin 32 000 aktiivista käyttäjää vuoden 2025 aikana, mikä oli noin 10 % enemmän kuin vuonna 2024. 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 2025 oli ”Jääkiekon fyysinen la- jianalyysi uudistaa suositukset harjoitteluun ja testaamiseen”, joka sai verkkosivuilla yhteensä 1846 lukukertaa.

Kotimaisten huippu-urheiluun liittyen tutkimus- ten, raporttien ja opinnäytetöiden julkaisemista jatkettiin urheilututkimukset.fi -sivuston kautta yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatie- teellisen tiedekunnan kanssa. Lisäksi KIHU piti yllä sponet.fi-verkkosivustoa, jonka taustalla oleva saksalaisen IAT:n ylläpitämä urheilututki- musten tietokanta sisältää jo yli 120 000 huip- pu-urheiluun liittyvää tutkimusta ja julkaisua. Ne ovat vapaasti kenen tahansa luettavissa. KIHU:ltä on lisäksi mahdollista hankkia edisty- neempiä toimintoja mahdollistavia käyttäjäli- senssejä kyseiseen tietokantaan.

Hankeviestintään liittyen vuoden aikana jul- kaistiin sekä Sport Innovation Hub Jyväskylä -hankkeen että Hevosurheilututkimus 2.0 -hank- keen verkkosivustot. Lisäksi päivitettiin urhei- lun TKI-verkoston verkkosivuja sekä toimitet- tiin verkoston omaa uutiskirjettä, joka kokoaa verkoston uutisia yhteen 3–4 kertaa vuodessa. TKI-hankkeiden sisällöistä ja tapahtumista, ku- ten Sport-pitchaamoista ja -sparraamoista, vies- tittiin lisäksi aktiivisesti sosiaalisessa mediassa.

Seuraajamäärät
sosiaalisessa
mediassa (12/2025)

f 3736

ig 4195

in 2073



HANKEVIESTINTÄÄN
LIITTYEN VUODEN
AIKANA JULKAISTIIN
SEKÄ SPORT INNOVATION
HUB JYVÄSKYLÄ -HANKKEEN
ETTÄ HEVOSURHEILU-
TUTKIMUS 2.0 -HANKKEEN
VERKKOSIVUSTOT.

Liitteet

VALMENTAUTUMISEN TUEN ASIAANTUNTIJATOIMINTA

AMPUMAHIIHTO

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

Vastuuhenkilö: 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 valmentautumisen 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 seuranta, harjoituskuormituksen ja palautumisen arviointia, psykistä 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 harjoittelun 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.

Vastuuhenkilö: Tero Joutsen (KIHU)

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

Aika: 1.10.2024 - 31.12.2027

BEACH VOLLEY

Beach volleyn asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea naisten maajoukkueen menestymistä ja toiminnan kehittymistä. Asiantuntijajoukko koostuu pelianalyseista naisten beach volley maajoukkueelle.

Vastuuhenkilö: Mikko Häyrinen (KIHU)

Ryhmä: Lissandro Dias Carvalho ja
Toni Vahela (SLeL)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2026

HAULIKKOAMMUNTA

Haulikkoammunnan asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tehostaa kärkiurheilijoiden psyykkisen valmentautumisen prosesseja.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Niilo Konttinen (KIHU), Ville Häyrinen (SAL), Pietro Genga (SAL), Toni Roponen (OK)

Aika: 1.1.2022 - 31.12.2026

JUDO

Judon asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea lajin kehittymistä seuraavien toimintojen kautta: 1. Urheilijoiden testauksen tuki - Voimalevyillä suoritettavien testien tulosten analysointi ja raportointi urheilijoille ja valmennusjohdolle - Urheilijoiden omatoimisten voimatestien analysointi ja raportointi urheilijoille ja valmennusjohdolle 2. Urheilijoiden kuormituksen seuranta - Urheilijoiden raportointien subjektiivisen tuntemuksen ja sykedatan kerääminen, tulkinta ja raportointi urheilijoille ja valmennusjohdolle 3. Valmentajien konsul-

tointi suorituskykytesteihin ja kuormituksen seurantaan liittyen Toiminnat kuuluvat KIHUn ja Urhean sovittuun yhteistyöhön

Vastuuhenkilö: Anssi Saari (KIHU)

Ryhmä: Ville Vesterinen (KIHU) Erik Piispa (Urhea) Rok Draskic (Suomen judoliitto) Otto Faven (Suomen judoliitto)

Aika: 1.3.2025 - 31.12.2028

JÄÄKIEKKO

Jääkiekon asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea lajin kehittymistä seuraavien toimintojen kautta: 1. Jääkiekon vaatimusmäärittelyn 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 psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiden verkoston luominen ja asiantuntijuuden kehittäminen. 4. Lajin fyysisen testauksen kehittäminen ja linjaaminen yhteistyössä Kuortaneen ja Vierumäen valmennus-

keskusten 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 (SJL), Marko Haverinen (Varala), Tommi Pärämäkoski, Jukka Rautakorpi (OK), Jussi Mikkola, Niilo Konttinen, Ville Vesterinen, Anssi Saari (KIHU)

Aika: 19.8.2020 - 30.6.2026

KIVÄÄRIAMMUNTA

Kivääriammunnan asiantuntijatoiminnan tavoitteena on auttaa maajoukkuevalmennusta ja Turun Seudun Urheiluakatemia asiantuntijoita tekemään kivääriampujien ammutatekniikkatestausta itsenäisesti tarkoitusta varten kehitetyn testaus- ja palautejärjestelmän avulla sekä tehostaa kärkiurheilijoiden psyykkisen valmentautumisen prosesseja.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Niilo Konttinen (KIHU), Ville Häyrinen (SAL), Toni Roponen (OK)

Aika: 1.1.2022 - 31.12.2026

LENTOPALLO

Lentopallossa KIHUn asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea maajoukkueiden menestymistä ja maajoukkuetoiminnan kehittymistä sekä lajin valmennustoiminnan kehittymistä yleisemmin. KIHUn asiantuntijatuki pitää sisällään joukkuelääkäritoimintaa miesten, naisten ja nuorten maajoukkueissa sekä urheilijoiden vammakuntoutusta tukevaa urheilufysioterapiaa. Valmentajakoulutuksessa KIHUn asiantuntijat tuottavat materiaalia ja toimivat kouluttajina.

Vastuuhenkilö: Mikko Häyrynen (KIHU)

Ryhmä: Tapio Kangasniemi, Oskar Muurinen (SLeL), Krista Tapaninaho, Juuso Sillanpää (KIHU)

Aika: 1.1.2017 - 31.12.2026

MAALIPALLO

Maalipallon asiantuntijatoiminnan tavoitteena on tukea maalipallojoukkueiden menestymistä vuoden 2026 MM-kisoissa Hangzhoussa, Kiinassa. Asiantuntijatuki koostuu pelianalyseista maajoukkueille.

Vastuuhenkilö: Mikko Häyrynen

Ryhmä: Mikko Häyrynen (KIHU), Pasi Koivukari, Felix Rogge ja Tuomas Törrönen (Para)

Aika: 1.8.2025 - 31.12.2026

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- ja nopeusominaisuuksia ja testileiriin sisältyy lääkärin konsultaatioita ja veriarvojen – sekä hengitysmuuttujien seurantaa.

Vastuuhenkilö: 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

PURJEHDUS

Purjehduksen asiantuntijatoiminnan tavoitteena on auttaa purjehtijoita kehittymään ja valmistautumaan arvokilpailuihin. Asiantuntijatoiminta sisältää fyysisten ominaisuuksien tes-

tausta, palautumisen seurannan ja fysiikkavalmennuksen tukemista yhteistyössä URHEAN / Olympiavalmennuskeskus Helsingin ja lajin valmennuksen kanssa.

Vastuuhenkilö: Ville Vesterinen (KIHU)

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

Aika: 14.3.2017 - 30.12.2028

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-palautumisseuranta & fyysisten ominaisuuksien seuranta). Lisäksi KIHUn asiantuntijat toimivat valmentajien tukena sekä kestävyysharjoitteluun 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 eriominaisuuksien kehittymisestä. Testiprotokollaan kuuluvat lajinomaiset aerobiset kestävyys- ja anaerobiset suorituskysyktestit 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

YLEISURHEILU

Tavoitteena on edistää lajiliiton maajoukkueurheilijoiden valmistautumista KIHU:n asiantuntija- ja TKI-toiminnalla jakautuen kolmeen kokonaisuuteen: 1. Team Finland: Kilpailusuoritusten analysointi moukarinheitossa, keihäänheitossa, horisontaalihypyissä sekä pikajuoksuissa. Lisäksi biomekaaninen tuki ja suoritusanalyysijärjestelmät tuodaan valmennuksen käyttöön Team Finland -yhteisleirin ja kesän kilpailujen yhteydessä. Lisäksi KIHUn asiantuntijat osallistuvat valmentajakoulutusten pitämiseen. 2. Parayleisurheilu: Kelaajien ja heittäjien fyysisten ominaisuuksien testaaminen. 3. Muu yleisurheilun asiantuntija- ja TKI-toiminnan tuki: KIHU toteuttaa ja edistää

yleisurheilusuoritusten liikeanalyysiinliittyvää TKI-toimintaa. Lisäksi KIHUn asiantuntijoita on mahdollista hyödyntää fyysisen suorituskyvyn ja terveyden seurantaan liittyvässä testaamisessa.

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Tero Joutsen (KIHU), Tomi Vääntinen (KIHU), Tapani Keränen (KIHU), Krista Tapaninaho (KIHU), Jani Tanskanen (SUL)

Aika: 1.1.2026 - 31.12.2026

TUTKIMUS-, KEHITTÄMIS- JA INNOVAATIOPROJEKTIT

EFFECTS OF INCREASING EXERCISE INTENSITY ON BIATHLON PRONE SHOOTING IN ELITE BIATHLETES

The key research questions of the proposed project are: 1. What are the most important technical factors associated with biathlon prone shooting at rest and after exercise of different intensities in elite biathletes? 2. Which technical factors explain changes in biathlon prone shooting performance with increasing exercise intensity in elite biathletes?

Additional goals are to: 1. Increase knowledge of elite level biathlon prone shooting technique, 2. Increase international collaboration in biathlon research and 3. Provide support to the national teams of Finland and USA.

Vastuuhenkilö: Esa Hynynen (KIHU)

Ryhmä: Esa Hynynen (KIHU), Miika Köykkä (KIHU), Vesa Linnamo (JYU-Vuokatti), Keijo Ruotsalainen (JYU-Vuokatti), James Becker (Montana State University, USA), Isaac Burgess (Montana State University, USA)

Aika: 1.1.2025 - 31.12.2027

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 tietoi-

suutta 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 suorituskyykyyn 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

HEVOSURHEILU 2.0 - ÄLYKÄSTÄ URHEILUTEKNOLOGIAA RAVIHEVOSEN VALMENNUKSEN JA HYVINVOINNIN TUEKSI

HEVOSURHEILU 2.0 on tutkimusprojekti, jossa kehitetään ja testataan urheiluteknologioita ravihevosten suorituskyykyyn ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Projektissa hyödynnetään uusia mittausteknologioita hevosten fyysisen kunnon ja liikkeen arviointiin sekä tutkitaan fyysisen kuormituksen yhteyttä jänteiden terveyteen.

Hanke koostuu kolmesta osa-alueesta: suorituskyykyistä, teknologiasta ja jänneterveystestistä.

Projektissa kehitetään tutkittuun tietoon perustuvaa yksilöllistä valmennusmallia, jonka tavoitteena on valmennuksen tarkempi optimointi ja vammojen ennaltaehkäisy. Lisäksi pilotoidaan uusia liikeanalyysimenetelmiä ravihevosille, mikä voi tuoda arvokasta tietoa niin suorituskyykyyn arviointiin kuin kuntoutuksen ja eläinlääkinnän tueksi. Kolmantena kokonaisuutena tarkastellaan fyysisen kuormituksen yhteyttä jänneterveystestien, sillä jännevammat ovat urheiluhevosilla yleisiä ja niiden ennaltaehkäisykeinoja tunnetaan vielä niukasti.

Projektin odotetaan synnyttävän uusia liiketoimintamahdollisuuksia älyteknologian, data-analytiikan ja hevosten terveyteen ja suorituskyykyyn liittyvien innovaatioiden parissa. Hyötyjiä ovat muun muassa valmentajat, omistajat, eläinlääkärit ja teknologiayritykset. Hanke voi avata mahdollisuuksia myös kansainvälisille raviurheilumarkkinoille. Projektia toteutetaan tiiviissä yhteistyössä tutkimuslaitosten, pk-yritysten ja raviurheilutoimijoiden kanssa, ja sen tuloksia voidaan soveltaa myös muiden eläinten sekä ihmisten suorituskyykyyn ja hyvinvoinnin tutkimuksessa.

Vastuuhenkilö: Iida Laatikainen-Raussi (KIHU) ja Taija Juutinen (JYU)

Ryhmä: Sami Vierola (KIHU), Tero Joutsen (KIHU), Iida Laatikainen-Raussi (KIHU), Tomi

Vänttinen (KIHU), Maria Sukanen (JYU), Jyri Hellevuo (JYU), Maija Piiparinen (JYU), Johanna Ihalainen (JYU), Taija Juutinen (JYU), Tytti Niemelä (HY), Anna Mykkänen (HY)
Aika: 1.6.2025 - 30.11.2026

HIPPOS DATAEKOSYSTEEMI

Hankkeen tavoitteet ovat: 1. Nykytilan kartointus: Selvittää, mitä dataa alueella kertyy, missä dataa säilytetään, miksi sitä kerätään ja miten sitä nykyisin hyödynnetään. 2. Alueellisen dataekosysteemin mallintaminen: Mallintaa Hippoksen alueen dataekosysteemi, joka toimii suunnannäyttäjänä Jyväskylän alueen datataloudessa. 3. Datatalouden ja TKIO-yhteistyön malli: Luoda malli, joka käynnistää Jyväskylän alueen datatalouden ja vahvistaa toimijoiden välistä yhteistyötä. 4. Yrityslähtöinen arvoverkko: Luoda arvoverkko, joka kuvaa dataekosysteemistä syntyvää lisäarvoa yritysten liiketoiminnalle. 5. Regulaation selvitys: Selvittää datataloutta ja datan käyttöä säätelevä regulaatio erityisesti liikunnan, urheilun, terveydenedistämisen ja hyvinvoinnin konteksteissa.

Hankkeen myötä Jyväskylän alueelle luodaan pohja liikunnan, urheilun, terveydenedistämisen ja hyvinvoinnin keskittymän dataekosysteemille, datataloudelle ja laajemmin Hippos-alueen kehittämistoiminnalle ja dataan pohjautuvalle

liiketoiminnalle, jossa on huomioitu regulaatio. Jamk on hankkeen päätoteuttaja ja KIHU toimii hankkeessa keskeisenä osatoteuttajana erityisesti alueellisen datan kartoituksessa sekä Hippoksen dataekosysteemin mallintamisessa yhteistyössä Jamkin kanssa. Hankkeen verkkosivu: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/hippos-dataekosysteemi>

Vastuuhenkilö: Riku Valleala

Ryhmä: Tom Mikkola (KIHU), Jaana Mäkelä, Eija Janhunen, Matti Hakamäki (Jamk)

Aika: 1.9.2025 - 31.12.2026

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

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. Psyhyke vuorovaikuttaa vahvasti myös fyysiseen terveyteen ja on kriittinen osa ihmisen kokonaishyvinvointia. Psyhykettä voidaan

harjoittaa, mutta tutkittu tieto harjoittelun vaikuttavuudesta urheilijoilla puuttuu.

KIHUn hankkeessa tutkitaan urheiluun sovelletun hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisiin periaatteisiin pohjautuvan intervention vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn sekä psyykiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimus toteutetaan ryhmämuotoisena interventiona Jyväskylän urheiluakatemia ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille. Tutkimus on osa urheilupsykologi Hannaleena Ronkaisen väitöskirjatyötä.

Vastuuhenkilö: 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

JOUKKUEPELIEN TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISYHTEISTYÖ

Tutkimus- ja kehittämisyhteistyön 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 soveltuvin 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 itsesääntelytaidoista sekä päivittäisvalmennuksen toimintaympäristöstä.

Vastuuhenkilö: Minna Blomqvist (KIHU)

Ryhmä: Minna Blomqvist, Kaisu Mononen, Mikko Häyrinen, Anssi Saari ja Tomi Vanttinen (KIHU), Tapio Kangasniemi/lentopallo, Jyri Lohikoski/koripallo, Marianne Miettinen/jalkapallo, 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 näkyvyyden avulla sekä ennen kaikkea 4. Turvata keski-suomalaisen e-urheilun osaamisen ja liiketoiminnan kehittymisen sekä alan keskeisten toimijoiden toimintaedellytykset maakunnassa. Osaamiskeskittymän pitkän aikavälin tavoitteena on, että Keski-Suomi on tulevaisuudessa osaavin ja vetovoimaisin e-urheilun innovaatio- ja kokeilu ympäristö. 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 kestävyysuutuskäyttöön 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 ”Kestävyysvalmennus Suomi” verkostotoiminnaksi. Vaihdoksella halutaan korostaa toiminnan jatkuvuutta, valtakunnallista vaikuttavuutta ja asiantuntijaorganisaatioiden edustajien (Paju-

lahti, 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 Mikkelsen (Pajulahti), Juha Peltonen (HULA), Antti Leppävuori (JYO, Vuokatti).

Aika: 1.1.2024 - 31.12.2026

LENTOPALLOILIJAN SUORITUSKYKY, KEHONKOOSTUMUS JA URAKEHITYS

Tarkoituksena on selvittää, miten naislentopalloilijoiden suorituskyky kehittyy 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 testauspatteristo, jonka avulla pystytään antamaan palautetta kehityskohteista niin heittosuorituskyvyn ja heittotekniikan kehittämiseksi kuin vammatarinoiden vähentämiseksi.

Ensimmäisessä vaiheessa tehdään kirjallisuuskatsaus ja selvitetään muissa yliolien 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 mittausmenetelmien 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 vammatarinoiden 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-Rausti, 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:
HENGITYSTIEINFEKTIOT URHEILJOILLA
- VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA
SUORITUSKYKYYN**

Flunssa on urheilijan yleisin sairaus. Tutkimuk-
sessamme hiihdon MM-kilpailuissa urheilijoi-
den riski sairastua flunssaan oli 7-kertainen
verrokkiryhmään nähden. Koronapandemian
aikana infektioriski talviurheilun Olympia-
laisissa ja MM-kilpailuissa laski 10-osaan
verrattuna ennen pandemiaa käytyihin kilpai-
luihin. Osoitimme tutkimuksissamme, että
infektioiden ennaltaehkäisy on vaikeaa mutta
mahdollista. Markkinoilla on antigeenitestejä
ja multiplex-PCR-vieritestejä, jotka ovat kon-
sensusryhmämme mukaan käyttökelpoisia
infektioiden diagnostiikassa ja tautiryvästen
ehkäisyssä urheilujoukkueissa.

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

Flunssan oireet ovat urheilijoilla pääsääntöi-
sesti lieviä ja urheilijat usein harjoittelevat ja
kilpailevat flunssaisena. Toistaiseksi ei ole tut-

kittua tietoa, että urheilu flunssan aikana lisäisi
flunssan bakteerikomplikaatioiden tai myokar-
diitin riskiä. Päätökseen urheilla flunssaisena
tulisi vaikuttaa taudinaiheuttaja, oireiden laatu,
urheilulaji ja onko kyseessä tärkeä kilpailu.

NoFlu-tutkimussarjamme seuraava vaihe
selvittää hengitystieinfektioiden taudinkuvaa,
kestoa, komplikaatoriskiä sekä pitkittyneiden
oireiden riskiä urheilijoilla sekä näiden muut-
tujen eroa yleisimpien hengitystievirusten ja –
bakteerien välillä. Tulosten perusteella luodaan
tutkittuun tietoon perustuvia paluu- harjoitte-
luun- ohjeita urheilijoille infektio-oireiden aika-
na 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, Raa-
kel Luoto, Olli J. Heinonen, Johanna Ihalainen,
Vesa Laatikainen-Raussi, Matti Waris, Erkki
Eerola, Antti Hakanen, Olli Ruuskanen

Aika: 1.9.2017 - 31.12.2029

**NOPEUS- JA TEHOLAJIEN
YHTEISTYÖHANKE**

Tarkoituksena on kehittää nopeus- ja tehola-
jien valmennuksen yhteistyötä. Pää tavoitteet:

- Valmennustiedon ja käytäntöjen jakaminen -
Yhteistyön vahvistaminen eri lajien ja asiantun-
tijoiden välillä - Hermolihasjärjestelmän suo-
rituskyvyn ymmärryksen ja kilpailuanalyyso-
intien kehittäminen

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Tapani Keränen
(KIHU), Mika Vakkuri (OK), Nikke Vilmi (Kolmen
kampuksen urheiluopisto), Jarno Koivunen (Tu-
run seudun urheiluakatemia)

Aika: 1.1.2025 - 31.12.2026

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

Kohtaava valmentaja -hankkeen tavoitteena on
lisätä keskustelua ja tietoisuutta mielenterve-
yden edistämisen merkityksestä urheilussa ja
kasvattaa valmentajien mielen hyvinvointia tu-
kevaa valmennusosaamista. Pääkohderyhmä-
nä ovat keskisuomalaisissa seuroissa toimivat
10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten valmen-
tajat, huoltajat ja seuratoimijat. Hankeajana
järjestettävissä Kohtaava valmentaja -seminaa-
reissa, työpajoissa ja seurakäynneissä keskity-
tään MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisältöjä
jalkauttamalla tarjoamaan valmentajille konk-

reettisia 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

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.

Vastuuhenkilö: 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 ENERGIAVAJE 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.

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

Ryhmä: Johanna Lehto, Salla Rasmus, Jussi Mikkola, Karja Mjösund (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 tämänhetkisestä urheilun TKI-toiminnasta ja sen kehit-

tämistarpeista Suomessa. Pää tavoitteena 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.

Vastuuhenkilö: Tomi Vääntinen (KIHU)

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

Aika: 1.6.2023 – 31.5.2025

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 vastuunopettajana 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)

URHEILUAKATEMIAympäristössä:

URHEILIJAN KEHITTYMINEN JA

HYVINVOINTI

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

VISUAL DEMANDS OF ELITE BIATHLON

PRONE SHOOTING

The aim of this research project is to identify the visual skills deemed important for success at biathlon shooting by those involved in the sport, and then tests whether those skills are associated with measures of shooting performance and shooting technical components in biathlon prone shooting

Vastuuhenkilö: Miika Köykkä (KIHU)

Ryhmä: Miika Köykkä (KIHU), Esa Hynynen (KIHU), Vesa Linnamo (JYU-Vuokatti), Keijo Ruotsalainen (JYU-Vuokatti), Zöe Wimshurst (Health Sciences University, UK), James Becker (Montana State University, USA), Isaac Burgess (Montana State University, USA)

Aika: 1.1.2023 - 31.12.2027

TALOUSTIEDOT

TULOSLASKELMA

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

VARSINAINEN TOIMINTA	01.01.2025-31.12.2025	01.01.2024-31.12.2024
Tuotot	3 113 171,25	2 791 555,17
Kulut		
Palkat	-1 947 694,45	-1 805 941,30
Eläkekulut	-334 490,60	-309 710,90
Muut henkilösivukulut	-46 165,78	-32 656,49
Muut kulut	-981 791,70	-869 453,86
Tuotto-/kulujäämä	-196 971,28	-226 207,38

SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA		
Tuotot	39 593,00	18 686,96
Kulut	-10 304,88	-6 232,77
Tuotto-/kulujäämä	29 288,12	12 454,19

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

TILIKAUDEN ALI-/YLIJÄÄMÄ	-1 683,16	-47 753,19
---------------------------------	------------------	-------------------

TASE

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

VASTAAVAA

PYSYVÄT VASTAAVAT	31.12.2025	31.12.2024
Aineettomat hyödykkeet		
Aineettomat oikeudet		
Muut aineettomat hyödykkeet	6 379,76	7 088,62
Sijoitukset		
Muut osakkeet ja osuudet	290 945,93	290 945,93

VAIHTUVAT VASTAAVAT

Saamiset				
Lyhytaikaiset				
Myyntisaamiset	173 663,36		134 005,57	
Siirtosaamiset	<u>275 636,10</u>	449 299,46	<u>191 063,23</u>	325 068,80
Rahoitusarvopaperit				
Muut osakkeet ja osuudet		196 690,84		200 039,56
Rahat ja pankkisaamiset	<u>232 873,71</u>		<u>245 635,88</u>	
VASTAAVAA YHTEENSÄ	<u>1 176 189,70</u>		<u>1 068 778,79</u>	

VASTATTAVAA

OMA PÄÄOMA	31.12.2025	31.12.2024
Peruspääoma	92 503,36	92 503,36
Muut rahastot	255 205,68	255 205,68
Edellisten tilikausien ylijäämä	22 181,96	69 935,15
Tilikauden yli-/alijäämä	-1 683,16	-47 753,19
Oma pääoma yhteensä	368 207,84	369 891,00

VIERAS PÄÄOMA

Lyhytaikainen				
Saadut ennakot	1 940,00		1 940,00	
Ostovelat	36 172,79		59 414,61	
Muut velat	54 264,97		42 459,96	
Siirtovelat	<u>715 604,10</u>	807 981,86	<u>595 073,22</u>	698 887,79
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	<u>1 176 189,70</u>		<u>1 068 778,79</u>	

KIHU

HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI